

# 《身体素质田径项目课余锻炼指南》

## 图书基本信息

书名：《身体素质田径项目课余锻炼指南》

13位ISBN编号：9787894903310

10位ISBN编号：7894903310

出版时间：2006-12

出版社：浙江大学出版社

作者：金祖云

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《身体素质田径项目课余锻炼指南》

## 内容概要

学生身体素质的发展和培养他们对田径运动的兴趣，首先要依靠体育教师的课堂教学和课余锻炼的指导，体育考生也应在体育教师的指导下进行有计划自练才能不断提高。因此，如何提高体育教师的教学技巧和课外指导的能力？报考体育专业的学生能找到适合个人特点进行自练的参考资料和对已考取高校体育院系的本科生能有一本可以指导社会实践活动与科研的专业资料，应该是当前十分需要而又值得研究的重要课题。作者针对这一课题，通过几年的努力，在总结了几十年来从事田径这一课题，并结合对教师的培训和对考生辅导等科学实验和调查数据资料的积累，同时学习参考了有关同行，专家的文献著作，编写了《身体系质 田径项目课余锻炼指导》一书。本书的特点：目的性，针对性，实用性和科学性都较强，内容丰富新颖，图文并茂，通俗易懂，具有一定的实用参考价值。

# 《身体素质田径项目课余锻炼指南》

## 书籍目录

第一章 报考普通高校体育专业信息浏览 第一节 认识体育 第二节 普通高校体育专业设置与培养目标  
第三节 体育院校及普通高校体育院系状况分析第二章 报考体育专业考生的类型与对策分析 第一节  
体育专业合格分数线的划定 第二节 报考体育专业考生的类型分析与模式设计 第三节 考生自我界定  
与对策第三章 身体素质与素质测试项目的特征分析 第一节 身体素质概述 第二节 素质测试项目的技  
术特征分析第四章 身体素质测试项目的技术与锻炼分析 第一节 100米跑的技术与锻炼方法 第二节  
立定跳远的锻炼方法 第三节 800米跑的技术与锻炼方法 第四节 原地推铅球的锻炼方法第五章 田径  
专项技术测试项目的锻炼方法 第一节 短、中跑的技术特征与锻炼方法 第二节 110米栏（女子100米  
栏）的技术特征与锻炼方法 第三节 跳高的技术特征与锻炼方法 第四节 跳远的技术特征与锻炼方法  
第五节 三级跳远的技术特征与锻炼方法 第六节 滑步推铅球的技术特征与锻炼方法 第七节 标枪的技  
术特征与锻炼方法 第八节 铁饼的技术特征与锻炼方法第六章 怎样制订课余锻炼计划第七章 体育特  
长生的界定、训练与测试第八章 报考体育专业学生的营养与自我医务监督第九章 运动损伤与运动性  
疾病第十章 有关问题的回答参考文献

# 《身体素质田径项目课余锻炼指南》

## 精彩短评

1、好书,适合于各学校体育生训练之参考书,和自己训练之用.

# 《身体素质田径项目课余锻炼指南》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)