

<<中国高水平跳远运动员训练内容体系>>

图书基本信息

书名：<<中国高水平跳远运动员训练内容体系的研究>>

13位ISBN编号：9787811006056

10位ISBN编号：7811006057

出版时间：2006-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：冯树勇

页数：143

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>

<<中国高水平跳远运动员训练内容体系>>

内容概要

《中国高水平跳远运动员训练内容体系的研究》一书就是作者多年训练实践和研究的珍贵成果。书中精练地总结了我国高水平跳远运动员训练、比赛的成功经验，介绍了我国优秀选手的训练方法手段、训练安排的特点等丰富的第一手资料。作者还参考和借鉴国外跳远训练的先进理论和经验，博采众长，构架了较为完整的跳远运动训练的理论体系。

作者简介

冯树勇，男，1956年9月出生，1973年进入天津市田径队从事跳远训练。

1977年任天津市体育学校田径班教练员。

1978年3月考入北京体育学院运动系1977级本科田径专业。

1979年6月，仅用一年多一点的时间提前完成本科学业考入北京体育学院79级硕士研究生班田径专业，1982年7月以优异成绩毕业，获硕士学位。

同年8月在国家田径集训队开始了教练生涯，历任助理教练员、主教练、国家田径集训队副总教练、跳跃项目总教练；1997年被评为国家级教练员；2002年2月任国家体育总局田径运动管理中心主任助理；2004年2月任国家体育总局田径运动管理中心副主任，同时兼任国家田径集训队总教练。

书籍目录

第一章 绪论 第一节 跳远项目发展状况 一、世界跳远项目发展状况 二、中国跳远项目发展状况
第二节 跳远项目研究状况 一、国内外跳远研究现状 二、问题的提出和研究的意义 三、研究方法
四、研究对象第二章 中国高水平跳远运动员身体形态、年龄以及专项 身体素质状况的特点和规律
第一节 我国高水平跳远运动员基本情况 第二节 中国高水平跳远运动员身体形态特点和规律 一、
情况分析 二、结论 第三节 中国高水平跳远运动员的年龄特点和规律 一、开始田径训练的年龄
二、开始跳远专项训练的年龄 三、达到最高成绩的年限和年龄 四、保持高水平成绩的年限 五、
退役年龄和总的训练年限 六、结论 第四节 中国高水平跳远运动员身体素质状况的特点和规律 一、
速度特点 二、快速力量的特点 三、最大力量的特点 四、专项技术和专项素质综合能力特点 五、
结论第三章 中国高水平跳远运动员专项技术和专项素质训练 的特点和规律 第一节 中国高水平
跳远运动员技术训练特点和规律 一、技术训练的安排 二、技术训练的质量 三、技术训练与其他
训练的组合 四、技术训练的手段和负荷 五、专项技术中最关键的技术环节 第二节 中国高水平跳
远运动员技术训练安排中存在的主要问题 一、助跑训练的问题 二、起跳准确性的问题 三、偏重
于短、中程技术训练,忽略全程技术训练的问题 四、只选择顺风、不注意逆风训练的问题 五、观
念更新慢,参加比赛次数少的问题 第三节 中国高水平跳远运动员速度训练的特点和规律 第四节
中国高水平跳远运动员力量训练的特点和规律第四章 中国高水平跳远运动员的专项技术状况和特点
第一节 助跑 一、中国高水平跳远运动员助跑速度的状况和特点 二、对助跑速度利用率的认识与理
解 三、中国高水平跳远运动员是如何提高助跑速度 利用率的 第二节 中国高水平跳远运动员的起
跳技术状况和特点 一、我国高水平跳远运动员起跳技术的主要特点 二、我国高水平跳远运动员起
跳技术存在的不足 三、1995年以后我国高水平跳远运动员的起跳技术特点 四、新一代高水平跳远
运动员取得的进步 五、仍然存在的不足 第三节 腾空和落地 一、中国高水平跳远运动员腾空技术
的状况和特点 二、中国高水平跳远运动员落地技术的状况和特点 第四节 中国高水平跳远运动员今
后在专项技术上的努力方向 一、应更加重视绝对速度的训练 二、加强摆动腿技术的训练 三、在
保持较好的助跑速度利用率的前提下努力加大起 跳腾起垂直速度和腾起角 四、充分挖掘腾空和落
地方面的技术潜力 第五章 中国高水平跳远运动员的比赛心理状况和特点第六章 结论、建议及中国高
水平跳远运动员训练内容体系 的建立 第一节 结论与建议 第二节 建立中国高水平跳远运动员训
练内容体系 一、建立训练内容体系的依据 二、中国高水平跳远运动员训练内容体系的内容后 记

编辑推荐

《中国高水平跳远运动员训练内容体系的研究》一书就是作者多年训练实践和研究的珍贵成果。书中精练地总结了我国高水平跳远运动员训练、比赛的成功经验，介绍了我国优秀选手的训练方法手段、训练安排的特点等丰富的第一手资料。作者还参考和借鉴国外跳远训练的先进理论和经验，博采众长，构架了较为完整的跳远运动训练的理论体系。

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>