

<<跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道>>

13位ISBN编号：9787303133871

10位ISBN编号：7303133879

出版时间：2011-9

出版时间：北京师范大学出版社

作者：陈筑，汪爱平，杨庆辞 主编

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>

## &lt;&lt;跆拳道&gt;&gt;

## 内容概要

本书是体育专业的重要课程之一。作为学生用书，是由西南（云、贵、川、渝）高校体育教材教法研究会《跆拳道》教材编写组根据西南地区体育院校教学计划、培养目标和跆拳道课程教学大纲规定的具体教学任务、教学时数、教学内容及考核要求分工负责撰写和串编完成的。本教材在根据云、贵、川、渝四省市的实际情况因地制宜、因材施教的基础上，总结了四省市学生生源情况，以及各体育院校该门课程教学实践经验，继承了前人不同时期出版的教材的优点，重点吸收了国内外跆拳道运动发展中的先进理论与实践内容。

本教材着眼于新世纪培养体育专门人才的实际需要，坚持继承与创新、改革与发展；坚持实事求是，从本科教学实际出发；突出教学性、针对性、实用性、实践性、科学性、先进性、时代性，力求从教材体系和专业发展、教学内容、教学手段与方法掌握上进行改进、提炼、拓展，以使教学对象能适应未来社会的需要。

## &lt;&lt;跆拳道&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 跆拳道概述

## 第一节 跆拳道的起源与发展

- 一、跆拳道的起源
- 二、古代跆拳道的发展
- 三、近代跆拳道的发展
- 四、现代跆拳道的发展

## 第二节 跆拳道的精神与礼仪

- 一、跆拳道的精神
- 二、跆拳道的礼仪

## 第三节 跆拳道的特点与作用

- 一、跆拳道的主要特点
- 二、跆拳道的作用

## 第四节 跆拳道的级位与段位

- 一、跆拳道的级位
- 二、跆拳道的段位

## 第二章 跆拳道准备活动

## 第一节 准备活动的重要性

- 一、准备活动的目的
- 二、准备活动的意义

## 第二节 一般准备活动的练习

- 一、热身
- 二、活动关节
- 三、拉伸肌肉
- 四、一般准备活动的练习

## 第三节 专项准备活动的练习

- 一、柔韧类
- 二、灵敏类

## 第三章 跆拳道技术

## 第一节 跆拳道使用的部位

- 一、手
- 二、足
- 三、关节
- 四、臂

## 第二节 跆拳道实战姿势

- 一、跆拳道实战姿势的类型
- 二、跆拳道实战的站位形式
- 三、跆拳道不同站位形式的常见攻击方法

## 第三节 跆拳道基本步型、步法与身法

- 一、跆拳道基本步型
- 二、跆拳道基本步法
- 三、跆拳道基本身法

## 第四节 跆拳道进攻技术

- 一、拳的基本进攻技术
- 二、腿的基本进攻技术
- 三、腿的高级进攻技术

## <<跆拳道>>

### 第五节 跆拳道防守、防守反击技术

- 一、跆拳道基本防守技术
- 二、跆拳道防守反击技术

### 第六节 跆拳道组合技术

- 一、进攻组合技术
- 二、防守反击组合技术

### 第七节 跆拳道技术运用技巧

- 一、距离感
- 二、战机的把握
- 三、节奏感
- 四、预判能力

## 第四章 跆拳道战术

### 第一节 跆拳道战术的概述

- 一、跆拳道比赛的战术原则
- 二、跆拳道比赛的战术能力

### 第二节 跆拳道战术的种类及运用

- 一、进攻战术
- 二、反击战术
- 三、规则战术
- 四、克制战术
- 五、心理战术

## 第五章 跆拳道品势练习

### 第一节 太极一章

### 第二节 太极二章

### 第三节 太极三章

### 第四节 太极四章

### 第五节 太极五章

### 第六节 太极六章

### 第七节 太极七章

### 第八节 太极八章

## 第六章 跆拳道教学

### 第一节 跆拳道教学的目标与任务

- 一、跆拳道教学目标
- 二、跆拳道教学的基本任务

### 第二节 跆拳道教学的内容与方法

- 一、教学内容
- 二、教学方法

### 第三节 跆拳道教学的阶段与步骤

- 一、跆拳道教学阶段
- 二、跆拳道教学步骤

### 第四节 跆拳道教学的计划

- 一、教学大纲
- 二、教学进度
- 三、课时计划

### 第五节 跆拳道教学的组织形式

- 一、课的准备部分
- 二、课的基本部分

## <<跆拳道>>

### 三、 课的结束部分

#### 第六节 成绩的考核

##### 一、 考核目的

##### 二、 考核内容

##### 三、 考核方法

##### 四、 学习成绩考核工作的基本要求

### 第七章 跆拳道训练

#### 第一节 体能训练

##### 一、 力量素质训练

##### 二、 速度素质训练

##### 三、 耐力素质训练

##### 四、 柔韧素质训练

##### 五、 灵敏素质训练

#### 第二节 跆拳道技术训练

##### 一、 慢速、快速重复练习

##### 二、 结合身法和步法练习

##### 三、 器械练习

##### 四、 实战练习

#### 第三节 跆拳道战术训练

##### 一、 战术训练的基本要求

##### 二、 战术训练的方法

#### 第四节 心理素质训练

#### 第五节 制订训练计划

##### 一、 多年训练计划

##### 二、 全年训练计划

##### 三、 阶段训练计划

##### 四、 周训练计划

##### 五、 课时训练计划

### 第八章 跆拳道竞赛规则

#### 第一节 跆拳道竞技比赛规则

##### 附一：场地示意图

##### 附二：竞赛表格

##### 附三：跆拳道竞技比赛裁判员标准口令

##### 附四：跆拳道竞技比赛裁判员标准手势

#### 第二节 跆拳道品势比赛规则

### 参考文献

## &lt;&lt;跆拳道&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：针对这些具体优势和缺点，采用相应的技战术，一方面克制其优势，另一方面针对其技术薄弱环节进行反攻，达到避其长，击其短的战术目的。

3.对手攻防类型跆拳道运动员的攻防类型有三种：一种是主动进攻型，另一种是以防守反击为主的防守型，第三种是攻守持平的综合型。

在比赛前要了解对手属于哪一种攻防类型的运动员，然后制定相应的技战术与之相对应，在控制其优势的基础上战胜他。

4.比赛动态类型跆拳道比赛中运动员表现出不同的动态类型，有的属于力量型，有的属于技术型，有的属于技巧型，有的属于战术型等。

针对不同类型的运动员，就要采用相应的战术。

对付力量型选手，需要运用以快制力，以巧制力的战术扼制住其力量的发挥。

对付技术型选手，则利用假动作改变距离和位置角度，封堵其进攻路线，进行连续进攻的战术。

5.临场心理素质运动员比赛的临场心理素质是一个十分重要的制胜因素。

平时有所谓训练型和比赛型运动员的说法，这里主要指运动员的心理素质。

训练型的运动员因其比赛时心理紧张和不稳定，常常造成失败；比赛型的运动员就靠其临场稳定的心理和争先向上的心理素质，发挥自己的各种优势，而取得比赛的胜利。

跆拳道比赛是智慧加技巧的比赛，比赛中的斗智斗勇以及两强相遇能者胜等，都属于心理素质的范畴。

二、跆拳道比赛的战术能力跆拳道比赛的战术能力，是指跆拳道运动员，参加训练和比赛应该具备和运用战术意识、战术理论、战术数量和战术质量的综合能力。

（一）战术能力的内容1.个人战术意识是指运动员在临场复杂多变的比赛中，根据比赛的规律和各方面的情况，随机应变，有判断、有目的、有预见性地决定自己对付对手的策略思维活动。

个人战术意识体现在对各方面情况判断的准确程度和及时性，即预先考虑到采取各种行动的可能性，预见到可能产生的多种效果和对策，并能有针对性地灵活运用对付对手的最佳行动方案，为完成战术行动，有目的地采取隐蔽和欺骗手段；创造性地采用别人想不到或未曾采用过的新措施等。

战术意识支配着行动，行动的效果又反过来对战术意识的强弱进行评价。

运动员就在这种反复的支配和评价中提高着战术意识和行动效果。

<<跆拳道>>

编辑推荐

《跆拳道》是教育部推荐教材之一。

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>