

《现代跆拳道教程》

图书基本信息

书名：《现代跆拳道教程》

13位ISBN编号：9787535238054

10位ISBN编号：753523805X

出版时间：2007-4

出版社：湖北科学技术出版社

作者：杜七一 编

页数：365

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.tushu000.com

《现代跆拳道教程》

内容概要

本书是武汉体育学院运动训练学院重竞技教研室全体跆拳道教师会同运动训练学教研室部分教师根据《运动训练专业教学大纲》，结合当前跆拳道专业的实际需要集体撰写而成。其目的在于为培养合格的跆拳道教师和教练员提供有关跆拳道运动的教学、训练、竞赛等诸方面知识；为他们在今后的教学训练、竞赛管理、科学研究等实践活动提供参考与帮助；提高教学、训练、竞赛、科研的能力水平。本书适用于体育院校从事跆拳道专业教学训练的教师和学生，同时也希望通过它，带给广大跆拳道爱好者一本内容丰富、资料翔实、体系完整、具有一定专业水准的跆拳道专业教材。

书籍目录

第一章 跆拳道运动概述 第一节 跆拳道释义 第二节 跆拳道运动的起源与发展 一、原始社会的跆拳道雏形 二、三国时期的跆拳道运动 三、高丽时代的跆拳道运动 四、李氏朝鲜王朝的跆拳道运动 五、近代跆拳道运动 六、现代跆拳道运动 七、我国的跆拳道运动 第三节 跆拳道特点与作用 一、跆拳道的特点 二、跆拳道的作用 第四节 跆拳道的礼仪礼节及段位 一、跆拳道的礼仪礼节 二、跆拳道的段位 第二章 跆拳道技术 第一节 概述 一、概念及其意义 二、跆拳道技术分类与体系 第二节 跆拳道技术的特点 一、跆拳道技术的实效性 二、跆拳道技术的快速性和准确性 三、跆拳道技术的应变性 四、跆拳道技术的预见性 第三节 跆拳道技术动作的结构与要素 一、跆拳道技术动作的结构 二、跆拳道技术动作的要素 第四节 跆拳道基本技术 一、实战姿势 二、跆拳道步法 三、跆拳道拳法 四、跆拳道腿法 五、跆拳道基本防守法 第五节 跆拳道技术特征与要求 一、实战姿势的技术特征与要求 二、步法的技术特征与要求 三、腿法的技术特征与要求 四、防守法的技术特征与要求 第六节 跆拳道组合技术 第七节 跆拳道比赛应用技术 一、主动进攻技术 二、防守反击技术 第八节 跆拳道实战技术要素 一、视觉 二、身体重心 二三、距离感 四、时机 五、判断 六、速度 七、击打力量 八、应变能力 第三章 跆拳道教学 第一节 跆拳道教学的基本特点与要求 一、道德修养为体、礼仪礼节为用 二、合理规范、强调实效 三、循序渐进、因人而异 四、相互配合、共同提高 五、突出重点、举一反三 六、跆拳道教学的应注意的问题 第二节 跆拳道教学的阶段和步骤 一、跆拳道教学的阶段划分 二、跆拳道教学的基本步骤 第四章 跆拳道训练 第五章 跆拳道战术 第六章 跆拳道心理训练 第七章 跆拳道运动员的科学选材 第八章 跆拳道训练过程监控 第九章 跆拳道竞赛的组织与裁判法 第十章 跆拳道品势

《现代跆拳道教程》

精彩短评

- 1、质量可以接受，可以信赖
- 2、印刷烂，书好像比正版的小点
- 3、书还蛮好的，质量也不错，和我同学买的一样的，希望有用。
- 4、书的内容比较全面，尤其是对跆拳道的步法、腿法技术、战术等特征进行了一定的阐述，这是笔者在实践中总结出来的成果（笔者曾经带领武汉体育学院专业队伍带队，而且成果丰硕），这也是本书的亮点，其它跆拳道书籍都没有对这些内容进行论述，相信读者在看完这几章内容后，对跆拳道技术的认识将会提高到一个新的层次。注意，在看这几章书籍时，要多品，
- 5、内容还行，书表面都让你们给糟蹋了
- 6、图画有点点不清晰！其他还好！
- 7、书不错，有太极八章，八卦八式，黑带品式（金刚，高丽，太白，天拳，地跆.....）但大部分是如何选拔队员，组织比赛的内容，不建议新手阅读！本人现在黑带一段
- 8、没本教材都有他的优点与缺点，这本书是搞跆拳道教学的同行们的不错的选择；尤其是前面的理论部分，比后面的品式教学的图画更具说明和代表性。是一本不错的教练员的指导性用书。编者的理论水平非常的高；使我在教学中受益匪浅。
河北体育学院，社会体育系，马永菲
- 9、业余学习者买这本书差不多就可以了
- 10、较完整详实。作为入门者，觉得可以增加“每次训练后的肌肉放松，预防等”这样的内容
- 11、不实用，费话太多。动作太少。

《现代跆拳道教程》

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：www.tushu000.com