

《中长跑 障碍跑》

图书基本信息

书名：《中长跑 障碍跑》

13位ISBN编号：9787500921301

10位ISBN编号：7500921306

出版时间：2001-1

出版社：人民体育出版社

作者：永井纯

页数：132

译者：李鸿江

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.tushu111.com

《中长跑 障碍跑》

内容概要

《中长跑障碍跑》包括：中长跑概述、中长跑比赛的技术与战术、中长跑运动员基本要求、训练方法、训练计划、提高训练效果的赛前调整等内容。

《中长跑 障碍跑》

作者简介

作者：(日)永井纯 译者：李鸿江

《中长跑 障碍跑》

书籍目录

第一章 中长跑概述 1.中长跑的分类 2.中长跑的国际动态 3.中长跑的历史 (1) 男子800米跑 (2) 男子1500米跑·1英里跑 (3) 男子5000米跑 (4) 男子10000米跑 (5) 男子3000米跑 (6) 女子800米跑 (7) 女子1500米跑 (8) 女子3000米跑 (9) 女子10000米跑第二章 中长跑比赛的技术与战术 1.战术及步幅的合理分配 (1) 男女800米跑 (2) 男女1500米跑 (3) 男子5000米跑 (4) 男女10000米跑 (5) 女子3000米跑 (6) 3000米障碍跑 2.领跑 3.跟随跑 4.以我为主法 5.奇袭作战第三章 中长跑运动员基本要求 1.精神状态 (1) 主动积极的练习态度 (2) 预见自己的运动能力 (3) 从跑中获取乐趣 (4) 顽强的毅力 2.中长跑运动的适宜体型 (1) 身高 (2) 体重 (3) 体重比 (4) 罗莱指数 (5) 脂肪 3.负氧债能力和摄氧能力 (1) 负氧债能力 (2) 摄氧能力 4.跑的姿势 5.必备的速度素质 (1) 快速跑的速度耐力 (2) 快速跑的变速速度 (3) 终点冲刺的速度第四章 训练方法.....第五章 训练计划第六章 提高训练效果的赛前调整第七章 中长跑教练员的基本要求

《中长跑 障碍跑》

精彩短评

- 1、一本关于跑步的书，内容单薄，聊胜于无。偌大中国竟无一本专业的跑步杂志。实在是想不通！
- 2、可惜有的已经买不到了……
- 3、建议非专业人士不要买这本书。写得太杂，不专。
- 4、讲得很专业
- 5、第1集

刘小贝搭乘大力叔叔的汽车去参加“我的公主”选拔赛，下车的时候却把自己的舞鞋忘在了大力叔叔的车上，而当她急忙骑上自行车去追赶的时候，却又被路过的汽车溅湿了裙子，弄得她狼狈不堪。

豪俪集团的总经理项天骐也乘车赶往“我的公主”选拔赛现场君澜酒店，而刘小贝则生气的大喊着追赶在项天骐的座驾之后。项天骐的未婚妻君澜酒店的总监沐之晴此刻正带领员工准备会场。见到项天骐的来到，沐之晴高兴的上前欢迎，项天骐送了沐之晴一款精致的礼物后径直去开会。海选现场，听说今天名歌星季如风也要来现场，他的歌迷们早就在翘首以待。季如风的车来到立刻引起一顿骚乱，刘小贝在人潮中被撞倒，裙子也被保安撕扯破了，变得狼狈不堪。而季如风却意外的遇见了这个狼狈的可爱女孩，季如风决定帮助她，却被沐之晴瞧见，沐之晴不满季如风放着海选评委不去准备，却来此和莫名其妙的女孩搭讪。而刘小贝发现帮助自己的人竟然就是季如风，高兴的几乎晕了过去。

季如风吩咐自己的助手托尼带刘小贝去换身衣服，刘小贝听见季如风承认自己是朋友，高兴的跟着托尼走开了。刘小贝的妈妈美秀独自开了一家小餐厅，因为刘小贝不在家帮忙，所以显得手忙脚乱。美秀打电话给刘小贝，刘小贝假装去进货在批发市场里，美秀只好不再催小贝回来。小贝挂断电话后忽然发现她走错了房间，原来进了男厕，项天骐正在洗手池洗手，看见了刘小贝在电话面前表演的全过程，刘小贝被项天骐说的无言以对。托尼拿来衣服，项天骐见到，知道在男厕遇见的人竟然是季如风的朋友，不免心中纳闷。托尼见到刘小贝换上礼服后脚下竟然穿着球鞋，忍不住大笑了起来。

刘小贝说出她有个朋友在这个酒店的服装店，说完就跑去服装店。托尼急忙跟在刘小贝身后。刘小贝终于找到了服装店的同乡塔纳，塔纳拿出了限量版的水晶鞋，原来是项天骐准备送给沐之晴的，塔纳让刘小贝试穿一下，刘小贝穿上后，刚巧项天骐来到，和刘小贝发生了争执。季如风和沐之晴一起来到，见到项天骐和刘小贝吵架，季如风急忙走进去帮刘小贝圆场，季如风为刘小贝买下了水晶鞋。项天骐见到季如风如此帮助刘小贝，只好不再为难她。沐之晴见到季如风把鞋子送给了刘小贝，气得质问季如风为什么明知道这双鞋子是项天骐送给她的还要送给刘小贝。季如风不理沐之晴的责备，转身走开了。刘小贝却不肯穿上季如风送的鞋，光着脚就去了海选报名处。刘小贝在此却意外的遇见了和她有不共戴天之仇的小学同学姚思思。

刘小贝的家乡桃李村的孩子们都有一个音乐梦，刘小贝为圆这些孩子的梦想，答应桃李村小学的沈老师一定会帮她搞到一架钢琴。去参加我的公主海选活动，就是为了赢得这笔奖金，为孩子们买一架钢琴回来。海选开始，轮到刘小贝出场，刘小贝却不慎在舞台上摔倒。刘小贝刚想开始表演的时候，忽然认出评委中的一位导演，刘小贝荒唐的走下舞台和评委中的导演打招呼。沐之晴不耐烦的请刘小贝开始表演，刘小贝开始了口技表演。

- 6、薄薄的一本书，但是含金量还是可以的，这书不错
- 7、就放几个记录进去 几个训练方法 这也叫书

《中长跑 障碍跑》

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.tushu111.com