

一、柔韧素质的概念与生理学基础

1．概念

柔韧素质是指人体在运动时各类关节活动的幅度、范围和肌肉、韧带的伸展能力。柔韧素质分为一般柔韧素质和专项柔韧素质。

一般柔韧素质是指人体各主要关节活动的幅度。专项柔韧素质是指针对某项运动技术需要的特殊的柔韧素质。

2．发展柔韧素质的生理学基础

(1)关节的结构。关节的结构是影响柔韧素质的重要因素。如肩关节比髋关节的活动范围大。

(2)跨过关节的韧带、肌肉和皮肤的伸展性。这是影响柔韧性的最主要因素。

(3)关节周围组织的体积。体积越大柔韧性越差。

(4)年龄与性别。青少年的柔韧性比中老年好，女子的柔韧性比男子好。



二、发展柔韧素质的基本方法

1．发展柔韧素质的基本要素

(1)进行柔韧锻炼时要循序渐进，不能一开始就用力过猛和速度过快。

(2)柔韧锻炼时不得动作幅度过大，不能超过正常的生理范围。练习时以感觉到酸、胀、痛为限。

(3)柔韧素质锻炼必须与速度和放松练习相结合。这样可以保持发展肌肉、关节、肌腱和韧带的弹性，利于营养物质的恢复。

(4)发展柔韧素质时，要将动力性和静力性练习相结合。

(5)每次进行柔韧素质练习的时间不宜过长。柔韧素质必须在其他锻炼之前进行。

2．柔韧素质锻炼的方法和手段

(1)主动练习法。主动练习法是指不依靠外力而通过肌肉的主动收缩来增加关节灵活性的锻炼方法。可以分为主动动力性练习和主动静止性练习。主动动力性练习特点有动作次数的重复，有负重或不负重的。例如各种踢腿、摆腿、肢体绕环、甩腰、沏腰、扩胸等练习。主动静力性练习是一种依靠自身肌肉的力量，使动作达到最大幅度并保持静止姿势的练习。例如双杠直角支撑、体前屈、左右分腿、前后分腿、劈叉等练习。

(2)被动练习法。被动练习法是指依靠外力的作用，增大关节灵活性的一种方法。也可以分为被动动力性和被动静力性两种方法，被动动力性是依靠他人的助力来拉长肌肉和韧带的练习。例如。后举腿练习时，借助力抬高后举的幅度；坐立向前屈体时，用人在背部向前报压等练习。被动静力性练习是借助外力保持固定的姿势。例如，借助力保持体前屈、借助力向前、后、侧抬腿等练习。