

<<奥林匹克运动>>

图书基本信息

书名：<<奥林匹克运动>>

13位ISBN编号：9787800948749

10位ISBN编号：7800948749

出版时间：2000-7-1

出版时间：大众文艺出版社

作者：潘建林,周建新,孙葆丽,章莺,南征,齐音,马杭荣,刘卫中,崔乐泉,孙葆洁,郭国进,王欢,董玉平,吴丽华

页数：378

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>

<<奥林匹克运动>>

前言

当新世纪的帷幕拉开，知识经济的朝霞满天，全球化的惊涛拍岸。

“新北京、新奥运”将中国更加开放地展现在世人面前。

申奥的成功，抗击“非典”的胜利，使人们看到解决某项任务可以采用的方法是多种多样的；针对不同的对象、不同的阶段、不同的症状、不同的基础使用的方法是不同的，应随时创造性地采用效果更好的新方法。

《奥林匹克百科知识丛书》正是从这种意义上将多种武术训练项目经过研究筛选后汇集起来，涵盖了太极拳、散打、少林拳、截拳道、擒拿反擒拿、高级格斗、跆拳道、长拳、泰国拳、拳击等十种武术，为武术和运动爱好者的锻炼提供了方法上的指导和技术上的支持。

太极拳是一门真正融“道”与“术”为一体的拳种，而其招式中“以柔克刚”、“后发制人”、“四两拨千斤”等思想则都承继自庄子、老子以来的道家思想。

散打是中国传统技击术与现代竞技体育完美结合的运动项目，特别是最近几年散打热迅速兴起。

少林拳源于河南登封嵩山少林寺，拳因寺而得名。

它是在中国古代健身术的基础上，博采各种武艺之精华而逐步形成的最有影响的一个拳派。

截拳道系统地阐述了现代双节棍道修习的全过程。

其技法体系融合了古典与现代兵器技法之精华，包罗万象、极尽变化。

出手引手、见手使手是擒拿反擒拿搏击中一条重要的原则。

所发出去的手时而像攻，时而像守，使对方如入五里雾中不能更其主向，不能确定我们的真实意图。

<<奥林匹克运动>>

内容概要

泰拳是一种泰式拳术。

也是一种自卫术，泰拳源于500年前的艾尤塔雅，曾在苏可泰皇朝时期盛行一时，享有“五百年天下无敌手”之美誉，素以凶狠凌厉闻名天下。

所到之处战无不胜，成为当今最凶猛的搏击术之一。

泰拳运用身体四肢的双拳、双肘，双膝、双脚八个部位为攻击武器进行搏斗，故又有“八臂拳术”之称、其攻击威力大，抗击打能力强，是一种完全实用的搏击技法，泰拳拳手曾多次远征欧美各国，所到之处战无不胜，泰拳也以无可争议的事实确立了在世界武坛上的重要地位，成为当今最凶猛的搏击术之一。

力量，速度，灵活，技巧，胆识。

<<奥林匹克运动>>

作者简介

代斌，河北省华北油田人，毕业于首都体育学院运动训练系。

大学本科，教育学学士学位，正在攻读在职研究生。

现任北京工业大学实验学院教师。

国家一级社会体育指导员。

坚持写作多年，发表过多篇论文，2007年参与了由北京体育大学音像电子出版社出版的《青少年田径教学训练大纲》的编目设计，全书的统稿，部分章节的撰写。

及铅球、铁饼技术动作光盘解说词写作。

08年主编并出版全国青少年喜爱的优秀图书《青少年快乐阅读系列》丛书。

<<奥林匹克运动>>

书籍目录

第一章 拳击基本常识第二章 拳击基本技术与技巧全解第三章 拳击基本战略战略风格第四章 拳击训练步步详解第五章 关节操与运动技巧第六章 拳法动作技巧与实战演习第七章 拳法防守与反击技巧第八章 腿法动作技巧实践演习第九章 腿法防守与反击技巧第十章 拳击练习者必备人体常识第十一章 拳击练习者的体能训练

<<奥林匹克运动>>

章节摘录

插图：二、拳击装备的使用1．手绷带手绷带是拳击中最便宜的装备之一，一般宽6厘米，长4米左右，一头是绳圈，一头是尼龙搭扣。

墨西哥风格的手绷带弹性很好而且缠上也很舒适。

手越大需要缠的手绷带就应该越长，这样拳头才能握得更紧更结实。

手绷带能够保护手上的软骨和手腕的肌腱，一旦手部和腕部受伤，就需要很长时间治疗。

所以，在训练和比赛中都要缠上手绷带。

如果手绷带缠得好就能够对拳提供辅助力量，在不阻止血液循环的基础上，拳头应该能够握紧。

从各种缠手绷带的方法里选择最适合自己的方法。

下面就简单介绍一下缠手绷带的方法。

(1) 日常用手绷带日常用手绷带分为3．5米长的和4．6米长的两种。

(图1) 3．5米手绷带的缠法

<<奥林匹克运动>>

编辑推荐

《拳击(图解版)》：力量、耐力、速度、灵活、凶猛、协调、果断拳击是一项对抗性竞技运动，现代拳击运动是奥运会正式比赛项目。

拳击因具有自卫防身作用，受到越来越多人的青睐。

《拳击(图解版)》由浅入深地讲解了拳击的基本知识、攻防技巧以及对付各种对手的破解方法等。

每一个技术动作都配有连续的。

尤其是讲解动作关键的图片，简明扼要，动作一目了然，循序渐进，通过各种组合拳法的练习及实际攻防中的实战模拟训练。

帮助广大拳击爱好者快速掌握拳击的攻防实战技巧。

<<奥林匹克运动>>

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>