

<<水球>>

图书基本信息

书名：<<水球>>

13位ISBN编号：9787546323046

10位ISBN编号：7546323045

出版时间：王新光 吉林出版集团有限责任公司 (2010-02出版)

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>

<<水球>>

内容概要

水球，ISBN：9787546323046，作者：王新光

<<水球>>

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 基本技术 第一节 游泳基本技术 第二节 举球 第三节 传接球 第四节 运球 第五节 射门 第六节 防守 第四章 基础战术 第一节 常见战术 第二节 多打少战术 第三节 进攻掩护战术 第四节 防守战术 第五章 基本规则 第一节 比赛方法 第二节 裁判方法

## 章节摘录

版权页：插图：第一节 自我身体评价 自我身体评价是指根据个体的不同情况，以及简单的功能评定标准，对锻炼者进行身体评价，并以此为依据，确定具体的锻炼内容。

适宜人群 体适能是全身适应性的\_部分，是人体精神和体力对现代生活的适应能力。

为了促进健康，预防疾病，提高生活质量和工作学习效率，几乎所有人都可以追求健康体适能，而且经过简单的评价和测试，均可以成为目标人群，即适宜人群。

健康体适能评价标准 健康体适能是指身体有足够的活力和精力处理日常事务，而不会感到过度疲劳，并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定锻炼者是否为运动适宜人群的主要依据。

目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分，各项指标的测定结果为1~5分，共5个级别，凡各项指标达不到4分或5分者，均应被纳入健身人群。

学生体质测定标准分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。

优秀水平以下者，均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别，凡达不到4分或5分者，均应被纳入健身人群。

简易运动功能评定 简易运动功能评定的目的在于确定锻炼者有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一、避免意外事故发生的目的。

目前通行的方式为3分钟踏台阶测试。

目的 测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。

器材 30厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。

步骤 (1) 节拍器设定为每分钟96次，锻炼者依“上上下下”的节拍运动3分钟，每次踏上台阶应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；(2) 锻炼者完成3分钟踏台阶后，5秒钟内开始测量其脉搏，时间为1分钟，记录其心率，并依据下表评价其功能水平；(3) 运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度允许的范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

<<水球>>

编辑推荐

《水球》能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程提供参考。

<<水球>>

#### 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>