第一图书网, tushu007.com

<<举重>>

图书基本信息

书名：<<举重>>

13位ISBN编号：9787500906513

10位ISBN编号：750090651X

出版时间：1991-1

出版时间：人民体育出版社

作者：人民体育出版社

页数：519

字数：370000

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

本书介绍了举重运动概述；竞赛动作的技术；辅助运作；举重教学法；举重训练法举重运动员的选材等内容。

本教材是为体育学院学生提供的通用教材，它既能满足举重专业学生的专修课教学训练之用，也能满足其他专业学生举重普通教学的需要，它还是广大举重教练员、运动员、裁判员重要的参考书。

书籍目录

第一章　举重运动概述 第一节　举重运动的概念、特点和作用 第二节　举重运动发展简况第二章　竞赛动作的技术 第一节　竞赛动作的技术原则 第二节　抓举技术分析 第三节　挺举技术分析第三章　辅助动作 第一节　专项辅助动作 第二节　一般辅助动作第四章　举重教学法 第一节　举重教学的任务、特点、要求和内容 第二节　举重教学的方法 第三节　举重教学的计划、组织和检查第五章　举重训练法 第一节　训练概述 第二节　身体训练 第三节　技术训练 第四节　心理训练 第五节　战术训练 第六节　恢复训练　第七节　智力训练　第八节　思想教育　第九节　运动量　第十节　训练计划与训练日记　第十一节　青少年训练　第十二节　女子举重运动员的训练　第十三节　参加比赛第六章　举重运动员的选材 一、什么是运动员的选材 二、运动员选材的重要意义 三、不同阶段举重运动员选材的测试内容(指标)标准和要求 四、选材应考虑的其它因素 五、科学预测 六、选材的途径和步骤第七章　举重运动员的医务监督与运动创伤 第一节　举重运动员的医务监督 第二节　举重运动员的运动创伤第八章　举重科学研究方法 第一节　举重科研概述 第二节　举重科研基本方法 第三节　进行举重科研的步骤第九章　举重竞赛的组织、规则和器材设备 第一节　举重竞赛的组织 第二节　举重竞赛规则 第三节　举重的场地、器材和设备第十章　某些项目的力量训练方法　第一节　发展弹跳力的方法　第二节　田径运动员的力量训练　第三节　游泳运动员的力量训练　第四节　体操运动员的力量训练　第五节　篮球、排球运动员的力量训练

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 举重运动概述第一节 举重运动的概念、特点和作用一、概念举重运动是通过各种方式和方法举起重物，以增强体质，特别是以发展力量为目的的运动项目。
在长期发过程中，由于动作方式的日益增多，竞赛活动的日益发展，举重运动实际上已经分化成了三个相对独立的竞赛项目。

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