

<<青年必知体育知识手册>>

图书基本信息

书名：<<青年必知体育知识手册>>

13位ISBN编号：9787507819700

10位ISBN编号：7507819701

出版时间：2001-01

出版时间：中国国际广播出版社

作者：任可强

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>

<<青年必知体育知识手册>>

内容概要

体育日益成为青年人现代生活的一个重要组成部分。

本书针对青年人的特点，阐述了体育发展历程、奥运盛会和竞赛项目；讲解了三大球运动中的现代流行技巧和战术；介绍了网球、台球、保龄球和高尔夫球等时尚运动；着重介绍了极限运动——蹦极、滑板、攀岩和滑翔伞等。

<<青年必知体育知识手册>>

书籍目录

人类对自身的挑战与超越

1. 中西方体育的发展与融合

求生的本能是体育诞生的源泉

世界体育发展历程

中国体育发展历程

2. 个性化的健身锻炼

健康的现代定义

健身锻炼的八项原则

各项运动的价值

自我锻炼运行图

锻炼对人体各系统作用

运动中的“极点”

奥林匹克运动是人类的

<<青年必知体育知识手册>>

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>