

<<打开通往职业镖手之门>>

图书基本信息

书名：<<打开通往职业镖手之门>>

13位ISBN编号：9787810516891

10位ISBN编号：7810516892

出版时间：2002-2-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：钱卫

页数：414

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>

<<打开通往职业镖手之门>>

前言

不过，就目前我国飞镖运动的水平来看，我们与世界先进水平还有很大的差距，按目前的发展来看，这种差距的是不可能在十几年赶上或超过大家的。

因为它不只体现在技术水平上，在训练的方法和内容上我们同样存在着很大的差距。

要想使中国的飞镖运动早日腾飞，就必须像我们的乒乓球和羽毛球一样，采用大量的科学化、系统化地训练，而这一点正是我们目前所缺少的。

孙子曰：“合军聚众，交和而舍，莫难于军争。

军争之难者，以迂为直，以患为利。

此知迂直之计者也。

”这句话应用在飞镖运动中的意思就是说，组织镖队或镖手进行比赛容易，而要想争得取胜的条件是最困难的了。

这种困难在于如何把镖手发展中的弯路变为直路，把不利变为有利。

这就是我们目前所要做的事情。

<<打开通往职业镖手之门>>

内容概要

本书的内容包含了运动心理学，以及一些相关的生理学和生物力学的知识，再有就是本人根据自己的飞镖运动经历总结出的一些体会。

<<打开通往职业镖手之门>>

书籍目录

职业镖手的成长过程 基础篇 第一章 飞镖运动的基本知识 一、飞镖运动的场地与器具 二、飞镖的基本技术 三、飞镖运动员的生理特点 第二章 飞镖运动技能的基本知识 一、肌肉工作的生物力学原理 二、飞镖运动员的技能训练 三、如何解决人镖合重心的问题 四、职业镖手的四个成长过程 第三章 飞镖运动技能形成的生理基础 一、学习和记忆 二、运动技能形成的生理机制 三、运动技能的分类和形成运动技能的时相 四、影响运动技能形成和发展的因素 理论篇 第四章 飞镖运动心理技能 一、运动与哲学 二、飞镖运动中的动机问题 三、运动心理学在飞镖运动中的意义 四、如何认识心理训练 五、心理训练的必要过程 六、职业镖手心理技能的训练 七、两种运动心理学 八、心理技能训练基础知识 第五章 表象技能 一、表象技能训练的必要性的重要性 二、运动表象训练程序的实施 三、表象练习的必备条件 四、表象练习的优点和它的辅助方法 第六章 心理能量控制技能 第七章 应激的控制技能 第八章 集中注意力技能 第九章 自信心和现实目标制定技能 第十章 心理技能训练的实施 训练篇 第十一章 飞镖训练的基本方法与手段 第十二章 镖手泛化阶段的练习 第十三章 镖手分化阶段的练习 第十四章 巩固提高阶段的练习 第十五章 高度技巧阶段的练习

<<打开通往职业镖手之门>>

章节摘录

当你非常认真地阅读此书时，相信你一定希望自己成为一名优秀的职业镖手。

不管你在此之前的运动经历如何，在以下的内容当中，你会发觉职业镖手的成长经历与你的平时训练有许多相同之处，也有许多不相同的地方。

而本书的目的就在于，能够继续发挥你的有效的训练优势，同时指出你在训练中的不足和应注意的问题，合理而有效地进一步提高技能水平。

大家都知道，不管在做好哪一件事都需要有具体的方法和步骤，要掌握飞镖这项技能也是如此。

所以，我们就有必要借鉴国内外的一些先进的体育运动经验和理论，并从这些经验和理论当中总结出适合飞镖运动发展的训练方法。

找出有效和快捷的训练方法不是我们的目的，我们的目的是要缩短镖手的技能成长过程，而这种过程的结果就是要达到在今后的比赛中稳、准、狠。

插图：插图：

<<打开通往职业镖手之门>>

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>