第一图书网, tushu007.com

<<撑竿跳高>>

图书基本信息

书名：<<撑竿跳高>>

13位ISBN编号：9787500921295

10位ISBN编号：7500921292

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：广田哲夫

页数：108

字数：112000

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

<<撑竿跳高>>

内容概要

在田径运动中，撑竿跳高由于玻璃钢撑竿的出现，促使了技术的进步和成绩的飞跃。
在以往的奥运会上，撑竿跳高以其精彩的技术和激烈的竞争，在观众记忆中留下了深刻的印象。
伴随着科学的进步及新型撑竿的开发，可以想像撑竿跳高技术也会随之进一步改进。
本书就是为有志于学习撑竿跳高的年轻人写的。
如果教师、教练员能将本书当体指导书去使用，作者将无比高兴。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：(日本)广田哲夫 译者：李鸿江

第一图书网, tushu007.com

<<撑竿跳高>>

书籍目录

第一章撑竿跳高的技术　1．撑竿跳高的特点　（1）撑竿跳高的历史背景　（2）撑竿跳高的专业术语　（3）撑竿跳高的器材和规则　（4）决定成绩的主要因绩　（5）速度和成绩的关系　（6）握竿位置与成绩的提高　2．跳跃技术　（1）持竿　（2）助跑　（3）插穴　（4）起跳　（5）悬垂　（6）摆体与后仰（举腿）　（7）伸展与转体　（8）过杆第二章 撑竿跳高的指导　1．对初学者的指导　（1）入门期运动员的训练　（2）设施与器材　（3）撑竿　（4）技术学习（参照技术训练）　（5）对初学者的阶段性训练（之一）　（6）对初学者的阶段性训练（之二）　（7）对初学者的阶段性训练（之三）　2．对初学者的10个忠告第三章 技术的提高与训练　1．提高成绩的决定因素　2．训练的基本要素　3．肌力与速度的强化　（1）肌肉瀑发力的提高　（2）最大肌力的训练　（3）青少年运动员（青春期前）在肌力训练当中的注意事项　（4）训练内容的选择　（5）训练时的注意点　（6）助路速度的强化　4．撑竿路高所需的训练　（1）基础体力　（2）专项力量的强化　（3）利用撑竿跳学习基本技术　（4）摆体倒立的分解训法练　5．技术的完成　6．心理素质训练　7．关于撑竿

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