第一图书网, tushu007.com

<<击剑>>

图书基本信息

书名：<<击剑>>

13位ISBN编号：9787807209775

10位ISBN编号：7807209771

出版时间：2008

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：刘云发,杨雨龙

页数：74

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

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。
　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。
　本书为该运动系列丛书之一，主要介绍了击剑运动。

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 基本动作 第二节 得分部位与进攻距离 第三节 基本姿势 第四节 基本步法第五章 实战技法与战术 第一节 实战技法 第二节 简单防守战术 第三节 假动作战术 第四节 进攻战术第六章 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击剑运动时，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、培养运动兴趣在击剑运动前，首先必须培养自己对击剑运动的兴趣。
培养对击剑运动的兴趣方法有很多，如观看击剑比赛，与同学、朋友练习击剑等。
有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到击剑运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。
二、把握运动强度青少年进行击剑运动，主要是在击剑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测定运动时的脉搏。
一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟140次左右较为合适。
活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。
对于刚参加击剑运动的人来说，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。
一些青少年击剑运动爱好者，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，也容易失去对击剑运动的兴趣，甚至造成对击剑运动的畏惧。
因此，青少年在击剑运动前，必须做好充分的准备活动。

编辑推荐

其它版本请见：《击剑》

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