

<<和普京一起学柔道>>

图书基本信息

书名：<<和普京一起学柔道>>

13位ISBN编号：9787509004951

10位ISBN编号：7509004950

出版时间：2011-10

出版时间：当代世界出版社

作者：弗拉基米尔·普京,瓦西里·舍斯塔科夫,阿列克塞·列维茨基

页数：147

译者：赵卫忠,于冬敏,葛立志

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>

## <<和普京一起学柔道>>

### 内容概要

《和普京一起学柔道》的最大特点是文字简练生动、图文并茂地介绍了柔道的各种技术战术，也涉及到了柔道的搏斗部分。

书中包含调整柔道运动员体重、饮食结构、预防损伤方法的实用建议，以及对比赛的组织、实施与评判。

《和普京一起学柔道》一书也对俄罗斯桑搏进行了介绍。

目前桑搏在中国知道的人还很少。

“桑搏”是俄语“徒手自卫术”的简写音译。

桑搏运动最初只在前苏联军警中开展，今天桑搏和武术一样，已经成为世界体育联合会总会发起创建的《世界武搏运动会》的十三个项目之一。

国际桑搏联盟（FIAS）1984年6月13日在西班牙的马德里成立。

今天桑搏已发展到世界五大洲的80多个国家。

国际桑搏联盟的名誉主席是俄罗斯现任总理普京先生，主席是《和普京一起学柔道》作者之一的舍斯塔科夫先生，中国代表是葛志立先生。

桑搏必将在中国获得蓬勃发展。

欢迎您一起参加桑搏运动。

<<和普京一起学柔道>>

作者简介

作者：(俄罗斯)弗拉基米尔·普京 (俄罗斯)瓦西里·舍斯塔科夫 (俄罗斯)阿列克塞·列维茨基 译者：赵卫忠 于冬敏 葛立志 弗拉基米尔·普京，俄罗斯联邦总统(2000-2008)，俄罗斯联邦总理(2008-至今)，柔道与桑搏运动健将，俄罗斯功勋教练员。

瓦西里·舍斯塔科夫，俄罗斯联邦会议国家杜马议员，国际桑搏联盟主席，柔道与桑搏运动健将，俄罗斯功勋教练员，教育科学副博士。

阿列克塞·列维茨基，柔道与桑搏运动健将，柔道国际裁判，俄罗斯柔道裁判联合会主席，教育科学博士，教授。

<<和普京一起学柔道>>

书籍目录

作者寄语  
中文版前言  
回顾历史起始：最初的路从富士山到奥林匹亚之路  
俄罗斯柔道历史我们的骄傲  
搏击在哪里举行  
柔道运动员的服装礼仪  
专业准备  
练习引导  
练习发展性  
练习耐力的发展与完善  
速度能力  
结合性练习  
柔道运动员训练中  
竞技比赛方法的使用  
必须牢记的事项  
跌倒时的自我保护技术  
侧向跌倒时的自我保护方法  
向后跌倒时的自我保护方法  
向前跌倒时的自我保护方法  
榻榻米上的行为规范  
对手为什么会跌倒  
从何处开始教授柔道技术  
基本概念  
立技  
背负投  
体落  
大外刈  
大内刈  
单足扫腰（扫腰）  
内股巴投  
带取返  
肩锁车“磨坊”  
外腰卷手车  
掬投  
后腰寝技  
固技  
侧方固  
头部方向固  
横向固  
各种抓握的上方固  
掌握摆脱固技技术的训练任务  
反关节固  
绞技  
讲道馆搏斗部分  
自卫技术  
站立自卫技法  
搏斗桑搏流派  
桑搏搏斗部分的基本技术  
解除武装技法  
理论训练  
如何客观评价柔道运动员的技能  
比赛活动的得分  
如何保持自己的体重等级  
或者转入其他等级  
柔道运动员合理饮食  
细则  
蛋白质  
脂肪  
碳水化合物  
维生素B族  
维生素矿物质  
损伤出现的情况和原因  
及其预防  
损伤后到再次训练和比赛的大致期限  
应该对一切做好准备  
挫伤时的急救  
失去知觉时的急救  
脱位和骨折时的急救  
代结束语  
词汇表（柔道技术）  
后记  
国际桑搏联盟

## &lt;&lt;和普京一起学柔道&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：1938年在开罗召开了奥林匹克运动会筹备大会。

嘉纳功不可没，因为即将举行的下届奥运会应该在日出之国举办，并且柔道项目已经被列入到奥运会的正式比赛项目中。

当时有一种议论，说是嘉纳本人并不愿意这样做。

但这种看法并不可信，只要认真分析一下就会明白，这位教授不可能不知道，他的孩子——柔道得到奥林匹克认可之后会给世界带来多么大的好处。

在乘坐“冰川丸”号邮轮返回自己的祖国后，嘉纳身患重症肺炎，1938年5月4日，这位大师与世长辞。

在自己生命的最后几天，嘉纳仍旧在讲授柔道，每天去讲道馆不同分校的道场。

事实是，他不仅是个理论家，而且是个非常棒的实践者，无数事实证明了一点。

非常遗憾的是，柔道创始人没有等到他的孩子真正变成群众性运动项目的那一天。

如今这项体育项目在全世界广泛普及，家喻户晓，妇孺皆知。

数以百万的不同年龄层次的人都在从事柔道项目。

看上去，创始人的夙愿是得以实现了。

但是嘉纳治五郎很少将自己的系统作为一种体育项目来进行考虑，尽管他知道年轻人对比赛的钟情，将会引起人们想方设法衡量自己的力量并展示自己最佳的一面。

暮年时，在观看过一场比赛后，嘉纳治五郎极度失望，他把参赛队员叫到一起训斥他们：“你们在鏖战时都像头小公牛一样，使用头上的角在互相撞击。

今天我从你们的动作里没有看出哪个动作经过推敲，也没看出来美观。

我从来没有向任何人教授过此种柔道。

如果你们所有人想到的仅仅是用蛮劲战胜对手，那么我们柔道讲道馆也就走到头了。

”今天柔道的运动含义占了上风，并且几乎可以说得上是唯一的含义了。

我们今天所理解的“柔道”这个名词所包含的意义，早已经远离了当初其创始人所想象和建立时的初衷了。

嘉纳治五郎的理论研究和哲学思维都已经不合时宜。

我们见到的仅仅是冰山的顶峰，而且只是顶峰，并且其随着时间的推移，该顶峰已经改变了自己的外形轮廓，拥有了全新的外廓，与最初的形式已经完全不相同了。

嘉纳将柔道技术视作在达到道德理想道路上自我完善的手段。

呜呼，如今评判的结果就是臭名昭著的进球、得分和计秒，这些东西给我们本国的体育运动带来许多灾难，甚至在柔道的故乡日本，世界榻榻米上的威望问题，已经将今天这位伟大启蒙家所遵循的那些思想排挤到次要地位了。

每逢重大赛事后，国际柔道联合会都会发行录像带，上面记录有开幕式盛况、队员颁奖仪式，以及最有趣的搏击瞬间。

一些镜头拍摄于1989年世界锦标赛，记录了日本代表古贺站上了领奖台的最高一级。

他在通往金牌的路上展示了最高技艺的同时，也让人感到折服的是，在决赛结束后，这位世界冠军哭了，用和服的袖子擦去如泉涌的泪水。

他旁边是一位瘦弱的、执行裁判任务的姑娘，这是一个人的正常反应，因为他把所有的力量，包括体力和道德力量，都奉献给搏击。

这是一个普通人的情感，对于其他运动项目来讲，也是自然而又习以为常的，但对于嘉纳治五郎构想中的柔道来讲，又不完全适宜。

作为武士道传统的后继者，嘉纳博士在自己的理论研究中，已经远离了18世纪禅宗创始人泽庵的思想，这种思想在起倒流派奠基者所提交的两份秘密论文中得到阐述。

泽庵坚信，将坚定的精神和集中的意志与自然自由的运动相结合，便可达成胜利。

内心的“空”、漫不经心的意识、分散的注意力、内心一片寂静、极强的自制力，这都是素质，它们可保证对决艺术的信徒获得胜利。



<<和普京一起学柔道>>

编辑推荐

《和普京一起学柔道》是由当代世界出版社出版的。

<<和普京一起学柔道>>

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:<http://www.tushu007.com>