

<<重竞技运动指南>>

图书基本信息

书名：<<重竞技运动指南>>

13位ISBN编号：9787811415971

10位ISBN编号：7811415976

出版时间：王建国 安徽师范大学出版社 (2012-03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>

<<重竞技运动指南>>

书籍目录

拳击篇 第一章概述 第一节拳击的起源及其在奥运会的发展史 第二节拳击的特点与价值 第三节拳击比赛设项及开展概况 第二章拳击的综合知识 第一节重要赛事 第二节比赛场地、护具与器材 第三节拳击所需的专项身体素质及入门训练法 第四节我国在拳击项目所取得的成绩 第五节拳击运动欣赏与名人简介 第三章主要规则要点 第一节拳击比赛简介 第二节拳击比赛主要技术规则 第三节主要裁判工作 第四节观赛礼仪 第五节拳击运动伤病的防治 附录拳击主要术语中英文对照 举重篇 第一章概述 第一节举重的起源及其在奥运会 第二节举重的特点与价值 第三节举重比赛设项及开展状况 第二章举重的综合知识 第一节重要赛事 第二节举重的比赛场地、设备、器材 第三节举重运动所需专项身体素质及入门训练 第四节我国在举重运动项目中取得的突破 第五节举重运动欣赏与名人简介 第三章主要规则要点 第一节两种举式通则 第二节犯规动作 第三节举重比赛中的主要规则 第四节观赛礼仪 第五节举重运动伤病的防治 附录举重主要术语中英文对照 击剑篇 第一章概述 第一节击剑运动的起源及其在奥运会的发展史 第二节击剑的特点与价值 第三节击剑比赛的设项及开展状况 第二章击剑综合知识 第一节重大赛事 第二节比赛场地设施、器械 第三节击剑运动所需专项身体素质及入门训练法 第四节我国在击剑项目上取得的突破 第五节击剑运动欣赏与名人简介 第三章主要规则要点 第一节击剑规则 第二节击剑运动员的礼仪姿势 第三节击剑比赛观赛礼仪 第四节击剑运动伤病的防治 附录击剑主要术语中、法、英文对照 摔跤篇 第一章概述 第一节摔跤的起源及其在奥运会的发展 第二节摔跤运动在中国的发展 第三节摔跤的特点与价值 第四节摔跤比赛的设项及开展概况 第二章摔跤综合知识 第一节重要赛事 第二节比赛场地、设备、器材 第三节摔跤所需专项身体素质及入门训练法 第四节我国在摔跤运动项目上所取得的成绩 第五节摔跤运动名人简介 第三章主要规则要点 第一节摔跤比赛的区分 第二节比赛时间及裁判员组成 第三节摔跤比赛主要技术规则 第四节比赛程序与得分标准 第五节观赛礼仪 第六节摔跤运动伤病的防治 附录摔跤主要术语中英文对照 主要参考文献

<<重竞技运动指南>>

章节摘录

版权页：插图：当运动员倒地时，不可去拉或立即叫醒他，应叫他安静地仰躺着，观察1~2分钟，如自己不能恢复神志，必须在防震保暖的情况下速送医院急诊。

（六）脑震荡在拳击比赛中，当运动员被击打到鼻梁、太阳穴或击昏后摔倒而头部撞击地面时，由于大脑神经细胞和神经纤维受到强烈的外力震荡进而引起的意识和机能暂时障碍，会立即发生意识丧失所引起的脑损伤。

此时应使伤员平卧位，安静，头部冷敷，身体保暖。

还应注意观察伤员的表情。

对神志不清者可刺激人中、断会等穴使其复苏，对呼吸发生障碍的伤员，进行人工呼吸。

对重伤员应迅速送医院处理。

对无严重征象，短时间内意识恢复的轻伤员，也要尽可能使其仰卧送回房间内休息，至症状完全消除。

二、拳击创伤的预防（一）加强身体素质训练，穿戴护具。

提高机体抗击打能力 加强身体全面训练，提高机体对运动的适应能力，要注意加强易伤部位及相应薄弱部位的训练，提高机能，积极预防损伤。

戴好防护用具和使用标准手套。

防护用具主要包括头盔、护齿、护裆、手套等。

其中头盔尤为重要。

（二）及早中止实力悬殊的比赛 为了保护运动员的健康和安全，要发挥裁判员积极主动作用。

作为裁判员、教练员和医生，应当根据场上的情况，及早终止对比实力悬殊较大的比赛。

为确保运动员的身心健康和安全，更重要的是裁判员要熟练地掌握和严格执行比赛规则，控制比赛场面，及时地制止犯规动作或危险动作，有必要使用一切手段防止永久性创伤，使比赛成功。

（三）加强医务监督，建立和健全自我监督制度 在拳击训练过程中，加强医务监督工作，其目的是最大可能地利用医学的手段，对拳击运动进行观察指导，促进运动员的身体健康、增强体质和提高拳击技术水平。

同时应教会运动员自我监督，随时注意自己的身体反应，注意运动器官的局部反应，当反应不良时，要及时调整运动量。

（四）掌握正确的拳击技术和训练方法 比赛和训练中创伤的一个重要原因，是运动员的技术错误或不熟练。

只有在不断磨炼技术和掌握合理的训练方法的基础上，才能进行实战，才能避免拳击的创伤。

<<重竞技运动指南>>

编辑推荐

《青少年课外体育竞技指南:重竞技运动指南》衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入生活、学习和成长过程中去，都能在体育运动中体验快乐，体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长！

<<重竞技运动指南>>

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>