

<<现代田径运动训练方法>>

图书基本信息

书名：<<现代田径运动训练方法>>

13位ISBN编号：9787811003031

10位ISBN编号：7811003031

出版时间：2005-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张英波

页数：190

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>

## <<现代田径运动训练方法>>

### 内容概要

本书介绍田径力量、速度、耐力柔韧等方法。

此外书中还包括：田径运动技术学习方法、专项技能训练方法等。

《现代田径运动训练法》包括体能训练到技能训练两篇主体内容，尽可能浅显易懂地向大家系统介绍现代田径运动体能和技能训练方法和手段。

其中，每个练习都说明了各自的主要适合项目、目的、方法、要求，并配合大量的插图，为广大田径运动爱好者和运动员提供切实的应用参考信息。

同时，在编写中突出了现代田径运动训练和知识体系的先进性和系统性，内容陈述的可读性和能力培养的操作性，以及与田径运动健身和训练实际需要相结合的实用性等现代优秀教材的特点。

本教材力图从广大运动爱好者和田径各个项目运动员体能训练的实际需要出发，与大家共同分享国内外最新研究成果和优秀教练员和运动员的实践经验，把国际上本领域先进和新颖的知识体系与我国田径运动开展的实际情况有机结合，服务于田径运动的教学、科研和训练实践。

## <<现代田径运动训练方法>>

### 作者简介

张英波，1963年1月15日出生，教育学博士，留美归国人员。

现任北京体育大学教育学院副教授，“体育教学与训练”专业方向硕士研究生导师，国家体育总局教练员岗位培训田径高级班讲师，中国体育科学学会运动训练学分会委员，中国少数民族体育协会技术委员会委员。

张英波同志曾经是我国优秀铁饼运动员和教练员。

曾多次打破全国少年、青年和世界中学生男子铁饼纪录。

1989年10月获国际田联教练证书。

1991年由国际田联委派，赴国外讲授“国际田联/国际奥林匹克团结委员会教练员培训班”课程。

1991年3月至1998年4月任北京体育大学竞技体育学校铁饼教练，1998年2月至8月担任国家女子铁饼奥运攻关组教练。

担任教练期间培养了多位优秀铁饼运动员。

近年来出版了《体能主导类快速力量性项群运动员竞技能力状态转移的时空协同理论》、《铁饼》、《铁饼技术与训练》和《有氧健身走与跑》等多部技术专著，并在国内外学术刊物上发表了90余篇论文和文章。

1999年10月获国家体育总局体育科学技术进步一等奖。

2001年考取国家教育部留学基金，于2002年1月至2003年1月由国家公派赴美国春田学院留学，主修《动作行为》和《力量与身体训练》。

2003年1月归国工作。

## <<现代田径运动训练方法>>

### 书籍目录

第一篇 田径运动体能训练法 第一章 田径运动的力量训练 第一节 田径运动力量训练基础知识 一、什么是力量素质和力量训练 二、力量训练入门 第二节 田径运动力量训练方法 一、躯干 二、胸部和肩部 三、上肢 四、髋部和下肢 五、全身 第二章 田径运动的速度训练 第一节 田径运动速度训练基础知识 一、什么是速度素质和速度训练 二、速度训练入门 第二节 速度训练方法 一、短跑项目 二、跳跃项目 三、投掷项目 第三章 田径运动的耐力训练 第一节 田径运动耐力训练基础知识 一、什么是耐力素质和耐力训练 二、耐力训练入门 第二节 耐力训练方法 一、有氧耐力训练方法 二、无氧耐力训练方法 三、有氧和无氧混合耐力训练方法 第四章 田径运动的柔韧训练 第一节 田径运动柔韧训练基础知识 一、什么是柔韧素质和柔韧训练 二、柔韧训练入门 第二节 柔韧性训练方法 一、走跑项目 二、跳跃项目 三、投掷项目 第二篇 田径运动技能训练法 第五章 田径运动技术学习方法 第一节 走跑项目 第二节 跳跃项目 第三节 投掷项目 第六章 田径运动专项技能训练方法 第一节 走跑项目 第二节 跳跃项目 第三节 投掷项目

<<现代田径运动训练方法>>

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>