

<<三级跳远>>

图书基本信息

书名：<<三级跳远>>

13位ISBN编号：9787500920366

10位ISBN编号：7500920369

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：李鸿江

页数：149

字数：88000

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>

<<三级跳远>>

内容概要

田径运动是发展身体素质、完善运动技能、培养意志品质、提高训练水平的主要方法与手段，所以，它是其他各项竞技运动的基础，是学校体育和群众为“奥动争光计划”和“全身健身计划”服务的主要内容与方式。

《丛书》包括短跑、中长跑、跨栏、跳高、跳远、铅球、标枪、铁饼和三级跳远九个田径运动项目

。书中全面系统地介绍了这些运动项目的专项运动技术，专项身体训练，专项训练理论，专项运动选材以及赛前训练安排和运动员比赛能力的培养等人们最关注的问题，翔实地反映了当前田径运动教学、训练中的最新理论和科研成果，是广大教练员、体育教师和体育爱好者学习田径运动理论，从事田径训练，提高教学训练水平的得力助手。

<<三级跳远>>

书籍目录

第一章 概述 一、三级跳远发展概况 二、三级跳远技术的演变与发展趋势 三、三级跳远的项目特点和锻炼价值 (一)三级跳远的项目特点 (二)三级跳远的锻炼价值 四、三级跳远世界明星 (一)世界纪录保持者——爱德华兹 (二)我国优秀三级跳远运动员——邹振先第二章 三级跳远技术 一、助跑技术 (一)助跑速度与距离 (二)助跑的方法 (三)助跑的最后几步技术 二、起跳与落地技术 (一)第一跳(单足跳) (二)第二跳(跨步跳) (三)第三跳(跳跃) 三、三级跳远的技术类型和三跳比例 四、三级跳远技术的诊断与评价 (一)助跑 (二)单足跳 (三)跨步跳 (四)跳跃 (五)三跳的起跳角度第三章 三级跳远的教学 一、三级跳远教学中应注意的几个问题 (一)树立三级跳远技术教学的整体观念 (二)以形成良好的三跳节奏和三跳比例为重点 (三)处理好身体素质发展与技术教学的关系 (四)防止受伤 二、三级跳远教学的手段与方法 (一)调查和分析学生情况 (二)建立正确的三级跳远技术概念 (三)学习短助跑的各跑练习 (四)学习积极的“扒地式”着地技术 (五)学习掌握第一跳(单足跳)技术 (六)掌握第一、二、跳结合技术及第二跳(跨步跳)技术.....第四章 三级跳远的训练第五章 三级跳远运动员的选材第六章 三级跳远赛前训练的安排参考书目

<<三级跳远>>

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>