

<<田径运动教程>>

图书基本信息

书名：<<田径运动教程>>

13位ISBN编号：9787811009606

10位ISBN编号：7811009609

出版时间：2012-9

出版时间：李老民 北京体育大学出版社 (2012-09出版)

作者：李老民 编

页数：406

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>

## <<田径运动教程>>

### 内容概要

随着田径运动科学的不断发展，田径理论与方法均有所创新，教材也需要适应实际需求，为学生提供最新最全的田径运动理论知识体系，这也是编写本书的初衷。

教材内容紧密结合课程进度和教学改革的实际，体现了以下几个特点。

新：融入了近十几年田径运动科学发展的新知识，包括刘翔创世界纪录的成绩和成绩分析；全：基本包涵了目前田径运动各方面内容；系统：各篇章节尽量将本章内容系统地做了介绍；异：与以前传统的田径教材有所不同，编写时注意收集了当前田径运动热点问题和一些有争议的话题，以启发学生讨论，提高学生能力。

本教材是专门为体育院校本科田径专业的学生、体育院系普修课逐级学习田径课程的学生编写的必读教材。

## &lt;&lt;田径运动教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 田径运动理论与发展 第一章 田径运动概述 第一节 田径运动发展及趋势 第二节 田径运动分类  
第二章 世界田径运动和中国田径运动 第一节 世界田径运动 第二节 中国田径运动 第二篇 田径运动技术  
第一章 田径运动技术原理 第一节 竞走技术原理 第二节 跑、跨技术原理 第三节 远跳技术原理 第四  
节 高跳技术原理 第五节 投掷技术原理 第二章 走、跑类项目技术分析 第一节 竞走技术及技术分析 第  
二节 短跑技术及技术分析 第三节 接力跑技术及技术分析 第四节 中长跑技术与分析 第五节 跨栏技术  
及技术分析 第六节 3000米障碍技术及技术分析 第三章 跳跃类项目技术及分析 第一节 跳远技术及技术  
分析 第二节 三级跳远技术及技术分析 第三节 跳高技术及技术分析 第四节 撑竿跳高技术及技术分析  
第四章 投掷类项目技术及技术分析 第一节 推铅球技术及技术分析 第二节 掷标枪技术及技术分析 第  
三节 掷链球技术及技术分析 第四节 掷铁饼技术及技术分析 第三篇 田径运动科学研究 第一章 田径运动  
科学研究理论与方法 第一节 田径运动科学研究概述 第二节 田径运动科学研究的基本程序和科研工  
作计划 第三节 田径运动科学研究的常用方法 第四节 田径运动科学论文的撰写 第二章 田径运动科学发展  
动态和热点问题探索 第一节 田径运动科学发展动态 第二节 田径运动热点问题探索 第三章 田径运动员  
体能训练生物化学分析 第一节 田径运动员运动能力的物质代谢基础 第二节 田径运动员运动能力训  
练的生物化学分析 第四篇 田径运动教学 第一章 田径运动教学理论基础 第一节 田径运动教学规律 第  
二节 田径运动教学目的与任务 第三节 田径运动教学原则 第四节 田径运动教学文件 第二章 田径运动教  
学方法 第一节 田径运动技术教学的基本方法 第二节 田径运动教学技术教学基本模式 第三节 田径运动  
技术教学基本方式 第三章 走、跑、跨类项目技术教学 第一节 短跑技术教学 第二节 竞走技术教学 第  
三节 跨栏跑技术教学 第四节 中长跑技术教学 第五节 3000米障碍跑技术教学 第四章 远跳类项目技术教  
学的基本方法与特点 第一节 跳远技术教学的基本方法与特点 第二节 三级跳远技术教学的基本方法与  
特点 第五章 高跳类项目技术教学的基本方法与特点 第一节 背越式跳高技术教学的基本方法与特点 第  
二节 撑竿跳高技术教学的基本方法和特点 第六章 投掷类项目技术教学的基本方法和特点 第一节 推铅  
球技术教学 第二节 掷标枪技术教学 第三节 掷铁饼技术教学 第四节 掷链球技术教学 第五篇 田径运动  
训练 第一章 田径运动训练的理论与方法 第一节 田径运动训练基本原则与规律 第二节 田径运动训练内  
容与方法 第三节 田径运动训练文件 第二章 田径运动训练基本方法介绍 第一节 技术训练基本方法 第  
二节 力量训练基本方法 第三节 速度和耐力训练基本方法 第三章 走跑类项目训练的基本方法和特点 第  
一节 竞走训练 第二节 短跑训练基本方法及特点 第三节 跨栏跑训练的基本方法及特点 第四节 中长跑  
、马拉松和越野跑的训练 第五节 障碍跑的训练基本方法及特点 第四章 远跳类项目训练的基本方法和  
特点 第一节 跳远训练的基本方法 第二节 三级跳远训练的基本方法 第三节 远跳项目训练应注意的事项  
第五章 高跳类项目训练的基本方法和特点 第一节 背越式跳高训练的基本方法和特点 第二节 撑竿跳高  
训练的基本方法和特点 第六章 投掷类项目训练的基本方法和特点 第一节 推铅球训练的基本方法和特  
点 第二节 掷标枪训练的基本方法和特点 第三节 掷链球训练的基本方法和特点 第四节 掷铁饼训练的基  
本方法和特点 第七章 全能运动训练的基本方法及特点 第一节 全能运动员的训练 第二节 现代全能运动  
训练的特点 第三节 女子全能运动员训练的特点 第八章 高水平运动员的赛前训练 第一节 大赛前训练的  
主要特点 第二节 高水平投掷运动员大赛前的训练及参赛能力的培养 第九章 儿童、青少年的田径训练  
第一节 人体生长发育的基本规律与田径训练 第二节 儿童、青少年的田径训练任务和特点 第三节 儿童  
、青少年田径训练的负荷特点及科学安排 第十章 女子田径运动训练特点 第一节 现代女子田径运动的  
发展与实践 第二节 女子生理特点差异与运动能力 第三节 女子月经周期对运动能力的影响 第四节 妊娠  
、产后与运动 第十一章 田径运动员的选材 第一节 概述 第二节 选材阶段的划分和步骤 第三节 田径各  
项目运动员选材要求和标准 第六篇 田径运动竞赛、裁判和场地器材 第一章 田径运动竞赛的组织和管理  
工作 第一节 田径运动竞赛的分类和计划 第二节 田径运动会的筹备工作 第二章 田径比赛的裁判工作  
及裁判员管理 第一节 裁判员分工 第二节 编排和记录公告工作 第三节 田径比赛中裁判员的管理 第  
三章 田径运动场地设计和管理 第一节 田径运动场地设计介绍 第二节 田径运动场地的管理与养护 第  
四章 田径运动场地与器材 第一节 径赛场地和器材 第二节 田赛场地和器材

## &lt;&lt;田径运动教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：腿着地瞬间支撑反作用力的方向是向后向上的，这样就产生了制动，使前支撑阶段中的跑速降低。

通过腿的缓冲和靠近身体总重心投影线的着地动作能减小制动力量。

但要想完全消除制动力是不可能的，运动员只能把它减小到最低程度。

支撑期是从腿的着地瞬间到蹬离地面瞬间，它是推动人体向前运动的基础。

在这一时期中，支撑腿承受着身体的重量，着地缓冲，然后蹬地，从而创造向前的动力。

从腿着地瞬间到后蹬阶段开始前，支撑压力的水平压力方向向前而产生制动。

然后，在后蹬阶段中，支撑压力的方向转而向后，这时身体的大多数环节产生正加速度，这意味着身体总重心是向前加速的。

从腿的着的瞬间起，身体的负加速度一直存在，到接近身体总重心轨迹的最低点时，负加速度逐渐下降到零。

在这一阶段中，支撑腿进行缓冲，减慢和停止运动员身体的向下运动。

当负加速度达到零时，即开始后蹬阶段，这一阶段到腿蹬离地面时止。

后蹬阶段的正加速度主要是依靠支撑腿的有利伸展而获得的。

身体按惯性运动是腾空时期的特点，腾空中身体总重心的轨迹呈抛物线。

身体重力使运动员改变着运动方向，空气阻力也使运动速度下降。

支撑反作用力在起跑和起跑后的加速中起明显作用。

但当人体从静止状态摆脱后，达到较高速度时，前支撑的“扒地”作用明显加大。

有关研究认为，此时应是输出功率大小成为影响途中跑速度的主要因素，所以形成了“扒地”、“展髻”、“屈蹬”等跑的技术形式；而支撑反作用力更多地表现在起跑和起跑后的加速跑中。

（三）身体重心的运动 作用于运动员身体的外力，使身体总重心不能按匀速直线运动。

它除了向前运动外，还有上下和左右的摆动。

身体重量从一条腿移至另一条腿，是出现左右位移的主要原因。

与垂直摆动相比，左右摆动幅度较小。

身体总重心在不同动作阶段中的运动速度各不相同。

最高速度出现在蹬离地面瞬间，最低速度在支撑期的垂直瞬间。

## <<田径运动教程>>

### 编辑推荐

《高等教育体育教材:田径运动教程》是专门为体育院校本科田径专业的学生、体育院系普修课逐级学习田径课程的学生编写的必读教材。

学生可以通过《高等教育体育教材:田径运动教程》的学习,全面了解和掌握田径运动各方面的理论知识。

《高等教育体育教材:田径运动教程》还可以作为体育教师、教练员、研究生学习和全面掌握田径运动诸方面理论和方法的专门教材,也可以作为普通群众了解田径运动理论知识,开展和普及田径运动所用。

<<田径运动教程>>

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>