

<<武术散打训练新论>>

图书基本信息

书名：<<武术散打训练新论>>

13位ISBN编号：9787500943341

10位ISBN编号：7500943342

出版时间：2013-1

出版时间：人民体育出版社

作者：曾于久

页数：319

字数：377000

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>

## <<武术散打训练新论>>

### 内容概要

《武术散打训练新论》是一部专项教材，专项理论与方法的科学总结，其内容体系和基本观点与学科的基础理论、术科的共性理论有千丝万缕的联系，因此必须置于相关体育理论的环境中。

然而在体育界，涉及到人体机能作功规律、运动项目活动规律、竞技能力训练规律相结合的理论成果，普遍存在“知者言不深，言者不贴切”的现象。

所谓“知者言不深”是指教练员和运动员，虽然他们有丰富的运动和训练的实践经验，但是做到融会贯通地综合运用多学科的知识，进行客观、整体、深入、综合的分析问题和解决问题，并上升到理论的高度来阐述专项运动、训练、竞赛的规律很难，以至于造成了专项理论普遍滞后于运动实践的局面。

为了说明这个问题，以篮球为例来解释容易使人理解。

# <<武术散打训练新论>>

## 书籍目录

### 第一章 武术散打运动概述

#### 第一节 运动项目的名称与定义

一、武术散手的定义

二、武术散打的定义

#### 第二节 武术散打运动的起源与发展

一、武术散打运动的起源

二、武术散打运动的发展

#### 第三节 武术散打运动的特点与功能

一、武术散打运动的技术特点

(一)技法内容的完整性强

(二)技法实用的优越性大

(三)技法使用的灵巧性高

二、武术散打运动的价值功能

(一)健身功能

(二)防身功能

(三)修身功能

(四)审身功能

### 第二章 武术散打运动模式的原理与标准化

#### 第一节 武术散打运动模式的原理

一、武术技击的对抗性原理

二、武术技击的继承性原理

三、武术技击的运动性原理

#### 第二节 武术散打运动模式的行为准则

一、有利于保证安全

.....

### 第三章 人体运动功能系统的构建

### 第四章 武术散打运动员的技能及其训练

### 第五章 武术散打运动员的智能及其训练

### 第六章 武术散打运动员的体能及其训练

### 第七章 武术散打运动员的心能及其训练

### 第八章 武术散打的训练理念

### 第九章 武术散打训练的本质规律

### 第十章 武术散打的教学法

### 第十一章 武术散打的训练法

### 第十二章 武术散打运动员的训练疲劳与赛前训练

### 第十三章 武术散打教练员的临场指挥

### 参考文献

## &lt;&lt;武术散打训练新论&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：5.内敛心理 运动员主动进攻需要淡定、果断的心理品质是进攻法的第六个要素。同样是主动进攻，运动员有两种不同的表现。

一种是来势汹汹、穷追不舍。

其优点是勇敢顽强、敢于拼搏，而缺点是过度兴奋、气血上涌，使用技法不细腻，容易失误或上当。

另一种是沉着淡定、不急不躁，寻找时机和制造时机兼顾，只要时机出现，不但会毫不犹豫地果断出击而且成功率很高。

内敛心理的最大优点是能够保持清醒的头脑，对客观情况能够做出准确的判断，该出手时就快出手。

法不露于“势”和“形”是对运动员心理和技术的双重要求。

“势”是指外强中干的气势，“形”是指动作出现的预兆。

6.强悍体能 运动员强悍的体能是进攻法的第六个要素。

快打慢、重打轻、巧打笨，是运动员使用攻击性动作的普遍规律。

使用拳法、腿法、摔法时，发出动作的反应快、速度快，力量大、方法巧，有效击中、摔倒对方，必须要有体能和技能方面的保障与支撑。

在这个普遍规律中，“快打慢、重打轻”属于体能的范畴，“巧打笨”属于技能的范畴。

主动进攻的体能要求和技能难度远远大于防守反击，难就难在主动进攻除了需要精确、娴熟的技能以外，还必须要以速度力量为主的体能素质来支撑。

体能素质的水平达不到进攻法的要求，就不能保证主动进攻的成功，反而容易被对方反击。

7.技法合理 针对运动员姿势状态出现的有利于主动进攻的时机，针对性地使用技法是进攻法的第七个要素。

各种各样的进攻时机与各种各样的攻击方法，互相之间有的存在或不存在相生相克的对应关系。

如果采用的技法与出现的时机有相生相克的对应关系，就很容易击中、摔倒对方。

反之亦然。

什么样的时机适合使用什么样的攻击方法？

是正确使用技法的前提条件。

能够针对不同的时机，在“技法库”中调取相应的动作是成功的保证。

8.部位准确 运动员使用的进攻方法与攻击的身体部位相吻合是进攻法的第八个要素。

武术散打的进攻方法与攻击的身体部位，对动作的攻击效果有密切的关系，二者之间的关系越符合击中、摔倒对方的原理，越不利于对方防守反击，效果会越好。

例如使用踹腿进攻，如果踹腿攻击对方的腹部，对方很容易用接腿摔进行反击。

如果踹腿攻击对方胸部和面部，则很容易成功，因为踹腿的高度超过了对方双手能够接腿的高度，完不成接腿动作就不可能做接腿摔的动作。

## <<武术散打训练新论>>

### 编辑推荐

《武术散打训练新论》是一本可供体育院校专修学生和运动队教练员兼顾使用的训练教材。

<<武术散打训练新论>>

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>