

<<短跑>>

图书基本信息

书名：<<短跑>>

13位ISBN编号：9787500921325

10位ISBN编号：7500921322

出版时间：2002-8

出版时间：人民体育出版社

作者：〔日〕宫川千秋著

页数：119

字数：98000

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>

## <<短跑>>

### 内容概要

短跑是构成田径运动跑、跳、投等项目的最基本项目，并对这些项目有着较大的影响。

田径运动中最重要的身体要素是“速度”，但同时也需要其他的素质，如肌肉力量、爆发力、耐力、协调性、灵敏性、柔韧性等全面发展才能获得更好的效果。

本书对短跑的特点和训练，从技术比赛、生活管理等诸方面进行了全面的介绍。

## &lt;&lt;短跑&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 短跑项目的最新发展动向 1.日本短跑水平和世界水平的比较 2.在短跑项目上世界顶尖选手的身体素质状况 3.在短跑项目中出现好成绩的最佳年龄

第一章 短跑的基础技术 1.基本训练 (1)摆臂 (2)摆动腿(4种训练方式) 2.加速过程 (1)起跑器的安装 (2)设置起跑器地角度的基本方式 (3)使用起跑器的顺序 (4)蹲踞式起跑的姿势 (5)“预备”的姿势 (6)合理的起跑姿势 (7)起跑后的疾跑 3.等速过程 4.减速过程

第二章 短跑的一般性练习 1.短距离循环训练法 (1)维持身体平衡的感觉 (2)良好的运动姿势的形成 (3)摆臂 (4)腹肌练习 (5)臂撑或指撑 (6)最大幅度地高抬腿 (7)小步跑 (8)高抬腿 2.短距离跑训练 (1)利用摆动腿的向前送摆的反作用来体会支撑脚蹬地的感受 (2)加强摆动腿的送髋练习 (3)支撑脚快速有效的后蹬跑 (4)强调摆臂跑 3.疾跑训练 (1)跨步跳(5-10次) 疾跑[20米×(3-5)] (2)双腿的抱膝跳(5-10次) 再次蹲踞式起跑姿势疾路20米,3-5组 (3)从蹲踞式起跑姿势开始的疾跑(不用起跑器) 4.加速跑训练 5.跑的几种基本训练方法 (1)连续冲刺跑(疾跑) (2)反复地冲刺(疾跑) (3)周期性疾跑 (4)折返接力跑 6.其他项目的循环训练 7.周训练计划

第三章 短跑的专项性训练.....第四章 短跑分阶段训练的内容指标第五章 世界级水平选手的短跑训练计划示例第六章 短跑的年度训练计划第七章 短跑的准备活动第八章 接力项目第九章 短跑的最新技术

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>