

<<柔道技巧>>

图书基本信息

书名：<<柔道技巧>>

13位ISBN编号：9787508718385

10位ISBN编号：7508718380

出版时间：2008-2

出版时间：中国社会出版社

作者：钟小燕

页数：198

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>

<<柔道技巧>>

内容概要

柔道通过把对手摔倒在地而赢得比赛，它是奥运会比赛中唯一的允许使用窒息或扭脱关节等手段来制服对手的项目。

柔道是一种对抗性很强的竞技运动，它强调选手对技巧掌握的娴熟程度，而非力量的对比。

<<柔道技巧>>

书籍目录

知识篇 1 柔道概述 1.1 柔道的定义 1.2 柔道的精神 1.3 柔道的历史 1.4 我国柔道运动的起步与发展 2 柔道的基本知识 2.1 柔道的礼节 2.2 柔道服 2.3 柔道的基本站立姿势 2.4 柔道的基本步法 2.5 柔道的倒地法技能篇 3 柔道技术 3.1 投技 3.2 寝技 3.3 连络技 4 柔道战术 4.1 柔道战术训练 4.2 进攻战术 4.3 防守战术 4.4 柔道运动员的身体素质训练 5 柔道运动训练理论与方法 5.1 柔道训练理论概述 5.2 柔道运动员的技术训练 5.3 柔道运动员的心理训练

<<柔道技巧>>

章节摘录

柔道概述1.1 柔道的定义柔道是一种两人徒手较量的竞技运动，是一种能最有效地使用身心力量获得最大效用的日本武道。

柔道攻击防守的对练和以柔克刚、刚柔相济的技术特点，可使身体的敏捷性、灵活性、力量性和精神品质都得到锻炼与发展。

1.2 柔道的精神 柔道的“柔”字是指柔术，而“道”字是指礼仪。

因此，柔道精神从狭义而言，就是礼的精神。

从广义而言，可以从更多方面去探索、体会与运用柔道精神的涵义。

因此，因人的体会不同对柔道精神有不同的定义。

柔道的英文名为judo，单词第一部分ju代表退让，第二部分do代表原则或方法。

柔道经常被误解成柔和的行事方式。

亲自去柔道场或柔道馆走上一趟，会让大多数人相信柔道确实包含着很多内涵和价值，但它绝不是一种柔和运动。

1937年，嘉纳治五郎在为西方读者出版的书中讲述柔道的精神乃是“以退为进，是为赢得最终胜利而首先作出让步”。

1.3 柔道的历史1.3.1 柔术关于柔术的起源，有各种各样的说法。

一种说法是：柔道源于日本古代柔术或体术等。

日本从平安时代末年起，经历了长时间的军阀混战时期，武士们为了适应战争的需要，逐步研究出一套徒手格斗的武艺，即柔术。

另一种说法是：柔术起源于我国唐朝拳术，是徒手形式的柔法、和法、体术、捕手、小具足、拳法等踢、打、摔、拿竞技格斗术的总称。

到了明朝末年，曾在少林寺学过武术的明末进士陈元赞（1587—1671年）于17世纪上半叶东渡日本，在江户城南国正寺（现日本东京都）传授中国武术，使柔术在日本广泛开展起来。

从此，流派也日益繁多。

据日本历史记载，天文元年（1532年）已有了竹内久盛创始的竹内流派柔术；1590年左右兴起了荒木流派；到了川时代，梦想流派、制刚流派、关口新派、天神真杨流派、起倒流派、杨心流派、极心流派以及涩川流派等众多流派兴起，办起了各自的道馆，为在武士阶层中普及柔术起了很大作用。

<<柔道技巧>>

编辑推荐

《柔道技巧》：大众体育技巧丛书。

<<柔道技巧>>

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>