

图书基本信息

书名：<<素质教育书系.学生体育知识丛书-举重>>

13位ISBN编号：9787501516827

10位ISBN编号：7501516820

出版时间：1998-06

出版时间：知识出版社

作者：崔兆新 编

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>

内容概要

内容提要

本书从举重发展简史、举重的基本技战术、举重的竞赛规则、举重组织及重大赛事、举重的教学与训练、知名运动员介绍等方面较为系统全面地介绍了有关举重的常识，是一本兼顾普及与提高的有较高参考价值的普及读物。

书籍目录

目录

一 举重发展简史

- 1.古代的举重
- 2.近代的举重
- 3.现代的举重
- 4.女子举重运动的发展

二 举重的基本技术

- 1.竞赛动作的技术
- 2.辅助动作的技术

三 举重的基本战术

- 1.体重战术
- 2.试举重量战术
- 3.心理战术

四 举重竞赛规则

- 1.运动员条件
- 2.竞赛动作方式和竞赛顺序
- 3.体重分级
- 4.抽签和称量体重
- 5.竞赛
- 6.名次评定
- 7.破纪录规定
- 8.服装、护具、杠铃和举重台

五 举重裁判法

- 1.抓举动作要求
- 2.挺举动作要求
- 3.抓举、挺举通则
- 4.犯规动作

六、举重组织 重大赛事

- 1.举重组织
- 2.举重重大赛事

七 举重的教学与训练

- 1.举重的教学
- 2.举重的训练

八、著名运动员介绍

九 举重对中小学生身心发展的价值和意义

- 1.发达肌肉，增长力量
- 2.增强体质，增进健康
- 3.改善中枢神经系统的机能
- 4.美化形体，促进伤病后的恢复
- 5.培养优秀品格和良好的心理素质

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>