第一图书网, tushu007.com

<<竟走运动及竟走运动员训练>>

图书基本信息

书名：<<竟走运动及竟走运动员训练>>

13位ISBN编号：9787105074198

10位ISBN编号：7105074191

出版时间：2005-12

出版时间：民族

作者：王琳

页数：265

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

本书是作者在多年田径项目教学的基础上，参考国内外有关文献编写而成的一部教学参考书。
本书在编写过程过程中遵从以下两个原则：　1注重了科学性和技术先进性结合。
在现代体育竞技项目中，科学的训练方法和对先进技术的理解，是十分重要的。
书中在现代竞走运动的技术特点、战术特点、规则使用和规避等方面着力，立图勾勒走运动在赛场和训练场上的共同特点和不同的环境氛围。
　2本书大量运用了运动训练学、运动生理学、运动营养学、运动生物化学、运动选材学等新的理论和科研成果，在理论、方法、手段的系统性上给出了清晰的途径。
让这些理论、方法、手段与竞走运动的专项性紧密结合在一起。

书籍目录

第一章 国内外竞走运动发展历史及现状 第一节 国际竞走运动发展简史 第二节 我国竞走运动的发展 第三节 竞走规则的演变 第四节 当代国际竞走运动的发展趋势第二章 竞走运动的技术特点 第一节 符合规则的竞走技术 第二节 竞走技术的生物力学分析第三章 竞走运动的供能特点 第一节 竞走运动的能量供应原则 第二节 运动负荷对竞走项目供能系统的作用 第三节 运动负荷对运动员机体器官系统变化的影响第四章 竞走运动的训练 第一节 竞走训练的指导思想 第二节 竞走运动员的技术训练 第三节 竞走训练的有效方法和手段 第四节 全年训练计划制定 第五节 高水平运动员训练模式 第六节 竞走运动员的赛前训练及调整第五章 竞走运动员的科学选材 第一节 竞走运动员选材的四个阶段 第二节 遗传因素对竞走运动员的影响 第三节 选材的个性心理特征和神经类型 第四节 竞走运动员选材的测试指标第六章 青少年运动员训练 第一节 青少年生长发育的基本规律 第二节 青少年各器官、系统的生理特点与竞走运动训练 第三节 儿童少年身体素质的发展 第四节 少年女运动员月经周期与竞走运动训练第七章 竞走运动员的高原训练 第一节 竞走运动与高原训练 ……第八章 竞走训练中的医学一教育学监督第九章 竞走比赛的裁判工作后记

章节摘录

第一章 国内外竞走运动发展历史及现状　　第一节 国际竞走运动发展简史　　一、竞走运动的发展概况竞走运动起源于英国，19世纪流行于少数西欧国家。
1870年，英国人托马斯在伦敦以2h47nun55s的成绩创造了第一个20km场地竞走世界纪录。
这是国际田联最早承认的竞走世界纪录。
后来，竞走运动又从英国传人北欧和美国。
从一个城市到另一个城市的超长距离的比赛风靡一时。
到19世纪90年代初，这种“长途跋涉”在德国也盛行起来，1893年举行了从奥地利维也纳到德国柏林的竞走比赛，全程长达578km。
而对“短”距离竞走比赛在当时却兴趣不大。
因此，托马斯的纪录保持了60年之久，直到1932年才被他的同胞普鲁姆刷新。
严格地说，场地竞走运动是在20世纪初或更晚些时候才得到较广泛的开展，项目也逐渐增多，有以英里和公里为单位计算成绩的，也有以小时为单位计算走的距离的。
竞走比赛项目繁多，被国际田联承认的就有男子场地30000m、50000m、公路20km、50km。
女子场地50000m、10000m公路、20km竞走等竞走比赛项目。
被列入奥运会正式比赛的有男子20km、50km两项和女子20km-项。
　　目前最重要的国际竞走比赛是奥运会、世界田径锦标赛和世界杯。
在这三项大赛中我国运动员都曾取得过优异成绩。
　　二、奥运会竞走比赛　　1906年，为纪念现代奥运会恢复十周年，在雅典举行了一次“届间奥运会”。
这次运动会上，第一次出现竞走项目。
美国人乔治，邦海格以7min12s6获1500m竞走第一名。
匈牙利人桑蒂茨获3000m竞走第一名。
　　1908年竞走项目正式列入了奥运会。
3500m是一种随意选择的竞走距离。
这次比赛还进行了预赛。
在决赛中，英国选手获得前两名。
冠军为33岁的G.拉尔纳，成绩是14min55s。
　　1912年奥运会举行了10000m场地竞走比赛。
加拿大选手J·古尔丁以46min28s4创造了世界纪录。
由于裁判十分严格，只有四名决赛选手走完全程。
中途放弃比赛的和因犯规被取消资格的各有三名选手。
　　1920年奥运会又举行了一次3000m竞走比赛，意大利选手U.弗里杰里奥以13min14s2获金牌。
他还获得了10000m竞走比赛的金牌。
成绩为48min6s2。
弗里杰里奥是在奥运会上第一个获得金牌的意大利人。
他也为日后意大利竞走的传统奠定了基石，弗里杰里奥从1919年起12年中共6次获意大利10000m竞走冠军。
1924年，他以47min49s蝉联奥运会10000m竞走冠军，拿到第三枚金牌。
1928年奥运会没有竞走项目的比赛。
1932年，31岁的老将弗里杰里奥参加了50km的竞走，以4h59nun6s获铜牌。
金牌属于英国选手T.格林，成绩4h50min10s。
格林当时39岁，已是4个孩子的父亲。
这次长途竞走偏偏在正午举行，由于天气炎热，使半数选手未能坚持到底。
1936年柏林奥运会，英国人再次显示了竞走才能。
H.怀特洛克以4h30min41s4获50km竞走金牌，到达终点时并无倦容。

……

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com