

<<竞技跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<竞技跆拳道>>

13位ISBN编号：9787500928713

10位ISBN编号：7500928718

出版时间：2006-1

出版时间：人民体育出版社

作者：王智慧

页数：324

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>

## <<竞技跆拳道>>

### 内容概要

《竞技跆拳道》作者结合自己多年的训练心得和经验，用现代体育的观点结合竞技比赛中较前沿的战术、战例，对竞技跆拳道进行了全面的分析与介绍。本着求真务实、去伪存真的原则，力求做到通俗易懂、简明易学，突出竞技比赛的实用性，以便跆拳道爱好者能够在有限的时间内较快地掌握其主要内容。

## <<竞技跆拳道>>

### 作者简介

王智慧，1979年出生，讲师，辽宁人，自幼习武，1996年开始接受跆拳道及散打专业训练。

1997年考入沈阳体育学院，曾先后在省、市及全国跆拳道、散打比赛中取得优异成绩。

2001年毕业于沈阳体育学院武术系，获教育学学士学位。

2004年9月至2005年7月在北京体育大学研究生院攻读硕士。

跆拳道、武术散打、武术套路三个项目均为国家一级运动员、一级裁判员。

现任北京中华女子学院体育教研部教师、院跆拳道队教练，北京慧搏跆拳道俱乐部总教练。

培养的学生有多人在国家级比赛中取得优异成绩。

近年来出版了个人专著《现代散打技法》，主编了《大学体育与健康基础教程》。

先后在《北京体育大学学报》《上海体育学院学报》《首都体育学院学报》《中华武术》等各级各类刊物上发表论文30余篇。

## &lt;&lt;竞技跆拳道&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 跆拳道概述 第一节 跆拳道运动的由来与发展 第二节 跆拳道运动的特点和作用第二章 跆拳道修炼常识 第一节 跆拳道的礼节、服装与段位 第二节 人体的要害部位 第三节 竞技跆拳道技术中使用的人体攻防部位 第四节 学习跆拳道的方法及应注意的事项 第五节 跆拳道训练前的热身练习第三章 跆拳道的基本技术与练习 第一节 实战姿势 第二节 步法技术与练习 一、步法技术 二、步法的练习方法 第三节 基本进攻技术与练习 一、拳的技术 二、腿的技术 三、进攻技术的练习方法 第四节 竞技跆拳道中的高级进攻技术 一、前腿技术 二、腾空技术 第五节 基本防守技术与练习 一、基本防守技术 二、防守技术的练习方法 第六节 跆拳道基本技术训练时的拿靶力 一、单个练习 二、连续练习第四章 跆拳道比赛中的战术性技术组合 第一节 进攻技术组合 第二节 防守技术组合 第三节 攻中有防技术组合 第四节 防守反击技术组合 第五节 组合技术综合练习第五章 跆拳道战术与训练 第一节 跆拳道战术概论及形式 第二节 跆拳道战术的训练方法第六章 跆拳道运动员的专项身体素质训练 第一节 力量训练 第二节 柔韧训练 第三节 速度训练 第四节 耐力训练 第五节 灵敏、协调训练.....

## <<竞技跆拳道>>

### 编辑推荐

本书作者结合自己多年的训练心得和经验，用现代体育的观点结合竞技比赛中较前沿的战术、战例，对竞技跆拳道进行了全面的分析与介绍。

本着求真务实、去伪存真的原则，力求做到通俗易懂、简明易学，突出竞技比赛的实用性，以便跆拳道爱好者能够在有限的时间内较快地掌握其主要内容。

<<竞技跆拳道>>

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>