

序 言

武术作为中华民族传统体育文化的代表，在过去的一个世纪里，发生了根本性变革。20世纪的中国武术，不仅经历了“西学东渐”的冲击和异化，也完成了“东学西渐”的渗透和张扬。今天的武术，其本身的存在已基本完成了由完全的民族传统文化向保持民族特色，满足世界民族需求欲望的改良，成为世界性的现代体育与区域性民族传统体育并存的，涵概东方体育文化层面和世界体育文化层面的一项全球性的以运动为表现形式的复合型文化，成为现代体育、竞技体育与传统体育融合与发展的典范。

作为竞技武术重要表现形式的武术套路，20世纪的发展成就是非常卓著的。从50年代国家体育运动委员会组织编写简化和统一的甲组、乙组套路开始，制定了相应的竞赛规则，武术套路技术的普及化、统一化、规范化发展进程就已形成。从70年代后期的自选套路的普通推广，到80年代武术实施的向世界推广并确立统一的规定套路、国际竞赛套路、国际武术竞赛规则，武术套路运动的发展已形成了以现代体育科学为理论指导，并遵循西方竞技体育模式为运作方式的现代竞技体育项目。

目 录

| | |
|-------------------------------|-------|
| 第一章 武术教学概论 | (1) |
| 第一节 武术套路教学原则 | (1) |
| 一、教师的主导作用与学生的自觉积极性相结合原则 | (1) |
| 二、直观、思维与实践相结合原则 | (2) |
| 三、系统性与突出重点相结合原则 | (2) |
| 四、统一要求与区别对待相结合原则 | (2) |
| 五、理论与实际相结合原则 | (3) |
| 第二节 武术套路教学的方法 | (4) |
| 一、套路教学中的指导法 | (4) |
| 二、套路教学中的练习法 | (16) |
| 第二章 武术技法的分析 | (25) |
| 第一节 长拳技法 | (25) |
| 第二节 太极拳技法 | (30) |
| 第三节 刀术技法 | (33) |
| 第四节 枪术技法 | (35) |
| 第五节 剑术技法 | (37) |
| 第六节 棍术技法 | (39) |
| 第三章 武术套路技术教学 | (41) |
| 第一节 长拳基本功 | (41) |
| 第二节 长拳的基本技术动作 | (59) |
| 第三节 刀术基本技术动作 | (102) |



| | | |
|-----|-----------|-------|
| 第四节 | 棍术的基本技术动作 | (115) |
| 第五节 | 剑术基本技术动作 | (135) |
| 第六节 | 枪术的基本技术动作 | (144) |

| | | |
|------------|-----------------|-------|
| 第四章 | 武术套路的训练 | (167) |
| 第一节 | 武术运动员的选材 | (167) |
| | 一、选材和筛选的方法 | (167) |
| 第二节 | 训练原则 | (182) |
| | 一、直观性原则 | (182) |
| | 二、一般与专项训练相结合的原则 | (182) |
| | 三、系统的间断性原则 | (183) |
| | 四、周期性原则 | (183) |
| | 五、合理安排运动负荷的原则 | (184) |
| | 六、区别对待的原则 | (184) |
| 第三节 | 武术训练计划的制定 | (185) |
| | 一、训练计划的种类 | (185) |
| | 二、各种训练计划介绍 | (185) |
| 第四节 | 身体训练 | (192) |
| | 一、力量 | (193) |
| | 二、速度 | (198) |
| | 三、柔韧 | (200) |
| | 四、耐力 | (204) |
| | 五、协调能力 | (207) |
| 第五节 | 心理训练 | (210) |
| | 一、系统训练过程中的心理训练 | (210) |
| | 二、运动竞赛过程中的心理训练 | (217) |
| | 三、心理训练的主要方法 | (220) |
| | 四、意志训练方法 | (222) |
| | 五、模拟训练方法 | (225) |
| | 六、心理训练的原则 | (227) |

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>