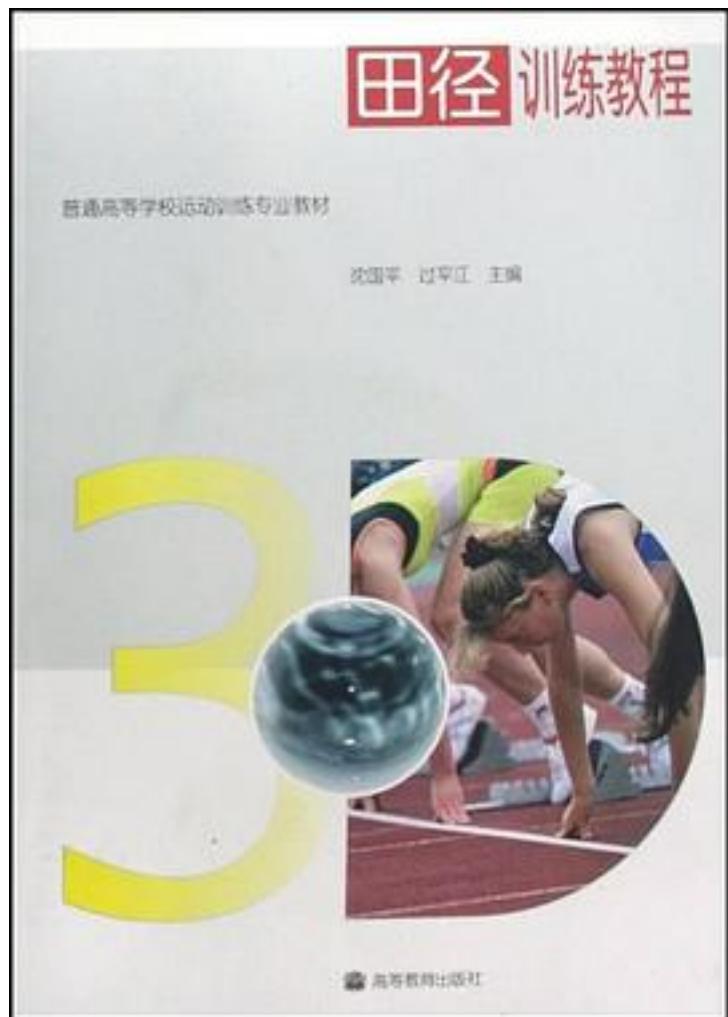


田径训练教程



[田径训练教程 下载链接1](#)

著者:沈国平//过平江

出版者:高等教育

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787040239966

《田径训练教程》依据全国普通高等学校运动训练专业学科课程的内容和要求编写而成

《田径训练教程》共八章，包括田径训练概述，走、跑，跳跃，投掷，教学与训练，体能训练，疲劳的诊断与恢复以及规则裁判等内容。在编写的过程中，作者借鉴和汲取了我国关于田径教材最新的研究内容，注意将国内外先进的田径训练理论和方法与我国田径运动训练实践相结合，力图从科学的高度反映我国现代田径训练理论的最新研究成果。从多视角、多方位地介绍先进的、有效的体能训练手段与方法，重点突出能力的培养和提高，以满足专业学生的实际需要。

作者介绍：

目录: 第一章 田径运动训练概述 第一节 田径运动的定义、特性与项目属性 第二节 田径运动训练的发展历程 第三节 田径运动训练的本质、特点与理念复习思考题第二章 走、跑运动 第一节 走、跑运动发展概况 第二节 决定走、跑成绩的主要因素 第三节 现代走、跑技术特点 第四节 走、跑训练的主要内容与方法、手段复习思考题第三章 跳跃运动 第一节 跳跃运动发展概况。 第二节 决定跳跃成绩的主要因素 第三节 现代跳跃技术特点 第四节 跳跃技术训练的主要内容与方法、手段复习思考题第四章 投掷运动 第一节 投掷运动发展概况 第二节 决定投掷成绩的主要因素 第三节 现代投掷技术特点 第四节 投掷技术训练的主要内容与方法、手段复习思考题第五章 田径运动教学与训练计划 第一节 田径运动教学 第二节 田径运动训练的基本要求 第三节 田径运动训练计划复习思考题第六章 体能训练 第一节 体能训练概述 第二节 力量训练 第三节 速度训练 第四节 耐力训练 第五节 柔韧与灵敏训练复习思考题第七章 疲劳的诊断与恢复训练 第一节 疲劳的定义与分类 第二节 疲劳的诊断 第三节 恢复训练复习思考题第八章 规则与裁判 第一节 田径竞赛的主要规则 第二节 径赛裁判工作方法 第三节 田赛裁判工作方法复习思考题主要参考文献
· · · · · (收起)

[田径训练教程 下载链接1](#)

标签

1

评论

[田径训练教程 下载链接1](#)

书评

[田径训练教程 下载链接1](#)