

青年必知体育知识手册



[青年必知体育知识手册_下载链接1](#)

著者:任可强

出版者:中国国际广播出版社

出版时间:2001-01

装帧:平装

isbn:9787507819700

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。

作者介绍:

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
· · · · · (收起)

[青年必知体育知识手册_下载链接1](#)

标签

青年必知体育知识手册

青年必知

评论

[青年必知体育知识手册_下载链接1](#)

书评

[青年必知体育知识手册_下载链接1](#)