

现代体能训练 实心球和绳带球训练方法

shixinqiuheshengdaiqiuXUNLIANFANGFA



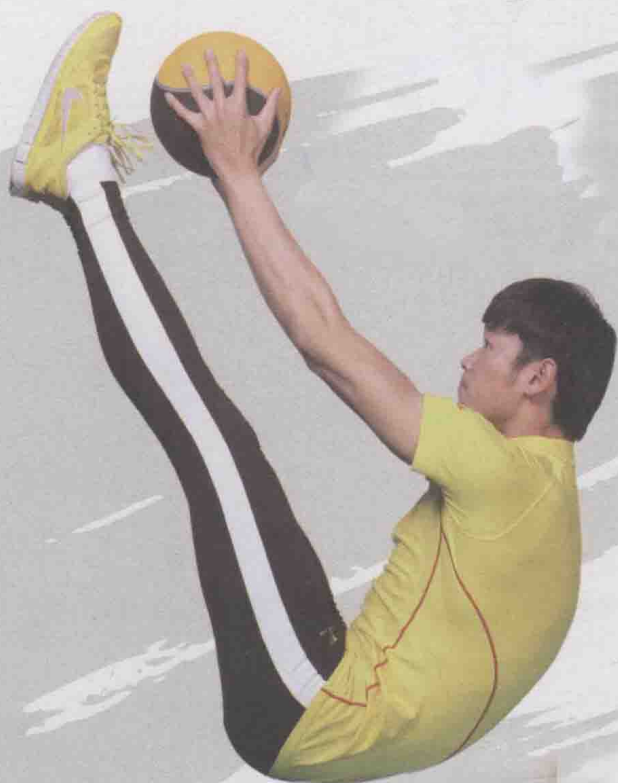
孙文新 编著



北京体育大学出版社

实心球和绳带球训练方法是一种新的体能训练方法，主要目的是发展全身的爆发力，主要训练手段是各种不同的爆发性训练及重复进行的旋转运动。既可以满足传统抗阻力量训练的要求，还能有效地进行增强式训练。

孙文新 编著



现代体能训练 实心球和绳带球训练方法

shixinqiuheshengdaiqiuXUNLIANFANGFA



北京体育大学出版社

策划编辑：苏丽敏 文冰成
责任编辑：闫文龙
审稿编辑：苏丽敏
责任校对：文冰成 陈 翀
摄 影：张立君
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

现代体能训练：实心球和绳带球训练方法 / 孙文新
编著. — 北京：北京体育大学出版社，2013.3

ISBN 978-7-5644-1291-3

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(2013)第053266号

现代体能训练——实心球和绳带球训练方法 孙文新 编著

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京市海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部：010-62989320

网 址：www.bsup.cn

印 刷：北京昌联印刷有限公司

开 本：880×1230毫米 1/32

印 张：7.125

2013年4月第1版第1次印刷

定 价：45.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

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，北京体育大学硕士研究生导师、博士生专业课教师。曾任国家队、省市优秀运动队、职业俱乐部队科研与体能教练员。



在工作中，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、职业俱乐部队等队伍的科研教练，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——平衡球训练方法》、《现代体能训练——悬吊训练方法》、《现代体能训练——博速球训练方法》、《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》、《构建和谐社会与体育改革发展》、《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奥运会科学化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。

编者的话

体能训练是现代竞技训练的一大热点话题，也是竞技项目所必须面临和解决的一大问题。几乎所有的竞技项目都是以体能为基础的，良好的体能训练能够为提高运动成绩奠定基础，也是承受大强度训练和高强度比赛的先决条件，良好的体能还能预防伤病的发生。

力量训练是体能训练的重要部分，传统的体能训练已经满足不了现代竞技能力的增长需要，各种创新的体能训练方法由此产生，实心球和绳带球训练就是其中有效的体能训练的新方法。

实心球和绳带球训练既可以满足传统抗阻力量训练的要求，还能有效地进行增强式训练。增强式训练是很多项目经常采用的训练方法，如跳远、跳高、铅球等，实效性高，效果好。实心球和绳带球训练就是新的体能训练方法，它与传统的杠铃等比起来便于携带，而且动作简单易行，是非常好的训练器械。

本书介绍了实心球和绳带球训练的原理、内容及训练方法，同时配有示范图片，详细讲解了实心球和绳带球训练的方法、手段、负荷要求及注意事项，希望能给广大教练员与运动员的科学训练提供借鉴。

我的研究生陈翀和黄岩在整理编辑，赵晟琦和李雪亮在动作示范中做了大量工作，在此一并表示感谢。

目录

CONTENTS

第一章 实心球和绳带球训练理论 / 9

- 一、实心球和绳带球概述 / 10
- 二、实心球和绳带球训练原理 / 10
- 三、实心球和绳带球训练的阶段划分 / 14
- 四、实心球和绳带球训练的类型 / 15
- 五、实心球和绳带球训练的条件 / 16
- 六、安全事项 / 16
- 七、实心球和绳带球训练前的测试 / 18

第二章 动力性牵伸 / 23

- 一、概念 / 24
- 二、功能 / 24
- 三、要求 / 25
- 四、方法 / 26

第三章 实心球训练方法 / 45

第四章 绳带球训练方法 / 137

孙文新 编著



现代体能训练 实心球和绳带球训练方法

shixinqiuheshengdaiqiuxUNLIANFANGFA



北京体育大学出版社

策划编辑：苏丽敏 文冰成
责任编辑：闫文龙
审稿编辑：苏丽敏
责任校对：文冰成 陈 翀
摄影：张立君
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

现代体能训练：实心球和绳带球训练方法 / 孙文新
编著. — 北京：北京体育大学出版社，2013.3

ISBN 978-7-5644-1291-3

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(2013)第053266号

现代体能训练——实心球和绳带球训练方法 孙文新 编著

出版：北京体育大学出版社

地址：北京市海淀区信息路48号

邮编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部：010-62989320

网址：www.bsup.cn

印刷：北京昌联印刷有限公司

开本：880×1230毫米 1/32

印张：7.125

2013年4月第1版第1次印刷

定价：45.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

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，北京体育大学硕士研究生导师、博士生专业课教师。曾任国家队、省市优秀运动队、职业俱乐部队科研与体能教练员。



在工作中，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、职业俱乐部队等队伍的科研教练，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》、

编者的话

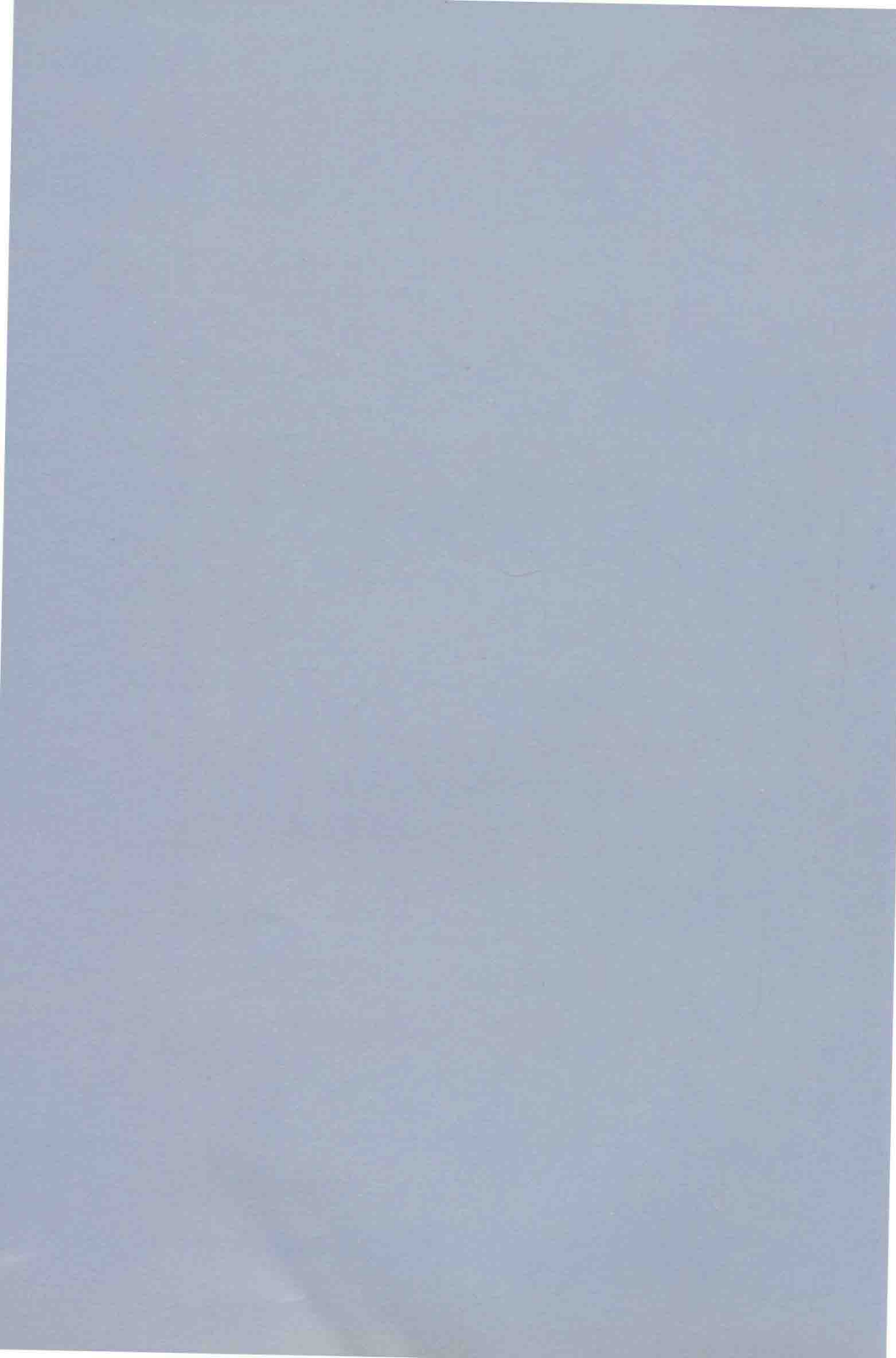
体能训练是现代竞技训练的一大热点话题，也是竞技项目所必须面临和解决的一大问题。几乎所有的竞技项目都是以体能为基础的，良好的体能训练能够为提高运动成绩奠定基础，也是承受大强度训练和高强度比赛的先决条件，良好的体能还能预防伤病的发生。

力量训练是体能训练的重要部分，传统的体能训练已经满足不了现代竞技能力的增长需要，各种创新的体能训练方法由此产生，实心球和绳带球训练就是其中有效的体能训练的新方法。

实心球和绳带球训练既可以满足传统抗阻力量训练的要求，还能有效地进行增强式训练。增强式训练是很多项目经常采用的训练方法，如跳远、跳高、铅球等，实效性強，效果好。实心球和绳带球训练就是新的体能训练方法，它与传统的杠铃等比起来便于携带，而且动作简单易行，是非常好的训练器械。

本书介绍了实心球和绳带球训练的原理、内容及训练方法，同时配有示范图片，详细讲解了实心球和绳带球训练的方法、手段、负荷要求及注意事项，希望能给广大教练员与运动员的科学训练提供借鉴。

我的研究生陈舫和黄岩在整理编辑，赵晟琦和李雪亮在动作示范中做了大量工作，在此一并表示感谢。



目录

CONTENTS

第一章 实心球和绳带球训练理论 / 9

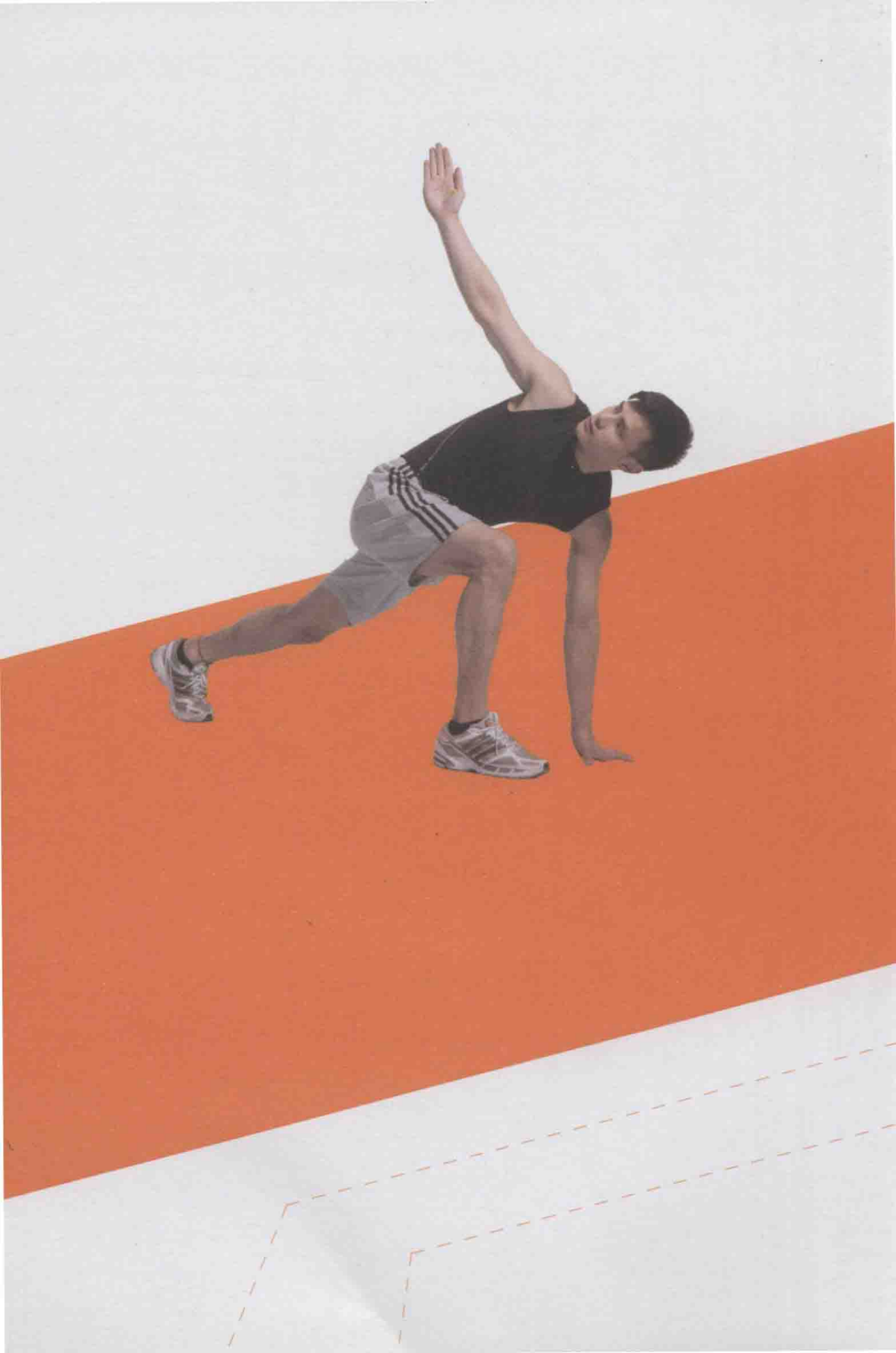
- 一、实心球和绳带球概述 / 10
- 二、实心球和绳带球训练原理 / 10
- 三、实心球和绳带球训练的阶段划分 / 14
- 四、实心球和绳带球训练的类型 / 15
- 五、实心球和绳带球训练的条件 / 16
- 六、安全事项 / 16
- 七、实心球和绳带球训练前的测试 / 18

第二章 动力性牵伸 / 23

- 一、概念 / 24
- 二、功能 / 24
- 三、要求 / 25
- 四、方法 / 26

第三章 实心球训练方法 / 45

第四章 绳带球训练方法 / 137



第一章

实心球和绳带球训练理论

一 实心球和绳带球概述

从1900年开始，使用有重量的物体进行训练广泛开展。如今，经常可以看到使用各种实心球或绳带球来训练和提高运动员的力量与各项素质，极大地丰富了传统的训练方法。

传统的实心球对于发展力量来说是一个很好的工具，尤其是在两手练习的项目中，但是单手训练难度较大。绳带球的出现就很好地解决了这一问题，它是专门设计出来的一种实心球，球上有一根绳子，可以让运动员更有效率地完成旋转移动或投掷练习。

实心球和绳带球训练的主要目的是发展全身的爆发力，它的主要训练手段是各种不同的爆发性训练及重复进行的旋转移动。

二 实心球和绳带球训练原理

1. 解剖学原理

实心球和绳带球训练可以对全身的各个不同的肌肉进行训练，但它着重训练肩关节及身体中间部位的肌肉。