

ยิมนาสติก

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันเสาร์ที่ 05 ตุลาคม 2013 เวลา 09:22 น. -



70000750

ชื่อหนังสือ ยิมนาสติก

ชื่อผู้เขียน รังสฤษฎี บุญชะลอ

พิมพ์ครั้งที่ 2 พฤศจิกายน 2543

สำนักพิมพ์ สกายบุ๊กส์

จำนวนหน้า 253 หน้า

ราคา 65 บาท

ยิมนาสติก มาจากรากศัพท์ภาษากรีกแปลว่า ศิลปะแห่งการเปลือยเปล่า

ซึ่งหมายถึงวิธีการสร้างเสริมให้ร่างกายสวยงามมีทรวดทรงที่ดีด้วยวิธีเปลือยกายเล่นกีฬาและการประกวดทรวดทรง
พร้อมกับการแข่งขันกีฬากลางแจ้งต่อหน้าประชาชน ผู้ที่มีร่างกายสง่างาม มีความสามารถทางการกีฬาก็จะได้ชื่อว่าผู้ชนะเลิศ

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่เกี่ยวกับความหมายกีฬา ยิมนาสติก คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกีฬา
ประวัติความเป็นมาและวิวัฒนาการของยิมนาสติกประเภทต่าง ๆ การฝึกเตรียมร่างกาย กติกาการแข่งขัน รวมไปถึงการฝึกทักษะเบื้องต้น

เนื้อหาบางส่วน เช่น

ความหมายของยิมนาสติก

ยิมนาสติก(Gymnastics) มาจากรากศัพท์ภาษากรีกโบราณว่า Gymno ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่าNecket Art หรือ Nude แปลว่าไทยว่า “
ศิลปะแห่งการเปลือยเปล่า” ซึ่งหมายถึงวิธีการสร้างเสริมให้ร่างกายสวยงาม และทรวดทรงดี

คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกีฬา

1 กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

2. การทรงตัวดีขึ้น

3. รูปร่างดีขึ้น

4.ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ