

《蹦床》

图书基本信息

书名：《蹦床》

13位ISBN编号：9787807628613

10位ISBN编号：7807628618

出版时间：2008/1

出版社：吉林出版集团有限责任公司

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

《蹦床》

内容概要

《蹦床》一书中介绍了运动保护、横轴翻转技术等内容。盛世奥运，举国同辉。吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信《蹦床》的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

《蹦床》

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 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 场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第四章 基本功训练与人体基本能力开发 第一节 身体素质训练 第二节 人体基本能力开发第五章 基本技术 第一节 横轴翻转技术 第二节 纵轴单周转体技术 第三节 网上规定动作第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

第一章 概述第一节 起源与发展蹦床运动的起源可以追溯到19世纪中叶北美的科曼契印第安人，在此之后蹦床运动不断发展，技术不断更新，目前已列入奥运会正式比赛项目

一、起源现代弹性蹦床的开创者是法国杂技演员特朗波兰，他用麻绳编制成保护网，以加强“空中秋千飞人”的安全性，并利用网的弹性将演员抛入空中，完成各种动作。20世纪30年代，美国跳水冠军尼森制作出类似于今天的蹦床，用来帮助自己的跳水与翻转训练。第二次世界大战期间，美国利用蹦床训练飞行员和领航员的定位技能，收到良好效果，以后蹦床又逐渐发展为一项体育运动，在美国的中学、大学广泛开展。

二、发展随着蹦床运动的普及，蹦床比赛开始出现。1947年，美国在得克萨斯州举行首届全国蹦床表演赛。1948年起，蹦床被列入正式比赛项目，后传入欧洲。1958年，英国开始举行全英蹦床锦标赛。1964年，首届世界蹦床锦标赛在伦敦举行。1969年，首届欧洲蹦床锦标赛在法国巴黎举行。2000年第27届奥运会，蹦床成为奥运会正式比赛项目。我国早在50年代，就已经使用蹦床作为辅助训练器械，但直到90年代中期以前，一直没有成为一个独立的正式比赛项目。1997年11月12日，原国家体委正式下发了《国家体育运动委员会关于在我国开展蹦床运动的通知》，这标志着蹦床运动在我国从此成为一项正式的比赛项目，使蹦床运动在我国蓬勃开展。

《蹦床》

编辑推荐

《蹦床》为阳光体育运动丛书之一，由吉林出版集团有限责任公司出版。

《蹦床》

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