

<<跳跃项目全书>>

图书基本信息

书名：<<跳跃项目全书>>

13位ISBN编号：9787500944027

10位ISBN编号：7500944020

出版时间：2013-3

出版时间：人民体育出版社

作者：雅各比

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>

<<跳跃项目全书>>

作者简介

作者:(美)艾德·雅各比 译者:李宁、满昌慧

<<跳跃项目全书>>

书籍目录

前言 第一部分跳跃和撑竿跳高项目生物力学分析 第一章助跑 艾德·雅各比 (Ed Jacoby) 第二章起跳和落地 艾德·雅各比 (Ed Jacoby) 第二部分各项目技术、战术和训练计划 第三章跳远 克尔·特列斯 (Kyle Tellez) 汤姆·特列斯 (Tom Tellez) 第四章三级跳远 布·谢克斯奈德 (Boo Schexnayder) 第五章跳高 克利夫·罗维尔托 (Cliff Rovelto) 第六章撑竿跳高 格雷格·赫尔 (Greg Hull) 第三部分塑造头脑、身体和设计训练计划 第七章心理训练 凯斯·汉斯切恩博士 (Dr.Keith Henschen) 第八章竞技能力训练、威尔·弗里曼博士 (Dr.Will Freeman) 第九章设计训练计划 威尔·弗里曼博士 (Dr.Will Freeman) 附录 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：为自己选择最有效的表象练习计划。

每个人都是独特的。

相信表象将提高比赛能力。

在没有压力的情况下开始表象练习计划，然后逐渐进入到更从容易、熟悉的视觉场景开始，然后逐步增加其他的感受。

以下练习称为快乐屋，可以帮助运动员做好比赛准备。

闭上眼睛，使自己处于非常舒适的位置，深呼吸几次，放松，在头脑中想象自己在台阶的最下一级（大约15级台阶），当向上看时，可以看见在台阶的顶部有一扇很大的门，现在踏着台阶向上走，当到达最上一级时，打开门，门开后，可以看见一间巨大的房间，里面什么也没有，它完全是空的。

往后两分钟的事就是按照自己喜欢的方式装饰这间屋子，钱不是问题，可以在这个房间中放置任何东西和任何人，唯一的约束就是不论在房间里放什么东西，必须保证自己是快乐的。

像这样的房间是世界上唯一的，它是你的，是你所拥有的快乐屋。

闭上眼睛，呆在自己的快乐屋中，走到一个舒适的椅子旁，躺在上面，面向墙，想象墙上有一面大屏幕电视，手拿着遥控器换台，看见自己在屏幕上进行完美的比赛，观赏自己的比赛多么漂亮，欣赏自己如此优秀，观看自己几分钟。

然后关上电视机，起立走向大门，打开门后回头看一下房间，体验它给你带来的感觉。

关上门，走下台阶，当走到最下级台阶时睁开眼睛。

作为一名运动员，要每天晚上光顾自己的快乐屋，重新装饰它，记住钱不是问题，房间只属于你。

你可以进入这个房间，关上电视机，在一个舒适的环境里一遍遍地练习（完美地）自己比赛的困难部分。

运动员可以从简单的表象开始练习，然后建立复杂的表象。

刚开始时，他们关注生动的和可控制的图像，这些图像带有相对真实生活的经验。

按照惯例，运动技能或比赛的系列动作要按照希望达到的标准被准确地想象。

表象是需要花费时间学习的一项技能，表象练习要经常进行但是要简短（8~10分钟）。

运动员要记住，表象不是身体练习的替代品，相反，它是补充。

表象有效性的最好验证是一名运动员在实际的比赛中表现优异。

它应该由心里技能转化为比赛技能。

最终，表象将自动产生或者成为人的习惯，随着需要自然发生（Heil 1995）。

## <<跳跃项目全书>>

### 编辑推荐

《跳跃项目全书》可谓一本田径教练员和运动员不可或缺的工具书。从赛前准备、体能训练到训练策略。

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>