

<<掷铁饼>>

图书基本信息

书名：<<掷铁饼>>

13位ISBN编号：9787810519137

10位ISBN编号：7810519131

出版时间：2003-4-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张英波

页数：180

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>

<<掷铁饼>>

内容概要

田径教练员指导丛书。

<<掷铁饼>>

作者简介

张英波，河北人，1963年1月出生，教育学博士，留美归国人员。
现任北京体育大学副教授，硕士研究生导师，国家体育总局教练员岗位培训田径高级班讲师。
曾经是我国优秀铁饼运动员和教练员，多次代表我国参加世界比赛，取得优异成绩。

书籍目录

第一章 掷铁饼运动的简史、现状和发展趋向第一节 掷铁饼运动的演进简史第二节 现代掷铁饼技术的特点与训练的发展趋向第二章 铁饼运动员的专项技术训练第一节 掷铁饼技术分析第二节 掷铁饼技术的诊断与评价第三节 掷铁饼技术的学习与掌握第三章 铁饼运动员的专项素质训练第一节 铁饼运动员训练过程主体内容的层次与体能特点第二节 铁饼运动员运动素质发展特点与多年训练阶段划分第三节 铁饼运动员专项素质训练的目的、方法和评价第四章 铁饼运动员不同阶段训练内容与方法第一节 铁饼运动员基础训练阶段第二节 铁饼运动员初级专项训练阶段第三节 铁饼运动员专项提高训练阶段的内容与方法第五章 铁饼运动员专项力量训练方法的设计与应用第一节 铁饼运动员专项力量的结构与层次第二节 铁饼运动员专项力量训练方法与手段第六章 铁饼运动员的赛前训练与参加比赛第一节 铁饼运动员比赛成绩的变化第二节 铁饼运动员的赛前训练第三节 铁饼运动员临赛准备与参加比赛第七章 铁饼运动员的选材与标准第一节 铁饼运动员选材要求与阶段第二节 铁饼运动员选材重点与标准第八章 铁饼运动员运动损伤的预防与护理第一节 铁饼运动员常见运动损伤的种类与预防第二节 铁饼运动员常见运动损伤的护理与康复

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>