

《怎样跑得快》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2001年10月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500919407

编辑推荐

内容简介

目录

如果你喜欢跑步——给8-12岁的小朋友（初级阶段）

1.1 什么是跑

1.1.1 跑和走的区别

1.1.2 你是怎么跑的

1.1.3 什么是短跑和长跑

1.2 热身活动

1.2.1 为什么要做热身活动

1.2.2 热身活动中要做些什么

1.2.3 热身活动的注意事项

1.3 怎样才能跑得好

1.3.1 起跑

1.3.2 起跑后的加速跑技术

1.3.3 途中跑技术

1.3.4 弯道途中跑技术

1.3.5 终点跑技术

1.4 跑的时候怎样呼吸

1.5 赛跑比赛的一些基本规则

1.6 评一评自己跑得好不好

1.6.1 自评的项目

1.6.2 自我评估表

如果你想跑得快——给13-14岁的小朋友（中级阶段）

2.1 中级阶段的一般训练方法

2.1.1 什么是运动基础

2.1.2 什么是基本素质

2.2 怎样进行一般素质训练

2.2.1 柔韧训练

2.2.2 力量训练

2.2.3 耐力训练

2.2.4 速度训练

2.2.5 协调和灵敏训练

2.3 一般身体训练的主要练习手段

2.4 基础技术训练的主要练习手段

2.4.1 途中跑的专门练习

2.4.2 途中跑的基本技术练习

2.4.3 蹲遗憾式起跑后加速跑技术的

.....

如果你想跑得更快——给15-17岁的青少年朋友（高级阶段）

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)