

《当代大学生散打教学与训练》

图书基本信息

书名：《当代大学生散打教学与训练》

13位ISBN编号：9787811130171

10位ISBN编号：7811130173

出版时间：2006-3

出版社：胡玉华 湖南大学出版社 (2006-03出版)

作者：胡玉华

页数：249

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

《当代大学生散打教学与训练》

内容概要

《当代大学生散打教学与训练》对我国散打运动的起源及发展的历史过程，散打的技术、战术特点及动作要领，散打实战范例，散打运动损伤的预防措施和急救方法，散打运动的竞赛规则和裁判方法等进行了系统的阐述。

《当代大学生散打教学与训练》

作者简介

胡玉华，湖南长沙人，副教授。出生于1966年4月，汉族。1987年毕业于武汉体育学院。曾获武当山全国首届散打擂台赛女子60kg级冠军。现任中南林学院体育课部女生课体育教研室主任。一直从事散打教学与训练，有丰富的教学经验，曾被评为省级优秀体育教师。获校级优秀教学成果奖一项，撰写论文20余篇，编写教材6种。

《当代大学生散打教学与训练》

书籍目录

第一章 散打运动概论 第一节 散打运动的起源与发展 第二节 散打运动的特点和作用 第二章 散打运动与校园体育文化 第一节 散打运动与校园体育文化的关系 第二节 散打运动在大学校园文化建设中的作用 第三章 散打练习的方法与组织 第一节 散打练习的训练方法 第二节 散打练习的教学组织 第四章 散打的基本技术 第一节 散打单个技术动作 第二节 散打组合技术动作 第三节 散打的技术特征及要求 第五章 散打战术及训练 第一节 散打战术 第二节 散打战术训练 第三节 几种战术的实战运用 第六章 散打的身体训练 第一节 散打身体训练概述 第二节 散打身体训练内容 第三节 散打身体训练方法 第七章 散打的心理与智能训练 第一节 散打的心理训练 第二节 散打运动员的智能训练 第八章 散打中常见的运动损伤的预防和处理 第一节 人体基本结构与运动术语 第二节 散打运动损伤概述 第三节 散打运动中常见的运动损伤及处理 第九章 散打竞赛规则 第一节 散打比赛的竞赛规则 第二节 散打台上裁判员的口令与手势 第十章 散打运动欣赏 第一节 散打运动美的内容 第二节 散打运动欣赏角度 第三节 散打比赛介绍 附 散打段位制介绍

《当代大学生散打教学与训练》

编辑推荐

全书对我国散打运动的起源及发展的历史过程，散打的技术、战术特点及动作要领，散打实战范例，散打运动损伤的预防措施和急救方法，散打运动的竞赛规则和裁判方法等进行了系统的阐述。

《当代大学生散打教学与训练》

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