

# 现代散手技巧



[现代散手技巧\\_下载链接1](#)

著者:王岗

出版者:中国水利水电出版社

出版时间:1998-07

装帧:平装

isbn:9787801247513

## 内容提要

本书将散手运动的特点、技术原理、科学训练的方法、散手运动员所必需具备的条件，以及如何从心理上、技战术上战胜对手的秘诀等，采用交流和课堂形式的写作方法，较详细地介绍给读者，是一本可读性较强、实用价值及学术水准均较高的专业书。本书适合于散手运动员及其武打爱好者。

## 作者介绍:

### 作者简介

王岗：男，汉族，1964年出生，讲师，山西师范大学体

育学院武术教研室副主任。1981年入山西师范大学体育系学习，1985年毕业，曾获得1985年山西省散手比赛60kg级第一名。1992年在上海体育学院武术系助教班学习，1994年至1996年就读于北京体育大学体育理论研究生课程班。工作之余潜心武术科学研究，与他人合作出版了29万字专著《散打——技法、演练、实战》，译著《人人健美——5B×》，在国家级和省部级学术刊物上发表论文二十余篇，其中《优秀武术套路运动员成材的最佳年限研究》等三篇论文入选“第五届全国体育科学大会”。

本人信守的格言是：是金子总会发光！

#### 作者简介

张铁矛：男，汉族，1957年出生，大专文化。山西省临汾地区公安干警培训中心教师，三级警督；1975年参加工作，一直从事武术教学和训练工作，1985年调任山西省公安学校临汾一部任军体教师，后并入现工作单位。

本人注重武术实用技术教学和训练的  
研究，曾发表武术实用技术  
文章数篇，为公安战线培养了大  
量的优秀人才。

本人信守的格言是：路要一  
步一步地走！

目录: 目录

序

第一章 认识现代散手

第一节 散手运动的发展概述

第二节 散手运动的特点

第三节 散手运动的作用

第四节 散手运动与国外搏击

第五节 散手运动的发展趋势

第六节 散手与中国文化

第七节 场地与器材

第二章 步入散手运动

第一节 热爱

第二节 决心

第三节 目标

第四节 坚持

第三章 怎样少走弯路

第一节 身体训练与专项技术相结合

第二节 基本功开始一步一个脚印

第三节 循序渐进提高体能

第四节 人人而异个别对待

第四章 散手技法与训练

第一节 基本功

第二节 基本姿势

第三节 步法

第四节 拳法

第五节 腿法

第六节 摔法

第七节 完整的攻击技术训练

第八节 防守

第九节 完整的攻防技术训练

第十节 排打练习

第五章 攻防特质

第一节 判断预测 时机

第二节 距离

第三节 节奏

第四节 变向

第六章 攻防技巧

第一节 怎样进攻

第二节 如何防守

第七章 现代散手运动的生理机制

第一节 力量

第二节 速度  
第三节 耐力  
第四节 灵敏与柔韧  
第八章 现代散手运动疲劳的产生及其恢复手段  
第九章 赛前你应该做些什么  
第一节 树立信心  
第二节 克服恐惧  
第三节 放松  
第四节 胜败观  
第十章 散手比赛获胜技巧  
第一节 战术与战术意识  
第二节 战术内容  
第十一章 散手运动员获胜应具备的条件  
第一节 较高智力与思维能力  
第二节 良好的心理品质  
第三节 运动素质  
第十二章 如何指导队员心理训练与心理指导  
第一节 心理训练技巧  
第二节 心理指导技巧  
第三节 临场比赛指导技巧  
后记

• • • • • ([收起](#))

[现代散手技巧\\_下载链接1](#)

标签

武学国术

评论

-----  
[现代散手技巧\\_下载链接1](#)

书评

-----

[现代散手技巧\\_下载链接1](#)