

# 《中长跑现代技术训练与健身》

## 图书基本信息

书名：《中长跑现代技术训练与健身》

13位ISBN编号：9787810518758

10位ISBN编号：7810518755

出版时间：2003-1-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：于鸿森

页数：224

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)

# 《中长跑现代技术训练与健身》

## 内容概要

本书是初、中级中长跑教学与训练、现代国内外中长跑的训练、马拉松跑和健身跑的指导书。内容有中长跑的基本技术、教学方法、现代国内外的技术与训练方法和有关的生理、卫生、医学、心理等专项知识，还有如何预测和提高中长跑成绩的计算法及中老年人健身跑等内容，男女老少皆宜。它既是初、中、高级运动员的指导书，也是各级教练员和教师训练及教学的参考教材，更是中长跑、马拉松跑和健身爱好者之友。

# 《中长跑现代技术训练与健身》

## 作者简介

于鸿森教授，1932年9月生，河北人，1956年毕业于北京体育大学（原中央体育学院），在清华大学任教至今。40多年来，长期致力于中长跑的教学、训练和科研工作。通过多年的苦心钻研和实验，研究出了“中长跑速成教学法”，它既能消除学生的恐惧心理，又能在较短的时间内大同

# 《中长跑现代技术训练与健身》

## 书籍目录

第一章 中长跑运动对身心的影响 第一节 对精神和体质的影响 第二节 对身体机能的影响第二章 初、中级中长跑的基本技术第三章 初、中级中长跑的教学与训练 第一节 中长跑运动的教学 第二节 中长跑教学改革势在必行 第三节 战术训练 第四节 赛前训练与赛前准备第四章 中长跑运动的素质练习 第一节 上肢力量练习 第二节 下肢力量练习 第三节 腹背肌群力量练习第五章 中长跑练习实例和初学者应该注意的问题 第一节 练习实例 第二节 初学者应注意的问题第六章 从事中长跑运动的心理 第一节 心理意义和心理类型 第二节 心理训练 第三节 心理训练的注意事项第七章 怎样提高中长跑运动成绩 第一节 运动强度的简易计算方法 第二节 中距离分段时体力分配计算方法 第三节 关于1500米分段时体力分配的评定 第四节 主项和短翼项系数的关系和算法 第五节 各项分段时间的标准坐标第八章 中长跑运动的生理特点、医务监督和卫生第九章 中长跑运动常见的身体反应、疾患和损伤第十章 女子中长跑运动的特点第十一章 马拉松跑第十二章 现代国内外中长跑的技术与训练第十三章 现代中长跑教练员应具备的条件第十四章 健身跑第十五章 中老年代的中长跑运动附录一 《国家体育锻炼标准》中距离跑项目分段强度参数附录二 库泊十二分钟慢跑健身测验法

# 《中长跑现代技术训练与健身》

## 精彩短评

- 1、做个一百页以下的小册子还不错，硬撑到两百页就是写重皮子话。甚至一模一样的段落出现三次。另外多次提到马俊仁的训练法高级，结果根本不展开，到底高级在哪里呢？
- 2、高中生看看还可以。但如果不想比赛，还是不要看了吧
- 3、看这书，会想起高中田径队的训练，那些家伙都怕去操场。
- 4、标准的教科书，对俺这种业余跑跑人儿来说有些太专业，不过信息很有价值

# 《中长跑现代技术训练与健身》

## 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)