

<<现代中长跑运动科学训练方法>>

图书基本信息

书名：<<现代中长跑运动科学训练方法>>

13位ISBN编号：9787543850873

10位ISBN编号：7543850877

出版时间：2008-1

出版时间：湖南人民

作者：李晓东

页数：213

字数：162000

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>

## <<现代中长跑运动科学训练方法>>

### 内容概要

本书反映了当今世界中长跑运动新的发展趋势、科技理论成果和我国田径运动教学训练的经验，同时也介绍了一些有代表性的学术观点与技术风格，能引导读者进一步提高中长跑运动训练水平，并向更高深的田径理论知识探求。

《现代中长跑运动科学训练方法》共11章，包括中长跑的素质训练、中长跑的技术和方法、女子中长跑运动的特点、中长跑运动训练计划的制订、中长跑运动员的训练负荷与监督、中长跑运动员的心理训练、中长跑运动员选材、中长跑运动员营养供应、中长跑运动医学等内容，融知识性、实用性、系统性、趣味性于一体，是一部理论性、实践性、应用性较强的中长跑运动指导书，希望对体育运动训练专业的教师及学生有一定的帮助。

## &lt;&lt;现代中长跑运动科学训练方法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 中长跑运动的概述 第一节 现代中长跑运动的起源 第二节 中长跑的定义 第三节 我国中长跑运动发展概况 第四节 国内中长跑运动的发展趋势 第五节 我国中长跑运动的前景 第六节 中长跑训练各时代的特点、方法 第二章 中长跑的素质训练 第一节 有氧训练与无氧训练 第二节 速度训练方法 第三节 速度耐力训练方法 第四节 柔韧性的训练 第五节 典型中长跑素质训练方法 第三章 中长跑的技术和方法 第一节 现代中长跑的技术分析 第二节 现代中长跑的技术训练 第三节 中长跑运动的基本技术 第四节 中长跑运动技术的基本训练方法 第五节 现代国内外中长跑训练的方法 第六节 中长跑比赛的战术训练、特点 第七节 中长跑运动员参赛战术共性特征的分析 第四章 女子中长跑运动的特点 第一节 女子中长跑能力的生理特征 第二节 女子的心理特点 第三节 女子的运动素质特点 第四节 女子练习的注意事项 第五章 中长跑运动训练计划的制订 第一节 训练计划概述 第二节 训练计划的分类及方法 第三节 制定训练计划的原则 第四节 训练计划执行中的基本要求与注意事项 第六章 中长跑运动员的训练负荷与监督 第一节 中长跑训练负荷的发展 第二节 中长跑运动员训练负荷诊断 第三节 中长跑运动负荷的特点 第四节 中长跑运动负荷的安排 第五节 中长跑负荷难度的确定、计算 第七章 中长跑运动员的心理训练 第一节 中长跑运动员心理训练概述 第二节 中长跑运动员心理训练技巧 第三节 中长跑运动员心理调整策略 第四节 中长跑运动员的心理咨询 第五节 优秀中长跑运动员心理特征 第八章 中长跑运动员选材 第一节 中长跑运动选材的概述 第二节 中长跑运动员选材的方法和手段 第三节 中长跑运动员选材的步骤 第四节 中长跑运动选材的评价指标体系 第五节 选材中出现的盲点 第九章 中长跑运动员营养供应 第一节 营养意义与基本要求 第二节 中长跑项目的运动营养方案 第三节 中长跑运动中的科学饮料 第四节 中长跑运动员的营养状况评定 第十章 中长跑运动医学 第一节 中长跑运动损伤的常见问题 第二节 中长跑运动员的运动性疾病 第三节 长跑锻炼六忌 第十一章 中长跑运动与反兴奋剂 第一节 运动兴奋剂的概念 第二节 体育禁用的兴奋剂 第三节 血液兴奋剂与中长跑 第四节 兴奋剂检测参考文献

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>