第一图书网, tushu007.com

<<散打指南>>

图书基本信息

书名：<<散打指南>>

13位ISBN编号：9787811415896

10位ISBN编号：7811415895

出版时间：王建国 安徽师范大学出版社 (2012-02出版)

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

<<散打指南>>

书籍目录

第一章散打运动概述 第一节散打运动的起源与发展史 第二节散打运动的特点 第三节散打运动的作用 第四节散打运动的发展趋势 第二章散打运动的基本技术与战术 第一节散打运动基本技术 第二节散打运动基本战术 第三章散打身体素质训练 第一节力量素质训练 第二节速度素质训练 第三节耐力素质训练 第四节灵敏素质的培养 第四章散打运动快乐速成途径 第一节散打步法快乐速成途径 第二节散打拳法快乐速成途径 第三节散打腿法快乐速成途径 第四节散打摔法快乐速成途径 第五章散打运动生理与健康 第一节 常见运动损伤发生的部位和分类以及原因 第二节常见运动损伤的预防和处理 第六章散打运动竞赛组织与裁判工作 第一节散打运动竞赛的组织 第二节散打竞赛的编排 第三节散打比赛规则及裁判法规

章节摘录

版权页： 插图： （三）撕裂伤 撕裂伤是因钝物打击引起皮肤和软组织的撕裂，常见于散打运动员的眼角、眉弓、唇部等部位。
处理方法：这些伤口部分皮肤破损，处理时一般应从止血、消毒和预防感染三方面进行。
如果出血明显时，应及时压迫伤口近端周围血管，以减少出血，然后在伤口周围先用碘酒涂擦，稍干后再用75%酒精把碘酒痕迹擦净，达到杀菌、消毒、防腐作用。
最后可用云南白药或消炎粉撒在伤口上，盖上纱布，压迫伤口，直至渗血停止；伤口创伤比较大，比较深时，由医生处理，一般应注射破伤风抗毒素，以预防破伤风。
如果运动员脸部发生撕裂，而又不得不进行比赛时，可先用生理盐水冲洗患处，再用肾上腺素液棉球压迫止血，待比赛结束后再自己处理伤口。
（四）拉伤 拉伤是由于肌肉被牵引的程度超过了肌肉本身所能被牵引的极限程度或肌肉主动收缩的力量超过了肌肉本身所能承担的力量，往往造成肌丝断裂，肌肉出现拉伤的情况，发生拉伤的常见部位有肌腹以及肌腱交界处，肌腱的附着处等地方。
肌肉或肌腱拉伤后，常出现筋膜、腱鞘、滑囊等辅助结构不同程度的损伤。
征象：肌肉或肌腱拉伤后会出现局部疼痛、肿胀、功能障碍等情况，伤员在拉伤时，偶能听到断裂声，用手触摸时会有凹陷或一端异常肿大的现象。
肌肉拉伤的病理变化主要是炎性反映和水肿，有时伴有出血的情况。
处理办法：肌肉或肌腱拉伤初期，主要采用冰缚和弹力绷带加压包扎，以控制水肿和出血。
为了缓解疼痛可采取局部制动的办法以及口服消炎药等，减轻疼痛。
48小时后可用热敷以及按摩的办法加速患处的康复。
（五）扭伤 扭伤是由于在外力作用下，关节出现超范围的活动，引起关节囊或韧带损伤，称为扭伤。
轻度扭伤主要为韧带或关节囊出现少量纤维断裂，重度扭伤则是纤维完全断裂，并伴随脱位等现象的发生。
常见于运动员脚踝、手指、脚趾等部位，由于运动员用手法、脚法以及从台上跌落时都有可能出现扭伤。
处理方法：轻度扭伤一般采用冷敷，加压包扎，外敷中草药等办法；重度扭伤，如韧带完全断裂时，应该及时就医。

编辑推荐

《青少年课外体育竞技指南:散打指南》由安徽师范大学出版社出版。

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