

《链球》

图书基本信息

书名：《链球》

13位ISBN编号：9787500921288

10位ISBN编号：7500921284

出版时间：2001-1

出版社：人民体育出版社

作者：室伏重信

页数：156

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《链球》

内容概要

近年来，世界田径运动竞技水平的提高令人吃惊。从奥运会、世锦赛看高水平运动员的出色表现，能感觉到只有田径运动才是“运动之母”，这些世界级的运动员是怎样进行训练的？掌握了什么样的技术？有一点是共同的，就是要达到这样的水平一定是付出了极大的努力。

人们都知道这样一句话，谁想提高田径运动水平，谁就要首先打下坚实的身体素质基础和基本技术基础。

在参加田径运动训练的伊始，就要有一个好的“入门”。也就是说，在打好基础 and 掌握基本技术的过程中，要真正了解田径运动。为了提高运动水平，请担任我国青年选手各个项目训练的一级教练员，执笔写了这套书。在这套丛书中吸收了田径运动各种最新的信息和丰富的图、表、照片，并作了通俗易懂的说明。

《链球》

作者简介

室伏重信，1945年10月2日出生于中国河北唐山，1986年3月毕业于日本大学经济系经济学专业。先后任职于大昭和制纸、日本大学文理学系讲师。1980年工作于中京大学体育系。1989年4月为该大学教授。素有“亚洲铁人”之称，竞技经历辉煌。自1972年慕尼黑奥运会开始，连续4次代表日本参赛，最好成绩第8名。从1966年起连续6次参加亚运会，获5连胜。并获得日本田径锦标赛的10连胜。1993年在宫崎举行的第10届世界老年（45-49岁）运动会创63.46米的世界纪录。

他还参加像世界田径锦标赛、世界田径杯赛、亚运会等比赛，长时间地活跃在竞技场上。现在仍保持75.96米的日本链球纪录。

1972年曾获美国海尔莫斯奖，1983年获文部省体育功能表彰，1986年获总理大臣勋章。著作有《在那瞬间》（原生林）、《室伏重信喜爱的田径》（小峰书店）。

《链球》

书籍目录

第一章 链球投掷的起源 技术小史 现代技术第二章 链球投掷概述 1.竞赛规则 (1) 竞赛规则 (2) 链球投掷护网 (3) 投掷圈 (4) 投掷场地 (5) 主要比赛规则 2.投掷距离 3.链球的投掷方法第三章 技术 1.旋转方向与旋转轴的移动 2.旋转轴 3.链球球体的移动轨迹 4.身体特点的利用 (1) 扭转 (2) 移动 (3) 重心后倒 (4) 地面反作用力的利用 5.学习技术阶段 (1) 第一阶段 神觉神经系统训练和培养旋转感觉 (2) 第二阶段 握法 预摆 徒手旋转 (3) 第三阶段 持链球投掷 (4) 第四阶段 多次旋转投掷 6.表象训练第四章 增强体力的训练 1.培养基础体力的训练 (1) 速度强化训练 (2) 弹跳力强化训练 (3) 肌肉力量训练 2.专门性训练 (1) 速度训练 (2) 力度及爆发力训练 3.青少年训练 (1) 12-14岁(初中生)的训练 (2) 15-17岁(高中生)的训练 4.体力和成绩之间的关系 5.链球的重量变化和成绩第五章 身体训练 1.训练计划 (1) 多年训练计划.....第六章 链球运动员的素质

《链球》

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