

<<全能运动>>

图书基本信息

书名：<<全能运动>>

13位ISBN编号：9787500921332

10位ISBN编号：7500921330

出版时间：2001-11

出版时间：人民体育出版社

作者：(日)尾县贡

页数：114

字数：100000

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：<http://www.tushu007.com>

<<全能运动>>

内容概要

全能运动是田径运动中最古老的项目，是由跑、跳、投各项运动构成的，在体力上、技术上有很高的要求，在练习和比赛中，还需要良好的精神和心理素质。

为此，给予全能运动比赛胜利者的赞赏和奖励，是其他项目比赛胜利者所不能相比的。人们把全能运动的胜利者称之为“竞技体育之王”，把奥运会十项全能冠军称为“运动之王”，对全能运动给予了最高的评价。

本书是怎样学习全能运动的比赛经验和指导经验的总结，供参考。

<<全能运动>>

书籍目录

第一章 全能运动概述 1.全能运动的种类 (1)古代全能运动 (2)世界全能运动发展史 (3)日本全能运动发展史 2.全能运动的历史 3.日本全能运动的现状 4.青少年与全能运动 5.全能运动应具备的条件 (1)身体形态 (2)身体素质 (3)精神状况 (4)运动经历第二章 全能运动的技术 1.构成全能运动各单项的技术 (1)短距离跑-起跑 (2)短距离跑-途中跑 (3)中距离跑 (4)跨栏 (5)跳远 (6)跳高 (7)撑竿跳高 (8)铅球 (9)标枪 (10)铁饼 2.全能运动的特殊技术第三章 强化的要点 1.根据评分表合理得分示例 2.优秀运动员的成绩特点 3.从优秀运动员的成绩特点来学习合理得分 4.阶段的强化方式第四章 全能运动的训练 1.技术训练 2.体力训练 3.精神训练 4.青少年时期的训练 5.训练计划第五章 全能运动的比赛 1.调整方法 2.比赛的准备 3.饮食 4.全能运动比赛规则

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:<http://www.tushu007.com>