

<<专项训练.田径游泳>>

图书基本信息

书名：<<专项训练.田径游泳>>

13位ISBN编号：9787040117387

10位ISBN编号：704011738X

出版时间：2003-3

出版时间：高等教育出版社

作者：虞重干 编

页数：239

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>

## <<专项训练.田径游泳>>

### 内容概要

《专项训练：田径游泳（运动训练专业）》是根据《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的“实施职业教育课程改革思路”和《中等职业学校运动训练专业教学指导方案》中的“专项训练教学基本要求”编写的。

《专项训练：田径游泳（运动训练专业）》分田径篇和游泳篇两部分，分别阐述了田径和游泳比赛项目的基本理论、技战术、竞赛规则等内容。

《专项训练：田径游泳（运动训练专业）》是我国中等体育职业学校运动训练专业的国家规划教材，供全国中等体育职业学校运动训练专业使用，也可作为从事田径和游泳项目的教练员、运动员学习参考。

## &lt;&lt;专项训练.田径游泳&gt;&gt;

## 书籍目录

田径篇第一章 田径运动概况第一节 田径运动发展概述第二节 田径运动项目的分类和特点复习与思考  
第二章 田径运动技术原理第一节 跑的技术原理第二节 跳跃的技术原理第三节 投掷的技术原理复习与思考  
第三章 少年田径运动员训练的特点第一节 田径运动训练各阶段的训练任务第二节 少年田径运动员不同年龄阶段的身体训练第三节 少年田径运动员技术训练的特点第四节 少年田径运动员的心理素质训练第五节 少年田径运动员训练中应注意的问题复习与思考第四章 田径运动竞赛与规则第一节 田径运动的重大赛事第二节 田径运动竞赛成绩的计算方法第三节 田径运动竞赛名次的判定方法复习与思考  
第五章 竞走第一节 竞走发展概述第二节 竞走技术第三节 少年竞走运动员训练的特点复习与思考  
第六章 短跑第一节 短跑发展概述第二节 短跑技术第三节 少年短跑运动员训练的特点第四节 接力跑复习与思考  
第七章 中长跑第一节 中长跑发展概述第二节 中跑技术第三节 长跑技术第四节 马拉松跑和越野跑的技术特点第五节 少年中长跑运动员训练的特点复习与思考  
第八章 跨栏跑第一节 跨栏跑发展概述第二节 跨栏跑技术第三节 少年跨栏跑运动员训练的特点复习与思考  
第九章 3000m障碍跑第一节 3000m障碍跑发展概述第二节 3000m障碍跑技术第三节 少年3000m障碍跑运动员训练的特点复习与思考  
第十章 跳高第一节 跳高发展概述第二节 “背越式”跳高技术第三节 少年跳高运动员训练的特点复习与思考  
第十一章 跳远第一节 跳远发展概述第二节 跳远技术第三节 少年跳远运动员训练的特点复习与思考  
第十二章 三级跳远第一节 三级跳远发展概述第二节 三级跳远技术第三节 少年三级跳远运动员训练的特点复习与思考  
第十三章 撑竿跳高第一节 撑竿跳高发展概述第二节 撑竿跳高技术第三节 少年撑竿跳高运动员训练的特点复习与思考  
第十四章 推铅球第一节 推铅球发展概述第二节 推铅球技术第三节 少年推铅球运动员训练的特点复习与思考  
第十五章 掷铁饼第一节 掷铁饼发展概述第二节 掷铁饼技术第三节 少年掷铁饼运动员训练的特点复习与思考  
第十六章 掷标枪第一节 掷标枪发展概述第二节 掷标枪技术第三节 少年掷标枪运动员训练的特点复习与思考  
第十七章 掷链球第一节 掷链球发展概述第二节 掷链球技术第三节 少年掷链球运动员训练的特点复习与思考  
游泳篇第十八章 游泳运动概况第一节 现代游泳运动发展概述第二节 优秀运动员介绍复习与思考  
第十九章 游泳力学知识和技术术语第一节 游泳力学知识第二节 游泳技术术语复习与思考  
第二十章 游泳技术第一节 爬泳技术第二节 仰泳技术第三节 蛙泳技术第四节 蝶泳技术第五节 出发技术第六节 转身技术第七节 终点触壁技术复习与思考  
第二十一章 青少年游泳运动员训练的特点第一节 游泳训练年龄组划分及训练任务第二节 青少年游泳运动员身体训练的特点第三节 青少年游泳运动员技术训练的特点第四节 青少年游泳运动员心理训练的特点复习与思考  
第二十二章 游泳竞赛知识与规则第一节 游泳重大赛事第二节 比赛场地和规则知识复习与思考参考文献

## &lt;&lt;专项训练.田径游泳&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：（三）重视发展速度和灵敏素质少年推铅球运动员的速度和灵敏素质训练应注意与其他素质训练紧密结合起来。

发展速度，不仅要注意发展最大速度，还应该特别注意速度练习与专项特点的结合，旨在发展专项速度。

在灵敏素质训练中，采用的练习手段要充分强调完成动作的速度。

在进行弹跳力训练时，除了采用常规的跑跳练习外，还应该结合专项特点，采用跳起转体、跳起转髋等练习方法。

在少年铅球运动员的速度训练中，也可采用组合的形式，如一次训练课既有速度训练又有灵敏训练，同时又有弹跳力训练。

这种组合形式的训练，更能促进各种素质的发展，同时也较符合少年运动员年龄特点。

三、少年推铅球运动员心理训练的特点心理素质训练是一个较为复杂的过程。

它包括先天的性格因素和后天的培养。

少年推铅球运动员接触复杂环境和条件的机会不多，缺乏比赛经验。

往往造成平时训练成绩很好，但是比赛却发挥不出应有的水平。

对于少年铅球运动员来说，为了在比赛中取得优异的运动成绩，心理训练十分重要。

心理训练包括下面几个方面：（一）注重运动员自信心的培养自信心是发挥运动员能力的重要条件之一，是运动员非常重要的心理素质。

有充足的自信心的运动员能坚持不懈地向着自己的目标奋斗，有助于更有效地发挥水平。

但自信心应建立在能完成任务的实际能力基础上。

所以在平时的训练中可以有针对性地安排一些特定的训练，如设置预先规定的远度指标，通过努力达到目标，促使运动员树立胜利的信心。

（二）明确比赛任务，激发良好的比赛动机运动训练归根结底是为了参加比赛，通过比赛来检验训练的结果。

参加运动竞赛的运动员，首先要明确比赛任务，树立奋斗目标。

每次比赛前，要通过多种渠道了解对手，做到心中有数；要避免参赛的盲目性，在思想上要有充分准备。

动机是激励人们活动的内在动力。

运动员参加运动竞赛，必须具备良好的动机，然而过于强烈的动机往往会造成赛前紧张，反而达不到预期的效果；动机感不强烈，注意力就不易集中，比赛时就不能发挥应有的水平。

因此，运动员要在明确比赛任务和奋斗目标的基础上，形成正确、良好的比赛动机，努力动员自己，发挥最大潜力，自觉克服各种困难，增强必胜的信心，从而不断提高训练质量，为比赛作好各方面的准备。

<<专项训练.田径游泳>>

编辑推荐

《专项训练:田径游泳(运动训练专业)》由高等教育出版社出版。

<<专项训练.田径游泳>>

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>