

<<摔跤技巧>>

图书基本信息

书名：<<摔跤技巧>>

13位ISBN编号：9787508709963

10位ISBN编号：7508709969

出版时间：2006-9

出版时间：中国社会出版社

作者：谭腾飞

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>

<<摔跤技巧>>

内容概要

国外大众体育已经经历了将近半个世纪的发展历程，可以说其在大众体育事业的组织管理体制、大众体育政策、相关健身活动内容与条件的开发方面均已形成比较系统的科学体系。

现今，体育锻炼也成为越来越多老百姓生活的一部分。

《大众体育技巧丛书》收集了普遍的体育锻炼项目，如游泳、台球、太极拳、篮球等运动。

本丛书是当今大众体育健身的新潮流，也提高了大众体育生活质量。

本册为《大众体育技巧丛书》之《摔跤技巧》。

<<摔跤技巧>>

书籍目录

- 知识篇 1 古典跤、自由跤运动概论 1.1 摔跤的形成和发展 1.2 练习摔跤的作用和意义
 1.3 我国古典跤、自由跤的发展简况及主要成绩 2 摔跤运动竞赛规则与裁判法 2.1 比赛场地和比赛器材 2.2 比赛时间、体重级别和年龄组 2.3 比赛程序和比赛服装 2.4 得分标准和操作 2.5 消极与处罚操作 2.6 犯规与处罚操作 2.7 女子摔跤规则 2.8 裁判员注意事项 2.9 编排 2.10 基本术语 3 摔跤规则及适应规则的训练 3.1 摔跤规则的演变及发展趋势 3.2 适应新规则的训练 3.3 利用规则技法篇 4 摔跤运动技术的基本常识
 4.1 摔跤的支撑面与身体重心 4.2 破坏对方身体重心稳定的基本方法 4.3 使对方身体重心失去平衡的几种方法 5 摔跤运动基本技术及其教学方法 5.1 摔跤基本概念 5.2 教学方法 6 摔跤动作的技术分析 6.1 站立技术分析 6.2 跪撑技术结构的分析 6.3 手臂、腿脚、头颈、躯干配合的技术分析 6.4 用力动作的技术分析 7 当前摔跤的主要技术和组合技术 7.1 当前国内外摔跤技术发展的趋势 7.2 摔跤的主要技术及其训练 7.3 摔跤组合技术的概念和组合技术图解竞训篇 8 摔跤运动训练方法的基本原理与应用 8.1 重复训练法的基本原理与应用 8.2 间歇训练法的基本原理与应用 8.3 持续训练法的基本原理与应用 8.4 变换训练法的基本原理与应用 8.5 循环训练法的基本原理与应用 8.6 比赛训练法的基本原理与应用 8.7 高原训练法的基本原理与应用 9 摔跤专项运动素质分析及训练方法 9.1 速度、力量及其训练方法 9.2 耐力及其训练方法 9.3 柔韧性、灵活性及其训练方法
 10 儿童少年摔跤运动员损伤的预防、处理与伤后康复训练 10.1 摔跤损伤概述 10.2 摔跤损伤的预防原则 10.3 摔跤损伤的初步急救处理 10.4 摔跤损伤的一般处理 10.5 伤后康复训练 10.6 几种常见摔跤损伤的防治与康复训练 11 运动员营养与兴奋剂 11.1 赛前减体重期间的合理营养 11.2 运动与兴奋剂 11.3 运动营养保健品的合理使用 12 运动训练中的疲劳与恢复 12.1 运动性疲劳 12.2 运动后的恢复过程 12.3 过度疲劳的含义及其基本规律 12.4 消除疲劳、促进超量恢复的方法

<<摔跤技巧>>

编辑推荐

纵观人类历史，摔跤始终是人类进化和为生活而进行斗争所必需的一项基本的进攻和防卫技能，久而久之，它逐渐演变成一种表达方式，形成与各种传说，文化，宗教密切相关的社会价值和个人价值，并最终发展成为一种竞技运动项目。

<<摔跤技巧>>

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>