

<<田径>>

图书基本信息

书名：<<田径>>

13位ISBN编号：9787500915546

10位ISBN编号：7500915543

出版时间：1999-01-01

出版时间：人民体育出版社

作者：张保罗 编著

页数：183

字数：100000

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>

<<田径>>

内容概要

随着社会的发展、时代的进步，人们越来越关注体育运动。

健康的体魄，是尽情愉悦的源泉，是家庭幸福的基石，是事业成功的保证。

生命在于运动，健康源于锻炼。

运动和锻炼都需要科学的引导和知识的帮助。

在全民健身热潮中，为了给广大体育爱好者提供实实在在的指导与帮助，我们编写了这套《体育运动入门丛书》。

本书以普及体育运动知识为宗旨，面向广大业余体育爱好者，特别是青少年，注意吸收体育技术发展中的新思想和新成果，博采众长而独具特色。

每册书内容力求简明扼要，通俗易懂，突出知识性、实用性、趣味性和可读性，有助于开展基层体育工作和中小学的体育教学工作，并且是广大体育爱好者进行体育锻炼的可靠向导。

<<田径>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 田径运动 第二节 田径运动源远流长 第三节 田径运动内容丰富 第四节 田径锻炼价值连城第二章 走和跑 - - 人的最基本活动技能 第一节 走与跑的异同 第二节 走的正确技术要求 第三节 跑步的正确技术要求 第四节 正确的起跑技术要求 第五节 正确的起跑后加速跑技术要求 第六节 各赛跑项目途中跑的技术要求 第七节 各种赛跑的终点跑及冲刺技术 第八节 马拉松跑第三章 跋跃 - - 人们克服障碍的基本技能 第一节 跳跃运动的技术基本组成因素 第二节 跳高 第三节 跳远 第四节 三级跳远 第五节 撑竿跳高第四章 投掷 - - 人们投重物的基本技能 第一节 推铅球 第二节 掷铁饼 第三节 掷标枪 第四节 掷链球第五章 全能运动第六章 田径锻炼须知 第一节 正确选择锻炼的项目 第二节 不同季节、不同气候参加田径运动锻炼需要注意的问题 第三节 重视准备活动和整理活动 第四节 思想高度重视, 预防运动损伤 第五节 实施自我监督, 进行科学训练第七章 女子参加田径锻炼须知 第一节 女子的主要身体特点 第二节 女子在月经周期参加锻炼的问题 第三节 女子妊娠期间和产后的锻炼 第四节 女子更年期的田径锻炼第八章 老年人田径锻炼须知 第一节 老年人的身体变化与特点 第二节 老年人参加田径锻炼的基本原则 第三节 老年人参加田径锻炼的基本内容编后语

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>