

# 柔韧素质的训练方法

## 一、课时数

1 课时

## 二、学情分析

该课程的授课对象是体育教育专业的二年级本科生。该阶段的学生具有了一定的专业技术能力和基本的体育理论知识，学生求知欲望较强，但是自我探索的能力又相对较差，主要希望通过授课教师的指引进行课程学习。在自主学习环节，不能准确把握知识的重点，学习效率较低。语言表达能力和逻辑思维能力较差，课堂上很难准确的表达自己的观点。理论知识与实践活动相结合的能力有待提高。

## 三、教学目标

通过学习，重点掌握柔韧素质的定义、分类和影响因素，柔韧素质的训练方法以及柔韧素质训练的基本要求。

## 四、课程资源

- 1、杨世勇.《体能训练学》[M].四川：四川科技出版社，2002.
- 2、全国体育学院教材委员会.《运动选材原理与方法》[M].北京：人民体育出版社，2003.
- 3、田麦久.运动训练学[M].北京：高等教育出版社，2007.
- 4、田麦久，刘大庆.运动训练学[M].北京：人民教育出版社，2012.
- 5、徐本立.体育控制论[M].成都：四川教育出版社，1988.
- 6、杨桦.竞技体育与奥运备战重要问题的研究[M].北京：北京体育大学出版社，2006.
- 7、王智慧.运动训练学研究进展：理论热点与综合向度——田麦久教授学术访谈录[J].体育与科学，2013年05期.

## 五、教学重、难点

重点：重点掌握柔韧素质的定义、分类和影响因素，柔韧素质的训练方法以及柔韧素质训练的基本要求。

难点：掌握柔韧素质的训练方法，根据自身专项能够把柔韧素质的训练方法运用到运动训练实践当中。

## 六、教学方法与手段

1、PPT 讲授法：通过 PPT 讲义的形式，结合详细的讲解，进行教学内容的解读和诠释。

2、讨论法：通过分组的形式，针对与所学内容有关的具体问题，以小组为单位进行小组内的讨论。

3、问答法：讲授过程中，通过设计一些具体问题，来检验同学们的学习效果和学以致用用的能力。

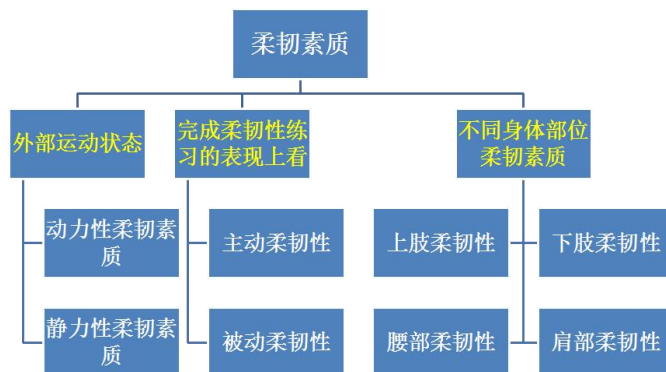
4、“对分课堂”：通过“亮闪闪、考考你、帮帮我”的教学模式进行教学，首先进行小组讨论，然后进行组间解答，最后是教师归纳与总结，从而达到教学目标，完成教学任务。

## 七、教学内容与过程

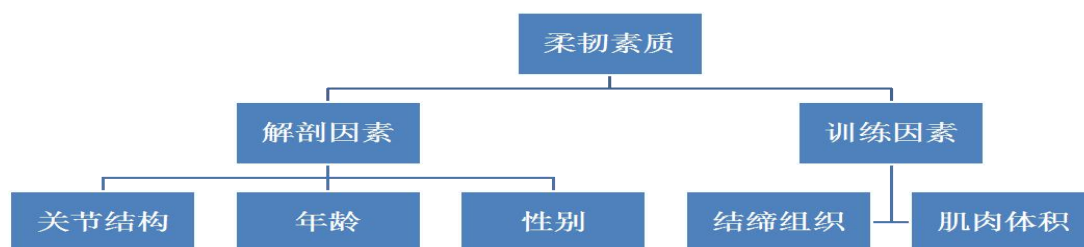
### （一）柔韧素质概述

1、柔韧素质的定义：指人体关节活动幅度的大小以及跨过关节的韧带、肌腱、肌肉、皮肤及其他组织的弹性和伸展的能力。

2、柔韧素质的分类：



3、柔韧素质的影响因素：



## （二）柔韧素质的训练方法

1、静力性拉伸练习：是指在一定时间里，缓慢地将肌肉、肌腱、韧带拉伸到一定活动范围的伸展活动。

（1）主动性伸展：主动性拉伸要求运动员始终依靠自身力量完成练习，并保持 15-20 秒。

（2）被动性伸展：是指运动员开始时自己练习，在练习的最后部分再借助外力。

2、动力性拉伸练习：是指有节奏的、速度较快的、幅度逐渐加大的多次重复一个动作的拉伸。

（1）为训练或比赛做热身准备。

（2）有助于保持运动员关节运动的幅度，肌纤维短时间被拉长，如果瞬间过度拉伸肌纤维，就会导致肌纤维受损。

（3）动力性拉伸练习要点：每个练习重复 5-10 次。

3、被动性拉伸练习：在练习中，当运动员感到疼痛时，要停止施加外力。被动性拉伸练习的好处是，强调运动员在练习中要尽量放松对抗的肌肉群，即拉长的肌肉群。

（1）练习者动作应该缓慢完成，自己有所控制。

（2）被动伸展运动给予肌肉微微拉紧的感觉，并非疼痛感。

（3）运动员自己应感到所做的伸展运动恰到好处，并非多多益善。

（4）运动员和施训者应及时交流，保证伸展运动的安全。

4、本体感受性神经肌肉练习法：又称作 PNF 拉伸法，最初是为神经-肌肉康复活动而设计的，主要是通过增加肌肉的张力和活动来放松肌肉。由于这种方法的练习能有效改善特定肌肉的功能和提高关节的柔韧性，所以在训练中，一直作为增加肌肉柔韧性的主要手段。PNF 拉伸包括被动的拉伸运动和主动的肌肉收缩活动，这种方法能够促进肌肉的放松，因而比其他拉伸方法更有效。PNF 拉伸的生理学理论依据是利用反牵张反射达到使肌肉放松的目的，肌肉做等长收缩，会对肌肉产生强烈的刺激，肌肉中的腱梭会将信号传入中枢神经，反射性地使肌肉放松，导致反牵张反射的产生。

## （三）柔韧素质训练的基本要求

1. 发展柔韧素质与力量素质相结合。

2. 柔韧性与温度和时间的关系。

3. 柔韧素质的发展应以满足专项技术的需要为标准。

4. 柔韧性训练要经常保持。
5. 充分做好准备活动。
6. 注意拉伸顺序（大的肌肉群，静力性拉伸从中心部位开始，即背部、臀部和后腿后肌群）。
7. 进行拉伸练习时，不要屏气，避免因此造成身体的紧张。
8. 练习顺序（大负荷身体训练后）。
9. 儿童少年柔韧性训练的注意事项。
  - （1）发展儿童少年柔韧性训练较容易。7岁之前。
  - （2）儿童少年柔韧性练习，应多用“缓慢式”和“主动”活动。
  - （3）16岁以后，可逐渐加大柔韧性练习的量和强度。

#### （四）学以致用

图一运动员能否做出图二运动员的动作？为什么？



解析：指人体关节活动幅度的大小以及跨过关节的韧带、肌腱、肌肉、皮肤及其他组织的弹性和伸展的能力。

## 八、教学评价

（一）教师方面：授课教师在授课过程中，能够熟练地掌控各个教学关节，并且把教学方法和手段有效地运用到教学过程中，能够把教学内容在规定的时间内有效地传授给学生，完成教学任务。

（二）学生方面：学生通过组内讨论和组间问答环节，能够把所学知识进行内化和吸收；在此基础上，学生通过认真聆听授课教师的归纳与总结，从而对所学知识进行理论到实践层面的升华；最后学生对所学知识的掌握和运用能力，通过教师的提问得到检验。说明本次课的教学目标按时完成。

## 九、预习任务

(一) 灵敏素质的训练方法

## 十、课后作业

(一) 如何理解柔韧素质的内涵？

(二) 儿童少年在进行柔韧素质训练时，应注意什么？