

《《极限飞盘运动》》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787564402686

内容简介

极限飞盘运动自1968年于美国哥伦比亚高中诞生起，就以其独有的魅力风靡整个世界。2002年之夏，当笔者的外教朋友郭志强先生第一次为我介绍极限飞盘运动时，笔者就被其深深吸引。它的魅力不仅仅体现在高难度空中动作带来的视觉冲击，小小飞盘在空中滑翔的美妙弧线以及得分时的胜利喜悦，更重要的是，它能够完美体现体育运动带给我们的自信、自尊和自律。这一源自休闲的运动正符合了现代人的心理需求，这也是其为何在短短的三四十年的时间里，迅速成为全球运动爱好者喜欢的运动项目之一的原因。

极限飞盘比赛强调团队精神，由于它是目前唯一不设裁判的团队比赛项目，因此队员既要个体努力争胜，又要严格约束自己的行为，自觉遵守身体互不接触的规则。如一旦发生不可避免的碰撞，则应本着尊重自己人格的原则，对犯规行为主动承认，而不是欺骗对方，并应坦诚处理双方有异议的问题，所以每参加一次比赛，就会使参与者接受一次最生动、形象和直接的自我思想品德教育。

“极限飞盘的精神”成为每一名参与者自觉遵守的准绳。

目录

第一章 带你步入极限飞盘世界

第一节 神奇的极限飞盘天地

第二节 极限飞盘的入门之道

第三节 学习攻防的基础

第四节 怎样欣赏极限飞盘运动

第二章 提高你运用技战术的技巧

第一节 像高手一样娱乐

第二节 合理运用攻防战术

第三节 发展速度、耐力、灵敏和弹跳素质

第三章 赢得比赛的秘笈

第一节 实战性强的战术

第二节 提高比赛技巧

第三节 调节比赛心理状态

第四节 把握比赛的艺术

第四章 极限飞盘比赛的规则与组织

第一节 极限飞盘比赛规则简介

第二节 极限飞盘比赛的组织

主要参考文献

附录 极限飞盘比赛专业术语介绍

后记

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)