

# 《撑竿跳高——青少年田径技术训练丛书》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2001年11月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500921295

丛书名：青少年田径技术训练丛书

## 编辑推荐

## 内容简介

在田径运动中，撑竿跳高由于玻璃钢撑竿的出现，促使了技术的进步和成绩的飞跃。在以往的奥运会上，撑竿跳高以其精彩的技术和激烈的竞争，在观众记忆中留下了深刻的印象。

伴随着科学的进步及新型撑竿的开发，可以想像撑竿跳高技术也会随之进一步改进。

本书就是为有志于学习撑竿跳高的年轻人写的。如果教师、教练员能将本书当体指导书去使用，作者将无比高兴。

## 目录

### 第一章 撑竿跳高的技术

#### 1. 撑竿跳高的特点

- (1) 撑竿跳高的历史背景
- (2) 撑竿跳高的专业术语
- (3) 撑竿跳高的器材和规则
- (4) 决定成绩的主要因绩
- (5) 速度和成绩的关系
- (6) 握竿位置与成绩的提高

#### 2. 跳跃技术

- (1) 持竿
- (2) 助跑
- (3) 插穴
- (4) 起跳
- (5) 悬垂
- (6) 摆体与后仰（举腿）
- (7) 伸展与转体
- (8) 过杆

### 第二章 撑竿跳高的指导

#### 1. 对初学者的指导

- (1) 入门期运动员的训练
- (2) 设施与器材

- (3) 撑竿
- (4) 技术学习 (参照技术训练)
- (5) 对初学者的阶段性训练 (之一)
- (6) 对初学者的阶段性训练 (之二)
- (7) 对初学者的阶段性训练 (之三)

## 2. 对初学者的10个忠告

### 第三章 技术的提高与训练

#### 1. 提高成绩的决定因素

#### 2. 训练的基本要素

#### 3. 肌力与速度的强化

- (1) 肌肉爆发力的提高
- (2) 最大肌力的训练
- (3) 青少年运动员 (青春期前) 在肌力训练当中的注意事项
- (4) 训练内容的选择
- (5) 训练时的注意点
- (6) 助路速度的强化

#### 4. 撑竿路高所需的训练

- (1) 基础体力
- (2) 专项力量的强化
- (3) 利用撑竿跳学习基本技术
- (4) 摆体倒立的分解训法练

#### 5. 技术的完成

#### 6. 心理素质训练

#### 7. 关于撑竿

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)