

《竞走》

图书基本信息

书名：《竞走》

13位ISBN编号：9787500921318

10位ISBN编号：7500921314

出版时间：2002-1

出版社：人民体育出版社

作者：黑羽义治

页数：115

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《竞走》

内容概要

奥林匹克的竞起项目有很大的变迁，也经历了因为裁判的问题而一时中断的年代。竞走技术是走的运动，为了将其与跑的动物规定在最严格的界限内，这对裁判员提出了更高的要求。因此，教练员和运动员们不得不研究如何把大阔步和速度有效地、迅速地结合起来，不断继续地进行努力。

本书归纳了作者在东京奥运之前的强化教练员时代到欧洲去观察的收获，以及自己培养选手的经验，此后作为国际裁判员多次参加过国外大型比赛，接受过柏林奥运会50公里优胜者霍易多·威特洛先生（英国）和国际竞走委员长保尔·赖林先生（丹麦）的直接指导，并把口述的纪录综合在一起。

《竞走》

书籍目录

第一章 竞走概述 1 竞走的历史 2 日本的竞起 3 走向世界 4 日本女子竞起第二章 散步与步行 1 愉快的散步和好的走法 2 在平地上轻快地走步的方法 3 走山坡（上坡走、下坡走） 4 行走的游戏（walk out） 5 快走与变速走 6 从行走到慢步小跑 7 竞技术性的行走（竞走）第三章 竞起的技术 1 竞走的定义 2 所谓正常步 3 竞走的要领 4 竞起的基础 5 腰与骨盆 6 上体 7 头部 8 腿与脚 9 脚尖与步幅 10 摆臂 11 身体的稳定性 12 根据距离进行调整 13 容易出现的错误 威卡斯（S.F.Vickers）的步型 今村文男、三森由佳两位选用的步型第四章 训练方法 1 初学者的练习方法 2 距离的分类与练习 3 短距离竞起的练习（基本练习）第五章 准备活动第六章 注意事项第七章 竞起的规则第八章 竞起纪录

《竞走》

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：www.tushu000.com