

增强式（反应）训练

- 增强式训练， 又称反应性训练和跳跃性训练；
- 增强式训练是指使用爆发性的活动（例如跳跃）来增加肌肉爆发力；
- 私人教练应该知道： 在进行增强式训练前， 客户应该要有一定的核心力量、 关节稳定能力、 关节活动幅度和有效平衡的能力；

- 1、增强式训练也许对于某些慢性疾病、和其他健康和功能受限的不适合；
- 2、力的产生速率：用最少的的时间产生最大的力量；

增强式训练的定义

- 肌肉离心活动之后爆发性的向心收缩，产生爆发性的动作；

- 拉伸-缩短 循环 stretch-shortening cycle
- 动作要精准，动作应该负重（离心），稳定（等长收缩）；然后不负重或加速（向心收缩）

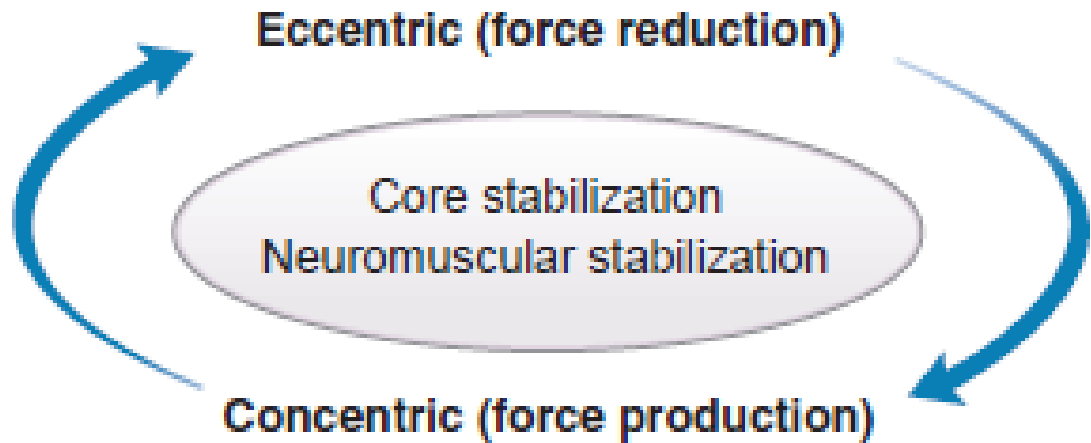


Figure 11.1 Integrated performance paradigm.

增强式训练三阶段

- 1、离心收缩阶段或负荷阶段；
- 2、过渡阶段；
- 3、向心收缩或不负重阶段；

离心阶段

- 1、通过激活肌肉前预先拉伸肌肉，增加肌梭的活动；
- 2、就像拉弹力带一样，潜在的能量储存在肌肉中有弹性的部分；

过渡阶段

- 1、涉及到动态稳定；
- 2、离心收缩后，向心收缩前；
- 3、如果这个阶段时间太久，会影响最佳神经肌肉效率，会损失弹性适能；
- 4、快速从离心收缩过渡到向心收缩，爆发力表现更强；

向心收缩阶段

- 1、就像弹簧拉伸后被释放；
- 2、过渡阶段后，立刻向心收缩；

增强式训练可以：

- 1、提高神经肌肉系统的兴奋性、敏感性和反应能力；
- 2、增加力量的产生（爆发力）；
- 3、运动单元的募集、募集频率、运动单元募集的同步性；

- 等客户有一定的整体性的力量基础、核心力量还有平衡稳定的能力，增强式训练可以作为一种进阶训练；

- 有充足的等长稳定性力量（可以通过核心训练、平衡训练还有稳定性抗阻训练提高），可以降低离心收缩和向心收缩的时间；减少与地面接触的时间；减少组织负荷过度和降低潜在的受伤风险；

- 增强式训练也可以用来：
- 1、刺激身体的本体感受机制；
- 2、最短时间产生最大力量的弹性适能；

- 增强式训练可以更功能化的强化我们肌肉、肌腱还有韧带，来达到日常生活和运动需求；
- 增强式训练的终极目标是降低肌肉收缩（离心减速、等长稳定、向心加速）的反应时间；

- 肌肉收缩速度受神经肌肉协调的控制；
- 增强式训练可以提高神经肌肉效率和提高中枢神经系统的速度设置范围；

- 1、很多人觉得增强式训练容易受伤；
- 2、其实只要有系统性的进阶顺序和强度，更其他的练习是一样的；
- 3、如果进阶太快，客户不能很好的完成，容易出现动作错误和代偿，这样容易引起协同优势（协同肌来代偿薄弱的主动肌）和错误的动作模式；

- 如果有适宜的训练计划和适宜的进阶，增强式训练几乎可以适合各个体能活动水平的人；

增强式运动的选择

- 一、安全；
- 二、支持的鞋子；
- 三、适宜的运动平面：
 - 1、草地；
 - 2、篮球场；
 - 3、田径跑道；
 - 4、橡胶跑道；
- 四、适宜的监督；
- 五、进阶：
 - 1、简单-难；
 - 2、简单-复杂；
 - 3、熟悉-不熟悉；
 - 4、稳定-不稳定；
 - 5、自身体重-负重；
 - 6、运动专项化；

变化

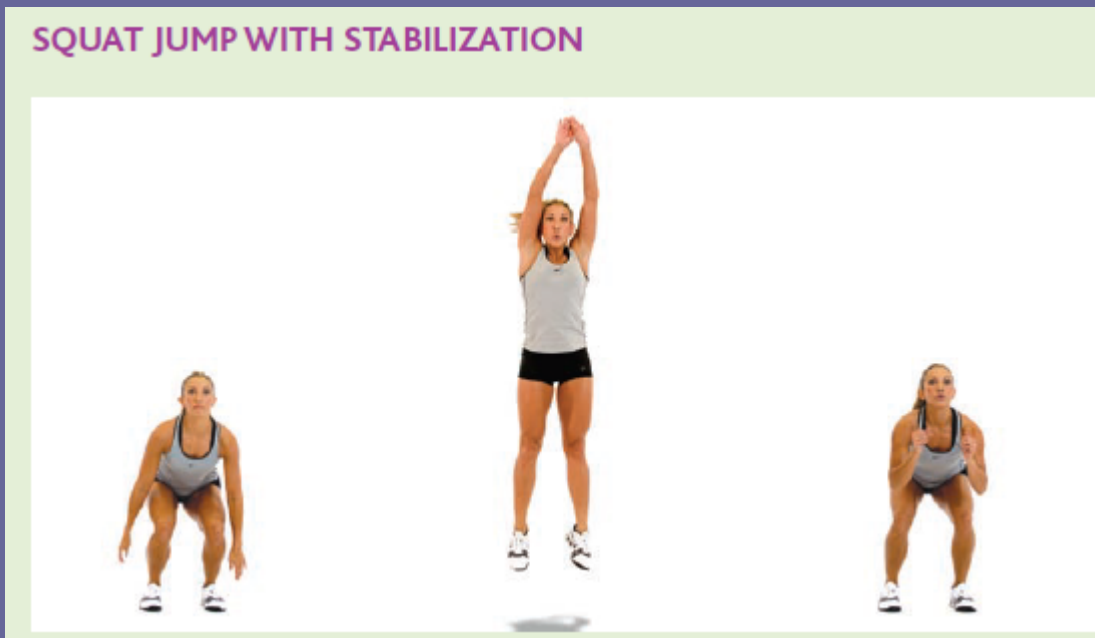
- 平面
 - 1、矢状面；
 - 2、额状面；
 - 3、水平面；
- 关节活动幅度
 - 1、全关节活动幅度；
 - 2、局部关节活动幅度；
- 阻力类型
 - 1、药球；
 - 2、爆发球；
- 工具
 - 1、胶带；
 - 2、锥形体；
 - 3、箱子；
- 肌肉活动
 - 1、离心收缩；
 - 2、等长收缩；
 - 3、向心收缩；
- 活动速度
- 持续时间
- 频率
- 动作的丰富程度





Figure 11.3 OPT model.

- 稳定停留3-5秒；



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/476044202210010132>