

<<现代跆拳道运动教学与训练>>

图书基本信息

书名：<<现代跆拳道运动教学与训练>>

13位ISBN编号：9787500931065

10位ISBN编号：7500931069

出版时间：2007-7

出版时间：王智慧 人民体育出版社 (2007-07出版)

作者：王智慧

页数：555

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>

## <<现代跆拳道运动教学与训练>>

### 内容概要

跆拳道作为奥运会的正式比赛项目，在日常生活中已成为一项集健身、防身、修身为一体的时尚体育运动，并且以其浓厚的东方哲学意蕴感染着众多的练习者。

它不仅动作简单实用、易学易懂，更重要的是练习跆拳道能够对人的精神品质和道德情操起着很深的熏陶作用，能够培养人谦逊、宽容、认真、谨慎的生活态度；磨炼自强不息、坚韧不拔、吃苦耐劳的意志品质，摒弃自身懒惰、胆怯、软弱、消极的心态，这也是跆拳道在世界范围内得到广泛传播的主要原因。

《现代跆拳道运动教学与训练》有以下几个特点：一、符合跆拳道训练和教学的基本要求，科学地论述了理论与实践相关的问题；二、脉络清晰、简单易懂，可以说是一本很值得跆拳道爱好者、运动员和教练员学习参考的好书；三、书中全面系统地介绍了竞技跆拳道中技、战术的训练环节，以及道馆和大众跆拳道教学课的内容与方法，具有较强的针对性和实用价值。

## <<现代跆拳道运动教学与训练>>

### 作者简介

王智慧，1979年出生，讲师，辽宁人，自幼习武，1996年开始接受跆拳道及散打专业训练。

1997年考入沈阳体育学院，曾先后在省、市及全国跆拳道、散打比赛中取得优异成绩。

2001年毕业于沈阳体育学院武术系，获教育学学士学位。

2004年9月至2005年7月在北京体育大学研究生院攻读硕士。

跆拳道、武术散打、武术套路三个项目均为国家一级运动员、一级裁判员。

现任北京中华女子学院体育教研部教师、院跆拳道队教练，北京慧搏跆拳道俱乐部总教练。

培养的学生有多人在国家级比赛中取得优异成绩。

近年来出版了个人专著《现代散打技法》，主编了《大学体育与健康基础教程》。

先后在《北京体育大学学报》《上海体育学院学报》《首都体育学院学报》《中华武术》等各级各类刊物上发表论文30余篇。

## &lt;&lt;现代跆拳道运动教学与训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章跆拳道概述第一节跆拳道发展溯源第二节跆拳道在中国第三节跆拳道的特点和作用第二章练习跆拳道前应掌握的基础知识第一节跆拳道的礼节、服装与段位第二节学习跆拳道的注意事项第三节跆拳道训练前的热身练习第三章竞技跆拳道的基本技术教学第一节跆拳道技术中使用的攻防部位一、手二、脚第二节实战姿势与步法一、实战姿势二、实战中与对手相关的站位三、步法第三节进攻技术一、手的技术二、腿的技术第四节防守技术一、接触式防守二、非接触式防守第五节防守反击技术第六节攻防技术组合第四章竞技跆拳道中的战术与心理训练第一节跆拳道战术概论与训练方法一、跆拳道战术概论二、跆拳道战术训练方法第二节跆拳道的心理训练内容与方法一、跆拳道运动员的心理训练内容二、跆拳道运动员的心理训练方法第五章跆拳道品势第一节跆拳道品势的基本功一、基本步型与手法二、基本格挡技术三、基本肘法、腿法与膝法第二节跆拳道品势套路一、晋级品势二、入段品势第六章跆拳道教学与训练第一节跆拳道教学的基本原则与注意事项一、跆拳道教学的基本原则二、跆拳道教学的注意事项第二节跆拳道教学的阶段划分与要求一、跆拳道教学的阶段划分二、跆拳道教学阶段的要求第三节跆拳道教学与训练的方法概述一、跆拳道教学方法二、跆拳道训练法第四节跆拳道训练实践中常用的方法示例一、专项素质综合训练二、攻防动作空击训练三、利用器材的辅助训练第五节跆拳道课的结构划分与教案示例一、跆拳道课结构的划分二、跆拳道课教案示例第七章跆拳道训练时应注意的问题第一节跆拳道运动员选材与训练的一般要求一、抓启蒙训练的年龄二、抓跆拳道的选材关三、抓好身体素质的训练四、抓实基础技术的训练五、抓稳心理的训练第二节运动损伤的预防与处理一、跆拳道运动损伤的原因与预防二、跆拳道训练中常见的运动损伤及其处理第八章实用跆拳道第一节徒手技术一、被对方握住手时的解脱与反击二、被对方抓住腕部的解脱与反击三、被对方抓住肩部的解脱与反击四、对方使用拳法进攻时的解脱与反击五、对方抓胸时的解脱与反击六、对方运用腿法时的解脱与反击七、被对方抱住腰部时的解脱与反击八、被对方抓住腰带时的反击方法九、被对方抓住头发时的反击方法第二节一人对多人技术一、被对方一人从背后抱住，另一人抓胸部时的解脱与反击二、被对方一人从背后抱住，另一人欲用拳法进攻我时的反击三、被对方两人从两侧抓住时的解脱与反击四、被对方两人从两侧抓住双手时的解脱与反击五、对方两人从正面逼来时的反击第三节徒手对器械技术一、对方持短刀由上向下砍我头部时的反击二、对方持短刀由外向内横砍我头部时的反击三、对方持短刀由内向外横砍我头部时的反击第九章跆拳道功力检验的形式与技巧第一节跆拳道击破表演的形式与技巧一、跆拳道击破表演的形式二、跆拳道击破表演的技巧第二节跆拳道特技表演的形式与技巧一、跆拳道特技表演的形式二、跆拳道特技表演的技巧第十章跆拳道竞赛规则第一节跆拳道竞赛的一般规定一、跆拳道竞赛的场地二、参加比赛的运动员三、跆拳道比赛的体重级别、称量与抽签四、跆拳道的比赛种类与方法五、比赛中允许使用的技术、攻击的部位与禁击部位第二节跆拳道比赛的裁判方法一、跆拳道比赛的裁判人员及职责二、跆拳道比赛的仲裁与制裁三、跆拳道比赛中的犯规行为及其罚则四、跆拳道比赛中的得分标准五、跆拳道比赛程序第三节主裁判手势释义

## <<现代跆拳道运动教学与训练>>

### 编辑推荐

跆拳道作为奥运会的正式比赛项目，在日常生活中已成为一项集健身、防身、修身为一体的时尚体育运动，并且以其浓厚的东方哲学意蕴感染着众多的练习者。

它不仅动作简单实用、易学易懂，更重要的是练习跆拳道能够对人的精神品质和道德情操起着很深的熏陶作用，能够培养人谦逊、宽容、认真、谨慎的生活态度；磨炼自强不息、坚韧不拔、吃苦耐劳的意志品质，摒弃自身懒惰、胆怯、软弱、消极的心态，这也是跆拳道在世界范围内得到广泛传播的主要原因。

本书有以下几个特点：一、符合跆拳道训练和教学的基本要求，科学地论述了理论与实践相关的问题；二、脉络清晰、简单易懂，可以说是一本很值得跆拳道爱好者、运动员和教练员学习参考的好书；三、书中全面系统地介绍了竞技跆拳道中技、战术的训练环节，以及道馆和大众跆拳道教学课的内容与方法，具有较强的针对性和实用价值。

<<现代跆拳道运动教学与训练>>

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>