

<<田径体能训练>>

图书基本信息

书名：<<田径体能训练>>

13位ISBN编号：9787500926702

10位ISBN编号：7500926707

出版时间：2005-1-1

出版时间：人民体育出版社

作者：张英波

页数：222

字数：175000

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>

<<田径体能训练>>

内容概要

田径运动涉及了人体力量、速度、耐力、灵敏、协调和柔韧等多种基础性运动能力，而跑、跳、投、走各个运动项目又对专项体能训练提出了许多个性化的特殊要求，因此，田径运动的体能训练体现出高度的综合性和专门性的和谐统一。

本书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及运动员的实践经验。

同时，在内容上从田径运动专项对体能训练的需要出发，每个练习都说明各自的主要适合项目、目的、方法、要求，并配合大量的插图，尽可能浅显易懂地向大家系统地介绍了田径运动体能训练的实用方法和手段。

<<田径体能训练>>

作者简介

张英波，1963年1月15日出生，田径教研室副教授、教育学博士、运动训练学硕士研究生导师。2001年考取国家留学基金资助出国留学资格，于2002年以访问学者身份赴美国留学。

现任国家体育总局中国体育教练员岗位培训田径投掷项目授课教师、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等。

曾担任中国国家女子铁饼2000年奥运攻关组教练，北京体育大学附属竞技体校投掷教练。

由国际田联委派，赴万象组织和讲授“国际田联国际奥林匹克团结委员会教练员培训班”课程。

近年来出版《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》、《铁饼》、《铁饼技术与训练》、《掷铁饼技术与训练法》、《健身走与跑》等专著，并在国内外体育核心刊物上发表论文、专业技术文章90余篇，获国家体育总局“体育科学技术进步一等奖”。

自2000年以来担任硕士研究生导师，指导和培养国内外多位硕士研究生。

<<田径体能训练>>

书籍目录

第一章 田径运动的力量训练 第一节 田径运动力量训练的基础知识 一、什么是力量素质和力量训练 二、力量训练入门 第二节 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训练 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 第二节 柔韧性训练方法 第三节 投掷项目参考文献

<<田径体能训练>>

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>