第一图书网, tushu007.com

<<拳击>>

图书基本信息

书名：<<拳击>>

13位ISBN编号：9787546400358

10位ISBN编号：754640035X

出版时间：2009-9

出版时间：成都时代出版社

作者：王成熙

页数：113

字数：160000

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

前言

相信阿里、泰森、刘易斯、霍利菲尔德的名字你已经耳熟能详，新生代的拳王们掀起的拳坛风云也经久不息。
威尔·史密斯在迈克尔·曼导演的《拳王阿里》中的精彩演出更是刮起了一股拳击旋风。
也许经过艺术化处理的影片比不上拳击场上你来我往，臂展拳挥，甚至血肉横飞的强悍角逐，却让更多的人开始进入拳击运动的精彩世界，沉浸在这个用拳头书写成的江湖里。
高水平的拳手在比赛时，拳法迅速快捷，攻势凌厉，令人眼花缭乱，动作潇洒自如，姿态优美，给人以艺术性的美感，拳击因此被称作“艺术化的搏斗”。
它还被称为“勇敢者的运动”，因为它对抗性极强，需要肌肉的强大爆发力，需要完善的技术、战术、更需要顽强拼搏，勇于争胜的意志品质。
拳击是人对人的竞技项目，因而比赛时表现出来的打和被打以及产生的伤害后果，特别是职业拳击中被打倒不能站起的场面，给许多人的思想上产生极大的冲击。
有相当一部分人把拳击运动看作是野蛮、残酷，不人道的运动。
其实，在拳击比赛中，产生伤害事故的现象主要发生在职业拳击比赛中，即使如此，在职业拳击比赛普及的美国，职业比赛时运动员头部受伤的比率仅排在所有运动项目受伤率中的第9位。
国际业余拳联公布的统计结果显示，在世界上的运动项目中，业余拳击的伤害率仅排在第11位。

内容概要

现代拳击比赛，分为“职业拳击比赛”和“业余拳击比赛”。
到了近代，为了使比赛更具安全性，同时更加精彩，奥运会拳击比赛的时间由原来的每局3分钟缩短到两分钟，并且半决赛失利的两名运动员不再进行铜牌的争夺，而是并列第3——每人各获得一枚铜牌这也就是为什么奥运会拳击比赛的发奖台上每次都会站上4名运动员的原因。
进攻法：攻击区域、重心移动、瞬间爆发力……闪电拳峰……引拳佯攻。
防守法：步伐假动作、触电回撤、缓冲重拳、近身格斗……格挡法、封闭防守、搂抱防守、摇避、阻挠法……贴身战术。
反击法：滑步技法、格挡反击、变角度反击……　素质训练：拳套击打法、沙袋冲撞法、对影训练、击梨球法……拳击运动的损伤与防治。
本书精彩看点：　揭秘拳王泰森独步天下的勾拳、摆拳秘技……如何直接击打对方，获得胜利！
示范刘易斯经典刺拳，如何用后手重拳……　揭示“防攻全才”金童德拉·霍亚的眩目技法，防守与攻击缺一不可的秘诀……　DVD：多角度机位、高清晰画面、清晰呈现；冠军教练揭秘金牌拳法秘笈；名师高徒现场示范全系攻防；实战出拳、步伐移位；体能增强、训练细节。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王成熙，WBA世界拳击协会会员，AIBA国际业余拳击联合会会国，原黑龙江省拳击队队员、齐齐哈尔市拳击队总教练，多次国家级拳击锦标赛71KG冠军。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

知识篇 第一节 拳击溯源　一、古代拳击运动　二、近代拳击运动　三、现代拳击运动　四、国际权威拳击组织及著名拳击赛事 第二节 拳击竞赛规划与场地 第三节 专用服装与训练器材技术篇 第一节 必要的准备活动 第二节 实战姿势与基本步法　一、实战姿势　二、基本步法 第三节 基本拳法　一、直拳　二、摆拳　三、钩拳 第四节 基本拳法组合　一、以直拳开始的拳法组合　二、以刺拳开始的拳法组合　三、以摆拳开始的拳法组合　四、以钩拳开始的拳法组合实战篇 第一节 进攻技术　一、以直拳开始的进攻组合　二、以摆拳开始的进攻组合　三、以钩拳开始的进攻组合　四、连续进攻组合 第二节 防守技术　一、拍击防守　二、格挡防守　三、封闭防守　四、摆抱防守　五、肩承接　六、摇避　七、躲闪　八、后撤　九、阻挠　十、阻挡 第三节 防守反击技术　一、以拍击对方前手直拳开始的防守反击组合　二、以格挡开始的防守反击组合　三、以躲闪开始的防守反击技术 第四节 如何对付不同的选手训练篇附录：2008世界拳王总表

章节摘录

知识篇　第一节 拳击溯源　一、古代拳击运动　拳击运动有记载的历史有五千多年。
《英国大不列颠百科全书》中有“公元前40世纪，幼发拉底和底格里斯两河流域发现拳击遗迹”的记载。
大约在公元前17世纪，拳击运动经过地中海的克里克岛传播到古希腊。
在美索不达米亚的考古发掘中，也发现了1700年以前拳击活动的遗迹。
拳击在第23届（公元前688年）古奥林匹克运动会上被列为正式竞赛项目，并逐渐成为古奥运会中的重要项目。
从第41届古奥运会（公元前616年）开始，又增加了少年拳击比赛。
到了哈德·古罗布王朝时代，拳击备受人们的推崇。
古奥运会拳击赛的规则与当今拳击赛的规则区别非常大。
规定参赛者必须是纯正本族血统、身家清白的自由人；没有专门的竞赛场地；比赛没有局数限制；运动员也不按体重分级；裸上体、赤脚，赤手空拳进行比赛；除了咬、踢和抓外，可使用包括扭、摔在内的任何攻击动作，但不得打击腰以下的部位。
对竞赛时间也没有限制，取胜的因素主要是靠顽强的意志力和勇敢的拼搏。
从公元前8世纪起，拳击者开始使用软皮手套。
公元前5世纪，一种硬皮手套代替这种软皮手套。
罗马时期，为了迎合寻求“流血刺激”的观众口味，硬皮手套演变成“塞斯特什”，这种牛皮手套上缀有铅珠，比赛时运动员手中还握着硬珠或圆筒，以增加拳的打击力度，拳击手可以击打对手的要害部位，拳击场上不断有伤亡出现，拳击成了一项残忍的竞技运动。
公元394年，罗马皇帝西奥多雷斯接受基督教父请求，下令禁止一切拳击活动，流传了十多个世纪的古希腊拳击到达了终点。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

“我像一只蝴蝶一样地飞，我像一只蜜蜂一样地蛰刺。”
——Muhammad Ali 阿里
“失败不等于结束。我曾被击败过，但我每次都能够重新振作。”
——Lennox Lewis 刘易斯

第一图书网, tushu007.com

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