

《空手道》

图书基本信息

书名：《空手道》

13位ISBN编号：9787564403010

10位ISBN编号：7564403012

出版时间：2010-1

出版社：北京体育大学

作者：许声宏 编

页数：251

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《空手道》

内容概要

《空手道》着重突出“基础”、“全面”、“系统”、“竞技”的特点，从组手及“型”的训练内容、方法和手段以及规则理解入手，就空手道技术过程、技术要领及战术运用等方面进行了编写；语言简明扼要，通俗易懂，图文并茂，全方位地提供空手道专业知识；《空手道》紧密地结合教学和训练实际，实用性强，适用面广，《空手道》的适用对象既以体育院校空手道专项的本科生为主，又兼顾普通高校其他专业学生的空手道普修课，而且还是空手道教练员、运动员、裁判员的参考书籍。

书籍目录

第一章 空手道运动概述 第一节 空手道的起源与发展 一、空手道运动的起源 二、空手道运动的发展 第二节 空手道的流派区别与特点 一、传统空手道四大流派的技术特征及简介 二、全接触式空手道的技术特征简介第二章 空手道运动基本技术 第一节 空手道运动的特点与分类 一、空手道运动的特点 二、空手道运动的分类 第二节 空手道的礼仪 一、站礼(立礼) 二、坐礼 三、礼语“OSU” 第三节 空手道“型” 一、“型”的基本技术 二、竞赛“型”的图解 第四节 空手道组手 一、组手的上肢技法 二、组手的下肢技法 三、组手的摔技第三章 空手道技术训练 第一节 空手道技术训练要求 一、项目要求 二、技术要求 三、体能要求 第二节 空手道“型”技术训练 一、空手道“型”动作技术演变 二、空手道“型”动作技术分类 三、空手道“型”动作技术演练重点 四、空手道“型”动作技术演练要领 第三节 空手道组手技术训练 一、约束组手 二、自由组手 三、组手训练应注意的问题 第四节 空手道实战技术 一、实战技术指导思想 二、实战技术意识培养 第五节 空手道运动员战术意识的培养及运用 一、战术能力的概念 二、空手道战术行动的主要形式 三、提高战术意识的训练方法 四、掌握战术行为(技巧)的训练方法 五、提高战术运用能力的训练方法 六、战术训练的基本要求第四章 空手道教学与训练计划 第一节 空手道的课程教学 一、教学计划与大纲 二、教学进度与教案 第二节 空手道训练计划 一、多年训练计划 二、年度训练计划 三、阶段训练计划 四、周训练计划第五章 空手道训练的科学化管理 第一节 空手道教练员 一、空手道教练员的素质结构及工作职责 二、空手道教练员的培训与考核 第二节 空手道运动负荷的科学控制 一、空手道年度训练竞赛负荷动态变化特征 二、空手道训练过程中运动负荷的控制第六章 空手道运动竞赛 第一节 空手道竞赛的组织 一、制订竞赛计划 二、拟订竞赛规程 三、组织裁判队伍 第二节 空手道竞赛的编排 一、竞赛通则 二、编排的步骤 三、编排的方法 四、编排注意事项 第三节 空手道裁判法解析 一、组手比赛 二、“型”比赛第七章 空手道运动科研工作 第一节 空手道科研概述 一、空手道科研工作的基本要求 二、空手道科研工作的主要内容 第二节 空手道科研的方法 一、实验研究法 二、调查法 三、文献资料法 四、观察统计法 五、问卷调查法 六、逻辑法 七、数理统计法 第三节 空手道科研步骤 一、选择科研题目 二、确定研究任务、方法和手段 三、论文设计和研究计划 四、搜集资料,确定资料价值 五、选用方法,研究实施 六、数据资料整理与分析 七、撰写论文、得出结论、结题 八、论文报告(答辩)参考文献 附件1 空手道竞赛规则 附件2 体育教练员职务等级标准 附件3 平安初段、二段、三段、四段、五段

《空手道》

章节摘录

插图：公元1429年尚巴志王分别平定琉球岛上中、南、北三王后，为了巩固统治地位，下令禁止人们携带武器；公元1609年琉球被日本萨摩藩的岛津族征服后，又实行了禁武政策。因此琉球人民为了强身自卫，暗中学习和练习中国拳法，有的远渡中国福建南少林留学，并结合本土的格斗术，创出了独特的“唐手术”，这就是最初的空手道。由于空手道的技术核心来源于中国，因而早期被称之为“唐手”，即中国拳法之意。（二）空手道的公开空手道在发展初期属于秘传练习，不被广泛了解，人们对空手道的印象仅仅是“以拳掌劈开砖石，用脚踢杀活牛，飞踢踢破天花板”的不可思议的功夫。空手道在日本本土正式公开演武的时间是1922年，担当者是日本冲绳县人船越义珍[又名富名腰义珍（1870-1957），毕业于临时教员训练所]。船越义珍是为现代空手道体系化、普及化奠定基础的第一人，被后人尊为“空手道之父”。在明治18（1885）年时船越义珍向当时的首里手名家——安里安恒学习唐手术。日本明治时期征兵制开始，学校的学生在接受体格检查时，校医发现从事空手道练习的学生体格明显要比普通学生身材匀称，肌肉发达，体格强壮。此情况被校医向日本教育部门上报，因此在明治34-35年冲绳县立师范学校和县立第一中学把空手道设立为正式体育课，这是空手道发展的里程碑。明治38~39年，日俄战争结束时冲绳县出现了空手道的公开巡回表演，这是空手道最初的正式公开演武。自那以后，摩文仁贤和、本部朝基、喜屋武、城间、大城、德村、石川、屋久比等早期空手道大师们开始在冲绳的首里、那霸地区进行空手道演武，因此空手道在冲绳地区得到了快速的发展。

《空手道》

编辑推荐

《空手道》：北京体育大学“十一五”精品教材

《空手道》

精彩短评

- 1、了解空手道的历史和特点,流派等.
- 2、很适合做教材。
- 3、没有想象中的好，写的不够细
- 4、不错
值得拥有
- 5、在看了，，坚持锻炼。
- 6、不是很好理解
- 7、糸东流的型，挺好的。
- 8、就是内容太简单了
- 9、有点难吧，因为刚入门。

《空手道》

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：www.tushu111.com