

图书基本信息

书名：<<青少年田径训练方法与手段实用教程>>

13位ISBN编号：9787811385311

10位ISBN编号：7811385317

出版时间：2009-10

出版时间：西南财经大学出版社

作者：李兴华 主编

页数：242

字数：195000

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

多年来，编者通过对中小学体育老师和大学体育专业学生的调查发现，他们都希望有一本针对青少年田径训练方面非常实用的书，其理论分析与技术讲解不需要很多，只需要训练的具体方法与手段以及训练计划范例等实用的东西。

有此书在手，就可以直接选用或借鉴参考书中具体的内容进行训练，以提高运动员成绩。

为此，我们组织编写了这本《青少年田径训练方法与手段实用教程》，其宗旨就是满足青少年田径训练的实际需要。

本书有针对性地选择了短距离跑、中长距离跑、跨栏跑、跳高（背越式）、跳远（挺身式）、三级跳远、推铅球（背向滑步）、掷铁饼、掷标枪九个田径项目，在总结、收集、整理和吸取国内外同行专家训练优点及实践经验的基础上编写而成。

本书比较系统地介绍了实用性强、简单、易选用的具体方法与手段以及训练计划范例，内容丰富、查找方便，主要适合中小学体育老师进行田径训练参考选用和体育专业学生及田径爱好者自学参考。

同时本书也是体育中考和高考的体育教练必备的训练参考书。

书籍目录

第一章 短距离跑 第一节 短距离跑专项素质训练 第二节 短距离跑技术训练 第三节 短距离跑训练计划范例第二章 中长距离跑 第一节 中长距离跑专项素质训练 第二节 中长距离跑技术训练 第三节 中长距离跑训练计划范例第三章 跨栏跑 第一节 跨栏跑专项素质训练 第二节 跨栏跑技术训练 第三节 跨栏跑训练计划范例第四章 跳高(背越式) 第一节 跳高专项素质训练 第二节 跳高技术训练 第三节 跳高训练计划范例第五章 跳远(挺身式) 第一节 跳远专项素质训练 第二节 跳远技术训练 第三节 跳远训练计划范例第六章 三级跳远 第一节 三级跳远专项素质训练 第二节 三级跳远技术训练 第三节 三级跳远训练计划范例第七章 推铅球(背向滑步) 第一节 推铅球专项素质训练 第二节 推铅球技术训练 第三节 推铅球训练计划范例第八章 掷铁饼 第一节 掷铁饼专项素质训练 第二节 掷铁饼技术训练 第三节 掷铁饼训练计划范例第九章 掷标枪 第一节 掷标枪专项素质训练 第二节 掷标枪技术训练 第三节 掷标枪训练计划范例主要参考文献

章节摘录

第一章 短距离跑 第一节 短距离跑专项素质训练 一、力量训练 短跑运动员的力量训练，要根据短跑时运动员的肌肉用力特点来进行安排。

在短跑的起跑和起跑后的加速跑阶段起决定作用的是运动员最大的肌肉力量和爆发力；途中跑阶段起决定作用的是运动员肌肉的爆发力素质；最后冲刺阶段起决定作用的是运动员肌肉的力量耐力。

因此，对运动员的力量训练要收到最佳效果最好使力量练习的肌肉用力性质与短跑相似。

(一) 短跑运动员力量训练采用的主要方法和手段 短跑运动员力量训练常采用的主要方法与手段(包括上下肢、腰腹和全身的最大力量、速度力量、绝对力量和力量耐力)如下：(1) 徒手以最快频率摆臂练习10~15秒(站立或坐姿)×5~6次。

(2) 手持器械1~1.5千克，以最快频率摆臂练习8~10秒×5~6次(站立或坐姿)。

(3) 手持器械4~6千克，快速上举(站姿或坐姿)10~20次×5~6组(双手可同时或左右交替上举)。

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>