

图书基本信息

书名：<<中国田径年鉴。
2004>>

13位ISBN编号：9787542620347

10位ISBN编号：7542620347

出版时间：2005-3

出版时间：上海三联书店

作者：国家体育总局田径运动管理中心中国田径协会 编

页数：446

字数：835000

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

《中国田径年鉴2004》包括了：中日室内田径对抗赛（天津站）、国际室内田径赛（法国列文）、国际室内撑竿跳高赛（日本香川）、国际室内撑竿跳高赛（日本丰田）、世界青年田径锦标赛（意大利）、亚洲青年田径锦标赛（马来西亚怡保）、世界越野锦标赛（比利时布鲁塞尔）、亚洲越野锦标赛（印度）、国际田联大奖赛（日本大阪）、国际田联超级大奖赛（英国盖茨海德）、国际田联超级大奖赛（克罗地亚萨格勒布）、国际邀请赛（希腊）、国际田联黄金联赛（意大利罗马）、国际田联超级大奖赛（希腊）、国际田联超级大奖赛（意大利帕多瓦）、国际全能挑战赛（法国阿莱斯）、亚洲田径大奖赛（泰国宋卡）等内容。

书籍目录

第一编 综合 一、国家体育总局副局长段世杰田径项目奥运会总结大会讲话 二、2004年田径外事大事记 三、中国田径队参加第28届奥运会工作总结 四、约翰逊讲习班总结 五、国家体育总局田径运动管理中心简报第二编 赛事 一、2004年度国际比赛成绩 1、第二十八届奥运会(希腊雅典) 2、第二十一届世界杯竞走赛(德国南堡) 3、国际田联竞走挑战赛(中国江苏昆山) 4、第十届世界室内田径锦标赛(匈牙利布达佩斯) 5、第一届亚洲室内田径锦标赛(伊朗德黑兰) 6、中日室内田径对抗赛(横滨站) 7、中日室内田径对抗赛(天津站) 8、国际室内田径赛(法国列文) 9、国际室内田撑竿跳高赛(日本香川) 10、国际室内撑竿跳高赛(日本丰田) 11、世界青年田径锦标赛(意大利) 12、亚洲青年田径锦标赛(马来西亚怡保) 13、世界越野锦标赛(比利时布鲁塞尔) 14、亚洲越野锦标赛(印度) 15、国际田联大奖赛(日本大阪) 16、国际田联超级大奖赛(英国盖茨海德) 17、国际田联超级大奖赛(克罗地亚萨格勒布) 18、国际邀请赛(希腊) 19、国际田联黄金联赛(意大利罗马) 20、国际田联超级大奖赛(希腊) 21、国际田联超级大奖赛(意大利帕多瓦) 22、国际全能挑战赛(法国阿莱斯) 23、亚洲田径大奖赛(泰国宋卡) 24、亚洲田径大奖赛(斯里兰卡科伦坡) 25、亚洲田径大奖赛(菲律宾马尼拉) 26、日本春季巡回赛(日本广岛) 27、日本春季巡回赛(日本静冈) 28、日本春季巡回赛(日本水户) 29、全明星赛(日本横滨) 30、全明星赛(新加坡) 31、第66届新加坡田径公开赛(新加坡) 32、横滨国际女子公路接力赛(日本横滨) 33、北京国际女子公路接力赛(中国北京) 34、千叶国际公路接力赛(日本千叶) 35、厦门国际马拉松赛(中国厦门) 36、北京国际马拉松赛(中国北京) 37、大连国际马拉松赛(中国大连) 38、上海国际马拉松赛(中国上海) 39、世界半程马拉松锦标赛(印度) 40、亚洲马拉松锦标赛(韩国汉城) 41、别府国际马拉松赛(日本别府) 42、香港国际马拉松赛(中国香港) 43、汉城国际马拉松赛(韩国汉城) 44、平壤国际马拉松赛(朝鲜平壤) 45、伦敦国际马拉松赛(英国伦敦) 46、东京国际马拉松赛(日本东京) 47、澳门国际马拉松赛(中国澳门) 48、新加坡国际马拉松赛(新加坡) 49、第十三届亚洲老将田径锦标赛 二、2004年度国内比赛成绩(各场比赛前8名) 第三篇 2004年各项中国田径成绩排名 第四篇 2004年世界、亚洲、中国纪录 第五篇 中国田径运动员教练员 第六篇 其他

章节摘录

版权页：插图：高原训练是全世界耐力性长距离项目共同认可和采用的训练方法。

王德显教练每年结合重要赛事都要进行2-3次、每次三周左右时间的高原训练，其主要任务就是在发展基础能力任务达到一定程度后，利用高原海拔高、缺氧的困难条件，高质量地进行强化专项能力的训练。

这既是一般基础能力向专项能力的转化，也是重要赛事前的准备。

由于目的明确、要求严格、训练质量高，在2002-2004年三年间，都取得了较理想的效果。

高原训练的艰苦程度非常人所能承受和想像，曾有数名运动员因经受不了这种磨练而退出了竞争的队伍，邢慧娜也是经历了激烈的思想斗争，从不理解不适应逐渐挺了过来。

在备战奥运会最后阶段的高原训练中，邢慧娜从短到长各种距离跑的能力都明显提高。

在下山后立即进行的场地训练中，4000米跑达到11分35秒00，这个成绩已使她具有在奥运会上与最强对手竞争的实力。

正确战术的运用长跑项目的比赛不同于其他任何项目，临场不确定因素最多，水平相当的选手战术运用是否恰当往往决定了最后的胜负。

本届比赛5000米项目是邢慧娜的强项，意在夺取奖牌，但由于战术考虑和安排上存在一定问题。

我们没有想到枪响后所有运动员都跑得那样慢（400米88秒，正常情况下应在70-72秒），第一个1000米竟然跑了3分12秒26，虽然孙迎杰和邢慧娜按照预定部署，先后出头领跑，使第二个：1000米的成绩达到2分53秒31，第三个1000米的成绩达到2分46秒66，但由于分段（每1000米）强度起落太大，变速跑法造成体力消耗过大而且破坏了应有的节奏，不仅没有拖垮对手，反而冲垮了自己。

在100130米比赛中，根据5000米比赛中的体会和教训，明确制订了跟跑的战术，让邢慧娜始终坚持跟住第一集团寻求战机，为预防再次出现前程均不快跑现象，孙迎杰主动在第一集团“搅和”了较长一段距离，使全程节奏除第一个1000米3分16秒02外，2000 - 4000米段落的每一个1000米都保持在3分01秒87一分05秒80之间，这样就拉开了多数选手，给邢慧娜创造了有利的跟跑条件。

后5000多米邢慧娜无人助战，全靠自己练就的实力和坚强的意志跟跑，为了扩大领先优势，黑人集团提高了跑速，后5000米的每一个1000米强度都比前5000米快，最后一个1000米竟然达到2分49秒57（比5000米决赛最后1000米快8秒左右），后5000米的总成绩也高达14：49.80，不仅比前5000米快了44秒76，而且与5000米决赛冠军的成绩仅差4秒左右！

由于战术运用正确，前慢后快，比较平均的节奏非常适合邢慧娜当前的状况，所以在比赛中她甚至没有感觉特别吃力，没有感觉到是在参加奥运会决赛，她凭训练实力也凭一种轻松的心态一直跟了下来，并在最后的直道上迈开大步超过对手率先冲过终点。

邢慧娜的典型战例从正反两方面给了我们借鉴，在战术选择和运用中必须知己知彼，从最有利于发挥自己特长和水平的角度出发，才能够在复杂的战局中保持主动，争取最佳效果。

三、清醒的面对形势、冷静的找准差距、认真的解决问题雅典奥运会圆满结束了。

中国体育代表团向祖国和人民交上了一份满意的答卷。

由于田径项目获得两枚金牌，我们不仅受到总局领导和体育界同志们的肯定，而且第一次如此深切地感受到奥运赛场上田径项目夺冠对振奋民族精神、鼓舞人民士气所带来的巨大力量和影响。

在党和人民的信任与期望面前，我们倍感光荣倍受鼓舞；面对2008年北京奥运会，我们深感任务艰巨、责任重大！

雅典奥运会的结束，就意味着一切从零开始。

清醒的面对形势、冷静的找准差距，认真的解决问题——这就是我们备战2008年北京奥运会工作的开始。

编辑推荐

《中国田径年鉴2004》是由上海三联书店出版社出版的。

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>