

<<跨栏>>

图书基本信息

书名：<<跨栏>>

13位ISBN编号：9787500921257

10位ISBN编号：750092125X

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：宫下宪

页数：162

字数：129000

译者：李鸿江

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>

## &lt;&lt;跨栏&gt;&gt;

## 内容概要

田径运动是一个具有悠久历史的体育运动项目，同时又是世界上开展得最为广泛的体育运动项目。田径运动是奥林匹克的基石，它最能体现奥林匹克“更快、更高、更强”的格言，是奥运会设金牌最多的项目，从而成为奥林匹克运动会的主要竞赛项目。

同时，田径运动也是各级各类大型运动会的必设项目。

作为一个最基础的体育项目，田径运动能够全面地培养人的运动能力、运动素质和吃苦耐劳、坚毅果敢的精神，具有很高的锻炼价值。

通常，田径运动水平的高低往往成为衡量一个国家或地区整体运动水平的标志。

为了更好地在我国青少年中开展和推广田径运动，人民体育出版社引进了日本棒球杂志社出版的《青少年田径技术训练丛书》共11册，全套丛书包括田径运动的十多个项目，图文并茂，通俗易懂，便于学练。

本书是其中一册，是一本介绍掷标枪运动项目的通俗读物，目的是为了指导初学标枪投掷的运动员与教练员，以实现指导标枪投掷向世界水平迈进的任务。

本书意在使初学者能够理解正确的跨栏技术和训练方法，建立致力跨栏运动的良好动机。

根据笔者的经验，要全面掌握跨栏跑技术，需要大约10年的时间，才能使运动在技术、能力经验方面达到高水平，从而进入发挥实力的阶段，对此，运动员和教练员一定要有充分的思想准备。

<<跨栏>>

作者简介

作者：（日本）宫下宪 译者：李鸿江

书籍目录

第一章 跨栏跑的历史 1. 栏跑的起源和发展 2. 栏跑的发展 (1) 世界纪录的变迁 (2) 栏架构造的变迁 (3) 跨栏技术的变迁 第二章 关于跨栏跑 1. 跨栏跑比赛 2. 跑栏跑比赛的规则 (1) 栏架的构造、高度 (2) 栏架设置的规定 (3) 比赛规则 3. 跨栏跑比赛的项目 4. 跨栏跑的要点 第三章 跨栏跑的要求 1. 运动能力方面 (1) 速度 (2) 肌肉力量、爆发力 (3) 耐力 (4) 柔韧性 (5) 协调力 2. 形体方面 第四章 跨栏跑的技术 1. 跨栏跑的技术结构及其说明 2. 直道栏的动作分析和要领 (1) 起跨动作 (2) 栏上动作 (3) 着地动作 (4) 跨栏跑的节奏 3. 100米、110米栏比赛的技术和战术 4. 400米栏比赛的特点和要求 第五章 跨栏跑的训练 1. 训练的原则 2. 基本技术训练 3. 关于身体素质的训练 4. 年度训练的进行说谎法 第六章 比赛 1. 比赛前的准备和调整方法 2. 比赛前一天的准备方法 3. 比赛的准备和调整方法 关于准备活动 4. 向下一个目标飞跃 参考文献

<<跨栏>>

#### 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>