

<<现代中跑训练>>

图书基本信息

书名：<<现代中跑训练>>

13位ISBN编号：9787302190868

10位ISBN编号：7302190860

出版时间：2009-3

出版时间：清华大学出版社

作者：曹振水

页数：192

字数：140000

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>

<<现代中跑训练>>

内容概要

本书是编著者在多年的学习和训练实践基础上编写而成的，内容包括中跑项目的发展概况、中跑项目生理学和训练学基础、中跑的训练方法、中跑比赛的技战术、中跑的训练监控与医务监督、中跑运动员的选材六个部分。

本书理论与实践相结合，内容丰富、翔实，具有较高的科学性和实用性，对我们认识和了解中跑项目的特点、训练理念和训练方法，具有重要的指导作用。

<<现代中跑训练>>

作者简介

曹振水，清华大学体育教研部副教授，中国体育科学学会会员。
曾发表《高校培养优秀男子中长跑运动员科学训练手段与方法实验研究》等十几篇论文。

长期担任清华大学中长跑队的业余训练工作，多次入选国家田径队男女中长跑教练。
近些年，培养了包括北京奥运选手刘青和李翔宇在内的多名全国冠亚军、前三名的选手，在国内有一定影响。

<<现代中跑训练>>

书籍目录

1 中跑项目的发展概述 1.1 中跑项目的发展 1.1.1 800米跑 1.1.2 1500米跑 1.2 当今中跑运动成绩
1.3 中跑名将传奇 1.3.1 男子中跑名将 1.3.2 女子中跑名将2 中跑项目的生理学和训练学基础 2.1
中跑的能量供应特点 2.1.1 三个能源系统及其特点 2.1.2 中跑运动中有氧和无氧供能的比例 2.2 优
秀运动员的生理特征 2.2.1 中跑运动员的有氧工作能力 2.2.2 中跑运动员的无氧工作能力 2.2.3 中
跑运动员的肌纤维特点 2.2.4 中跑运动员的心血管系统和呼吸系统特点 2.3 决定运动成绩的生理学
和训练学因素 2.3.1 乳酸的生成与消除 2.3.2 速度与耐力水平 2.3.3 训练量 2.3.4 身体素质3
中跑的训练方法 3.1 专项训练方法 3.1.1 有氧工作能力的训练 3.1.2 无氧工作能力的训练 3.1.3
有氧无氧训练比例问题 3.1.4 其他训练法 3.2 身体训练方法 3.2.1 中跑运动员的力量要求 3.2.2
中跑运动员的力量训练方法 3.3 训练周期安排 3.3.1 传统的训练周期理论 3.3.2 小周期多课次训
练 3.3.3 赛前训练4 中跑比赛的技战术 4.1 优秀中跑运动员的跑动技术特点 4.1.1 优秀运动员的技
术特征 4.1.2 良好的技术可以减少伤病 4.1.3 我国运动员途中跑技术的不足 4.2 中跑比赛中的战术
应用5 中跑的训练监控与医务监督6 中跑运动员的选材参考文献

<<现代中跑训练>>

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>