

<<大学生跆拳道教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生跆拳道教程>>

13位ISBN编号：9787564405403

10位ISBN编号：7564405406

出版时间：2010-9

出版时间：骆红斌、刘军 北京体育大学出版社 (2010-09出版)

作者：骆红斌，刘军 编

页数：148

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>

<<大学生跆拳道教程>>

内容概要

《大学生跆拳道教程》共分八章。
浙江省大学生体协武术分会组织相关专家通过对浙江、江苏、上海等省市普通高校开设的跆拳道选项课进行较为细致的调查与分析，同时研究了多种相关教材后，浙江工业大学、浙江科技学院等学校在多年使用的讲义的基础上，编写了这本教材，以供普通高校体育课选用。

<<大学生跆拳道教程>>

书籍目录

第一章 跆拳道概述第一节 跆拳道的起源与发展第二节 跆拳道基本知识第三节 跆拳道技术常识第二章 跆拳道的修习、欣赏与自我评价第一节 修习跆拳道第二节 跆拳道的欣赏第三节 自我评价第三章 跆拳道的健身方法第一节 跆拳道使用的攻击部位第二节 跆拳道基本技术第三节 跆拳道组合技术第四节 跆拳道自护应用技法第四章 跆拳道的品势第一节 太极一章第二节 太极二章第三节 太极三章第四节 太极四章第五章 跆拳道竞赛规则与裁判法第一节 竞赛规则第二节 裁判法第三节 裁判手势第六章 实用战术与心理第一节 实用战术第二节 心理调节第七章 运动损伤的预防和康复第一节 运动损伤概述第二节 运动损伤的预防第三节 常见的运动损伤与康复训练第八章 高校跆拳道群体工作的开展第一节 组织与管理第二节 基层跆拳道竞赛参考文献

<<大学生跆拳道教程>>

章节摘录

版权页：插图：（二）各阶段学习的要求1.第一阶段——打好基础跆拳道训练是一个既复杂又系统的过程。

在这个过程中首要的一条就是练好专项素质和基本功。

专项素质包括：力量、速度、灵敏、协调、柔韧等素质。

基本功包括：基本的站立姿势、步法、基本进攻技术和基本防守技术等。

在练习专项身体素质之前，首先要提高一般身体素质（包括跑、跳、力量等）。

在具备一般身体素质的基础下，通过严格的跆拳道基本功、基本技术训练，提高专项素质。

在掌握了正确的基本动作和具备了专项身体素质的基础上逐步提高进攻技术的速度、力量，增加攻击的实效性，提高抗击打能力和实战意识，为深入学习作好准备。

2.第二阶段——熟练掌握攻防技术有了一定的跆拳道基础后，在继续巩固技术动作的前提下，逐渐过渡到攻防技术阶段，全面系统地学习跆拳道实战的攻防技术及战术。

由简单的单个技术练习进入组合的攻防技术练习，形成个人的技术特点。

学习时要从动作原理入手，了解动作的本质，体会攻防的涵义，从理论上去认识和掌握招式组合规律。

还要根据自己的不足进行一些针对性的练习，如力量弱者要安排一定时间与数量的力量练习，技术动作不规范者要反复纠正错误动作，直到能够完成正确的技术动作为止，为进一步的学习及实战训练打好基础。

3.第三阶段——通过实战积累经验、检验成果、形成个人技术专长跆拳道运动是以击败对手来取得比赛的胜利，练习的效果与水平都要通过实战来得到检验。

高水平的跆拳道训练应当以实战需要为标尺，实战的首要原则是先从本队挑选与自己水平相近的队友进行交手，以克服自己的胆怯心理。

在实战中通过自己的感觉及教练的提示来发现问题，改进关键技术环节，使之合理、有效、实用。

通过实战不断地总结经验教训，不断完善自己，提高技术水平。

另外，要善于总结和发现，针对自己的特点形成个人的技术风格，也就是所谓的“绝招”，这样才能使自己成为一名优秀的跆拳道运动员。

<<大学生跆拳道教程>>

编辑推荐

《大学生跆拳道教程》：浙江省重点教材。

<<大学生跆拳道教程>>

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>