

<<中长跑 障碍跑>>

图书基本信息

书名：<<中长跑 障碍跑>>

13位ISBN编号：9787500921301

10位ISBN编号：7500921306

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：永井纯

页数：132

字数：106000

译者：李鸿江

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>

<<中长跑 障碍跑>>

内容概要

田径运动是从游戏的跑、跳、投中产生的，它和其他体育运动项目相同，设有一定的规则，作为一项体育运动逐渐发展起来。

本书根据中长跑各个项目的纪录变化、比赛分析、步频分析和作为运动员的必要因素及训练方法等进行了介绍和分析，同时也对日本的中长跑现状进行了分析，并对日本今后赶超世界水平提出一些看法。

<<中长跑 障碍跑>>

作者简介

作者：(日)永井纯 译者：李鸿江

<<中长跑 障碍跑>>

书籍目录

第一章 中长跑概述 1.中长跑的分类 2.中长跑的国际动态 3.中长跑的历史 (1) 男子800米跑 (2) 男子1500米跑·1英里跑 (3) 男子5000米跑 (4) 男子10000米跑 (5) 男子3000米跑 (6) 女子800米跑 (7) 女子1500米跑 (8) 女子3000米跑 (9) 女子10000米跑第二章 中长跑比赛的技术与战术 1.战术及步幅的合理分配 (1) 男女800米跑 (2) 男女1500米跑 (3) 男子5000米跑 (4) 男女10000米跑 (5) 女子3000米跑 (6) 3000米障碍跑 2.领跑 3.跟随跑 4.以我为主法 5.奇袭作战第三章 中长跑运动员基本要求 1.精神状态 (1) 主动积极的练习态度 (2) 预见自己的运动能力 (3) 从跑中获取乐趣 (4) 顽强的毅力 2.中长跑运动的适宜体型 (1) 身高 (2) 体重 (3) 体重比 (4) 罗莱指数 (5) 脂肪 3.负氧债能力和摄氧能力 (1) 负氧债能力 (2) 摄氧能力 4.跑的姿势 5.必备的速度素质 (1) 快速跑的速度耐力 (2) 快速跑的变速速度 (3) 终点冲刺的速度第四章 训练方法.....第五章 训练计划第六章 提高训练效果的赛前调整第七章 中长跑教练员的基本要求

<<中长跑 障碍跑>>

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>