

图书基本信息

书名：<<划船式与撑船式短跑技术理论与实践>>

13位ISBN编号：9787564045920

10位ISBN编号：7564045922

出版时间：2011-6

出版单位：北京理工大学

作者：蒋炜

页数：136

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>

内容概要

这本《划船式与撑船式短跑技术理论与实践》由蒋炜编著，是陈述“划船式与撑船式短跑技术”理论论证与实践经验总结的专著。

全书分为九章，内容包括：短跑运动综述短跑运动综述、撑船式短跑技术动作、划船式短跑技术动作、撑船式短跑技术原理、划船式短跑技术原理、撑船式短跑技术教学、划船式短跑技术教学、撑船式短跑训练、划船式短跑训练。

书籍目录

绪论

第一节 目前有哪些人使用了“划船式短跑技术”

第二节 未来哪些人能够掌握“划船式短跑技术”

第三节 “划船式短跑技术”的典型特征

第一章 短跑运动综述

第一节 短跑的起源与发展

第二节 短跑技术的演变

第三节 使用划船式短跑技术的部分杰出运动员简介

第四节 中国短跑水平概况

第五节 影响短跑的力

第二章 撑船式短跑技术动作

第一节 撑船式短跑途中跑技术

第二节 撑船式短跑起跑技术

第三节 撑船式短跑起跑后的加速跑技术

第四节 撑船式短跑冲刺(终点跑)技术

第三章 划船式短跑技术动作

第一节 划船式短跑途中后倾跑技术

第二节 划船式短跑起跑技术

第三节 划船式短跑起跑后的前倾跑技术

第四节 划船式短跑终点撞线技术

第四章 撑船式短跑技术原理

第一节 撑船式短跑途中跑技术动作的解剖学分析

第二节 撑船式短跑途中跑技术动作的力学分析

第三节 撑船式短跑途中跑技术中躯干前倾的原因

第五章 划船式短跑技术原理

第一节 划船式短跑途中跑技术动作的解剖学分析

第二节 划船式短跑途中跑技术动作的力学分析

第三节 划船式短跑途中跑技术中躯干后倾的原因

第六章 撑船式短跑技术教学

第一节 撑船式短跑途中跑技术教学

第二节 撑船式短跑起跑与起跑后的加速跑技术教学

第三节 撑船式短跑终点跑技术教学

第七章 划船式短跑技术教学

第一节 划船式短跑途中后倾跑技术教学

第二节 划船式短跑起跑与起跑后的前倾跑技术教学

第三节 划船式短跑终点撞线技术教学

第八章 撑船式短跑训练

第一节 撑船式短跑技术的一般身体训练

第二节 撑船式短跑技术的专项身体训练

第三节 撑船式短跑技术的技术训练

第九章 划船式短跑训练

第一节 划船式短跑技术的力量训练

第二节 划船式短跑技术的技术训练

第三节 划船式短跑技术的心血管系统训练

参考文献

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>