

<<散手跟专家练丛书>>

图书基本信息

书名：<<散手跟专家练丛书>>

13位ISBN编号：9787810512909

10位ISBN编号：7810512900

出版时间：1998-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：马学智

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>

<<散手跟专家练丛书>>

作者简介

作者简介

马学智，男，1967年4月出生，籍贯陕西宝鸡。

于1976年开始习武，1986年考入北京体育学院武术系深造；1989年大学毕业留校任教，现为武术系讲师，国家级散手裁判。

曾于1983年代表陕西省参加全国武术观摩大会，获得短打拳第一名；1987年代表北京体院参加全国武术对抗项目（散手）表演赛，获得52公斤级第四名；1989年3月 1991年8月，受学校

委派，到联合办学单位 河南省嵩山少林寺武术馆、河南省登封县体校担任教练。

近年来，在教学之余，积极参加科研和社会活动，曾参与《武术散手》、《少林二十四式小红拳》教学录像片的创编和表演；参加了中国武术院组织的《中国武术段位制》、《全国武术馆校教材》的编写工作；担任中央电视台《中华武艺》栏目《少林拳》的电视教练（共40集）；1992年至今在各类武术散手比赛中担任裁判，曾于1995年东南亚武术散手邀请赛上任场上裁判。

<<散手跟专家练丛书>>

书籍目录

知识篇

一 散手运动概述

- (一) 散手运动的起源与发展简况
- (二) 散手竞赛制度的形成与发展
- (三) 散手运动的特点与作用
- (四) 散手运动对运动员生理的作用
- (五) 著名爱国武术搏击名家简介

二 散手竞赛在国内外开展的状况

- (一) 全国地方和团体武术竞赛活动的开展
- (二) 国际武术竞赛活动的开展

三 武术组织的建立

- (一) 国内武术组织的建立
- (二) 国际武术组织的建立

四 散手竞赛规则及裁判法

- (一) 散手竞赛基本规则
- (二) 散手竞赛的编排与记录
- (三) 如何理解和执行规则中的有关条款

附：北京体育大学1997年散手一级裁判员考试试卷

技法篇

一 散手的基本动作和练习

- (一) 实战姿势
- (二) 步法
- (三) 拳法
- (四) 腿法
- (五) 跌法
- (六) 基本动作的练习

二 散手的基本摔法和练习

- (一) 摔法动作
- (二) 摔法练习

三 散手的防守技术和练习

- (一) 防守动作
- (二) 防守练习

四 散手的进攻技术和练习

- (一) 进攻动作
- (二) 进攻练习

五 散手的防守反击技术和练习

- (一) 防守反击动作
- (二) 防守反击练习

六 散手的阻击技术和练习

- (一) 阻击动作
- (二) 阻击练习

教学篇

一 散手教学原则

- (一) 直观性原则
- (二) 系统的不断原则

<<散手跟专家练丛书>>

- (三) 区别对待原则
- (四) 技战术配合打法原则
- (五) 周期性原则

二 散手的教学阶段和教学步骤

- (一) 散手的教学阶段
- (二) 散手的教学步骤

三 散手教学方法

- (一) 语言法
- (二) 直观法
- (三) 完整与分解教学法
- (四) 组织练习法
- (五) 纠正错误法

附：初学者散手基本动作和基本技术教学进度 竞训篇

一 散手训练的基本内容

- (一) 身体训练
- (二) 基本动作训练
- (三) 基本技术训练
- (四) 基本战术训练
- (五) 心理训练
- (六) 实战训练
- (七) 功力训练
- (八) 武术基本动作训练

二 散手的训练方法及要求

- (一) 训练方法
- (二) 训练要求

三 散手训练计划的制定

- (一) 训练计划的基本内容
- (二) 多年训练计划
- (三) 年度训练计划
- (四) 阶段训练计划
- (五) 周训练计划
- (六) 课训练计划

四 散手运动员的选材

- (一) 科学选材的任务及基本程序
- (二) 科学选材的遗传学原理
- (三) 选材的方法与步骤

五 散手运动员的损伤与防治

- (一) 散手运动常见的损伤及处理
- (二) 散手运动严重损伤的救治
- (三) 散手运动损伤的预防

六 散手运动员控制体重的方法

- (一) 减轻体重的运动医学原理
- (二) 常用减体重的方式方法及存在的问题

<<散手跟专家练丛书>>

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>