

现代体能训练 博速球(BOSU)训练方法

BOSUQIUXUNLIANFANGFA



孙文新 编 著



北京体育大学出版社

博速球训练的本质是增强运动能力、重塑身体、增强思维。博速球训练由精心策划的动作组成，它要求参与者不仅进行身体练习，还要将思想全心投入其中。

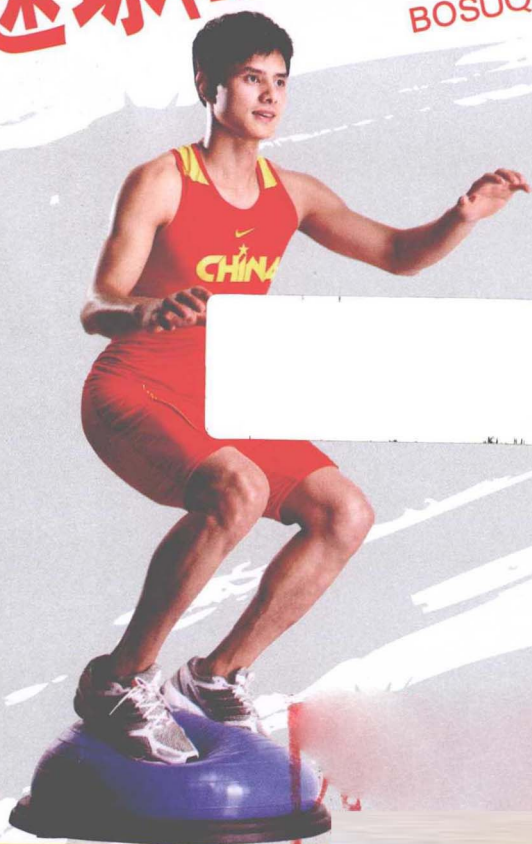
示范VCD

超值赠送

助您学会科学的
体能训练

现代体能训练 博速球(BOSU)训练方法

BOSUQIUXUNLIANFANGFA



孙文新 编 著

策划编辑：苏丽敏
责任编辑：吴大才
审稿编辑：鲁 牧
责任校对：何人也 吴海燕
动作示范：梁 勇
绘 图：纪 超
装帧设计：精彩视觉
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

现代体能训练. 博速球（BOSU）训练方法 / 孙文新编著. --
北京：北京体育大学出版社，2011.9
ISBN 978-7-5644-0818-3

I. ①现… II. ①孙… III. ①身体训练—方法 IV.
①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第195864号

现代体能训练——博速球（BOSU）训练方法 孙文新 编著

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京海淀区信息路48号
邮 编：100084
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
网 址：www.bsups.cn
印 厂：北京昌联印刷有限公司
开 本：880 x 1230毫米 1/32
印 张：7.5

定 价：48.00元
2012年1月第1版第1次印刷

目录

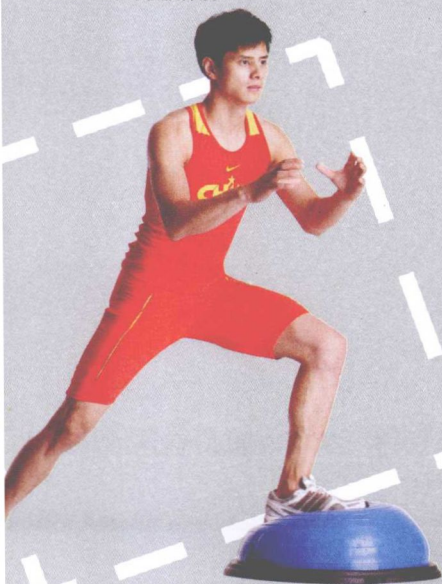
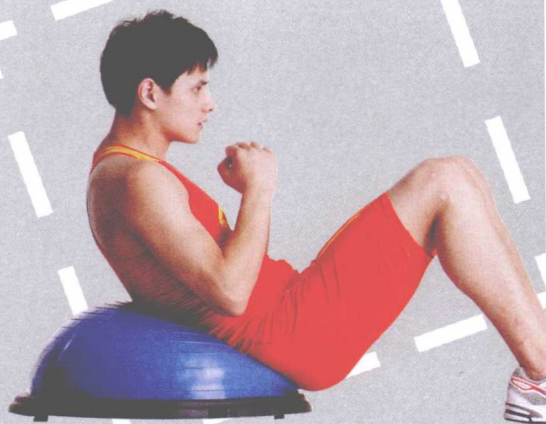
Contents

◆ 第一节 博速球训练概述

- 一 博速球训练简介 12
- 二 博速球训练注意事项 14
- 三 科学的平衡力训练 14
- 四 博速球训练的影响因素 16
- 五 热身与放松 27

◆ 第二节 核心部位训练

- 一 屈膝仰卧收腹 30
- 二 抬腿仰卧收腹 32
- 三 直腿仰卧收腹 34
- 四 反向卷体抬臀 36
- 五 反向卷体脚触地 38
- 六 仰卧两头起 40
- 七 跪坐平衡 42
- 八 跪坐手触地平衡 44
- 九 跪坐转体平衡 46
- 十 仰卧两腿垂直摆动 48
- 十一 仰卧蹬自行车 50
- 十二 仰卧收腹伸展 52



- 十三 侧体弯曲 54
- 十四 单臂支撑侧体转身 56
- 十五 侧体横卧平衡 58
- 十六 侧向收腹 60
- 十七 侧卧侧向收腹 62
- 十八 仰卧水平移动躯干 64
- 十九 俯卧侧向转体 66
- 二十 俯卧两头起 68
- 二十一 俯卧四肢摆动 70
- 二十二 平台俯卧撑 72
- 二十三 单手触地平台俯卧撑 74
- 二十四 手臂支撑挺身 76
- 二十五 V字形坐姿抬腿 78
- 二十六 V字形坐姿仰卧起坐 80
- 二十七 V字形坐姿转体 82
- 二十八 单腿支撑平衡 84

二十九 直立蹲起 86

三十 直立登山步 88

◆ 第三节 上肢训练

一 直立双手推举哑铃 92

二 单手推举哑铃 94

三 跪立双手交替推举哑铃 96

四 两臂支撑俯卧撑 98

五 单臂支撑俯卧撑 100

六 两手交替支撑俯卧撑 102

七 弓步两臂屈肘提哑铃 104

八 直立两臂屈肘提哑铃 106

九 V字形坐姿屈肘提哑铃 108

十 俯卧平举哑铃 110

十一 俯卧上提哑铃 112

十二 俯卧飞翔动作 114

十三 桥式仰卧推举哑铃 116

十四 桥式仰卧单侧扩胸 118

十五 桥式仰卧连续扩胸 120

十六 桥式仰卧单臂旋转伸展 122

十七 仰靠仰卧单臂颈后屈伸 124

十八 跪姿单臂支撑屈伸 126



十九 X型俯卧撑 128

二十 坐姿肩部伸展 130

二十一 反向挺身支撑 132

二十二 跪姿肩部收缩 134

二十三 跪姿侧平举同时转体 136

二十四 站姿前平举 138

二十五 单膝弓步提肘 140

◆ 第四节 下肢训练

一 静力弓步下压 144

二 交替弓步 146

三 交替前进步 148

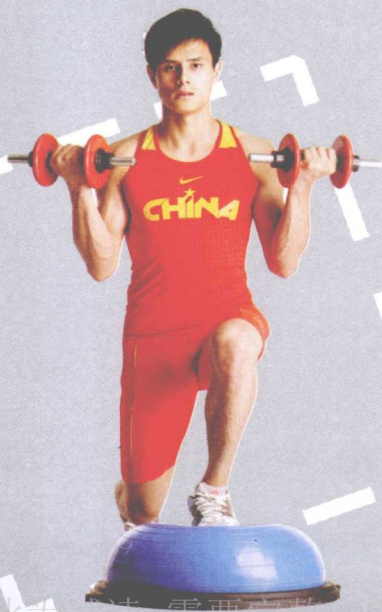
四 直立单腿外展 150

五 侧卧单腿外展 152

六 屈膝单腿外展 154

七 侧身马步 156

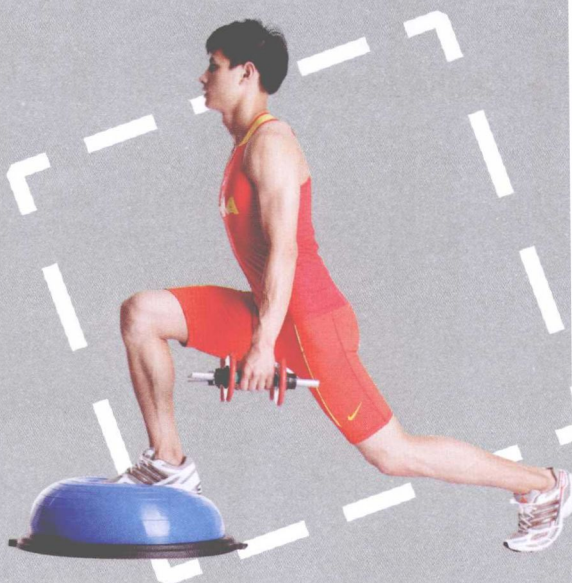
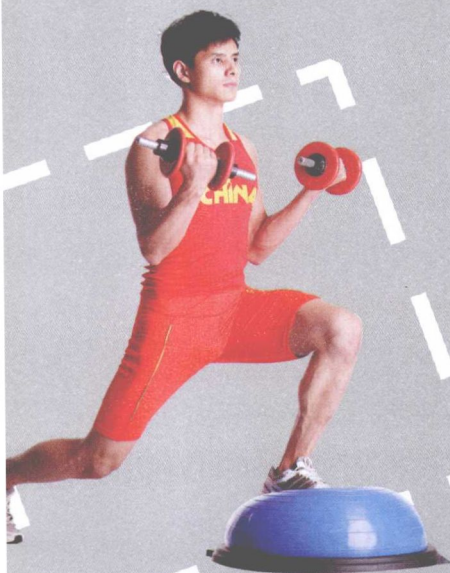
八 退后弓步 158



- 九 半蹲两臂前平举 160
- 十 半蹲转体 162
- 十一 半蹲纵跳 164
- 十二 滑雪姿势侧向半蹲跳 166
- 十三 滑雪姿势半蹲摸脚跳 168
- 十四 快速侧向抬腿 170
- 十五 快速转体 172
- 十六 快速后仰 174
- 十七 接球投篮 176
- 十八 防守盖帽 178
- 十九 三点支撑伸展 180
- 二十 俯卧提腿 182
- 二十一 俯卧游泳姿势 184
- 二十二 仰卧臀部上提 186
- 二十三 仰卧臀部倾斜上挺 188
- 二十四 仰卧收腿提臀 190

◆ 第五节 全身训练

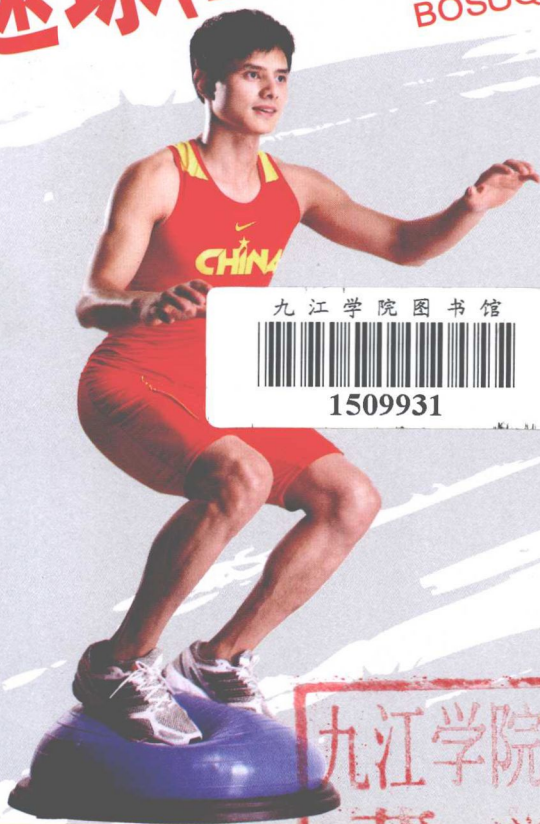
- 一 半蹲上举哑铃 194
- 二 半蹲前平举哑铃 196
- 三 半蹲侧平举哑铃 198



- 四 弓步肱二头肌屈伸 200
- 五 单腿支撑肱二头肌屈伸 202
- 六 弓步下压屈肘上提哑铃 204
- 七 跪姿俯卧撑 206
- 八 俯卧撑 208
- 九 跪姿两点支撑 210
- 十 侧向跳跃 212
- 十一 两人角力 214
- 十二 两人互相模仿 216
- 十三 两人交接球 218
- 十四 侧滑步 220
- 十五 跳起跨步摆臂 222
- 十六 侧向跳跃 224
- 十七 V字型坐姿蹬脚 226
- 十八 V字型坐姿绕腿 228
- 十九 半蹲左右抛球 230
- 二十 胯下运球 232
- 二十一 侧向跳跃 234
- 二十二 转体跳跃 236
- 二十三 向上纵跳收腿 238

现代体能训练 博速球(BOSU)训练方法

BOSUQIUXUNLIANFANGFA



九江学院图书馆



1509931

1534038

九江学院图书馆

藏书章

孙文新 编 著

作者简介

Author introduction

孙文新，研究员，现任国家体育总局教练员学院、国家体育总局干部培训中心综合培训部部长，北京体育大学硕士生导师、博士生专业课教师。曾任国家队、省市优秀运动队、职业俱乐部的科研与体能教练员。

在多年工作中，多次参加和备战国际、全国、省、市大赛的科研和调研工作，完成多项科研课题。参加和主持过全运会、省运会、城运会等赛事的科研服务工作。研究领域包括运动员现代体能训练、运动员科学化训练、教练员培训、运动员科学选材、运动员心理训练、运动员机能评定、高原训练、体育发展战略等。曾担任国家队、国奥队、职业俱乐部等队伍的科研教练，为备战和参加亚洲杯、亚运会、世界杯外围赛、奥运会预选赛等赛事提供科技服务。



近年来一直从事国家队、省市运动队等优秀教练员的培训工作，特别是在研究和吸收国际现代体能训练的理论与方法，系统整合现代体能训练的知识体系等方面做了大量的工作，编著了《现代体能训练——核心力量训练方法》、《现代体能训练——软梯训练方法》、《现代体能训练——弹力带训练方法》、《现代体能训练——悬吊训练方法》、《优秀运动员身体机能评定方法》、《现代女子足球科学化训练理论与实践》、《足球教练员培训教程（职业级）》、《中华人民共和国第九届运动会足球决赛调研报告》、《高水平竞技体育运动体能训练研究》、《高水平运动训练和管理研究》、《构建和谐 society 与体育改革发展》、《运动队管理与运动员保障研究》、《中国体育可持续发展研究》等多部著作。主持和参加了《全国体育系统人才状况调研数据成果的综合开发及利用研究》、《国家女子足球队备战08奥运会科学会训训练负荷监控系统的建立与实施》、《高原训练的理论与方法》等课题的研究。

在核心刊物发表过《中国优秀足球运动员身体形态特征和目标结构模型》、《足球运动员高原训练科学化探索》、《中国优秀女子足球运动员心理特征现状的研究》、《中国优秀女子足球运动比赛能力现状的研究》、《中国青少年男女足球运动2002—2010年发展战略的研究》等几十篇论文。



- ① 作者与美国现任体能协会主席杰伊·霍夫曼合影
- ② 作者与美国前任体能协会主席李·布朗合影
- ③ 作者与美国体能协会执行主席罗伯特·哲斯尼克合影
- ④ 作者与美国体能协会创始人合影
- ⑤ 作者与德国国家足球队体能教练合影

编者的话

Editor's Note

博速球，英文名称为“BOSU”，是目前国际上比较流行的体能训练器械。

力量训练在体能的各要素中是非常重要的，力量是速度、耐力、柔韧、灵敏的基础，在竞技体育中，拥有良好的力量能力是运动员掌握和运用好技术，从而完成教练员布置任务的保证，力量训练是体能训练的重要内容。

力量素质是完成各种体育动作的基础，是影响运动员体能的关键因素。但力量素质的提高必须要有科学、有效的训练方法为依托。调查显示，传统的力量训练只是侧重对四肢大肌肉群的力量训练，而忽视了核心区深层及各关节周围小肌肉群肌肉力量的发展，这就严重影响了运动员竞技能力的提高。此外，传统的力量训练忽视了神经对肌肉控制能力的训练，不利于运动员本体感觉的训练，影响运动员运动感的形成。

为此，本书介绍了一种高效实用的现代力量训练方法——博速球训练法，博速球训练的本质是增强运动能力、重塑身体、增强思维。博速球训练由精心策划的动作组成，它要求参与者不仅进行身体练习，还要将思想全心投入其中。当你正确的认识它时，它更像是多样式的健康层次和体能能力训练。其最大的优点在于，它的这些新方法简单易行！

博速球训练的开发是思维创新的产物，并帮助了其产品和课程的发展。所有的产品与课程都基于证据、观察和科学。博速球平衡力训练将继续发展基础训练，拓宽训练所得，增加对人体更积极的影响。

博速球训练器的底盘直径为25英寸(相当于63.5厘米)。连接底盘的部分是一个隆起的圆顶。我们推荐将隆起定位于8~10英寸，(相当于20.32~25.4厘米)，可以保证它足够坚固。底部有两个凹槽，可以帮助使用者轻易翻转器材并搬运它。

博速球训练器以及其相应的训练课程是为了增强平衡力、增强综合的运动能力设计的。它是一个独一无二的产品，它能集平衡力、核心稳定性、本体感受能力于一身的器材，是一种可以进行各种体能锻炼的训练器材。

本书包含了基本平衡力训练的科学理论，也有如何使用博速球训练器的方法，以及每个练习的指导细节、注意事项。每个练习包括了如何执行不同难度训练的照片及指导。

目录

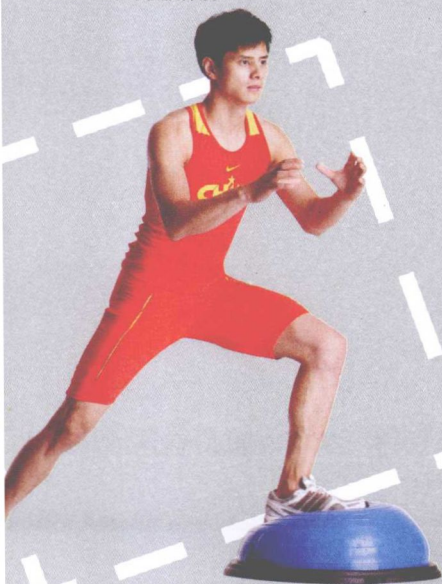
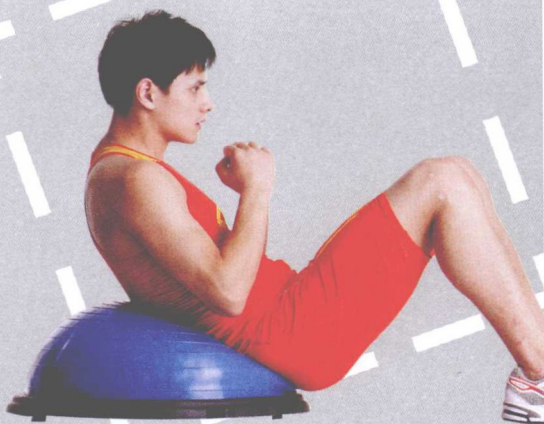
Contents

◆ 第一节 博速球训练概述

- 一 博速球训练简介 12
- 二 博速球训练注意事项 14
- 三 科学的平衡力训练 14
- 四 博速球训练的影响因素 16
- 五 热身与放松 27

◆ 第二节 核心部位训练

- 一 屈膝仰卧收腹 30
- 二 抬腿仰卧收腹 32
- 三 直腿仰卧收腹 34
- 四 反向卷体抬臀 36
- 五 反向卷体脚触地 38
- 六 仰卧两头起 40
- 七 跪坐平衡 42
- 八 跪坐手触地平衡 44
- 九 跪坐转体平衡 46
- 十 仰卧两腿垂直摆动 48
- 十一 仰卧蹬自行车 50
- 十二 仰卧收腹伸展 52



- 十三 侧体弯曲 54
- 十四 单臂支撑侧体转身 56
- 十五 侧体横卧平衡 58
- 十六 侧向收腹 60
- 十七 侧卧侧向收腹 62
- 十八 仰卧水平移动躯干 64
- 十九 俯卧侧向转体 66
- 二十 俯卧两头起 68
- 二十一 俯卧四肢摆动 70
- 二十二 平台俯卧撑 72
- 二十三 单手触地平台俯卧撑 74
- 二十四 手臂支撑挺身 76
- 二十五 V字形坐姿抬腿 78
- 二十六 V字形坐姿仰卧起坐 80
- 二十七 V字形坐姿转体 82
- 二十八 单腿支撑平衡 84

二十九 直立蹲起 86

三十 直立登山步 88

◆ 第三节 上肢训练

一 直立双手推举哑铃 92

二 单手推举哑铃 94

三 跪立双手交替推举哑铃 96

四 两臂支撑俯卧撑 98

五 单臂支撑俯卧撑 100

六 两手交替支撑俯卧撑 102

七 弓步两臂屈肘提哑铃 104

八 直立两臂屈肘提哑铃 106

九 V字形坐姿屈肘提哑铃 108

十 俯卧平举哑铃 110

十一 俯卧上提哑铃 112

十二 俯卧飞翔动作 114

十三 桥式仰卧推举哑铃 116

十四 桥式仰卧单侧扩胸 118

十五 桥式仰卧连续扩胸 120

十六 桥式仰卧单臂旋转伸展 122

十七 仰靠仰卧单臂颈后屈伸 124

十八 跪姿单臂支撑屈伸 126



十九 X型俯卧撑 128

二十 坐姿肩部伸展 130

二十一 反向挺身支撑 132

二十二 跪姿肩部收缩 134

二十三 跪姿侧平举同时转体 136

二十四 站姿前平举 138

二十五 单膝弓步提肘 140

◆ 第四节 下肢训练

一 静力弓步下压 144

二 交替弓步 146

三 交替前进步 148

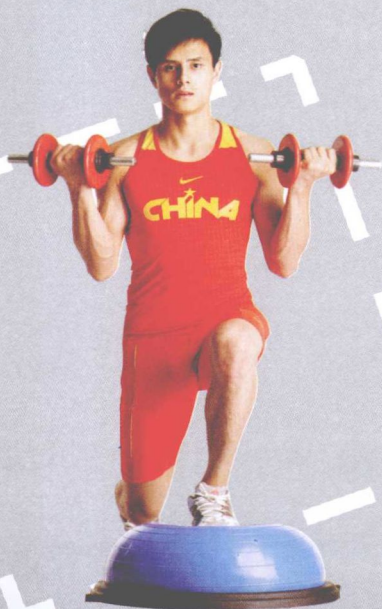
四 直立单腿外展 150

五 侧卧单腿外展 152

六 屈膝单腿外展 154

七 侧身马步 156

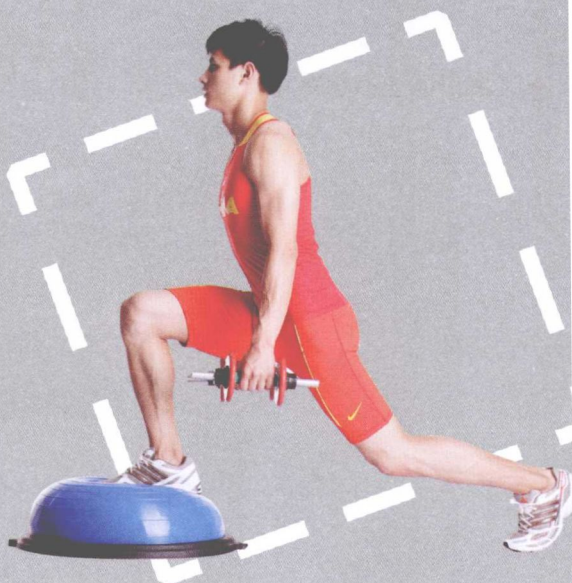
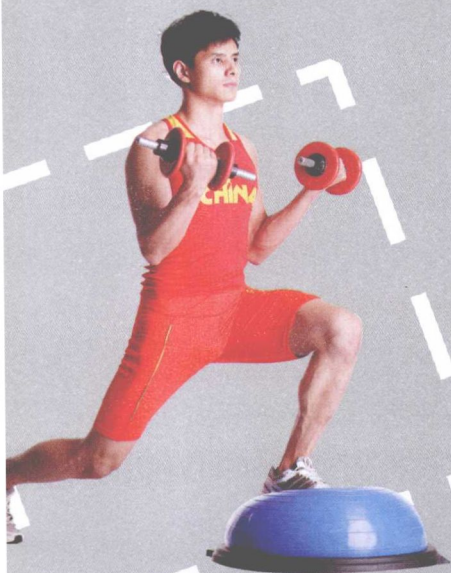
八 退后弓步 158



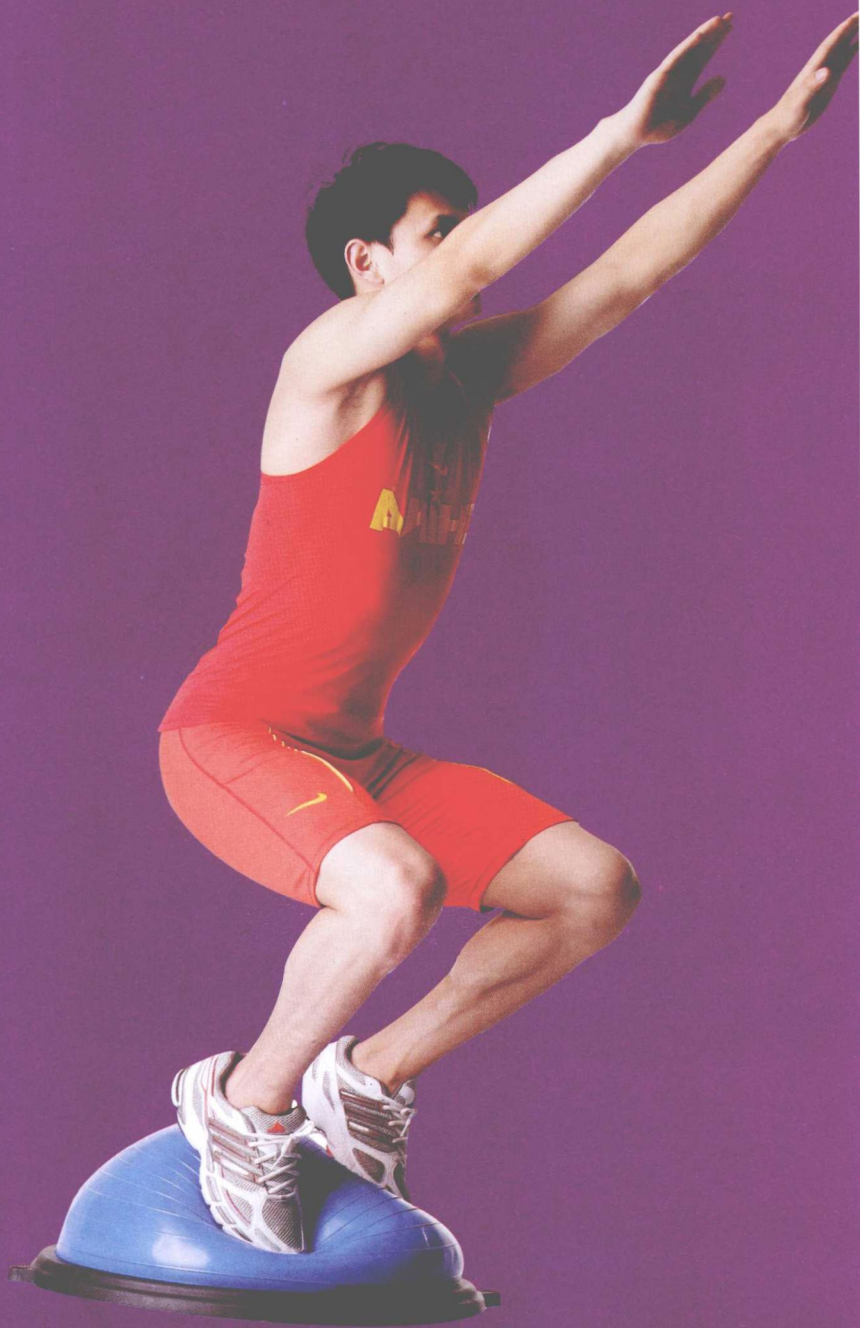
- 九 半蹲两臂前平举 160
- 十 半蹲转体 162
- 十一 半蹲纵跳 164
- 十二 滑雪姿势侧向半蹲跳 166
- 十三 滑雪姿势半蹲摸脚跳 168
- 十四 快速侧向抬腿 170
- 十五 快速转体 172
- 十六 快速后仰 174
- 十七 接球投篮 176
- 十八 防守盖帽 178
- 十九 三点支撑伸展 180
- 二十 俯卧提腿 182
- 二十一 俯卧游泳姿势 184
- 二十二 仰卧臀部上提 186
- 二十三 仰卧臀部倾斜上挺 188
- 二十四 仰卧收腿提臀 190

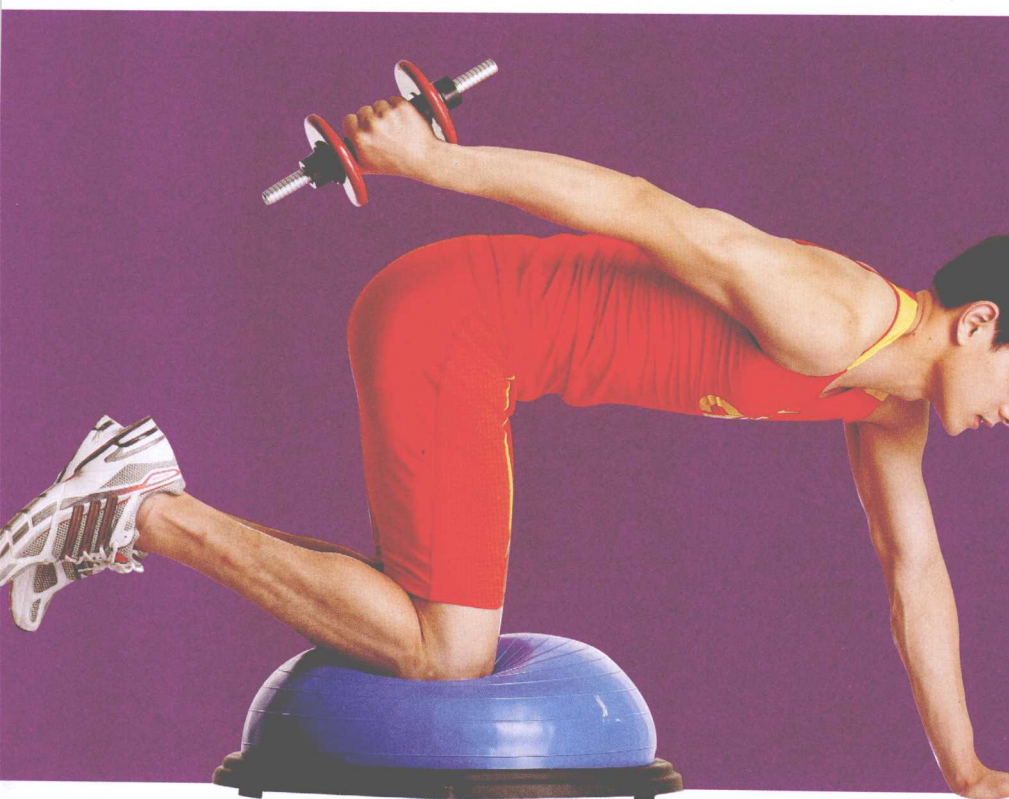
◆ 第五节 全身训练

- 一 半蹲上举哑铃 194
- 二 半蹲前平举哑铃 196
- 三 半蹲侧平举哑铃 198



- 四 弓步肱二头肌屈伸 200
- 五 单腿支撑肱二头肌屈伸 202
- 六 弓步下压屈肘上提哑铃 204
- 七 跪姿俯卧撑 206
- 八 俯卧撑 208
- 九 跪姿两点支撑 210
- 十 侧向跳跃 212
- 十一 两人角力 214
- 十二 两人互相模仿 216
- 十三 两人交接球 218
- 十四 侧滑步 220
- 十五 跳起跨步摆臂 222
- 十六 侧向跳跃 224
- 十七 V字型坐姿蹬脚 226
- 十八 V字型坐姿绕腿 228
- 十九 半蹲左右抛球 230
- 二十 胯下运球 232
- 二十一 侧向跳跃 234
- 二十二 转体跳跃 236
- 二十三 向上纵跳收腿 238





九江学院图书馆



1509931

1534038

第一节

博·速·球·训·练·概·述