

<<跳高>>

图书基本信息

书名：<<跳高>>

13位ISBN编号：9787500921271

10位ISBN编号：7500921276

出版时间：2002-10

出版时间：人民体育出版社

作者：（日）阪本孝男 李鸿江 等审

页数：98

字数：80000

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>

<<跳高>>

内容概要

本书是为有志于跳高项目的初中生、高中生而写，对大学生、成年运动员也有参考价值。内容包括发展史、规则、技术、训练以及运动会等与跳高有关的问题，涉及面尽可能宽一些，也尽可能写得通俗易懂些。

如果通过本书会使某人对跳高发生兴趣或有某人因此而提高了成绩，那就会使作者非常荣幸。

<<跳高>>

书籍目录

第一章 跳高概述 1 跳高的起源 2 跳高技术及纪录的演变 3 跳高使用的设备和用具 4 跳高的规则 (1) 单腿起跳 (2) 试跳失败 (3) 跳跃高度的选择(有关“免跳”的规则) (4) 每次试跳的时间 (5) 关于指导 (6) 成绩(决定名次) 5 获得跳高成绩的要素 6 跳高运动员的特点 (1) 身体形态的特点 (2) 身体素质的特点 (3) 心理的特点第二章 跳高技术 1. 助跑 (1) 弧线助跑 (2) 助跑步数 (3) 起跑方式 (4) 选择助跑路线 2. 起跳的准备 3. 起跳 (1) 有关起跳的课题 (2) 产生跳跃力的方法 (3) 起跳动作的要领 4. 过杆和落地 5. 通过统半资料看跳高技术 连续图片为古巴动员索托马约尔的技术 连续图片为德国运动员亨克尔的技术第二章 训练的对手 1. 设定目标 2. 计划性 3. 注意力 4. 自主性和研究的风气 5. 以优秀运动的风气 6. 以优秀动员为榜样 7. 建立友谊第四章 跳高训练第五章 运动会

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>