

<<标枪、铁饼、铅球>>

图书基本信息

书名：<<标枪、铁饼、铅球>>

13位ISBN编号：9787807209249

10位ISBN编号：7807209240

出版时间：2008-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组 编

页数：74

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>

## <<标枪、铁饼、铅球>>

### 内容概要

盛世奥运，举国同辉。  
北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。  
这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。  
本书介绍了标枪、铁饼、铅球的有关知识。

<<标枪、铁饼、铅球>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 标枪运动 第二节 铁饼运动 第三节 铅球运动第二章 运动保护 第一节 生理卫生  
第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护第三章 场地、器材和装备 第一节 场地 第二  
节 器材 第三节 装备第四章 基本技术 第一节 标枪基本技术 第二节 铁饼基本技术 第三节 铅球基本技  
术第五章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

## <<标枪、铁饼、铅球>>

### 章节摘录

插图：第一章 概述第一节 标枪运动投掷标枪是一项古老的运动项目。

原始的标枪构造简单，石头磨尖装在木杆的一端即为枪头。

随着科学技术的发展，原始的投掷技术在不断革新的过程中逐渐发展、完善。

一、起源标枪是古代劳动人民在与大自然的斗争中，为了生存和获取必需的生活资料而创造的一种原始投掷工具。

据史料记载，古希腊人很早就开始比赛掷标枪。

公元前708年，在古希腊奥林匹克运动会上，就有掷标枪运动，当时使用的器械是木棍（见图1—1—1）。

二、发展根据投掷技术的演化，标枪运动的发展过程分为4个阶段：第一阶段，运动员采用“自由式”方法，用一只手持枪，另一只手的手指抵住枪尾，在掷枪前将枪身后引，然后按一定角度将枪掷出。

第二阶段，掷标枪的技术特点是助跑后采用“弧线”引枪，然后以“交叉步”代替了过去的单足跳，加长用力距离。

以后又将“后交叉步”改为“前交叉步”，最后用力时发挥腕和躯干的力量，将标枪掷出。

第三阶段，由于科学技术成果在体育领域的广泛应用，掷标枪的技术、训练理论和教学理论达到较高水平。

器材和场地条件的改善也为提高运动成绩创造了有利条件。

第四阶段，掷标枪运动处于稳定发展阶段。

人们对掷标枪的技术和训练理论很多方面有了新的认识，并已达成共识。

<<标枪、铁饼、铅球>>

编辑推荐

《标枪 铁饼 铅球》：阳光体育运动丛书。

<<标枪、铁饼、铅球>>

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>