

# 《蹦床运动技术的研究》

## 图书基本信息

书名：《蹦床运动技术的研究》

13位ISBN编号：9787500938903

10位ISBN编号：750093890X

出版时间：2010-9

出版社：人民体育

作者：李东建

页数：155

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](http://www.tushu000.com)

# 《蹦床运动技术的研究》

## 内容概要

《蹦床运动技术的研究》简介：蹦床运动属于技能表现类项目，动作及其技术是这项运动的核心内容。据统计，各类资料出现的蹦床动作有131个，比赛中常见动作有42个。蹦床运动自产生70多年来，人们对其动作和技术进行了不断的探索，但是，从理论上系统分析蹦床的动作和技术及其特征的书籍，在国内外还没有见到。从竞赛规则存在的问题来看，目前国际蹦床技术委员会尚存在对技术理解不够到位的情况。国内对蹦床动作和技术的认识，也是经历了从一无所知到逐步理解的过程。然而，对蹦床动作的理解，对于训练、竞赛以至于管理工作的影响无处不在，同时，关于蹦床的其他各方面研究，也都是以蹦床的动作技术为研究基础。因此，有关蹦床动作和技术的研究成果，对蹦床的各方面工作均具有参考意义。

# 《蹦床运动技术的研究》

## 书籍目录

绪论第一章 国内外蹦床运动研究现状 一、国外主要研究成果及存在的问题 二、国内主要研究成果及存在的问题第二章 蹦床运动技术研究的思路 一、研究对象 二、研究方法 三、研究技术路线 四、研究的主体框架第三章 蹦床运动技术研究的相关概念 一、蹦床运动的概念 二、运动技术的概念 三、动作和技术的关系 四、运动技术研究的理论 五、蹦床运动技术的相关概念第四章 蹦床运动技术研究的依据 一、实践经验 二、国际竞赛规则、规程和程序第五章 蹦床运动的动作 一、蹦床运动动作的概况 二、蹦床运动动作的分类第六章 蹦床运动技术的内容 一、蹦床运动技术的分类 二、蹦床运动技术的结构 三、蹦床运动技术分析的框架结构第七章 蹦床运动技术的特征 一、蹦床运动整套动作技术的基本特征 二、蹦床运动起跳技术的特征 三、蹦床运动常见动作的技术特征第八章 蹦床运动技术的创新 一、整套动作编排创新 二、单个动作创新 三、技术环节创新 四、三个层面技术创新之间的关系第九章 蹦床运动技术的评价 一、蹦床运动技术的整体评价 二、蹦床运动技术环节的评价第十章 总结与应用实例 一、蹦床运动技术研究的总结 二、中外蹦床运动员整套动作选择的对比分析 三、“801团”动作完成技术的对比分析 参考文献 后记

# 《蹦床运动技术的研究》

## 章节摘录

第一章 国内外蹦床运动研究现状二、国内主要研究成果及存在的问题1. 综合性研究课题我国蹦床运动于1998年年初全面开展，于1999年设立了局管课题《中国蹦床运动训练的综合研究》、课题于2000年结题。由于研究时间短，科研基础薄弱，研究人员匮乏，所得成果也是有限的，主要对我国蹦床运动开展的基础进行了调查和分析，对国外的一些资料进行了收集整理，为今后的蹦床科研奠定了初步基础。2000年，设立了局管课题《中国优秀蹦床运动员竞技能力训练系统的研究》，研究时间为2000年至2001年，主要进行蹦床压网起网技术的研究和团身三周空翻动作的技术分析。主要取得了以下成果：(1)初步分析了蹦床的弹性性能，为分析蹦床动作技术提供了基本的理论依据；(2)分析了蹦床运动员的压网和起网技术；(3)分析了团身三周空翻的动作技术，获得了相关的动作技术数据；(4)初步明确了蹦床动作技术发展的脉络和动作技术的诊断标准以及蹦床动作技术的训练规格要求。2001年，体育总局又相继设立了三个蹦床课题，其中两个侧重于服务，包括机能监测和技术快速诊断与反馈，另外一个为我国蹦床运动多年训练规划的研究，主要对我国蹦床运动员各训练阶段的训练内容以及蹦床运动员的心理训练进行研究；2002年设立了《中国蹦床运动员损伤防治方法手段的研究》，重点研究我国蹦床运动员损伤特点及预防和治疗方法。从以上研究课题可以看出，此前的研究重点是围绕一些技术问题和训练中出现的伤病进行的。……

# 《蹦床运动技术的研究》

## 编辑推荐

《蹦床运动技术的研究》从蹦床的动作统计入手，全面统计了当今世界各类大赛出现的动作，并依据不同的标准对这些动作进行了分类，在此基础上，对蹦床的动作技术进行了分析。

# 《蹦床运动技术的研究》

## 精彩短评

1、本书内容很好，对蹦床项目有一个很全面的解释，对于蹦床研究的初学者是一本好书。

# 《蹦床运动技术的研究》

## 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](http://www.tushu000.com)