

<<民族传统体育保健学>>

图书基本信息

书名：<<民族传统体育保健学>>

13位ISBN编号：9787105051106

10位ISBN编号：7105051108

出版时间：2002-6

出版时间：民族出版社

作者：吴湘军

页数：375

字数：301000

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>

## <<民族传统体育保健学>>

### 内容概要

本书定位有几个层面：一、用科学原理对民族传统体育健身价值进行了整理和归类。

二、质量的确定。

三、本书突破了地域和民族狭隘圈子，熔运动医学、体育学、民族学、教育学、心理学、训练学为一炉，以运动医学基本理论为基础，以民族传统竞技体育为核心，阐述了与民族传统体育教学和训练比赛相关的一些保健问题。

本书既适用于体育专业教学，又适用于体育教师、教练员、运动员、体育管理者、体育爱好者，还可作为民族传统体育学科建设参考书。

## <<民族传统体育保健学>>

### 书籍目录

第一章 运动性疾病 第一节 过度紧张 第二节 过度训练 第三节 晕厥 第四节 肌肉痉挛 第五节 运动中腹痛 第六节 运动性血尿 第七节 运动性月经失调 第八节 中暑 第二章 民族传统体育运动损伤的预防和处理 第一节 概论 第二节 民族传统体育运动损伤的预防 第三节 组织损伤与修复的病理学 第四节 民族传统体育运动损伤的处理原则 第五节 民族传统体育运动中的急性损伤及其处理 第六节 民族传统体育运动中的慢性损伤及其处理 第三章 体育运动与营养 第一节 运动能力和营养素 第二节 运动员膳食营养与赛期饮食 第三节 运动员的特殊营养物质 第四节 部分民族竞技体育项目的营养 第四章 民族传统体育心理卫生 第一节 民族传统体育心理卫生概述 第二节 民族传统体育运动与心理健康 第三节 民族传统体育心理训练 第四节 部分民族传统体育项目的心理训练介绍 第五节 民族传统体育运动中青少年心理卫生要求 第五章 民族传统体育运动的保健指导 第一节 民族传统体育保健概述 第二节 民族传统体育教学与训练的保健指导 第三节 民族传统体育煅烧原则 第四节 民族传统体育锻炼的负荷安排 第五节 疲劳的产生与消除 第六节 民族传统体育锻炼计划 第七节 民族传统体育锻炼方法和保健手段 第六章 民族传统体育场地器材卫生要求及运动保健 第七章 民间传统疗法 第八章 民族传统体育在不同人群保健中的作用

<<民族传统体育保健学>>

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>