

<<水中蛟龙>>

图书基本信息

书名：<<水中蛟龙>>

13位ISBN编号：9787510019531

10位ISBN编号：7510019532

出版时间：2010-5

出版时间：广东世界图书出版公司

作者：本书编写组 编

页数：177

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>

<<水中蛟龙>>

前言

当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。

青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。

青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。

为此，《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。

”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。

”但是，由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，此外，许多学校体育设施和条件不足，学校体育课和体育活动难以保证，导致青少年身体素质下降。

近些年体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况亟待改善。

解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。

2006年12月23日，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念，这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面，推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召，意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。

阳光体育运动也是快乐的。

每个参加者在积极主动地、热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体，强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。

<<水中蛟龙>>

内容概要

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。
阳光体育运动也是快乐的。
每个参加者在积极主动地、热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体，强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。

<<水中蛟龙>>

书籍目录

赛艇篇第一章 赛艇运动概述第一节 赛艇的起源、演变及奥运会发展史 第二节 赛艇运动的特点与锻炼价值第三节 赛艇运动比赛设项及赛艇强国 第二章 赛艇运动综合知识第一节 重要赛事第二节 比赛场地、设备、器材第三节 赛艇运动技术简介第四节 赛艇入门训练方法第五节 赛艇运动常见运动损伤与预防第六节 专业术语第七节 观赛指南第八节 我国在赛艇运动项目中取得的突破第三章 主要规则要点第一节 体重要求规则第二节 比赛通则皮划艇篇第一章 皮划艇运动概述第一节 皮划艇的起源、演变及奥运会发展史第二节 皮划艇运动的特点与锻炼价值第三节 皮划艇运动比赛设项及皮划艇强国第二章 皮划艇运动综合知识第一节 重要赛事第二节 比赛场地、设备、器材第三节 皮划艇运动技术简介第四节 皮划艇入门训练方法第五节 皮划艇运动常见运动损伤与预防第六节 专业术语第七节 观赛指南第八节 我国在皮划艇运动项目中取得的突破第三章 主要规则要点帆船篇第一章 帆船运动概述第一节 帆船的起源、演变及奥运会发展史第二节 帆船运动的特点与锻炼价值第三节 帆船运动比赛设项及帆船强国第二章 帆船运动综合知识第一节 重要赛事第二节 比赛场地、设备、器材第三节 帆船运动技术简介第四节 帆船入门训练方法第五节 帆船运动常见运动损伤与预防第六节 专业术语第七节 观赛指南第八节 我国在帆船运动项目中取得的突破第三章 主要规则要点水球篇第一章 水球运动概述第一节 水球的起源、演变及奥运会发展史第二节 水球运动的特点第三节 水球运动开展的状况第二章 水球基本技战术介绍第一节 水球基本技术第二节 水球的基本战术第三章 水球基础入门练习第四章 水球运动综合知识第一节 重要赛事第二节 比赛场地、设备、器材第三节 水球运动所需专项身体素质第四节 我国在水球运动项目中取得的突破第五节 水球观赏指南第五章 主要规则要点第六章 水球运动损伤与防治附录专业词汇中英文对照表参考文献

<<水中蛟龙>>

章节摘录

插图：(2) 体力分配的合理性合理的体力分配也是一种战术安排，运动员必须训练有素，经过多种战术方案的实践试验，找出最佳的体力分配方案。

赛艇比赛中体力分配的战术方案有多种，常用的有等速战术、出发领先战术、变速冲刺战术、终点冲刺战术。

各种战术的体力分配都不同，如等速战术，要求在比赛全过程（从出发到最后冲刺）都要发挥最大力量，显然这种战术是最有效的，然而只有高水平的艇队才能采用这种战术。

出发领先战术，要求运动员掌握十分出色的出发技能和具有出发后立即发挥高速度的能力，在转入途中划时，开始快速冲刺，始终保持划在前面，把对手甩开，领先划到终点。

这种战术体能消耗很大，所以领先时所使用力量要考虑自己的能力，不要拼命划，保持一定速度的主动权，领先到底。

在平时训练中就要经常在缺氧的条件下进行专门训练，以避免在大赛时出现过早衰竭的危险性。

终点冲刺战术，是充分利用自己的体能训练水平，避免过早把机体能力耗尽，按既定的战术，牢牢咬住对手，逐渐赶上，最后充分发挥高速度冲刺能力，去夺取胜利。

无论采用哪一种战术都要根据平时训练的实际能力，包括划桨、体力和意志品质、心理因素等，科学地运用恰当的战术，也就是最合理的体力分配。

<<水中蛟龙>>

编辑推荐

《水中蛟龙:赛艇、皮划艇、帆船、水球》：青少年阳光快乐体育丛书

<<水中蛟龙>>

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>