

《三级跳远》

图书基本信息

书名：《三级跳远》

13位ISBN编号：9787500920366

10位ISBN编号：7500920369

出版时间：2001-1

出版社：人民体育出版社

作者：李鸿江

页数：149

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

《三级跳远》

内容概要

田径运动是发展身体素质、完善运动技能、培养意志品质、提高训练水平的主要方法与手段，所以，它是其他各项竞技运动的基础，是学校体育和群众为“奥动争光计划”和“全身健身计划”服务的主要内容与方式。

《丛书》包括短跑、中长跑、跨栏、跳高、跳远、铅球、标枪、铁饼和三级跳远九个田径运动项目。书中全面系统地介绍了这些运动项目的专项运动技术，专项身体训练，专项训练理论，专项运动选材以及赛前训练安排和运动员比赛能力的培养等人们最关注的问题，翔实地反映了当前田径运动教学、训练中的最新理论和科研成果，是广大教练员、体育教师和体育爱好者学习田径运动理论，从事田径训练，提高教学训练水平的得力助手。

书籍目录

第一章 概述

- 一、三级跳远发展概况
- 二、三级跳远技术的演变与发展趋势

.....

第二章 三级跳远技术

- 一、助跑技术
- 二、起跳与落地技术

.....

第三章 三级跳远的教学

- 一、三级跳远教学中应注意的几个问题

.....

第四章 三级跳远的训练

- 一、专项素质测试的主要指标

.....

第五章 三级跳远运动员的选材

- 一、三级跳远运动员的选材

.....

第六章 三级跳远赛前训练的安排

- 一、赛前

《三级跳远》

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