

<<中国散手>>

图书基本信息

书名：<<中国散手>>

13位ISBN编号：9787500905899

10位ISBN编号：7500905890

出版时间：2003-10-1

出版时间：人民体育出版社

作者：李彩玲

页数：447

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>

## <<中国散手>>

### 内容概要

为进一步促进和抢救武术散手运动的发展，提高其理论和技术水平，建立规范化、科学化的理论、技术体系，编写了本书。

它总结概括了十余年开展武术散手运动的历史、教学训练、竞赛裁判、技战术、身体训练以及心理学知识、运动损伤和急救等专著，可供体育院系、武术优秀运动队教学训练参考，亦可作为散手爱好者自学的参考教材。

## &lt;&lt;中国散手&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概述 第一节 散手简史 第二节 散手的特点 第三节 散手的作用第二章 教学与训练 第一节 教学与训练原则和运用 第二节 散手教学 第三节 散手训练 第四节 散手运动员的选材第三章 散手竞赛的组织与裁判 第一节 散手竞赛的组织 第二节 散手竞赛的编排与记录 第三节 散手运动员体重分级与称量 第四节 散手竞赛的裁判工作 第五节 场地和裁判器材 第六节 散手裁判法第四章 散手技术及其训练 第一节 手型、步型与步法 第二节 拳法技术 第三节 腿法技术 第四节 摔法技术 第五节 进攻技术的训练 第六节 防守技术 第七节 散手技术分析第五章 散手战术及其训练 第一节 战术原则 第二节 战术形式 第三节 战术形式 第四节 战术训练第六章 散手运动员的身体训练 第一节 力量素质训练 第二节 速度素质训练 第三节 耐力素质训练 第四节 柔韧素质训练 第五节 功力训练 第六节 武术基本动作训练第七章 散手中的心理学基础 第一节 散手技术中的心理学基础 第二节 散手战术中的心理学基础 第三节 散手训练比赛的情绪(情感)、意志和个性 第四节 散手比赛中的心理学基础第八章 散手运动损伤的预防与急救 第一节 常见的运动损伤 第二节 运动损伤发生的原因 第三节 散手运动损伤的预防 第四节 散手运动损伤的急救

<<中国散手>>

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>