

<<铁饼投掷>>

图书基本信息

## <<铁饼投掷>>

### 内容概要

铁饼的投掷姿态在田径运动中可算是最优雅的动作之一，要想掌握艺术般的旋转，不用说，没有一朝一夕的苦练是不可能的，无论什么样的一流选手，不可能一开始就做得漂亮。

因为，经过旋转将物体掷出这样的技术，也许离日常生活太遥远，只有通过反复的练习才能达到动作的自动化。

本书向有志于铁饼运动的朋友进行了尽可能容易理解，无论一个人也好、很多人也好，只要使他们能喜欢上铁饼运动，都是最大的幸事。

## <<铁饼投掷>>

### 作者简介

山崎祐司1958年生于岛根县，1980年毕业于筑波大学体育专业。  
在中学执教5年，现在茨城县立龙崎第一高中任职。  
1978年创日本学生纪录。  
日本锦标赛铁饼5次优胜，最好纪录是58.08米，1991年亚洲田径锦标赛第3名。  
1983-1984年在美国加利福尼亚州隆古化奇学校留学。  
筑波大学教练、日本田径联盟青少年强化委员会教练、日本体育协会公认教练。  
在《田径杂志》中执笔“训练投重铁饼”。

## <<铁饼投掷>>

### 书籍目录

第一章 铁饼运动概述 1.铁饼运动的历史 2.日本和中国历史 3.女子铁饼运动的历史 4.纪录的变迁 5.铁饼的规格 6.运动员的资质第二章 铁饼运动的技术与训练 1.关于技术和训练 2.技术类型 3.握法和练习 4.挥臂动作和练习 5.旋转和练习 6.最后用力和练习 7.换腿和换腿练习 8.完整动作练习 9.连续动作照片分析第三章 投掷的方法 1.作为技术练习的投掷 2.作为素质训练的投掷练习第四章 掷铁饼的训练 1.关于训练 2.训练的五个原则 3.铁饼运动所必需的肌肉力量 4.力量训练 5.跑的训练 6.跳的训练 7.投的训练 8.其他的训练第五章 训练计划 1.年度计划 2.比赛期计划 3.训练期计划第六章 运动会 1.调整方法 2.准备活动 3.比赛技巧 4.风和雨 5.镁粉和毛巾第七章 铁饼运动的科学化 1.运动生物力学 2.生理学 3.营养学 4.心理学 5.医学第八章 大型运动会纪录集锦 1.高中生运动会 2.大学生运动会 3.日本锦标赛 4.世界锦标赛、世界杯赛 5.奥运会参考文献·参考资料

<<铁饼投掷>>

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>