

<<散打技击学>>

图书基本信息

书名：<<散打技击学>>

13位ISBN编号：9787210049098

10位ISBN编号：7210049096

出版时间：2011-9

出版时间：江西人民

作者：程啸斌

页数：521

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>

## <<散打技击学>>

### 内容概要

技击学（武术）是一个由心理学、力学、美学、数学组成的科学领域。

本书从散打的角度对技击学进行分析，透过不断重复出现的技击表象去研究技击的内在规律，以揭示技击的内在关系，为我们的技击行为寻找理论依据，并引导技击运动朝着更合理的方向发展。

全书共分三篇十章，即：围绕着“通理”而展开的上篇——技击理论；围绕着“明术”而展开的中篇——技击技法；围绕着“知行”而展开的下篇——技击展示，并配以600余幅实拍实战图。

本书是一本构建“散打技击学”之基础框架的学术专著，且可读性、可操作性强。

该书既能为希望在武术技击方面有进一步了解的各类人士提供一个学习与研究的平台，也可成为武术散打教练指导训练的参考书，亦可作为大学体育系（民族传统体育专业）本科生、硕士生的教材。

## <<散打技击学>>

### 作者简介

程啸斌，江西广丰人，生于1965年。  
南昌大学体育系教授、武术七段、国家级武术裁判。  
研究方向：民族传统体育，党派：九三学社。  
曾任江西省散打队总教练，江西省武术运动学校副校长。  
现任韩国中华武术总会散打武术技术顾问，台湾国术协会技术顾问，江西省散打队技术顾问，江西省武术协会常务理事与裁判委员会主任，南昌市散打协会秘书长。  
多次参加全国各类型武术散打比赛的裁判工作，并组织本省的各类型武术散打比赛。  
主持完成国家、省部级课题5项；出版学术专著2部，在全国各类学术期刊发表论文20余篇。

## &lt;&lt;散打技击学&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 绪论

- 第一节 技击的基本概述
- 第二节 技击的理论构建
- 第三节 技击的有关概念
- 第四节 技击的文化属性
- 第五节 技击的原理特性
- 第六节 技击的发展过程

## 第二章 技击运动的共性

- 第一节 技击的内容与对抗的形式
- 第二节 技击对抗必备的生理素质
- 第三节 技击对抗必备的心理素质
- 第四节 习武者武德及其行为规范
- 第五节 技击对抗必备的基本元素
- 第六节 技击对抗必须清晰的公理

## 第三章 技击对抗的基础理论分析

- 第一节 动作的技击阈值
- 第二节 技击的思维网络
- 第三节 均衡整体的攻防
- 第四节 攻防的时速剖析
- 第五节 势态的变化规律
- 第六节 武术技击之歌诀

## 第四章 搏击类项目中的技击规律

- 第一节 传统武术与现代散打
- 第二节 西方拳击的技击特点
- 第三节 跆拳道表现出的特点
- 第四节 泰国拳术的技击特点
- 第五节 巴西柔术的技击特点
- 第六节 各类技击运动的比较

## 第五章 技击对抗的组成与结构

- 第一节 技击结构的组成
- 第二节 第一环节的技术
- 第三节 第二环节的技术
- 第四节 第三环节的技术
- 第五节 环节的技术训练
- 第六节 环节的载体功能

## 第六章 对抗中的控制与反控制

- 第一节 控制的技击价值
- 第二节 速度控制的表现
- 第三节 力量控制的表现
- 第四节 控制技术的分类
- 第五节 控制技巧的表现
- 第六节 控制与技术、战术

## 第七章 动作的组成、结构与形式

- 第一节 动作的组成及其要求
- 第二节 基本动作的技术分析

## <<散打技击学>>

- 第三节 技击动作的运行规律
- 第四节 技术动作的使用规律
- 第五节 技法的模式及其风格
- 第六节 技击含义的表现形式
- 第八章 战术的组成、结构与表现
  - 第一节 战术形成
  - 第二节 战术原则
  - 第三节 战术训练
  - 第四节 战术实施
  - 第五节 战术指导
  - 第六节 战术形式
- 第九章 训练与管理
  - 第一节 散打训练原则
  - 第二节 散打训练特征
  - 第三节 制订训练计划
  - 第四节 散打训练构架
  - 第五节 散打素质训练
  - 第六节 运动队的管理
- 第十章 规则与竞赛
  - 第一节 规则与技击类的竞赛
  - 第二节 散打项目的组织竞赛
  - 第三节 规则、竞赛及其技术
  - 第四节 技击项目的持续发展
  - 第五节 规则、规程及其竞赛
  - 第六节 技击运动的医务监督
- 后记
- 参考书目

## &lt;&lt;散打技击学&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：一、构建武术散打技击理论的必要性理论来源于若干次的实践，同时指导实践，而实践又修正理论，这强调的是认识事物的认知过程，强调的是认识事物的秩序关系，不能颠倒。

忽视理论的指导作用，过度强调某些技击案例，尤其是特例，就无法理清散打训练的思路，也无法明确训练的方向，最终培育出的只能是一群只会模仿的、教条的学生。

1979年武术散打项目试点至今已有30余年。

在此期间技术的发展已有了很大的进展，由于武术散打在开展之初受当时的历史、环境、人员、技术实力等诸方面因素的影响，导致技击理论的发展一直处于缓慢停滞状态。

多年以来，在缺乏理论指导的散打教学与实践活动中，每位散打教学的教师都只能凭自己的实践经验与感觉来完成整个教学与实践工作。

如果这种凭经验与感觉完成教学与实践的失常现象再得不到根治，当散打技术达到一定高度时，会因为缺乏合理的技击理论作为指导，而出现技术水平发展的瓶颈阶段，此时的散打技术再要得到大幅度的提高是不可奢望的。

因此，我们有必要把经验指导实践的现状彻底改变，使散打教学步入一个由科学的技击理论指导下的理性教学与实践阶段，有了理论保障，武术散打项目在世界众多搏击类项目中才能有始终立于不败之地的资本。

<<散打技击学>>

编辑推荐

《散打技击学》由江西人民出版社出版。

<<散打技击学>>

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>