

岗位代码：10101006302（体育教育训练学、民族传统体育学、体育教学）

教参《高职体育与健康》，北京：人民邮电出版社；

ISBN：978-7-115-52480-5。

试教内容：3.3 动作准备方法（P15—P16）

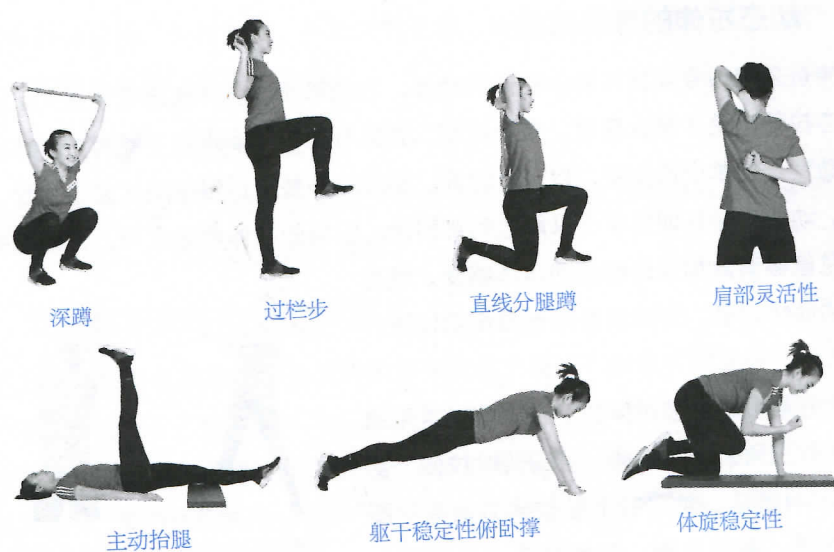


图3-1 功能动作筛查的动作模式

3.3 动作准备的方法

3.3.1 肌肉激活的练习方法

肌肉激活主要包括臀肌激活和核心区肌群激活。常见的臀肌激活动作有下蹲、箭步蹲起、侧弓步蹲起、屈髋蹲起、迷你带蹲起、膝外展、单脚支撑后伸，如图3-2所示。常见的核心区肌群激活动作有平板支撑、海鸥式、船式、腿旋转，如图3-3所示。



图3-2 臀肌激活动作



图3-3 核心区肌群激活动作

3.3.2 动态拉伸的练习方法

动态拉伸是采用与专项技术动作相似的动作,它能够通过肢体快速或慢速的运动增加关节活动幅度。动态拉伸避免了牵张反射,易于控制,并且有助于提高准备活动时的身体温度,可以将多个关节活动整合到单个动作中,以节省时间。动态拉伸整个过程中肌肉并不放松,而是积极进行拉伸活动。动态拉伸在训练中不仅能起到对韧带、肌肉的拉伸刺激作用,还能提高对身体的控制能力,而且能够有效加强运动员的本体感受,增加运动员的专项动作幅度,有效对身体易损伤部位进行拉伸。

动态拉伸通常分为上肢拉伸和下肢拉伸。常用的上肢拉伸方法有三角肌后束拉伸、肱三头肌拉伸、前后摆手,如图3-4所示。常用的下肢拉伸方法有抬腿提踵、屈膝提踵、燕式平衡、弓步转身、弓步体前屈、前/后弓步拉伸,如图3-5所示。



图3-4 常用的上肢拉伸方法

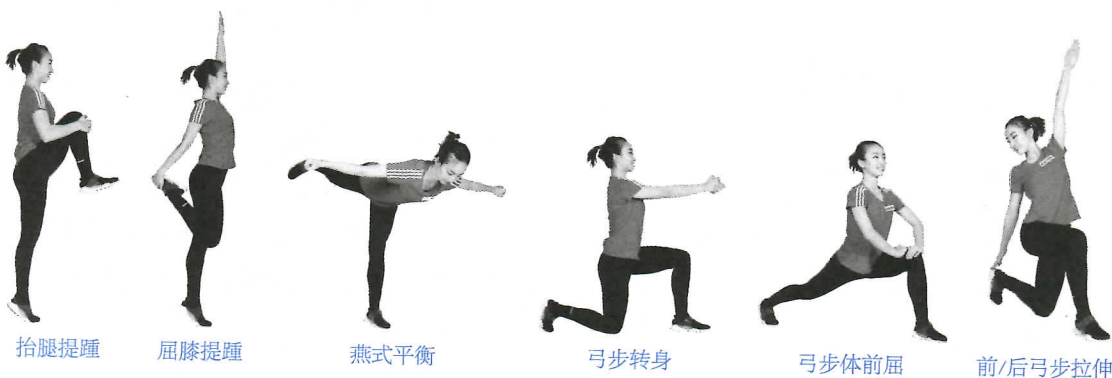


图3-5 常用的下肢拉伸方法

3.3.3 神经激活的练习方法

神经系统激活是现代身体功能损伤预防训练区别于传统运动损伤预防训练的一个重要标志,通过神经系统激活可以使练习者在短时间内快速提高神经系统的兴奋性和兴奋在神经—肌肉之间的传导速度。传统的“热身活动”很重视肌肉的激活或练习,但较少涉及神经系统的激活。事实上,人们在进行热身活动时应该进行一些全面的、深层次的、全方位的“机体动员”,以达到有效预防运动损伤发生的目的。常用的神经系统激活方法有原地双脚快速踏跳、双脚快速前后踏跳、双脚踏步左右踏跳。

3.4 发展力量的方法

3.4.1 发展上肢力量的方法

发展上肢力量的方法主要有杠铃卧推、坐姿杠铃颈前推举、斜上举壶铃、俯卧上举壶铃、交