

<<普通高校跨栏跑运动训练理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<普通高校跨栏跑运动训练理论与实践>>

13位ISBN编号：9787564800352

10位ISBN编号：7564800356

出版时间：2009-8

出版时间：湖南师范大学出版社

作者：邓晖

页数：236

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>

<<普通高校跨栏跑运动训练理论与实践>>

内容概要

《普通高校跨栏跑运动训练理论与实践》内容包括了跨栏跑运动概述、跨栏跑运动技术方法及其特点、我国普通高校跨栏跑运动员技术特点分析、普通高校跨栏跑运动员竞技能力培养手段与方法、普通高校跨栏跑运动员训练负荷恢复与监督、普通高校跨栏跑运动训练计划制订、普通高校大学生运动队（员）校内管理与措施、普通高校大学生跨栏跑运动员选材、大学生跨栏跑运动员运动损伤与康复等。

作者简介

邓晖 1965年6月出生，1987年毕业于北京师范大学体育学院。

现为长沙学院体育教学部副教授，田径国家级裁判，长沙学院高水平田径队主教练，主攻田径短跨项目的运动训练与教学，所带运动队在湖南省大学生运动会上屡创佳绩，多次被评为湖南省优秀教练员。

在科研方面注重体育教育训练的研究，曾在省级刊物及全国刊物上发表论文多篇。

2007年荣获长沙学院“十佳育人标兵”；2009年被长沙市人民政府授予长沙市“劳动模范”荣誉称号。

<<普通高校跨栏跑运动训练理论与实践>>

书籍目录

第一章 跨栏跑运动概述 第一节 跨栏跑运动发展概况 一、跨栏跑运动的起源和发展 二、跨栏跑项目竞赛规则简介 三、跨栏跑运动竞技成绩变迁 第二节 我国普通高校跨栏跑运动训练现状 一、训练业余性 二、水平中等性 三、选材局限性第二章 跨栏跑运动技术方法及其特点 第一节 现代跨栏跑运动技术概况与发展动向 一、现代跨栏跑运动技术的概况 二、现代跨栏跑运动技术发展动向 第二节 现代跨栏跑技术分析 一、110米跨栏跑技术分析 二、100米跨栏跑技术分析 三、400米跨栏跑技术分析 第三 国内外优秀跨栏跑运动员技术特点分析 一、国内外优秀的110米、100米跨栏跑运动员平跑速度比较分析. . 二、国内外优秀的110米跨栏跑运动员分栏时间对比分析 三、国内外优秀跨栏跑运动员身高、体重特征分析 四、国内外优秀跨栏跑运动员年龄特征分析 五、国外优秀跨栏跑运动员技术分析 六、国内外有代表性的优秀跨栏跑运动员技术分析 第四节 我国普通高校跨栏跑运动员技术特点分析 一、过栏技术动作特征 二、周期动作速度和平跑速度特征 三、过栏与栏间跑技术特征 四、全程跨栏跑节奏特征第三章 普通高校跨栏跑运动员竞技能力培养手段与方法 第一节 普通高校跨栏跑运动员体能训练手段与方法 一、跨栏跑体能训练内容及分类 二、跨栏跑体能训练手段与方法 第二节 普通高校跨栏跑运动员技、战术训练手段与方法 ……第四章 普通高校跨栏跑运动员训练负荷恢复与监督第五章 普通高校跨栏跑运动训练计划制订第六章 普通高校大学生运动队(员)校内管理与措施第七章 普通高校大学生跨栏跑运动员选材第八章 大学生跨栏跑运动员运动损伤与康复参考文献

章节摘录

第一章 跨栏跑运动概述第一节 跨栏跑运动发展概况跨栏跑，是从古人类长期为生存与自然斗争所形成的跨越障碍的基本技能发展演变而来的。

跨栏跑是在快速跑动中连续跨越障碍物，在跨越途中设有固定数量、固定距离的固定栏架，运动员跨越所有栏架，以抵达终点先后决定名次的运动项目。

跨栏跑作为比赛项目，已经有一百多年的历史。

它是田径运动中最具运动魅力的项目之一，吸引富有挑战精神和具有良好素质的运动员参与。

它技术性强、动作复杂，经常锻炼对身体的速度、力量、协调性、柔韧性、节奏感都有提高，并可改善中枢神经系统对各肌群的调控和支配能力，能提高呼吸和心血管系统功能以及培养勇敢、顽强、坚定、果断等意志品质和竞争意识。

一、跨栏跑运动的起源和发展（一）跨栏跑运动项目的起源和发展跨越障碍物是原始人类在长期生产以及与自然作斗争的过程中所形成的一种基本的生活技能。

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>