第一图书网, tushu007.com

<<空手道教学与训练>>

图书基本信息

书名：<<空手道教学与训练>>

13位ISBN编号：9787564808471

10位ISBN编号：7564808470

出版时间：2012-8

出版时间：湖南师范大学出版社

作者：郭建平　主编

页数：260

字数：350000

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

内容概要

《空手道教学与训练(国家级特色专业体育教育专业系列教材)》(作者郭建平)主要内容分为文化篇、技术篇、教学篇、训练篇、竞赛篇5个部分，共10章。
包括空手道产生发展的基本历程、空手道内容与分类和空手道精神内涵等基础理论，空手道型和组手的技术体系，空手道教学与训练的基本理论和方法以及空手道运动竞赛的基本知识等内容。

本书的编写汇集了国际、国内知名教授、专家，他们中有全国体育教学理论的权威、国际国内知名的空手道专家，为本书力求规范性、系统性、科学性奠定了基础。
同时书中的所有示范动作均由国家队队员和从事了多年空手道训练与比赛的优秀运动员来完成，这也是本书的一大特色。

作者简介

郭建平
男，1970年生，湖南宁远人。
湖南师范大学体育学院副教授、博士，硕士生导师。
中国大学生空手道协会教练委员会主任，空手道国家级裁判，湖南师范大学体育学院空手道队教练。
发表论文20余篇，参与编写著作3部，主持省部级课题2项，参与国家级、省部级课题5项。
自2007年担任湖南师范大学体育学院空手道队教练以来，带领队员在全国空手道锦标赛、冠军赛、大学生锦标赛等一系列赛事中获得20余枚金牌，先后4名队员人选国家空手道队，其中汤玲玲在2010年广州亚运会上获得空手道项目女子一68公斤级铜牌。

书籍目录

文化篇
第一章 空手道运动概述
第一节 空手道运动的起源与发展
第二节 空手道运动的内容与分类
第三节 现代空手道运动的特点
第四节 空手道礼仪
第五节 空手道精神内涵
技术篇
第二章 型
第一节 型的概述
第二节 松涛流指定型
第三节 糸东流指定型
第四节 和道流指定型
第五节 刚柔流指定型
第三章 组手
第一节 组手的概述
第二节 组手的基本站姿
第三节 组手的步法技术与练习
第四节 拳的技术
第五节 腿的技术
第六节 摔的技术
第七节 组合技术
教学篇
第四章 空手道教学
第一节 空手道教学概述
第二节 空手道教学的要求与特点
第三节 空手道常用教学方法
第四节 空手道教学组织与形式
第五节 型的教学
第六节 组手的教学
第七节 空手道格言
训练篇
第五章 空手道训练概述
第一节 空手道训练的基本内涵与训练文化
第二节 空手道训练的组织与实施
第三节 空手道训练计划的制订
第六章 空手道型的训练
第一节 型的训练要求
第二节 型的训练方法与步骤
第三节 不同流派指定型的特点及训练
第七章 空手道组手的训练
第一节 组手的训练要求-
第二节 组手基础训练的方法与步骤
第三节 组手的赛前训练
第四节 组手的战术训练

第一图书网, tushu007.com

第八章 空手道体能训练
第一节 空手道体能训练的原则
第二节 空手道基本素质训练
第三节 空手道专项素质训练
第四节 空手道核心力量训练
竞赛篇
第九章 空手道运动竞赛
第一节 空手道竞赛的组织
第二节 空手道竞赛的编排
第十章 空手道竞赛规则与裁判法
第一节 空手道竞赛规则
第二节 空手道竞赛裁判法
附录1 空手道术语
附录2 手势与旗语
附录3 主裁及裁判判罚指南
附录4 记分
附录5 组手比赛场地布局
附录6 型比赛场地布局
附录7 世界空手道联盟规定指定型列表
附录8 世界空手道联盟规定主要型列表
参考文献

章节摘录

版权页： 插图： 专项身体素质是空手道爱好者和运动员学习技术、掌握技术和运用技术的基础和保障，包括力量、柔韧、速度、耐力和灵敏性素质训练。
空手道专项身体素质训练旨在于提高专项成绩有直接关系的专项运动素质，以保证运动员在比赛中运用专项的技术、战术，创造优异的运动成绩。
组手运动员的体能要求全面，训练手段变化程度高。
空手道组手运动员的耐力素质训练为长时间表现最佳技能及体能的能力，一般采取较长时间的专项对抗或专项练习或采取超常时间的对抗训练。
速度训练包括反应速度、动作速度、移动速度训练三类。
组手运动员的力量、柔韧、协调、灵敏等素质集中作用于技术动作的完成效果。
组手运动员的力量训练应着重力量速度与力量耐力的练习。
组手运动高强度、高速度的技战术配合需要运动员具备关节肌肉高度的柔韧水平与优异的灵敏、协调能力，从而保证技术动作的顺利实施。
组手运动员的力量训练应突出爆发力训练，同时兼顾一定的最大力量与力量耐力负荷。
根据项目技术特点，运动员运用技术时多处于不稳定状态，因此在训练中采用不稳定的训练手段、利用杠铃、哑铃等练习器械加强运动员该方面的能力。
根据赛制的要求采用车轮战、双护具等的方法提高运动员的力量耐力。
动作速度与移动速度训练是组手运动员速度训练中的重点。
提高组手运动员的速度素质，关键在于解决运动员细小技术环节缺陷、减少多余动作两方面。
速度训练手段也紧贴技术要求，同时与其他素质训练交叉训练。
组手比赛应注意运动员糖酵解的能力，训练中应提高运动员心肺机能，提高有氧氧化能力。
提高相应肌肉柔韧素质，可以采用静力性、动力性、弹性或PNF等训练方法，上述训练方法也应用在准备活动与放松活动中。
通过各类跑动、跳跃、碎步、目标移动训练，提高运动员灵敏与协调能力。

第一图书网, tushu007.com

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