

<<跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道>>

13位ISBN编号：9787040278491

10位ISBN编号：7040278499

出版时间：2010-9

出版时间：国家体育总局职业技能鉴定指导中心 高等教育出版社 (2010-09出版)

作者：国家体育总局职业技能鉴定指导中心 编

页数：381

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>

## <<跆拳道>>

### 内容概要

《社会体育指导员国家职业资格培训教材：跆拳道（专用于体育行业国家职业资格认证）》是根据国家职业资格证书制度的相关要求以及《社会体育指导员国家职业标准》对跆拳道社会体育指导员的能力要求编写而成的。

全书共分10章，包括跆拳道运动概述，跆拳道品势技术，跆拳道对打、防身术与击破，跆拳道竞技技术，跆拳道技术运用原理与技巧，跆拳道竞技战术，跆拳道运动员的体重控制以及运动损伤的预防和处理，跆拳道教学与训练，跆拳道竞赛的组织、规则与裁判法，跆拳道俱乐部的经营与管理。

《社会体育指导员国家职业资格培训教材：跆拳道（专用于体育行业国家职业资格认证）》配合社会体育指导员（跆拳道）国家职业资格培训使用，同时可作为普通高等学校体育专业相关课程教材，也可作为相关体育管理机构、跆拳道俱乐部的业务培训教材。

本书由国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编。

## &lt;&lt;跆拳道&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 跆拳道运动概述 第一节 跆拳道运动的起源及发展 第二节 跆拳道运动的定义、内容、特点和价值 第三节 跆拳道运动的段位制度 第二章 跆拳道品势技术 第一节 跆拳道品势技术基础 第二节 太极一章至八章品势 第三节 高丽品势 第四节 金刚品势 第五节 太白品势 第六节 平原品势 第七节 十进品势 第八节 地跆品势 第九节 天拳品势 第十节 汉水产品势 第十一节 一如品势 第三章 跆拳道对打、防身术与击破 第一节 跆拳道对打 第二节 跆拳道防身术 第三节 跆拳道击破 第四章 跆拳道竞技技术 第一节 跆拳道竞技的非得分技术 第二节 跆拳道竞技的得分技术 第五章 跆拳道技术运用原理与技巧 第一节 距离 第二节 战机 第三节 节奏和空间原理 第四节 判断和预测 第六章 跆拳道竞技战术 第一节 跆拳道竞技战术训练与应用原则 第二节 跆拳道竞技战术的种类与应用 第七章 跆拳道运动员的体重控制以及运动损伤的预防和处理 第一节 跆拳道运动员的体重控制 第二节 跆拳道运动损伤的预防和处理 第八章 跆拳道教学与训练 第一节 跆拳道教学与训练的准备 第二节 跆拳道教学 第三节 跆拳道训练 第九章 跆拳道竞赛的组织、规则与裁判法 第一节 跆拳道竞赛的组织 第二节 跆拳道竞赛规则要点（品势） 第三节 跆拳道竞赛规则要点（竞技） 第十章 跆拳道俱乐部的经营与管理 第一节 跆拳道俱乐部的经营 第二节 跆拳道俱乐部的管理 附录 参考文献

## &lt;&lt;跆拳道&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：三、判断和预测的思维方法与内容知己知彼，百战不殆。

只有提高预测能力才能有备而战，进一步提高技战术使用的目的性和主动性。

提高选手的预测能力，需要不断进行思维训练和实战训练，有目的地积累实践经验。

预测能力是一种综合能力。

经常进行思维训练，并养成边实战边思考、用头脑打比赛的习惯，对提高判断和预测能力会很有帮助，再加上不断的实践，运动员的技术应用能力就会不断提高。

下面是实战预测应该明确的问题：（1）对方将使用什么战术？

可能出现什么样的战术变化？

（2）对方的特长技术是什么？

可能使用哪些技术进行进攻、防守和反击？

（3）对方进攻与反击的征兆是什么？

重心怎样移动？

表情如何变化？

（4）不同的回合，对方将可能进行哪些变化？

（5）攻击发出后，对方可能采取的应对措施是后退、前进、侧移、反击，还是防守？

对方可能处在什么位置？

（6）对方的下一步行动是什么？

## <<跆拳道>>

### 编辑推荐

《社会体育指导员国家职业资格培训教材:跆拳道(专用于体育行业国家职业资格认证)》内容全面,跆拳道动作指导到位,配合社会体育指导员(跆拳道)国家职业资格培训使用,同时可作为普通高等学校体育专业相关课程教材,也可作为相关体育管理机构、跆拳道俱乐部的业务培训教材。

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>