第一图书网, tushu007.com

<<竞走>>

图书基本信息

书名：<<竞走>>

13位ISBN编号：9787564404659

10位ISBN编号：7564404655

出版时间：2010-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王林

页数：213

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

前言

竞走运动起源于英国，19世纪末传入我国。
新中国成立后，竞走运动得到迅速发展。
1983年第十一届世界杯竞走赛徐永久获得女子10公里金牌；1992年第25届奥运会陈跃玲获得女子10公里金牌，成为我国首枚奥运会田径金牌获得者；1995年在北京举行的第17届世界杯竞走赛中，我国运动员获得男子20公里（黎则文）、男子50公里（赵永胜）和女子10公里（高红苗）三个项目的冠军；1999年第19届世界杯竞走赛刘宏宇获得女子20公里冠军；2000年第27届奥运会王丽萍摘取女子20公里竞走桂冠；2110年第24届世界杯竞走赛王浩获得男子20公里竞走冠军，竞走已经成为我国田径运动中的优势项目，担负着在世界大赛摘金夺银的重任。
北京体育大学副教授王林曾为优秀竞走运动员，后一直从事竞走的教学训练工作。
为了更好地促进我国竞走运动的普及与发展，王林同志依据备战2004和2008年奥运科技攻关研究中积累的丰富理论知识和实践经验，撰写了《现代竞走技术与训练》一书。
该书较为详细地阐述了阐述了竞走运动的起源、形成和发展，科学地分析了现代竞走技术的特点，探索了竞走比赛和训练的特征和规律。

内容概要

竞走是田径运动的一项竞赛项目，是我国田径优势项目之一。
　为了更好地促进我国竞走运动的普及与发展，作者依据备战2004和2008年奥运科技攻关研究中积累的丰富理论知识和实践经验，撰写了《现代竞走技术与训练》一书。
该书较为详细地阐述了阐述了竞走运动的起源、形成和发展，科学地分析了现代竞走技术的特点，探索了竞走比赛和训练的特征和规律。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王林，黑龙江省人，1955年3月出生。
曾是优秀竞走运动员，运动健将。
1982年1月毕业于北京体育大学，现为北京体育大学副教授，硕士生导师，国际田联讲师、教练，国家级田径裁判员。

1982年至1993年任北京体育大学竞技体校教练，培养了多名全国冠军和国际健将。
1993年至2001年赴马来西亚国家队任主教练，获得马来西亚国家奥委会授予《最佳国外教练员》称号。
2002年至今，任教北京体育大学，培养运动员韩刚多次获得全国和亚洲冠军，参加了28届雅典奥运会，并于2007年的北京国际马拉松比赛中打破全国纪录达到国际健将标准。

近年来参加了体育总局课题和主持校级重点课题的研究工作，先后参编了北京体育大学函授教材；北京体育大学本科教材《田径运动》；全国田径教学训练大纲和指导书及技术录像；主编了《身体素质训练指导全书》；《田径游戏大全》；编写了《田径运动技术英汉双语教程》；《全国中学教练员岗位培训教材》；《田径裁判晋级必读》等书，并在国内外学术刊物上发表了六十多篇学术论文和文章。

2005年获得国际田联讲师资格后，先后被派往马来西亚、蒙古、台湾地区和日本讲学，担任亚洲青少年田径训练营、国家奥林匹克高水平后备人材基地训练营的总教练及国际田联高水平训练中心的教练。

书籍目录

第一章 竞走运动的简史、现状和发展趋向 第一节 竞走运动的演进简史 一、竞走运动的起源 二、竞走技术的发展简史 三、竞走训练的发展简史 四、我国竞走项目的发展与现状 第二节 现代竞走技术的特点与训练的发展趋向 一、竞走技术动作结构特点 二、竞走训练的发展趋向 三、我国竞走项目的发展对策探讨第二章 竞走运动员的专项技术分析 第一节 竞走技术分析 一、决定竞走运动速度的主要因素 二、竞走技术动作的核心任务 三、竞走技术分析 第二节 竞走技术的诊断与评价 一、竞走技术的诊断与评价 二、优秀竞走运动员的技术特点 三、中外优秀竞走运动员介绍 四、竞走技术的生物力学要求和技术训练要点提示 五、部分中外优秀竞走运动员的连续技术图片第三章 竞走运动员的专项技术教学 第一节 竞走技术的学习与掌握 一、竞走技术教学方法 二、竞走技术教学步骤 三、竞走技术教学的重点与难点 第二节 竞走技术的专门练习 一、竞走技术专门练习 二、竞走的专项力量耐力练习 三、意大利教练大米拉诺介绍的练习 第三节 竞走技术的常见错误、产生原因及纠正方法第四章 竞走运动员的训练 第一节 竞走运动员训练过程主体内容的层次与训练特点 一、竞走运动员训练过程主体内容的层次 二、竞走运动员的训练特点 三、竞走运动员多年训练阶段划分 第二节 竞走运动员专项素质训练的主要目的、方法和评价 一、竞走运动员专项素质训练的主要目的和方法 二、竞走运动员专项素质训练水平的评价 第三节 竞走运动员专项耐力训练 一、竞走运动员专项耐力的概念、目的与作用 二、发展专项耐力是竞走运动员训练的关键环节 三、竞走运动员专项耐力指标与运动成绩的相关因索 四、竞走运动员专项耐力的结构与层次 第四节 竞走运动员专项耐力训练方法与手段 一、竞走运动员专项耐力训练方法分类 二、我国优秀竞走运动员常用的专项耐力训练的方法 三、竞走运动员专项耐力训练手段举例与注意事项 四、竞走运动员专项耐力的训练提示第五章 竞走运动员的赛前训练与参加比赛 第一节 竞走运动员比赛成绩的变化 一、竞走运动员训练与比赛的联系与区别 二、竞走运动员比赛速度变化特点与战术类型 第二节 竞走运动员赛前训练 一、竞走运动员赛前训练的任务 二、竞走运动员赛前训练阶段与特点 三、竞走运动员赛前训练的内容与注意事项 第三节 竞走运动员临赛准备与参加比赛 一、竞走运动员临赛准备 二、参加竞走比赛的注意事项第六章 竞走运动训练计划的设计与制定 第一节 竞走运动员多年训练计划与全年训练计划 一、多年训练计划的设计与制定 二、全年训练计划的设计与制定 第二节 竞走运动员阶段训练计划与周期训练计划范例 一、阶段训练计划的设计与制定 二、周期训练计划的设计与制定 第三节 竞走训练计划制定与控制 一、训练课计划的制定原则与步骤和训练课计划的类型 二、主要专项训练课的负荷强度与量度控制第七章 竞走运动员的营养与膳食 第一节 竞走运动员的营养特点 一、竞走运动员营养与合理膳食的重要意义 二、竞走运动员的主要营养要素 三、竞走运动员的能量供应与膳食特点 第二节 竞走运动员的各种营养素需求 一、竞走运动员对各种营养素的需要量 二、竞走运动员营养补充和原则 第三节 竞走运动员各训练阶段的营养和膳食安排 一、竞走运动员各训练阶段的营养安排 二、竞走运动员的膳食食谱和赛前营养调配 三、竞走运动员营养状况的评价第八章 竞走运动员运动损伤的预防与护理 第一节 竞走运动员常见运动损伤的种类与预防 一、竞走运动员常见运动损伤的种类 二、竞走运动员常见运动损伤的预防 第二节 竞走运动员常见运动损伤的护理与康复 一、竞走运动员常见运动损伤的护理 二、竞走运动员常见运动损伤的康复 三、竞走运动员康复训练的意义和常用方法参考文献

章节摘录

插图：竞走运动员的力量训练常采用坡道竞走、负重竞走、长距离的各种连续徒手跳跃练习以及综合力量的循环练习。
4.灵活性训练特点竞走运动员的韧带柔韧性和关节的灵活性对掌握和完善竞走技术，达到高水平的运动成绩具有十分重要的意义。
运动员的髋关节柔韧性和灵活性对步长有较大影响，也是竞走项目外在形象的主要技术特征。
膝关节的伸直程度直接关系到竞走技术是否符合规则定义，通常优秀运动员的膝关节由于长期训练而出现“反弓型”。
改善膝关节的柔韧性与灵活性可以有助于提高动作频率和技术的经济性。
踝关节在竞走技术中则更显得重要性，良好的蹠屈能力可以做出明显的足踵着地、扒地动作；在后蹬动作中能够充分加大后蹬力量、减小后蹬角及延长后蹬时间、提高后蹬效果。
此外，上肢（肩和摆臂）动作对完整竞走技术的放松和协调起着重要作用。
因此，通过准备活动和整理活动及专门身体训练进行柔韧性和灵活性练习，对提高竞走技术和专项运动成绩能够奠定良好的基础。
5.协调性训练特点竞走运动员的协调性训练特点可以包含三个方面：肌肉的放松能力、肌肉用力感觉和动作节奏的调节能力。
肌肉的放松能力的作用是提高肌肉能量的利用效率；改善腿部技术的工作效果，特别是摆动时的动作效果和有效而放松的上体动作。
肌肉用力感觉的是能够根据竞走速度调节步频和步长。
动作节奏的调节能力主要体现在根据耐力和速度能力，选择合理的技术节奏的能力。
所以，竞走运动员的协调能力将直接影响运动技术的完善程度和能量节省化的效果以及身体素质水平的利用率。
发展竞走运动员的协调能力不是单独进行的，而是贯穿在运动员训练过程中，体现在每一个训练手段的训练要求上。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《竞走:现代竞走技术与训练》是田径教练员指导丛书之一。

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