第一图书网, tushu007.com

<<拳击运动教程>>

图书基本信息

书名：<<拳击运动教程>>

13位ISBN编号：9787811004281

10位ISBN编号：7811004283

出版时间：2005-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘卫军

页数：199

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

<<拳击运动教程>>

内容概要

本书是现代拳击运动在我国正式开展以来的第一本正式通用教材。
　现代拳击运动是奥运会正式比赛项目，也是深受世界各国人民喜爱的格斗对抗项目。
　多年以来，拳击一直是我国体育院校术科项目中的主干课程之一，但一直没有统一的正式出版的拳击教材。
各体育院校和拳击专业运动员以及许多拳击爱好者，迫切需要针对奥运会正式拳击比赛项目进行的教学与训练的指导书，此书正是依据这一情况编写的。
本教材是北京体育大学精品教材立项项目，在国家体育总局和北京体育大学的支持下，多位格斗对抗项目方面的专家参与了本教材的编写。
　现代拳击运动被分为两大系统，即业余拳击和职业拳击。
本书主要从奥运会正式拳击比赛项目的教学和训练出发，详细介绍基本技术、组合技术、技术训I练方法、战术训练、竞赛组织、科研等。
本书具有以下特点：　1．使读者快学快会　拳击看起来比较简单，实际练习起来就不一样了，初学者既羡慕又想学，就是不知从何学起。
本剖将主要拳击技术细分开来讲，使每位练习者都能根据自己的特点练就适合自己的拳击组合技术，本书真正使读者一看就懂，一学就会，是拳击入门最理想的教材。
　2．一目了然的动作图解　书中每一个技术动作都配有连续的、尤其是讲解动作关键的图片，图示生动形象，要点简明扼要，动作一目了然，每位读者都能按图自学并能很好的把握最核心之处，是拳击自学者最合适的课外老师。
　3．全面分析世界拳王的技战术特点　重点分析世界拳王如阿里、泰森、霍利菲尔德等的技战术特点，从中我们可以得到启示。
　4．拳击专家推荐的训练技巧　本书综合拳击界众多专家的教学、训练经验推荐给练习者，使练习者少走弯路，用最短的时间掌握技术要领，从而在众多练习者中脱颖而出。

<<拳击运动教程>>

书籍目录

第一章 拳击运动发展沿革 第一节 拳击运动的起源及发展 第二节 拳击运动在中国的发展 第三节 女子拳击运动 第四节 国际拳击组织简介第二章 拳击技术 第一节 拳击准备姿势、步法 第二节 拳击的基本技术 第三节 拳击的防守和反击技术 第四节 拳击的组合技术第三章 拳击的教学理论与方法 第一节 拳击教学原则 第二节 拳击教学方法 第三节 拳击教学的组织与进行第四章 拳击训练理论和方法 第一节 拳击技术训练 第二节 拳击战术训练 第三节 拳击身体素质训练 第四节 拳击运动员的心理训练 第五节 拳击训练计划第五章 拳击竞赛规则 第一节 拳击比赛的场地与护具 第二节 拳击比赛回合和称体重 第三节 拳击比赛的裁判法 第四节 职业拳击比赛评分方法第六章 拳击科学研究工作 第一节 拳击科研概述 第二节 拳击科研的方法 第三节 拳击科研的步骤第七章 拳击运动损伤、预防及特点与作用 第一节 拳击运动员的运动损伤与预防 第二节 拳击运动的特点与作用 第三节 争议与思考主要参考文献

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