<<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目 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《中国武术段应制》、《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)系统的不间断原则

<<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