

<<地掷球>>

图书基本信息

书名：<<地掷球>>

13位ISBN编号：9787546314372

10位ISBN编号：7546314372

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：王月华，张瑜 著

页数：122

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>

<<地掷球>>

内容概要

《全民健身项目指导用书》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册。

《全民健身项目指导用书：地掷球》主要介绍了地掷球的起源与发展、运动保健、基本技术、比赛规则、比赛手势和术语等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

<<地掷球>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地、器材和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 塑质地掷球基本技术第一节 掷球基本环节第二节 握球方法第三节 准备姿势第四节 滚靠球技术第五节 滚击球技术第六节 抛击球技术第四章 小金属地掷球基本技术第一节 投掷姿势第二节 靠球技术第三节 抛击球技术第五章 基础战术第一节 滚靠球战术第二节 击球战术第三节 掷目标球战术第四节 击目标球战术第五节 布局战术第六节 调节战术第七节 心理战术第八节 阵容配备战术第六章 塑质地掷球比赛规则第一节 比赛方法第二节 裁判方法第七章 小金属地掷球比赛规则第一节 比赛方法第二节 裁判方法第八章 比赛手势和术语第一节 球员手势和术语第二节 裁判员手势与术语

章节摘录

版权页：插图：心肺耐力是指全身肌肉进行长时间运动的持久能力，是体内心肺系统对身体各细胞的供氧能力。

人体的心脏、肺、血管、血液等组织的功能是心肺耐力的基础，它们与氧气和营养物质的输送以及代谢物的清除有关。

健全的心肺功能是健康的基本保证。

通过系统的体育锻炼，可以使心肌增厚，收缩力加强，心室容积增大，从而使心脏的泵血功能增强，表现为心血输出量增加，使心脏的能力得到提高。

通过系统的体育锻炼，呼吸系统机能也将得到提高，表现为呼吸肌的力量增强，肺活量、肺通气量明显增加，使呼吸系统工作能力提高，以保证对机体供氧的能力。

通过系统的体育锻炼，可以促进血管系统的形态、机能和调节能力产生良好的适应力，从而提高机体的工作能力。

通过系统的体育锻炼，可以使血液系统产生某些适应性变化，如血容量增加、血黏度下降、红细胞膜弹性增强和红细胞变形能力增强等。

肌肉力量是指肌肉最大收缩产生的对抗阻力或负荷的能力。

肌肉力量只有达到一定的程度，才能克服外界阻力，而克服外界阻力是维持日常生活自理，从事各种劳动和运动的必要前提。

通过系统的体育锻炼，可以提高肌肉的生理横断面积，可以改善神经系统对肌肉收缩的支配功能，还可以提高肌肉内代谢物质的储备量，以有效地提高肌肉质量，使肌肉力量得到提高。

<<地掷球>>

编辑推荐

《地掷球》是全民健身项目指导用书。

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>