

<<奥林匹克皮划艇>>

图书基本信息

书名：<<奥林匹克皮划艇>>

13位ISBN编号：9787500927693

10位ISBN编号：750092769X

出版时间：2005-7

出版时间：人民体育出版社

作者：俞继英 编

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>

## <<奥林匹克皮划艇>>

### 内容概要

本书包括回顾与展望、技战术与训练、竞赛与成绩三大部分，力求全面地反映该项目在奥运会上的演变和发展；奥运会风云人物和重大事件；技战术的演进和训练的改革及其发展趋势；世界和我国该项体育组织及重要赛事；竞赛规则的变化和场地器材的革新；历届奥运会比赛成绩；世界和中国纪录等。

<<奥林匹克皮划艇>>

作者简介

俞继英，女，1942年生，教授，博士生导师，国际体操裁判，上海体育学院院长，学历：研究生，1965年毕业于上海体育学院。

1983-1985年留学联邦德国科隆体育学院，主攻运动训练学。

兼任中国体操协会副主席、中国体育科学学会运动训练专业委员会副主任委员、上海市体育科学学会副理事长、上海市体育总会副主席。

长期以来，从事体操专项运动训练理论与方法的研究。

发表著作、论文几十篇，多次入选国际、国内重要学术会议，并多次获部委及院校科技进步奖和市优秀论文奖。

## <<奥林匹克皮划艇>>

### 书籍目录

回顾与展望 1.历史悠久的皮划艇运动 1.1 皮划艇溯源 1.2 近代皮划艇运动的兴起 1.3 漫步奥运 2.挺进奥运会的中国皮划艇运动 2.1 走向世界 2.2 挺进奥运技、战术与训练 3.皮划艇运动的专项特征 3.1 有氧系统的主导作用 3.2 乳酸供能系统的先锋作用 3.3 ATP—cP供能系统的缓冲作用 4.皮划艇运动员能量供应系统的训练和适应 4.1 强调专项性 4.2 注意区别对待 4.3 突出专项大强度训练 4.4 重视充分恢复 5.皮划艇运动基本知识 5.1 艇与桨的变化 5.2 平衡和力的传递 5.3 技术的动作节奏 6.皮划艇技术 6.1 皮艇技术 6.1.1 皮艇的选桨和握桨 6.1.2 皮艇的坐姿 6.1.3 皮艇划桨技术 6.2 划艇技术 6.2.1 划艇的选桨和握桨 6.2.2 划艇的跪姿 6.2.3 划艇划桨技术 7.皮划艇的技术训练 8.皮划艇的身体训练 9.皮划艇的战术 10.皮划艇的心理训练 11.皮划艇运动员的选材 12.青少年皮划艇训练竞赛与成绩 13.皮划艇运动的国际权威组织 14.皮划艇重大赛事 15.皮划艇竞赛规则和裁判 16.皮划艇比赛场地和设施 17.皮划艇比赛成绩

<<奥林匹克皮划艇>>

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>