

<<投掷项目全书>>

图书基本信息

书名：<<投掷项目全书>>

13位ISBN编号：9787500942993

10位ISBN编号：7500942990

出版时间：2012-10

出版时间：人民体育出版社

作者：杰·西尔韦斯特

页数：182

字数：173000

译者：孙欢

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>

<<投掷项目全书>>

内容概要

《投掷项目全书(铅球铁饼标枪链球)》(作者杰·西尔韦斯特)为读者展示了优秀投掷运动员使用的投掷技巧和体能训练计划,投掷项目涵盖铅球、铁饼、标枪和链球。力量水平的提高、动能的有效转移以及详细的训练计划,将帮助运动员达到竞技巅峰,使力量完美运用在每一次投掷中。

铅球:通过练习,将投掷过程分解成多个独立的动作,然后合成动作,形成正确的动力定型,从而掌握滑步和旋转技术。

铁饼:培养流畅、高效的投掷动作。找到适合自己的节奏,学习基本技术,进行节奏练习,最终达到精确控制身体的同时以最大速度投掷出手。

标枪:进行技术练习和体能训练,在投掷中提高和运用速度、力量及节奏,最终获得投掷出手时所需的理想速度、角度和高度。

链球:掌握完美投掷节奏、速度所需的握持法、预摆和旋转等技术动作。通过练习提高速度和控制能力,以达到链球加速出手时的理想高度。

无论您准备参加高水平比赛,还是初学投掷,《投掷项目全书(铅球铁饼标枪链球)》都为您提供您所需的投掷专项技术练习、体能训练方法以及训练计划样本。它们能帮助您强身健体,提高投掷技术,让您的每一次投掷尽善尽美。

作者简介

杰·西尔韦斯特曾经6次刷新铁饼世界纪录，一代表美国各级国家队参加世界大型比赛。他4次代表美国队参加奥运会(分别为1964年、1968年、1972年和1976年奥运会)，并在1972年慕尼黑奥运会上获得1枚银牌。
他曾执教5名NCAA铁饼冠军。

<<投掷项目全书>>

书籍目录

- 第一章 投掷技术中的生物力学原理
 - 在投掷区积蓄动能
 - 实现身体动能向投掷器械的转移
- 第二章 投掷项目的力量和体能训练
 - 力量训练的原理
 - 力量训练计划样本
 - 力量、体能的阶段性训练
 - 针对参加多个投掷项目运动员的训练
 - 针对参加多种运动项目运动员的体能训练
- 第三章 铅球
 - 滑步技术
 - 旋转技术
 - 技术练习
 - 力量、体能训练课样本
 - 训练计划样本
- 第四章 铁饼
 - 节奏和力学
 - 铁饼基本技术
 - 换脚技术
 - 不换脚技术
 - 技术和节奏练习
 - 力量和体能训练
 - 训练计划样本
- 第五章 标枪
 - 技术
 - 技术练习
 - 柔韧性练习
 - 力量训练
 - 训练计划样本
- 第六章 链球
 - 技术
 - 技术练习
 - 投掷练习
 - 力量和体能训练
 - 训练计划样本
- 参考文献
- 关于主编
- 关于撰稿人

编辑推荐

《投掷项目全书：铅球 铁饼 标枪 链球》体现了编者杰·西尔韦斯特的汗水和心血。编者热爱书中所写的投掷项目，愿意分享他们多年来从事投掷项目比赛和高水平教学的心得。此书对于希望获得投掷教学方法、提高竞技水平的教练员和运动员来说，价值非同一般。此书包含了详细的技术指导、训练方法以及对各级教练员和运动员都十分有益的练习，无论是初学者还是优秀运动员。

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>