

<<跟专家练拳击>>

图书基本信息

书名：<<跟专家练拳击>>

13位ISBN编号：9787810512916

10位ISBN编号：7810512919

出版时间：1998-8-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：于德顺,高谊

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>

## <<跟专家练拳击>>

### 前言

为了配合《全民健身计划纲要》的实施，北京体育大学出版社经过一年的精心策划、筹备、组织，隆重推出一套《爱康丛书》，它包括《跟专家练》和《学做裁判》两个系列共21本书。

这套丛书的撰写全部邀请了各个专业的教授和专家执笔，从体例到文字，要求专家为老百姓写普及读物，贴近百姓，深入浅出，图文并茂，力求易读，易懂，易学，易练。

经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》充分体现了党中央对全国人民健康水准的关注。

一个民族，一个国家的兴衰与国民的体质息息相关，只有健康的体魄才能实现民族的振兴，国家的富强。

要实现这个宏伟目标，就要让全国人民知道什么是健康水准？

怎样达到这个水准？

就需要做许许多多的工作，其中包括普及读物的编撰与出版。

北京体育大学出版社首批推出的《爱康丛书》只是第一步，今后还要陆续出版此类的系列丛书，作为我校为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一件实事。

<<跟专家练拳击>>

内容概要

本书是《爱康丛书》之一。

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

本书由知识篇、技法篇、教学篇、训练篇、附录篇组成。

《爱康丛书》只是一种尝试，效果如何，由实践去评议，这只是我们学校献给大众的一片爱心，愿你从中得益。

<<跟专家练拳击>>

作者简介

于德顺，男，1965年6月出生于山东青岛市。

自幼喜爱体育运动，1980年参加拳击训练，1982年—1987年曾多次荣获青岛市及民间拳击邀请赛54 - 57公斤级冠军。

1987年考入北京体育学院，1991年毕业留校任教，现为讲师，国家拳击一级裁判。

从事拳击运动10余年，几经征战，成绩斐然：1986年国家体委恢复拳击赛，获全国调赛57公斤级冠军；1987年参加第一届全国锦标赛获57公斤级冠军，同年参加中国第一次举办的国际拳击邀请赛，获57公斤级亚军；1988年获全国锦标赛冠军赛57公斤级亚军；1989年加入国家队出访苏联；1991年赴俄罗斯，在圣彼得堡体育学院进修拳击一年。

高谊，男，1963年9月出生于河北石家庄。

1987年6月毕业于北京体育学院武术专业，获学士学位。

1987年7月到南开大学体育部任教，1996年被南开大学破格晋升为副教授。

现为中国大学生民族传统体育协会理事、武术专业委员会委员，天津市大学生民族传统体育协会秘书长。

10余年来，在从事武术教学训练的同时，积极参加跆拳道和拳击运动的教学训练和学术研究，先后发表多篇武术、跆拳道和拳击方面的学术论文，并出版了《抗暴一招制敌》、《防身擒拿绝技》、《教你学武术》、《跆拳道》、《拳击》等专著。

<<跟专家练拳击>>

书籍目录

- 一、知识篇
- 二、技法篇
- 三、教学篇
- 四、训练篇
- 五、附录篇

## <<跟专家练拳击>>

### 章节摘录

拳击，是一项在一个正方形的绳围的比赛场中，佩戴特制的柔软手套，在一定规则和条件限制下进行的对抗竞技性运动项目。

这种竞技是在两个人之间进行的，是对竞技者体力、体能、技术、技能、心理和战术等多项素质的综合考验，因而拳击又是一项实用的健身运动。

在观看拳击比赛的时候，我们既为运动员娴熟、多变的技战术叫好，又非常羡慕运动员那强健的体魄和强有力的攻击。

正是拳击具有这双重的运动特点——强烈的对抗性和实用的健身作用，使拳击既造就了像阿里、泰森、霍利菲尔德等一代代拳王，同时又吸引着数以亿计的不同国度、不同民族以及不同肤色的拳迷，特别是吸引着广大青少年投身于拳击运动之中。

也正是因为拳击需要精湛的技术、多变的战术、充沛的体力、强健的体魄以及良好的意志品质，所以拳击运动被人们称为“勇敢者的运动”。

作为一名具有一定拳击实践基础的爱好者或运动员，能够从拳击运动的产生开始，对拳击有相当清楚的了解，是从根本上学习理解拳击的内涵，提高拳击实战技能的根本方法。

从拳击的产生和发展、拳击技术和战术的演变及训练、拳击比赛的规则和常识等方面进行系统学习、了解和实践，是快速提高拳击实战技能的最有效途径。

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>