

<<跑！ 跳！ 投

图书基本信息

书名：<<跑！  
跳！  
投！  
>>

13位ISBN编号：9787564401689

10位ISBN编号：7564401680

出版时间：2009-6

出版时间：北京体育大学出版社

作者：国际田径运动联合会

页数：250

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>

## <<跑！ 跳！ 投

### 内容概要

国际田联的目的是为教练员们提供他们所需要的，以及作者们所认为新颖的、全世界有经验的教练员们希望得到的足够指导，使他们能够在工作中得以采用，并且可以边做边学。

《跑！

跳！

投！

》恰恰以清晰和对读者友善的方式满足了这种需要。

撰写本书的最初原因是满足教练员培训活动中讲师们的需要。

在一次又一次地培训新教练员时都需要这本书，但当他们要寻找这本书时却常常空手而归。

另外，许多体育运动专业的学生也迫切希望得到一个简洁、可以随身携带，并可在学校和运动场地使用的田径运动技术指导书。

随着教练员们不断获得经验，他们也认识到一本便于使用的参考书是无价之宝，在教授一个运动项目之前，能够针对他们也许以往不太了解的一些基本知识和方法进行快速阅读。

《跑！

跳！

投！

》在以下方面帮助教练员和运动员们教授和完善田径运动技术：  
· 理解专项教学的要点 · 为运动员们提供他们希望获得的技术模式  
· 提高自我分析运动技术的能力 · 通过活动计划培养运动员学习和掌握理想技术

<<跑！ 跳！ 投

书籍目录

主席致辞前言致谢跑 跑的基础 短跑 蹲踞式起跑 中长跑 接力跑 跨栏跑 障碍跑 竞走跳  
跳的基础 跳远 三级跳远 跳高 撑竿跳高投 投的基础 掷标枪 滑步推铅球 旋转推铅球 掷  
铁饼 掷链球跑、跳和投 全能项目

## <<跑！ 跳！ 投

### 媒体关注与评论

“我非常高兴地迎接最新版《跑！

跳！

投！

》——国际田联田径运动教学官方正式指导书的出版。

我相信这本已经对田径运动提供了良好服务的书，将以更加新颖、现代、简洁和实用的方式，产生非常积极的影响。

”——拉明·迪亚克。

国际田联主席

## <<跑！ 跳！ 投

### 编辑推荐

“我非常高兴地迎接最新版《跑！

跳！

投！

》——国际田联田径运动教学官方正式指导书的出版。

我相信这本已经对田径运动提供了良好服务的书，将以更加新颖、现代、简洁和实用的方式，产生非常积极的影响。

”——拉明·迪亚克。

国际田联主席

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>