

跳远·三级跳远



[跳远·三级跳远_下载链接1](#)

著者:冈野进

出版者:人民体育出版社

出版时间:2001-1

装帧:简装本

isbn:9787500921240

田径运动是一个具有悠久历史的体育运动项目，同时又是世界上开展得最为广泛的体育运动项目。田径运动是奥林匹克的基石，它最能体现奥林匹克“更快、更高、更强”的格言，是奥运会设金牌最多的项目，从而成为奥林匹克运动会的主要竞赛项目。同时，田径运动也是各级各类大型运动会的必设项目。

作为一个最基础的体育项目，田径运动能够全面地培养人的运动能力、运动素质和吃苦耐劳、坚毅果敢的精神，具有很高的锻炼价值。通常，田径运动水平的高低往往成为衡量一个国家或地区整体运动水平的标志。

为了更好地在我国青少年中开展和推广田径运动，人民体育出版社引进了日本棒球杂志社出版的《青少年田径技术训练丛书》共11册，全套丛书包括田径运动的十多个项目，图文并茂，通俗易懂，便于学练。

本书是其中一册，是一本介绍掷标枪运动项目的通俗读物，目的是为了指导初学标枪投掷的运动员与教练员，以实现指导标枪投掷向世界水平迈进的任务。

对于动员来讲，最想知道的是为了取得良好的运动成绩，应该如何选择田径专项。选择好自己的专基峭仅是为了取得好成绩，而且是为了体验田径运动的真正魅力。

作者期望通过这本书能使爱好跳远和三级跑远的青少年，对这些项目的特点和训练，从技术比赛、生活管理等诸方面有一个全面的了解。

本书，不仅对青少年爱好者，当然更希望对教师和教练员的指导和研究会有一些参考价值。

作者介绍:

目录: 第一章 跳远概述

1. 跳远的发展
2. 跳远的技术特点
3. 跳远技术
4. 跳远运动员的形态特征、身体素质

第二章 三级跳远概述

1. 三级跳远的发展
2. 三级跳远的特点
3. 三级跳远技术
4. 三级跳远运动员的形态特征、身体素质与运动能力
5. 女子三级跳远

第三章 跳远、三级跳远的训练

1. 训练的原则
2. 训练的条件与准备
3. 训练方法
4. 技术训练
5. 速度训练
6. 身体训练
7. 心理训练

第四章 跳无、三级跳远的训练计划

1. 多年训练计划的制定
2. 年训练计划的制定
3. 周训练计划的制定

第五章 跳无、三级跳远的比赛

1. 竞赛规则
2. 赛前准备

- 3. 比赛时的准备活动
- 4. 比赛的心理
- 5. 比赛总强
- 参考文献
- • • • • [\(收起\)](#)

[跳远 · 三级跳远_ 下载链接1](#)

标签

~尽快

运动

大学

C生活

评论

[跳远 · 三级跳远_ 下载链接1](#)

书评

[跳远 · 三级跳远_ 下载链接1](#)