

《举重》

图书基本信息

书名：《举重》

13位ISBN编号：9787807209683

10位ISBN编号：7807209682

出版时间：2008-1

出版社：吉林出版集团有限责任公司

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《举重》

内容概要

《举重》主要内容：“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。”

《举重》

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 技术原则 第二节 抓举技术 第三节 挺举技术 第四节 举重辅助练习方法 第五章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

章节摘录

插图：第一章 概述第一节 起源与发展举重运动起源于古希腊。18世纪末竞技举重开始兴起，经过长时间的演变，发展成现在的举重形式。从国际举重联合会成立后，举重进入了不断的发展、提高和创新的时期。一、起源在人类历史上早就有通过举重练习来发展力量的活动。古希腊人通过举石头来锻炼和测试人的体力。在古埃及，从举着粗大木棍的大力士塑像上可以看出，当时举重也被当做了一个运动项目。中国举重运动也有着悠久的历史，远在2000多年前，就有关于举重活动的记载。18世纪末，竞技举重开始兴起，最初盛行于欧洲。19世纪80年代初期，英国和美国开始致力于组织国际性的举重竞赛活动。中国古代举重运动的发展，是与生产劳动、军事斗争以及武艺的发展密切相关的，它是古代劳动人民壮体强身、提高武艺的有效手段。汉以前有举鼎，晋代以后翘关逐渐代替了举鼎。

《举重》

编辑推荐

《举重》由吉林出版社出版。

《举重》

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:www.tushu000.com