

<<短跑、中长跑>>

图书基本信息

书名：<<短跑、中长跑>>

13位ISBN编号：9787807209300

10位ISBN编号：7807209305

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：支二林 编

页数：90

字数：48000

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>

## <<短跑、中长跑>>

### 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。

本书介绍了短跑和中长跑的有关知识。

<<短跑、中长跑>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 短跑 第二节 中长跑第二章 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 短跑基本技术 第二节 中长跑基本技术第五章 基础技术 第一节 短跑基础战术 第二节 中长跑基础战术第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

## <<短跑、中长跑>>

### 章节摘录

第二章 运动保护“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。

只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。

第一节 生理卫生 青少年在进行跑步运动时，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 在跑步运动前，首先必须培养自己对跑步运动的兴趣。

培养对跑步运动的兴趣方法有很多，如观看短跑、中长跑比赛等。

有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到跑步运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。

二、把握运动强度 青少年进行跑步运动，主要是在跑步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。

.....

<<短跑、中长跑>>

编辑推荐

《短跑、中长跑》是由吉林出版社出版的。

<<短跑、中长跑>>

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>