

《棒球》

图书基本信息

书名：《棒球》

13位ISBN编号：9787807209560

10位ISBN编号：7807209569

出版时间：2008-8

出版社：吉林出版集团有限责任公司

作者：郑风家//岳言

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.tushu111.com

《棒球》

内容概要

《棒球》为《阳光体育运动丛书》之一，主要介绍了棒球运动。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。

《棒球》

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 进攻技术 第二节 防守技术第五章 基础战术 第一节 进攻战术 第二节 防守战术第六章 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棒球运动时，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、培养运动兴趣在棒球运动前，首先必须培养自己对棒球运动的兴趣。培养对棒球运动的兴趣方法有很多，如观看棒球比赛。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到棒球运动之中。二、把握运动程度青少年进行棒球运动，主要是在棒球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脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏140次左右较为合适。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。对于刚参加棒球运动的人来说，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。一些青少年棒球运动爱好者，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。运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

编辑推荐

其他版本请见：《棒球》

《棒球》

精彩短评

1、但是真的写的不太好不能用来看比赛~不够用投手部分几乎没写==；另外提到内角球。。。也没说那是什么我这样的门外汉看了还是完全不明白

《棒球》

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.tushu111.com