

<<现代中长跑运动>>

图书基本信息

书名：<<现代中长跑运动>>

13位ISBN编号：9787810539685

10位ISBN编号：781053968X

出版时间：2005-7

出版时间：湖南大学出版社

作者：谭志刚

页数：270

字数：212000

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>>

### 内容概要

本书有关中长跑训练的现代理念与方法，紧密结合了长跑运动的专项实际；有关中长跑运动的技术与训练，列出了翔实的数据指标；有关中长跑的训练负荷与监督，对训练负荷的特点，诊断，评价作了较为系统的论述；有关中长跑运动损伤与营养供给，对中长跑运动损伤机理有透彻分析。

## <<现代中长跑运动>>

### 作者简介

谭志刚，男，1964年生，湖南永州人。

中共党员，副教授。

1988年毕业于北京师范大学体育系，同年分配到湖南林业专科学校（现湖南环境生物职业技术学院）从事体育教学工作。

1995年调入衡阳医学院（现南华大学），2002年于湖南师范大学体育学院攻读硕士学位。

现为南华大学体育部副主任兼运动训练研究室主任，负责竞技体育，群众体育、安全保卫工作以及该校体育特长生的选拔、训练和管理工作。

近几年来，在国家核心刊物及省级刊物上发表论文20余篇，主持省、市级课题共7项。

## &lt;&lt;现代中长跑运动&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 中长跑运动的概述 第一节 中长跑的定义 第二节 现代中长跑运动的起源 第三节 我国中长跑运动的发展概况 第四节 当今世界中长跑运动发展趋势 第五节 我国中长跑运动的前景

第二章 现代国内外中长跑的技术与训练 第一节 中长跑运动的基本技术 第二节 现代国内外中长跑的发展趋势 第三节 现代中长跑的国际动态 第四节 现代中长跑的技术分析 第五节 现代中长跑的技术训练 第六节 现代国内外中长跑训练的方法

第三章 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

第四章 中长跑训练的特点和方法 第一节 中长跑训练各时代的特点 第二节 中长跑的主要地域流派训练 第三节 中长跑的训练方法

第五章 女子中长跑运动的特点

第六章 中长跑运动员的训练负荷与监督 第一节 中长跑运动员训练负荷发展趋向 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 中长跑运动训练计划的制定 第一节 训练计划概述 第二节 训练计划的分类 第三节 制定训练计划的原则 第四节 不同时期各训练阶段的安排

第八章 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

第九章 中长跑运动与高原训练 第一节 高原训练的概况 第二节 如何利用高原进行科学训练 第三节 高原训练前的准备与适应 第四节 高原训练对运动成绩的提高 第五节 中长跑运动员高原训练的营养与补充

第十章 马拉松跑 第一节 马拉松跑的起源 第二节 马拉松跑的发展概况和趋势 第三节 马拉松跑的技术 第四节 马拉松跑的准备活动和整理活动 第五节 马拉松跑的训练 第六节 马拉松跑的战术.....

第十一章 中长跑运动员参赛能力的培养

第十二章 中长跑运动与运动医学

第十三章 中长跑运动员营养供应

第十四章 中长跑运动与兴奋剂

附1：中长跑相关纪录 附2：中国中长跑运动大事记 附3：世界著名中长跑运动员简介 附4：中长跑运动员技术等级标准 附5：有关中长跑的网站参考文献

<<现代中长跑运动>>

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>