

<<背越式跳高教学与训练>>

图书基本信息

书名：<<背越式跳高教学与训练>>

13位ISBN编号：9787811132175

10位ISBN编号：7811132176

出版时间：2007-10

出版时间：湖南大学出版社

作者：邹纯学

页数：241

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>

<<背越式跳高教学与训练>>

前言

跳高在田径运动中占有重要地位，是各级各类学校体育教学的重要内容和各级田径比赛必不可少的项目。

跳高的历史已有230余年，它历经蹲踞式(屈膝跳)、剪式、跨跃式、滚式、俯卧式、背越式六种姿势的演变过程，从背越式跳高的出现至今也有40余年。

我国引进背越式跳高并在这方面取得优异成绩，打破世界纪录仅20余年。

20世纪70年代我国男子曾打破过世界纪录，特别是在80年代中期，我国男子背越式跳高三破世界纪录；在20世纪90年代中期，我国女子跳高也达到了世界先进水平。

但从那之后，我国在跳高运动中停滞不前，成绩与名次均默默无闻，其中的原因除了“原材料”优秀苗子的选拔方式落后，训练水平不高外，其主要原因在于我们至今都没有有关研究国内外背越式跳高的发展趋势以及对我国历年成功经验进行总结与提炼方面的专著。

为适应我国体育事业的蓬勃发展，使我国在跳高这一领域再创辉煌，重振雄风，也为提高专业队、高校高水平运动队，普通高校和体育院系及青少年背越式跳高的教学与训练水平，作者凭着对背越式跳高这一项目执著的追求和30余年的教学与训练经验，在出版背越式跳高专著、文章和制作电化教学片的基础上，再度收集整理大量国内外文献资料进行研究与实践，辑写了《背越式跳高教学与训练》这本书。

<<背越式跳高教学与训练>>

内容概要

《背越式跳高教学与训练》阐述了跳高的演变史，背越式跳高的发展及其力学原理、生理机能、技术特性等；对背越式跳高竞技能力训练、周期训练、赛前训练、参加比赛的方法等进行了理论分析与实践指导，提供了跳高运动员选材方法；重点针对高校的教学进行了理论研究、课程设计和实践探索。

<<背越式跳高教学与训练>>

书籍目录

第一章 跳高概述第一节 跳高姿势的演变史第二节 背越式跳高的创新与发展第三节 女子跳高的发展史第四节 我国的跳高历史回顾第二章 背越式跳高的基本原理第一节 背越式跳高姿势的优越性第二节 背越式跳高的力学原理第三节 背越式跳高的肌肉工作原理第三章 背越式跳高的基本技术第一节 助跑技术第二节 起跳技术第三节 腾空过杆技术第四节 落垫技术第五节 背越式跳高的类型第四章 背越式跳高教学法第一节 教学方法第二节 背越式跳高错误纠正法第三节 背越式跳高的创伤及预防第四节 技评、考试、考查第五章 背越式跳高的一般练习方法第一节 助跑的练习方法第二节 起跳的练习方法第三节 助跑结合起跳的练习方法第四节 过杆和落地的练习方法第五节 背越式跳高的完整动作练习方法第六节 教学训练常用的练习方法第六章 背越式跳高时常见的错误及纠正方法第七章 实践课第一节 原地背越式过杆练习第二节 上二步起跳练习第三节 四步助跑起跳过杆练习第四节 全程助跑过杆练习第五节 背越式跳高完整动作练习第八章 训练第一节 训练的几个基本问题第二节 身体训练第三节 竞技能力训练第九章 背越式跳高训练计划第一节 多年训练计划第二节 全年训练计划第三节 准备期的训练第四节 竞赛期的训练第五节 休整期第十章 赛前训练第一节 思想意志品质训练第二节 技术训练第三节 体力训练第四节 兴奋性的控制训练第五节 赛前训练纲要示例第十一章 比赛第一节 比赛准备第二节 比赛活动第三节 赛后总结第十二章 跳高运动员选材第一节 跳高运动员选材的意义第二节 选材的基础第三节 选材的基本条件第四节 身体素质测试第五节 专项成绩第六节 心理素质附 跳高竞赛规则参考文献

<<背越式跳高教学与训练>>

章节摘录

第三章 背越式跳高的基本技术 第一节 助跑技术 一、助跑的作用 背越式跳高是通过直线段和弧线段的助跑来获得一定的水平速度，提高踏跳的速度，增加踏跳的力量，给迅速有力地起跳和顺利地越过横杆创造有利的条件。

通过助跑，能更好地利用肌肉弹性，加大身体重心在起跳过程中移动的距离，提高臂和腿在摆动中速度、力量和动作幅度。

这有利于提高起跳效果，使身体取得较高的腾空高度。

助跑的另一个作用是为起跳而做好准备，包括思想准备和动作准备。

例如降低身体重心，加大动作幅度，提高动作频率，加大后蹬用力等。

助跑的速度越快，越能提高起跳动作的速率，从而加大起跳蹬地的效果。

但助跑速度的大小，应取决于运动员身体训练的程度和掌握技术的水平，总之应以能够最有效地完成起跳动作和取得最大腾空高度为准则。

<<背越式跳高教学与训练>>

编辑推荐

《背越式跳高教学与训练》是高校体育教学和高水平运动训练的教科书，同时是专业运动训练，体院、体校和体育科学研究者的参考书，也可供中学体育教师和学生及广大体育爱好者阅读。

<<背越式跳高教学与训练>>

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>