

<<跨栏跑>>

图书基本信息

书名：<<跨栏跑>>

13位ISBN编号：9787811001648

10位ISBN编号：7811001640

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：詹建国

页数：233

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>

## <<跨栏跑>>

### 内容概要

《跨栏跑：现代跨栏跑技术与训练》主要内容有跨栏运动发展简史、现状及趋势；跨栏跑运动员的专项素质及训练；跨栏跑运动员不同阶段训练内容与方法；跨栏跑运动员的营养与合理膳食等。

## 作者简介

詹建国，男，云南泸西人，汉族，1960年7月生于古都西安。

1977年考入西安体育学院运动系，1982年1月毕业，获教育学学士学位。

1982~1984年陕西省体育科学研究所工作。

1984年考入西安体育学院研究生部攻读硕士学位研究生，1987年毕业，获教育学硕士学位。

1989~1990年原苏联国立莫斯科中央体育学院国家公派留学。

1992~1995年陕西华圣企业集团公司工作，曾任出口部经理、驻莫斯科办事处主任、陕西华圣企业机电有限公司经理。

1996年考入北京体育大学研究生部攻读博士学位研究生，1999年毕业，获教育学博士学位。

主编和参加编写著作4部；参加国家社会科学基金项目、国家教育部博士点基金项目及国家体育总局奥运攻关项目等多项研究，获国家体育总局体育社会科学、软科学优秀成果一等奖、三等奖。

先后在国内外学术期刊和学术会议上发表论文50余篇、译文40余篇。

曾前往10多个国家进行学术及业务交流。

现任北京体育大学田径教研室副教授，教育学博士，田径教研室研究生教学组组长，全国田径理论研究会委员。

担任田径专业方向博士研究生及硕士研究生田径专业课教学工作。

## &lt;&lt;跨栏跑&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 跨栏跑运动发展简史、现状及趋势 第一节 跨栏跑运动的演进简史 第二节 现代跨栏跑技术和训练的特点及发展趋势第二章 跨栏跑运动员的专项技术与训练 第一节 跨栏跑去项技术结构组成及完整技术结构特征 第二节 跨栏跑各项目技术动作过程及分析 第三节 跨栏跑技术学习与掌握第三章 跨栏跑运动员的专项素质及训练 第一节 跨栏跑运动员专项素质的特点与构成 第二节 跨栏跑运动员专项素质发展的方法与手段 第三节 跨栏跑运动员专项素质发展的计划安排第四章 跨栏跑运动员不同阶段训练内容与方法 第一节 跨栏跑运动员基础训练阶段（13-15岁）的训练内容和方法 第二节 跨栏跑运动员初级专项训练阶段（16-17岁）的训练内容和方法 第三节 跨栏跑运动员专项提高训练阶段（18-22岁）的训练内容和方法 第四节 跨栏跑运动员高级专项训练阶段（23岁以上）的训练内容和方法第五章 青少年跨栏跑运动员专项训练水平的综合评定 第一节 青少年跨栏跑运动员专项训练水平综合评定体系 第二节 青少年跨栏跑运动员专项训练水平综合评定内容 第三节 评定青少年跨栏跑运动员技术和训练水平的标准与方法第六章 跨栏跑运动员赛前训练与参加比赛 第一节 跨栏跑运动员赛前训练及比赛的特点 第二节 跨栏跑运动员赛前训练的安排 第三节 跨栏跑运动员参加比赛及安排第七章 跨栏跑运动员的营养与合理膳食 第一节 跨栏跑运动员的营养特点 第二节 跨栏跑运动员对各种营养素的需求 第三节 跨栏跑运动员不同的训练阶段的营养与膳食安排第八章 跨栏跑运动员的科学选材与标准 第一节 跨栏跑运动员科学选材的内容与途径 第二节 现代优秀跨栏跑运动员选材的模型特征 第三节 跨栏跑运动员各年龄阶段选材的重点和标准第九章 跨栏跑运动员运动损伤预防与处理 第一节 跨栏跑运动员伤的类别与处理 第二节 跨栏跑运动员常见运动损伤的处理与康复训练主要参考文献

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>