

散手 跟专家练丛书



[散手 跟专家练丛书_下载链接1_](#)

著者:马学智

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1998-08

装帧:平装

isbn:9787810512909

作者介绍:

作者简介

马学智，男，1967年4月出生，籍贯陕西宝鸡。

于1976年开始习武，1986年考入北京体育学院武术系深造；1989年大学毕业留校任教，现为武术系讲师，国家级散手裁判。

曾于1983年代表陕西省参加全国武术观摩大会，获得短打拳第一名；1987年代表北京体院参加全国武术对抗项目（散手）表演赛，获得52公斤级第四名；1989年3月—1991年8月，受学校

委派，到联合办学单位——河南省嵩山少林寺武术馆、河南省登封县体校担任教练。近年来，在教学之余，积极参加科研和社会活动，曾参与《武术散手》、《少林二十四式小红拳》教学录像片的创编和表演；参加了中国武术院组织的《中国武术段位制》、《全国武术馆校教材》的编写工作；担任中央电视台《中华武艺》栏目《少林拳》的电视教练（共40集）；1992年至今在各类武术散手比赛中担任裁判，曾于1995年东南亚武术散手邀请赛上任场上裁判。

目录: 知识篇

一 散手运动概述

- (一) 散手运动的起源与发展简况
- (二) 散手竞赛制度的形成与发展
- (三) 散手运动的特点与作用
- (四) 散手运动对运动员生理的作用
- (五) 著名爱国武术搏击名家简介

二 散手竞赛在国内外开展的情况

- (一) 全国地方和团体武术竞赛活动的开展
- (二) 国际武术竞赛活动的开展

三 武术组织的建立

- (一) 国内武术组织的建立
- (二) 国际武术组织的建立

四 散手竞赛规则及裁判法

- (一) 散手竞赛基本规则
- (二) 散手竞赛的编排与记录
- (三) 如何理解和执行规则中的有关条款

附：北京体育大学1997年散手一级裁判员考试试卷

技法篇

一 散手的基本动作和练习

- (一) 实战姿势

- (二) 步法
- (三) 拳法
- (四) 腿法
- (五) 跌法
- (六) 基本动作的练习
- 二 散手的基本摔法和练习
 - (一) 摔法动作
 - (二) 摔法练习
- 三 散手的防守技术和练习
 - (一) 防守动作
 - (二) 防守练习
- 四 散手的进攻技术和练习
 - (一) 进攻动作
 - (二) 进攻练习
- 五 散手的防守反击技术和练习
 - (一) 防守反击动作
 - (二) 防守反击练习
- 六 散手的阻击技术和练习
 - (一) 阻击动作
 - (二) 阻击练习

教学篇

- 一 散手教学原则
 - (一) 直观性原则
 - (二) 系统的不断原则
 - (三) 区别对待原则
 - (四) 技战术配合打法原则
 - (五) 周期性原则
- 二 散手的教学阶段和教学步骤
 - (一) 散手的教学阶段
 - (二) 散手的教学步骤
- 三 散手教学方法
 - (一) 语言法
 - (二) 直观法
 - (三) 完整与分解教学法
 - (四) 组织练习法
 - (五) 纠正错误法

附：初学者散手基本动作和基本技术教学进度

竞训篇

- 一 散手训练的基本内容
 - (一) 身体训练
 - (二) 基本动作训练
 - (三) 基本技术训练
 - (四) 基本战术训练
 - (五) 心理训练
 - (六) 实战训练
 - (七) 功力训练
 - (八) 武术基本动作训练
- 二 散手的训练方法及要求
 - (一) 训练方法
 - (二) 训练要求
- 三 散手训练计划的制定
 - (一) 训练计划的基本内容
 - (二) 多年训练计划
 - (三) 年度训练计划

- (四) 阶段训练计划
 - (五) 周训练计划
 - (六) 课训练计划
- 四 散手运动员的选材
- (一) 科学选材的任务及基本程序
 - (二) 科学选材的遗传学原理
 - (三) 选材的方法与步骤
- 五 散手运动员的损伤与防治
- (一) 散手运动常见的损伤及处理
 - (二) 散手运动严重损伤的救治
 - (三) 散手运动损伤的预防
- 六 散手运动员控制体重的方法
- (一) 减轻体重的运动医学原理
 - (二) 常用减体重的方式 方法及存在的问题
- • • • • [\(收起\)](#)

[散手 跟专家练丛书_ 下载链接1_](#)

标签

评论

[散手 跟专家练丛书_ 下载链接1_](#)

书评

[散手 跟专家练丛书_ 下载链接1_](#)