第一图书网, tushu007.com

<<棒球>>

图书基本信息

书名：<<棒球>>

13位ISBN编号：9787807209560

10位ISBN编号：7807209569

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：郑风家//岳言

页数：78

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

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。
希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。
盛世奥运举国同辉。
北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。
这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 特点与价值第二章 运动保护第一节 生理卫生第二节 运动前准备第三节 运动后放松第四节 恢复养护第三章 场地、器材和装备第一节 场地第二节 器材第三节 装备第四章 基本技术第一节 进攻技术第二节 防守技术第五章 基础战术第一节 进攻战术第二节 防守战术第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

章节摘录

第二章 运动保护第一节 生理卫生青少年在进行棒球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。
一、培养运动兴趣在棒球运动前，首先必须培养自己对棒球运动的兴趣。
培养对棒球运动的兴趣方法有很多，如观看棒球比赛。
有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到棒球运动之中。
二、把握运动程度青少年进行棒球运动，主要是在棒球运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。
控制运动强度最简单的办法是脉搏。
一般对青少年来说，运动时的脉搏140次左右较为合适。
动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。
对于刚参加棒球运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。
第二节　运动前准备运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。
一些青少年棒球运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果。
运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

其他版本请见：《棒球》

第一图书网, tushu007.com

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