

<<现代田径训练高级教程>>

图书基本信息

书名：<<现代田径训练高级教程>>

13位ISBN编号：9787564406172

10位ISBN编号：7564406178

出版时间：2011-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：孙南 编著

页数：461

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>

## &lt;&lt;现代田径训练高级教程&gt;&gt;

## 内容概要

“田径专项训练”是我国体育院校和系科广泛开设的重点课程，且课时比例相当之大。但是，长期以来，并没有专门的针对于体育院校使用的“田径训练”教材，田径训练的内容往往被设为一节而见诸于各类田径教科书的“专项”篇章之中，这种习惯性的安排，由于篇幅和格式的限定，其深度、广度和知识的前沿性等方面都大打折扣，因而，远不能满足教师和学生的实际需要。

鉴此，我们希望编著一本专门面向体育院校的“田径训练”教材，以解教学和训练的日常之需。这一设想得到了国家教育部的首肯，所以，这本教材被列为“十一五”国家级规划教材；这一计划还得到了中国田径协会、国家体育总局科研所、北京体育大学、广州体育学院、清华大学等单位的认同和赞许，他们均派出了一流的专家教授和教练员参与到撰稿的行列之中；这一工作也得到了北京体育大学出版社和教务处的鼎力支持，他们专门安排了资深的编辑和管理工作者来协助和负责全书的筹划与出版事宜。

定名为《现代田径训练高级教程》，其“高级”主要体现为不再重复“一般训练学”和“田径基本理论”的内容，这将更加贴近于在校大学生(尤其是高年级学生)和田径教练员继续教育学习的实际学习流程。

另外，突出“实用性”和“前沿性”也是本书各位编著者的一致共识，具体表现为：在决定运动成绩的复杂结构中剔选出关键性的影响因素，其目的是促进对项目特性的深入认识；运动员技术分析的对象基本定位在世界纪录保持者(或世界顶级优秀选手)，这将有助于读者在学习观览现代田径技术高端表现的同时，领会其内在实质和潮流趋势；在庞大的训练体系中只介绍专项技术和主导型身体素质训练的重点与方法，从而有益于学生在就业后能够清醒地开始并不断地完善其“教练生涯”。积极引用国际田联和田径发达国家的训练理论和成果，由我国优秀训练团队的教练员和科研工作者直接介绍他们的成功经验，是本书的又一特点。

本教材也可以作为体育院校研究生和我国各类田径教练员业务学习的参考书籍。

## &lt;&lt;现代田径训练高级教程&gt;&gt;

## 书籍目录

## 前言

## 第一章 田径运动项目的特性及训练发展趋势

## 第一节 短跨类项目特性分析

- 一、短跑、跨栏项目主导竞技能力
- 二、短跑跨栏项目神经—肌肉工作特点
- 三、短跑、跨栏项目供能特点
- 四、短跑、跨栏关键技术环节的力学分析

## 第二节 跳跃类项目特性分析

- 一、跳跃类项目主导竞技能力
- 二、跳跃类项目神经—肌肉工作特点
- 三、跳跃项目的供能特点
- 四、跳跃类项目关键技术的基本分析

## 第三节 投掷类项目特性分析

- 一、投掷类项目主导竞技能力
- 二、投掷类项目神经—肌肉工作特点
- 三、供能特点
- 四、投掷类项目关键技术环节的生物力学分析

## 第四节 中长跑类项目特性分析

- 一、中长跑类项目主导竞技能力
- 二、中长跑类项目神经—肌肉工作运动学特征
- 三、中长跑类项目供能特点
- 四、中长跑类项目关键技术环节的力学分析

## 第五节 竞走项目特性分析

- 一、竞走项目主导竞技能力
- 二、竞走项目神经—肌肉工作特点
- 三、竞走项目供能特点
- 四、竞走项目关键技术环节的力学分析

## 第二章 田径教练员与运动员

## 第一节 田径教练员

.....

## 第三章 现代短跑技术与训练

## 第四章 现代跨栏跑技术与训练

## 第五章 现代中长跑技术与训练

## 第六章 现代竞走技术与训练

## 第七章 现代跳高技术与训练

## 第八章 现代撑竿跳高技术与训练

## 第九章 现代跳远技术与训练

## 第十章 现代三级跳远技术与训练

## 第十一章 现代推铅球技术与训练

## 第十二章 现代掷铁饼技术与训练

## 第十三章 现代掷铁枪技术与训练

## 第十四章 现代掷链球技术与训练

## 第十五章 现代全能运动的技术与训练

## 第十六章 田径运动员的营养与恢复

## 第十七章 兴奋剂控制与反兴奋剂



## &lt;&lt;现代田径训练高级教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：有研究表明，当跳远助跑速度从7.5米/秒提高到10米/秒，起跳时人体所受到冲击力的垂直反作用力提高15-20%，水平方向的支撑反作用力提高10-20%，起跳时间缩短30毫秒。

助跑速度的提高不仅有利于提高腾起初速度，也有利于提高起跳中的支撑反作用力，获得更大的垂直速度，因此，通过训练不断地提高助跑速度是跳远运动员长期训练任务中的重中之重。

跳跃类项目的起跳是为了形成符合专项特点的适宜腾起角，以改变人体水平运动方向。

因此，运动员在起跳中是否能在有效地改变人体运动方向的同时，尽可能减少起跳放脚制动所造成的水平速度损失，是否能够在起跳腿被迫屈膝缓冲过程中尽量减少积蓄能量的损失，这是判断起跳技术好坏的标准。

由于优秀跳跃运动员的特点不同，在实际起跳中表现出来的腾起角度也有所不同。

在上个世纪五六十年代，跳远理论对腾起角度的描述是18~22度，1968年，比蒙打破世界纪录惊人的一跳，他的腾起角度达到24度。

人们研究认为，跳远的腾起角度可以适当提高到20~24度。

美国的优秀运动员刘易斯助跑速度极快，达到每秒11.4米，他在腾起角度仅为19度的情况下打破了世界纪录，但由于起跳不充分，他的跳远技术动作却不能使人们看到更加完美的起跳技术和漂亮的腾空飞越伸展技术。

刘易斯的跳远是速度冲跳法，没有充分跳起来，没有获得更大的腾起角度，腾空高度不够高，另外，从技艺欣赏的角度看，动作也不够漂亮和完美，他之所以能够打破世界跳远纪录，原因在于他是世界上最优秀的短跑运动员。

大多数优秀跳远运动员虽然也具备了较好的速度水平，但其100米仅能达到10秒2至10秒5左右，很难像刘易斯那样跑进9秒9，然而，由于这些运动员采用的跳远技术更加趋于合理，即不仅跑得快，同时也跳得高，所以，他们的成绩达到了世界顶级水平。

由此可见，跳远需要的是速度和起跳的完美结合，应体现出跑得快，跳得又高又远的高超技艺。

不能简单地把刘易斯作为样板，因为，大多数跳远运动员是不可能达到他那样的速度水平的。

世界著名跳远运动员古巴的佩德罗索跳出过24.8度的腾起角度，比赛摄像机在他腾空时常常只能拍到他的两条腿。

前苏联的著名跳远运动员埃米杨百米速度只有10秒5，但他却跳出了8米80的好成绩，其腾起角度达到了24.6度。

因此，有研究认为，如果跳远运动员的速度不能继续提高，那就只有提高腾起角度，才能获得更远的远度。

跳远腾起角度，从原来的18~22度，发展到20~24度，再到今天已有顶级运动员超过了24度。

，这，。

说明跳远运动的实践在不断地发展变化。

有数学模型计算，以中国优秀跳远运动员现有的速度为基准，如果能够跳出25.3度的腾起角度，那么跳远成绩可以达到世界一流水平。

因此，有必要在理论上论证并认同在保持一定速度的条件下，跳远腾起角度可以适量加大（拟为22.26度）。

跳高技术理论上要求尽量向垂直方向起跳，才能跳得更高。

人们总是认为，越接近90度的腾起角度可能会跳得越高。

但由于越过横杆的技术要求，所以运动员俯卧式跳高的腾起角度约在65~70度。

背越式跳高出现后，人们曾经希望能够向接近垂直方向的角度起跳，但是，随着助跑速度越来越快，背越式跳高的腾起角度反而减小，目前优秀背越式跳高运动员的腾起角度仅达到50度左右，大致在48~52度的范围。

这说明，助跑速度越快，起跳离横杆的距离相对远，腾起角度有可能下降。

跳跃类项目的跳远是在运动员助跑速度不容易继续提高的情况下，提出用腾起角度增加的方法，以使运动员跳得更高，来获取更远的距离。

<<现代田径训练高级教程>>

跳高的助跑速度从俯卧式到早期背越式，再到现代背越式，助跑速度一直在继续提高，腾起角度却在不断减小。

## <<现代田径训练高级教程>>

### 编辑推荐

《现代田径训练高级教程》是“十一五”国家教育部规划教材之一。

<<现代田径训练高级教程>>

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>