

<<田径训练实用手册>>

图书基本信息

书名：<<田径训练实用手册>>

13位ISBN编号：9787515004938

10位ISBN编号：7515004932

出版时间：2013-1

出版时间：吴永海 国家行政学院出版社 (2013-01出版)

作者：吴永海

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>

<<田径训练实用手册>>

内容概要

《田径训练实用手册》主要讲述了，田径是“运动之母、竞技之冠”，它的普及程度与竞技水平是一个国家体育发展水平的重要标志之一。

作为一名田径教师，有责任和义务宣传和推动我国田径运动的发展。

通过对中小学体育教师、业余体校教练和刚毕业的体育专业大学生的调查，尤其是与“国培计划”学员的座谈，发现他们急需一本针对基层田径训练方面的实用书籍，要求其既要有技术动作规格又要有具体的训练方法和手段，可在实践中直接选用或借鉴书中内容进行训练。

为此，作者撰写了《田径训练实用手册》，宗旨是满足基层田径训练的实际需要，为全面贯彻落实“全民健身计划”和“奥运争光计划”略尽微薄之力。

<<田径训练实用手册>>

作者简介

吴永海，男，汉族，生于1967年11月，湖南省江华县人，中共党员。

1987年6月毕业于吉首大学体育系，毕业后留校任教。

现任吉首大学体育科学学院副院长、副教授。

1989年9月至1990年7月在武汉体育学院助教进修班学习，2000年9月至2001年7月在北京体育大学硕士课程进修班学习。

主要从事体育专业本科和研究生的《田径》、《羽毛球》和《运动训练》等课程的教学研究和运动队的训练管理工作，多次被评为校级优秀教师、优秀共产党员及先进工作者，并记功一次。

主持的《田径教改》课题获得校级优秀重点课题。

多次带队参加湖南省大学生田径运动会，获得金牌数枚。

近年来，主持和参加省部级以上课题5项，其中2次获得全国体育社会科学优秀研究成果二等奖。

在省级以上学术刊物发表论文20余篇，出版专著2部，参编教材6部。

<<田径训练实用手册>>

书籍目录

1竞走 第一节竞走的发展概况 第二节竞走技术 第三节竞走技术训练方法和手段 第四节竞走运动素质训练方法和手段 第五节竞走错误动作及纠正方法 第六节竞走训练常见损伤及处方 2短跑 第一节短跑的发展概况 第二节短跑技术 第三节影响短跑成绩基本因素的训练 第四节短跑专项练习方法 第五节短跑的恢复训练 第六节400米跑的训练方法 第七节影响短跑训练质量的因素 第八节短跑的错误动作及纠正方法 第九节短跑训练常见损伤及处方 3接力跑 第一节接力跑的发展概况 第二节接力跑技术 第三节接力跑训练的基本方法 第四节接力跑常见错误及其纠正方法 4跨栏跑 第一节跨栏跑的发展概况 第二节跨栏跑技术 第三节跨栏跑训练 第四节跨栏跑技术训练步骤与方法 第五节跨栏跑技术训练图例 第六节跨栏跑错误动作及纠正方法 第七节跨栏跑训练常见损伤及其处方 5中长跑 第一节中长跑的发展概况 第二节中长跑技术 第三节中长跑训练本质及项目特点 第四节中长跑训练方法的发展 第五节中长跑训练方法和手段 第六节中长跑常见错误及纠正方法 第七节中长跑运动疲劳产生的原因及其处方 第八节中长跑比赛战术的运用 6障碍跑 第一节障碍跑的发展概况 第二节3000米障碍跑的技术 第三节障碍跑技术训练手段 第四节3000米障碍跑各年龄阶段的训练方法和手段 7跳远 第一节跳远的发展概况 第二节跳远技术 第三节跳远的速度训练 第四节跳远的助跑节奏训练 第五节跳远助跑准确性的训练 第六节跳远的起跳技术训练 第七节跳远的柔韧性训练 第八节跳远的速度力量训练 第九节跳远常见错误及纠正方法 第十节跳远运动员的心理训练 8背越式跳高 第一节跳高的发展概况 第二节背越式跳高技术 第三节背越式跳高技术训练步骤和方法 第四节跳高训练方法 第五节背越式跳高典型错误及纠正方法 9三级跳远 第一节三级跳远的发展概况 第二节三级跳远技术 第三节三级跳远技术训练手段 第四节三级跳远专项速度训练 第五节三级跳远专项力量训练 第六节三级跳远的三跳速度和弹跳力的训练 第七节三级跳远常见错误及纠正方法 10撑竿跳高 撑竿跳高的发展概况 撑竿跳高技术 撑竿跳高专项技术主要训练方法与手段 撑竿跳高身体素质训练 撑竿跳高腰腹力量训练 11推铅球 推铅球的发展概况 背向滑步推铅球技术 背向滑步推铅球技术训练 一般身体素质训练及专门技术力量训练 背向滑步推铅球技术中速度节奏的训练 背向滑步推铅球的组合训练 推铅球中左侧支撑制动的作用与训练手段 投掷铅球时不可忽视异侧手作用 推铅球错误动作及纠正方法 12掷标枪 掷标枪的发展概况 掷标枪技术 掷标枪技术专门练习手段 掷标枪技术训练步骤 掷标枪专门技能主要训练手段 掷标枪助跑节奏的训练 掷标枪专门力量练习手段 13掷铁饼 14掷链球 15主要参考文献

<<田径训练实用手册>>

章节摘录

版权页：插图：六、要注重对节奏感的体验和培养 良好的动作节奏是取得优异成绩的重要因素之一。

当队员按照有规律的节奏跑时，会使他产生一种韵律感，而这种韵律感能使运动员在整个跑程中发挥速度，节省体力、提高兴奋度，使其技术发挥得更加合理和完善。

如在起跑训练中，要求队员在起跑后5~6步主观上有最高的动作步率，而后放松2~3步再继续加速。但是这两次加速在技术上要求上有所不同，前一次单纯地要求发挥高频率，而后一次经过2~3步的放松调节后，在高步频的基础上更有弹性和放松感。

又如通过一定距离的定程跑，在培养节奏的同时又相对加大了步幅。

在实践中发现通过对节奏感的训练，使运动员的加速能力，放松能力以及跑的弹性都有明显的提高。

七、加强速度耐力训练 要提高速度耐力，必须在次最大强度下，增加运动负荷。

运动员负荷的大小，既要使代谢系统有良好的影响，又要使最大爆发力得到发展。

而且要反复进行这种训练，这就要求运动员必须具有顽强拼搏的意志品质。

要提高速度耐力，必须进行有氧运动和无氧运动的混合训练，例如，以180次/分的心率，最大速度的75~85%的运动强度（无氧运动），短时间的休息，可能得到最大氧债，距离短的训练应休息40~60秒，距离长的应休息4~6分钟。

为了提高速度，必须反复进行接近最大强度的短距离跑。

为了尽可能地保持最大速度，就要增加练习次数和组间的休息时间，或者缩短跑的距离，可按150米 120米 90米 60米的顺序进行。

提高速度耐力的训练方法一般采用：（一）100米×8次，3~4组，负荷强度80%，次间休息30秒，组间休息6~8分钟。

（二）300米×4次，3~4组，负荷强度85%，次间休息3分钟，组间休息10分钟。

（三）循环练习，选择10个练习，每个练习重复10次，做3~4组，负荷强度75%，次间休息30秒，组间休息3分钟。

如果是比赛期，重复次数和组数可减少50%，但是负荷强度要增加到90%。

<<田径训练实用手册>>

编辑推荐

《田径训练实用手册》从多视角、多方位出发，有针对性地介绍竞走、短跑、接力跑、跨栏跑、中长跑、障碍跑、跳远、背越式跳高、三级跳远、撑竿跳高、推铅球、掷标枪、掷铁饼和掷链球等十四个田径项目的发展概况、技术、战术、训练方法与手段、错误动作的纠正方法以及运动损伤的预防，是在总结、收集、整理、借鉴和汲取国内外同行专家的训练经验和最新成果的基础上编写而成，内容丰富，图文并茂，通俗易懂，具有简单、实用、方便和科学的特点，是基层体育教师、教练，必备的训练参考书。

<<田径训练实用手册>>

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>