

图书基本信息

书名：<<跑走跨类田径竞赛/四特教育系列丛书>>

13位ISBN编号：9787546386300

10位ISBN编号：7546386306

出版时间：2012-4

出版时间：萧枫、姜忠喆、庄文中 吉林出版集团有限责任公司 (2012-04出版)

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>

内容概要

学校体育运动的目的是调动学生生活的兴趣，提高学生参加体育运动和各种活动的积极性和参与率，让学生在运动中体会到参与的快乐。

《跑走跨类田径竞赛》就学校跑走跨类田径运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述，体例科学，内容全面，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

《跑走跨类田径竞赛》由萧枫编著。

书籍目录

第一章 跑步运动概述 1. 跑步的益处 2. 跑步的体适能 3. 跑步竞赛的种类 4. 跑步的心理准备 5. 跑步的装备 6. 跑步训练计划第二章 跑步运动规则 1. 短跑及中、长跑 2. 分轮和分组 3. 跑道规则 4. 起跑 5. 获胜 6. 接力赛第三章 短跑运动的竞赛 1. 短跑的起源与发展 2. 短距离跑的技术 3. 短跑的技术练习 4. 跑步的练习过程 5. 跑步的正确姿势 6. 跑步的错误姿势 7. 跑步的三个指标 8. 短跑技术的训练 9. 跑步练习环境与时间第四章 中长跑运动的竞赛 1. 中长跑步技术要素 2. 中长跑步训练技术 3. 800米中长跑 4. 1000米中长跑 5. 1500米中长跑 6. 3000米中长跑 7. 10000米跑 8. 万米长跑训练计划第五章 接力跑运动的竞赛 1. 接力跑的技术 2. 传接棒方法 3. 4×100米接力跑 4. 4×400米接力跑第六章 障碍跑的竞赛 1. 障碍跑的概述 2. 3000米障碍跑第七章 跨栏跑运动的竞赛 1. 第一栏前的技术 2. 栏间跑技术 3. 蹲踞式起跑后过栏技术 4. 第一栏的错误和纠正方法 5. 主要错误和纠正方法 6. 学习起跨腿过栏动作第八章 马拉松运动的竞赛 1. 马拉松的由来 2. 马拉松的前期准备 3. 马拉松的训练方法 4. 马拉松的赛前准备 5. 马拉松比赛规则 6. 跑步中常见伤痛问题第九章 竞走运动的竞赛 1. 竞走运动的起源 2. 竞走的特点 3. 竞走的好处 4. 我国当前的竞走现状 5. 竞走技术的发展趋势 6. 竞走的规则 7. 竞走裁判工作 8. 竞走的基本要求 9. 竞走的技术动作特点 10. 决定竞走速度的因素 11. 竞走动作周期 12. 竞走的动作要领 13. 竞走技术分析 14. 竞走教学步骤与方法 15. 竞走教学中常见错误动作

编辑推荐

“四特教育系列丛书”以“特定对象、特别对待、特殊方法、特例分析”为宗旨，立足学校教育与管理，理论结合实践，集多位教育界专家、学者以及一线校长、老师们的教育成果与经验于一体，围绕困扰学校、领导、教师、学生的教育难题，集思广益，多方借鉴，力求全面彻底解决。

本辑为“四特教育系列丛书”之《跑走跨类田径竞赛》，由萧枫编著。

学校体育运动的目的是调动学生生活的兴趣，提高学生参加体育运动和各种活动的积极性和参与率，让学生在运动中体会到参与的快乐。

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>