第一图书网, tushu007.com

<<吹枪运动>>

图书基本信息

书名：<<吹枪运动>>

13位ISBN编号：9787309093575

10位ISBN编号：7309093577

出版时间：2012-12

出版时间：赖云华、 徐竹 复旦大学出版社 (2012-12出版)

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《云南省"十二五"规划教材:吹枪运动》图文并茂，颇具特色，全方位、多角度地介绍了少数民族传统体育吹枪运动项目。
《云南省"十二五"规划教材:吹枪运动》将民族传统体育与竞技体育有机地结合了起来，将民族、民间体育与学校体育有机地结合了起来，展示了一种新的少数民族传统体育运动的研究方向与应用途径。

<<吹枪运动>>

书籍目录

第一章吹枪运动概述 第一节吹枪运动介绍 第二节吹枪运动的历史文化渊源 第二章吹枪运动文化 第一节吹枪运动的特性 第二节吹枪运动的功能 第三节吹枪运动文化的特征 第三章吹枪运动发展现状 第一节吹枪运动发展历程 第二节吹枪运动的器材演变过程 第三节吹枪运动现状研究 第四章吹枪运动教学基础理论与实践 第一节吹枪运动教学理论与方法 第二节吹枪运动技术教学 第五章吹枪运动训练原理和方法 第一节吹枪运动技术原理 第二节吹枪运动训练 第三节吹枪运动训练中科学的医务监督 第四节吹枪训练控制与运动员大赛前竞技状态的诊断与调控 第六章吹枪运动员的科学选材方法 第一节优秀吹枪运动员竞技能力结构模型与选材 第二节运动员选材测试手段和方法的发展变化 第三节吹枪运动员选材主要心理测验量表及测试方法， 第四节吹枪运动员选材主要测试仪器及测试方法 第七章吹枪运动竞赛规则与裁判法 第一节吹枪竞赛规则（试行）——2006年修订版 第二节吹枪竞赛裁判法——2006年修订版 第三节吹枪竞赛规程（2006年云南省第八届少数民族传统体育运动会） 第八章吹枪运动科学研究的理论与方法 第一节吹枪运动科学研究概述 第二节吹枪运动科学研究的一般程序 第三节吹枪运动科学研究中的常用科研方法 第四节吹枪运动的发展前景及现阶段存在的问题 附录国内外吹箭简介 参考文献

章节摘录

版权页： 插图： （1）目的：提高对物体形象的操作能力和分析能力。
（2）方法：①安静地坐在椅子上或躺在床上，闭上眼睛。
②放松3分钟。
③想象有一块四周涂了红漆的方木块，就像小孩玩的积木，有6个面。
④回答下列问题：用刀将它横切，一分为二，想一想，这时有几个红面？
几个木面；再用刀纵切，二分为四，这时有几个红面？
几个木面；再在右边两块中间纵切一刀，四分为六，这时有几个红面？
几个木面；再在左边两块中间纵切一刀，六分为八，这时有几个红面？
几个木面；再在上部4块中间横切一刀，八分为十二，这时有几个红面？
几个木面；再在下部4块中间横切一刀，十二分为十六，这时有几个红面？
几个木面？
⑤记录提出问题结束至做出正确回答之间的时间（秒）作为练习成绩。
说明：应注意不要用数学方法推导出答案，而只凭表象操作。
【冰袋练习法】 （1）目的：通过主动唤起强烈鲜明的身体感觉，提高表象的清晰性。
（2）方法：①安静地坐在椅子上或躺在床上，闭上眼睛。
②放松3分钟。
③想象在一次足球比赛中，你崴了脚，伤得挺重，脚腕处有强烈的烧灼感，疼痛难忍。
④想象回到家里，拿来一个冰袋敷在脚腕周围，顿时感到一丝凉意，烧灼感和疼痛感在减轻……减轻……慢慢地，脚在冰袋的作用下产生了麻木感，越来越凉，凉得发麻，凉得发疼，又渐渐失去了感觉，只要脚放着不动，就似乎是没有感觉了……没有感觉了……⑤想象将冰袋拿走，脚仍觉得没什么，和刚才一样……过了一会儿，脚又慢慢地有了感觉，似乎是又开始产生了稍微的疼痛，隐隐作痛……
【比率练习法】 （1）目的：提高表象的清晰性和可控性。
（2）方法：①安静地坐在椅子上或躺在床上，闭上眼睛。
②放松3分钟。
③假设某人是你最要好的朋友，现在想象他（她）的面孔、表情、身材、衣着、鞋袜、姿势……现在把他（她）缩小，全身按比例地缩小，和原来一半那么大……再缩小，和2岁小孩那么大，但他（她）仍是个成年人的模样……再缩小，和火柴盒那么大，但仍有鼻子、有眼的，是个真人……再把他（她）放大回去，越放越大……又和正常人一样大了……继续放大，比一般人大1倍，他（她）简直就是个巨人……再把他（她）缩小……慢慢缩小……终于又恢复到原样了…… 【五角练习法】 （1）目的：提高表象的可控性。
（2）方法：①准备1个五角星，五个角的颜色分别为黑、红、蓝、黄、绿色。
将黑角指向数字1，红角指向数字2，蓝角指向数字3，黄角指向数字4，绿角指向数字5，作为基本位置。
②让运动员用1分钟的时间观看并记住五角星的基本位置。
③然后让运动员闭上眼睛并逐一回答下列问题，记录提出问题结束至做出正确回答之间的时间作为成绩：A.如果黑角指向4，蓝角将指向几？
B.如果黑角指向3，红角将指向几？
C.如果黑角指向5，黄角将指向几？
D.如果红角指向4，绿角将指向几？
E.如果黄角指向2，蓝角将指向几？
F.如果蓝角指向5，黑角将指向几？

编辑推荐

《云南省"十二五"规划教材:吹枪运动》主要适用于我国体育院校学生，特别是民族院校学生对少数民族传统运动项目的学习与训练，也可作为吹枪运动项目教练员的培训教材和吹枪运动爱好者的学习资料。

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