

# 《《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)