第一图书网, tushu007.com

<<全国中学田径教练员培训教材>>

图书基本信息

书名：<<全国中学田径教练员培训教材>>

13位ISBN编号：9787302088783

10位ISBN编号：7302088780

出版时间：2004-7

出版时间：清华大学出版社

作者：黄化礼编

页数：313

字数：463000

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

本书是经过中国中学生体育协会批准，由中国中学生体育协会田径分会和北京体育大学的著名专家、学者精心编著而成，是中国中学生体育协会田径分会惟一指定的全国中学田径教练员的培训教材。
　本书针对青少年运动员的生理和心理特点，在简要介绍田径训练的基本原则和青少年田径运动训练特点的基础上，详细阐述了各田径项目的训练方法和手段，并对田径运动训练体系与恢复、田径运动训练科研方法以及青少年田径运动员的综合考核评价等问题作了系统的总结，对提高田径教练员的执教水平和拓展我们优秀田径运动员的选拔深度及广度具有重要意义。
全书大部分内容通过直观的图解和表格进行论述，文字简练，概念清晰，通俗易懂。
　本书既可以作为田径教练员和中学体育教师的培训教材、青少年运动员的自学用书，也可以作为大中专院校体育专业的参考用书。

书籍目录

第1章 田径运动训练基本原则的运用和青少年田径运动训练特点 1.1 田径运动训练基本原则在青少年田径训练实践中的运用　1.1.1 竞技需要原则的运用　1.1.2 动机激励原则的运用　1.1.3 有效控制原则的运用　1.1.4 系统训练原则的运用　1.1.5 不间断与周期性原则的运用　1.1.6 适宜负荷原则的运用　1.1.7 区别对待原则　1.1.8 直观教练原则　1.1.9 适时恢复原则 1.2 青少年田径运动训练的特点　1.2.1 青少年田径运动的生理特点及训练注意事项　1.2.2 现代青少年田径训练特点第2章 短跑的技术与训练练法 2.1 短跑技术发展简况 2.2 短跑的完整技术　2.2.1 100米跑的技术　2.2.2 200米和400米跑的技术特点 2.3 短跑技术的训练　2.3.1 短跑技术训练的重点　2.3.2 短跑技术训练的难点　2.3.3 短跑技术的练习方法和主要手段 2.4 短跑专项身体素质训练　2.4.1 短跑运动员速度训练的主要方法和手段　242 短跑运动员力量训练的主要方法与手段　2.4.3 短跑运动员力量训练的主要方法与手段　2.4.4 短跑运动员速度耐力训练的主要方法与手段　2.4.5 柔韧素质的主要训练手段与方法　2.4.6 灵敏素质的主要训练手段与方法 2.5 短跑技术的诊断与评价　2.5.1 短跑途中跑一个单步的技术环节指标的诊断　……第3章 中长跑的技术与训练法第4章 竞起的技术与训练法第5章 跨栏跑的技术与训练法第6章 跳高的技术与训练法第7章 跳远的技术和训练法第8章 三级跳远的技术与训练法第9章 推铅球的技术与训练法第10章 掷铁钉的技术和训练法第11章 掷标枪的技术与训练法第12章 其他参考文献

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