第一图书网, tushu007.com

<<掷标枪>>

图书基本信息

书名：<<掷标枪>>

13位ISBN编号：9787500921264

10位ISBN编号：7500921268

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：吉田雅美

页数：164

字数：130000

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

第一图书网, tushu007.com

<<掷标枪>>

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。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：(日本)吉田雅美 译者：李鸿江

第一图书网, tushu007.com

<<掷标枪>>

书籍目录

第一章 标枪投掷概述 1．标枪投掷的起源 2．日本标枪投掷的发展 3．标枪投掷技术和标抢的变迁 4．新规格、新形状的标枪及成绩第二章 标枪投掷的基础知识及基本技术 1．标枪的选择 2．标枪的握法 3．助跑 4．投掷步 5．最后用力动作 6．惯性及维持平衡第三章 运动员的素质 1．体格与体力 2．控制测验第四章 训练的准备 1．创造环境与安全措施 2．日常的训练和方法 3．营养学 4．关于动机的形成 5．运动损伤及处理第五章 标枪投掷的训练和计划 1．训练的5项原则 2．训练计划 3．身体训练 4．力量训练 5．技术训练 6．周训练计划第六章 关于技术训练的建议——给各级教练员 实施表象训练第七章 标枪比赛 1．竞赛规则与注意事项 2．参加比赛 3．比赛的日的安排 4．比塞结束后要做的事

第一图书网, tushu007.com

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