

<<龙争虎斗>>

图书基本信息

书名：<<龙争虎斗>>

13位ISBN编号：9787510020018

10位ISBN编号：7510020018

出版时间：2010-5

出版时间：《龙争虎斗:散打》编写组 中国出版集团，世界图书出版公司 (2010-05出版)

作者：《龙争虎斗:散打》编写组 编

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>

<<龙争虎斗>>

前言

当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。

青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。

青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。

为此，《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。

”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。

”但是，由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，此外，许多学校体育设施和条件不足，学校体育课和体育活动难以保证，导致青少年身体素质下降。

近些年体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况亟待改善。

解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。

2006年12月23日，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念，这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面，推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召，意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。

阳光体育运动也是快乐的。

每个参加者在积极主动地，热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体、强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。

<<龙争虎斗>>

内容概要

《龙争虎斗:散打》内容简介：阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地，热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体、强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。

<<龙争虎斗>>

书籍目录

第一章 散打运动概述第一节 散打运动的起源与发展第二节 散打运动的特点第三节 散打运动的作用第四节 散打运动的发展与趋势第二章 散打运动的基本技术与战术第一节 散打运动基本技术第二节 散打运动基本战术第三章 散打身体素质训练第一节 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 灵敏素质的培养第四章 散打运动快乐速成途径第一节 散打步法快乐速成途径第二节 散打拳法快乐速成途径第三节 散打腿法快乐速成途径第四节 散打摔法快乐速成途径第五节 散打防守快乐速成途径第六节 散打进攻技术组合快乐速成途径第五章 散打运动综合知识第一节 散打运动的价值第二节 散打运动的几大赛事第三节 散打运动员段位与等级第四节 散打名人介绍第五节 散打运动欣赏第六章 散打运动生理与健康第一节 常见运动损伤发生的部位和分类以及原因第二节 常见运动损伤的预防和处理第七章 散打运动竞赛组织与裁判工作第一节 散打运动竞赛的组织第二节 散打竞赛的编排第三节 散打比赛规则及裁判法规

<<龙争虎斗>>

章节摘录

插图：（五）制长战术制长战术：指在比赛中采用一定的方法或手段来控制对手所专长的技术，从而使对手不能充分发挥自己的优势技术。

制长战术大约有下列几种：1.克制擅长用拳法的对手。

2.克制擅长用腿法的对手。

3.克制擅长用摔法的对手。

4.克制擅长用重拳、重腿的对手。

5.克制擅长主动进攻和防守能力强的对手。

6.克制能攻能守技术的对手。

（六）制短战术制短战术：指在比赛中集中自己的优势力量进攻对手的薄弱环节。

每个运动员都有所长也必有所短，在比赛中我们要充分了解和掌握对方的短处和弱点，从而加以利用，以达到制胜的目的。

了解对手弱点的主要途径：1.借助对方同其他人交手时进行观察。

2.通过其他人进行调查，综合分析。

3.在比赛中进行观察，通过试探性进攻迅速找出对手的弱点。

4.观察对手以往的比赛录象等在运用制短战术时，要及时调整自己的战术，攻击对方的弱点，同时也要不断变换方法，以避免对手观察自己的战术意图。

（七）多点战术多点战术：指进攻点要立体交叉，进行全方位的进攻对手。

当比赛中遇到一个适应能力强的对手时，采取单一的进攻方法很容易被对手有效的防御和反击，从而达到有效进攻的目的。

只能采取上、中、下路以及拳法、腿法、摔法的综合运用，使进攻点不断变化，最大限度的分散对手的防守能力。

多点战术的运用条件：1.要求我方运动员必须技术全面、头脑灵活。

2.具有很好的动作转换协调能力。

运用多点战术，在做身体重心高、动作幅度大等动作时要有防止被对手抱摔和闪躲反击的措施。

<<龙争虎斗>>

编辑推荐

《龙争虎斗:散打》：青少年阳光快乐体育丛书

<<龙争虎斗>>

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>