

<<现代跆拳道教程>>

图书基本信息

书名：<<现代跆拳道教程>>

13位ISBN编号：9787810797498

10位ISBN编号：7810797492

出版时间：2006-11

出版时间：暨南大学

作者：曾庆国

页数：325

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>

<<现代跆拳道教程>>

内容概要

21世纪是生命科学的世纪，大众对健康的关注正不断增长，健身的热潮不断高涨，跆拳道正是大众健身项目百花园中一多令人瞩目的新花，跆拳道运动以其深厚的文化内涵、实用的健身价值、丰富的学习内容深受健身者的喜爱。

<<现代跆拳道教程>>

书籍目录

世界跆拳道联盟祝词序前言第一章 现代竞技跆拳道理论研究第一节 关于现代跆拳道的研究第二节 我国现代竞技跆拳道的发展研究第三节 现代竞技跆拳道的运动特点与作用第四节 修炼现代竞技跆拳道运动应注意的问题第五节 现代竞技跆拳道礼仪的研究第六节 现代竞技跆拳道运动对女子锻炼的价值与注意事项第二章 现代竞技跆拳道教学的基本理念科学研究第一节 现代竞技跆拳道理念的研究第二节 关于现代竞技跆拳道运动的技术体系第三节 论现代竞技跆拳道运动员科学培养体系第三章 现代竞技跆拳道教学理论的研究第一节 论现代竞技跆拳道教学的任务与内容第二节 论现代竞技跆拳道教学的方法第三节 论现代竞技跆拳道教学文件的制定第四节 论现代竞技跆拳道教学的组织形式第五节 论现代竞技跆拳道教学的学习成绩考核第四章 现代竞技跆拳道技术教学的研究第一节 浅析现代竞技跆拳道基本技术第二节 现代竞技跆拳道关键技术教学第三节 现代竞技跆拳道的高难技术教学第五章 现代竞技跆拳道科学训练的研究第一节 分析现代竞技跆拳道技术的训练方法第二节 现代竞技跆拳道的实战技术要素第三节 现代竞技跆拳道的战术知识第四节 现代竞技跆拳道实战技术的能力第五节 现代竞技跆拳道身体素质训练第六节 现代竞技跆拳道心理素质训练第七节 现代竞技跆拳道功力训练第八节 现代竞技跆拳道训练计划第六章 跆拳道竞赛的组织和准备第一节 跆拳道竞赛组织的研究第二节 做好现代跆拳道比赛的准备第三节 关于提高现代跆拳道竞赛体能训练的研究第四节 现代跆拳道竞赛中应注意的其他问题第七章 现代竞技跆拳道的科学研究第一节 剖析现代竞技跆拳道的科学研究第二节 谈现代竞技跆拳道科学研究的基本方法第三节 论现代竞技跆拳道科学研究的程序第四节 关于现代竞技跆拳道的科学研究例文第八章 跆拳道运动知识第一节 什么是跆拳道第二节 跆拳道的起源与发展第三节 跆拳道运动的特点第四节 跆拳道运动的价值第五节 跆拳道的级别与段位第六节 日常练习应注意的问题第七节 女子练习跆拳道的好处第九章 初级练习第一节 入门练习第二节 技法练习第三节 型(品势)练习第四节 自卫术练习第十章 中级练习第一节 技法练习第二节 型(品势)练习第三节 自卫术练习第十一章 高级练习第一节 技能练习第二节 型(品势)练习第三节 自卫术练习第十二章 竞赛规则知识第一节 跆拳道竞赛规则第二节 跆拳道评判方法参考文献

<<现代跆拳道教程>>

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>