

<<举重>>

图书基本信息

书名：<<举重>>

13位ISBN编号：9787807209683

10位ISBN编号：7807209682

出版时间：2008-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：赵利明 编

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<举重>>

### 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。

《举重》介绍了举重的有关知识。

<<举重>>

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 技术原则 第二节 抓举技术第三节 挺击技术第四节 举重辅助练习方法第五章 比赛  
规则 第一节 程序 第二节 裁判

## <<举重>>

### 章节摘录

插图：第一章 概述第一节 起源与发展举重运动起源于古希腊。

18世纪末竞技举重开始兴起，经过长时间的演变，发展成现在的举重形式。

从国际举重联合会成立后，举重进入了不断的发展、提高和创新的时期。

一、起源在人类历史上早就有通过举重练习来发展力量的活动。

古希腊人通过举石头来锻炼和测试人的体力。

在古埃及，从举着粗大木棍的大力士塑像上可以看出，当时举重也被当做了一个运动项目。

中国举重运动也有着悠久的历史，远在2000多年前，就有关于举重活动的记载。

18世纪末，竞技举重开始兴起，最初盛行于欧洲。

19世纪80年代初期，英国和美国开始致力于组织国际性的举重竞赛活动。

中国古代举重运动的发展，是与生产劳动、军事斗争以及武艺的发展密切相关的，它是古代劳动人民壮体强身、提高武艺的有效手段。

汉以前有举鼎，晋代以后翘关逐渐代替了举鼎。

<<举重>>

编辑推荐

《举重》由吉林出版社出版。

#### 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>