

<<柔道运动教程>>

图书基本信息

书名：<<柔道运动教程>>

13位ISBN编号：9787810518185

10位ISBN编号：7810518186

出版时间：2004-6-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘卫军 编

页数：247

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>

<<柔道运动教程>>

内容概要

本书是我国柔道专业本科生的第一本专业教材。

柔道是现代奥运会的正式比赛项目。

本书的主要特点在于尽量全面和详细的分析当前柔道竞技比赛中的常用动作。

随着世界柔道运动员技术水平的日益提高，许多原有的基础动作得到了细节上的改进，这些变化在书中都尽可能的结合生物力学进行了分析。

另外，本书总结了我国多年来的柔道教学和训练的实践经验，借鉴了柔道强国的多本专项教材。

<<柔道运动教程>>

作者简介

刘卫军，男，1992年毕业于北京体育大学，是中国第一位格斗专业硕士研究生，博士。现为北京体育大学摔跤、柔道专业讲师，跆拳道校代表队教练，柔道国家级裁判，在从事格斗项目教学和训练的近十年中，培养出了一大批全国柔道、摔跤和跆拳道优秀选手，并先后出版了跆拳道专业、摔跤专业本科生的第一本专项教材《跆拳道》、《摔跤》，还出版了《女子跆拳道初级教程》、《女子跆拳道高级教程》《体育知识辞典》等专著，出版了《跆拳道实用100招》、《擒拿实用100招》、《摔跤制敌绝招》、《柔道制敌绝技》、《防身自卫一招绝——摔法》、《防身自卫一招绝——擒拿》、《防身秘招》、《摔跤入门》、《柔道快速入门》等三十余盘格斗方面的音像教材。

<<柔道运动教程>>

书籍目录

第一章 柔道概论 第一节 柔道的发展史 第二节 柔道技术的分类 第三节 柔道的礼法 第四节 柔道的倒地法、步法和实战姿势 第五节 柔道服第二章 柔道技术 第一节 投技 第二节 寝技 第三节 连络技第三章 柔道战术 第一节 柔道战术训练 第二节 进攻战术 第三节 防守战术 第四节 柔道运动员的身体素质训练第四章 柔道运动训练理论与方法 第一节 柔道训练概述 第二节 柔道训练计划 第三节 柔道运动员的技术训练 第四节 柔道运动员的心理训练第五章 柔道的教学理论与方法 第一节 柔道教学理论概述 第二节 柔道教学方法和步骤 第三节 柔道教学原则 第四节 柔道教学的组织与进行 第五节 柔道的教学文件 第六节 学习成绩考核第六章 柔道科学研究工作 第一节 科学研究概述 第二节 柔道科学研究方法 第三节 柔道科研的步骤第七章 柔道规则

<<柔道运动教程>>

章节摘录

插图

<<柔道运动教程>>

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>