第一图书网, tushu007.com

<<足球-球类运动-第二版>>

图书基本信息

书名：<<足球-球类运动-第二版>>

13位ISBN编号：9787040277364

10位ISBN编号：7040277360

出版时间：2009-6

出版时间：王崇喜 高等教育出版社 (2009-06出版)

作者：author

页数：323

版权说明：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：http://www.tushu007.com

内容概要

《球类运动：足球(第2版)》是根据《普通高等学校体育教育专业课程方案》精神编写的教材，并配有辅助教材《足球教学设计》和《足球训练设计》。
主教材主要阐述足球运动的基本理论、基本知识以及足球教学、训练、竞赛中的基本理论与方法。
辅助教材突出实践性、实用性，并结合案例对足球教学训练的目标设计、内容设计和方法设计进行了剖析。
全书理论与实践结合，宏观与微观结合，案例与拓展结合，既适用于足球普修课教学，也可以作为运动训练专业足球专项课和体育教育专业足球专项选修课的辅助教材。

书籍目录

第一章 足球运动的起源与发展第一节 足球运动的起源第二节 现代足球运动的发展第三节 女子足球运动的发展第四节 现代足球运动的发展趋势第二章 足球基本技术第一节 足球技术的概念及其分类第二节 运球与运球过人第三节 踢球第四节 接球第五节 头顶球第六节 抢球与断球第七节 掷界外球第八节 守门员技术第三章 足球技术教学与训练第一节 足球技术教学步骤与练习方法的构成要素第二节 足球技术教学与训练方法第四章 足球战术理论与原则第一节 足球比赛的时间和空间特征第二节 足球比赛的攻防战术原则第三节 个人攻防战术行动准则第五章 足球比赛阵型与队形第一节 比赛阵型的演变与发展第二节 常用比赛阵型的攻守打法分析第三节 基本比赛队形第六章 足球进攻战术第一节 个人进攻战术第二节 局部进攻战术第三节 整体进攻战术第七章 足球防守战术第一节 个人防守战术第二节 局部防守战术第三节 整体防守战术第八章 定位球战术第一节 任意球战术第二节 角球攻守战术第三节 掷界外球攻守战术第九章 运用足球战术时应考虑的因素第一节 足球战术运用的基本原则第二节 足球比赛中三个重要时刻的战术运用第三节 不同比赛环境条件下的战术运用第十章 足球战术教学与训练第一节 足球战术教学与训练的基本步骤第二节 足球战术教学与训练的基本方法第十一章 中学足球教学基本理论与方法第一节 中学足球教学的任务与基本要求第二节 中学足球教学的基本方法第三节 足球游戏的创编第四节 足球教学简图的绘制第十二章 足球训练的基本理论与方法第一节 足球训练的理念与训练课设计要点第二节 足球技战术训练第三节 足球运动员的身体训练第四节 足球运动员的心理训练第十三章 足球运动员的健康保护与营养第一节 常见运动性疾病预防与处理第二节 足球运动员运动损伤的特点分析第三节 常见损伤的处理及预防第十四章 足球运动常用研究方法第一节 足球科研工作的主要研究领域第二节 观察法与测量法的运用第三节 足球比赛的常规统计与专题统计第四节 足球运动的专题研究第十五章 足球运动竞赛与裁判工作第一节 足球竞赛工作第二节 足球竞赛规则分析第三节 足球裁判法简介第十六章 五人制足球第一节 五人制足球规则简介第二节 五人制足球的技战术特点参考文献附录足球专业术语(中英文对照)

章节摘录

版权页： 插图： 在足球比赛中，除守门员在罚球区内可以用手控球外，其他队员在场内任何地方都不允许用手或手臂推击或携带球。
除此以外，身体其他的各个部位几乎都可以作为接球部位。
接球是一种将运动状态的球控制住的过程。
从其动作结构分析，一个完整的接球动作应包括判断选位一接球前的支撑一触球动作一接球后跟进4个技术环节。
（一）判断选位 运动员在接球前，首先要准确地判断来球的路线、落点、速度及性质等，并且要注意观察邻近同伴和对手的情况，在此基础上及时、合理地移动选位，占据有利的接球位置。
（二）接球前的支撑 稳固的支撑是接好球的保证，接球效果的好坏，取决于支撑脚的位置和支撑的稳定性。
支撑脚的位置是指支撑脚与接球点的方位和距离。
合理的支撑距离，有助于接球动作的顺利完成，而支撑脚的合理方位，则有助于运动员将球控制在所需的位置上，并能尽快地转入下一步行动。
因此，接球时支撑腿的膝关节应适度弯曲，身体重心略降，以加强支撑的稳定性。
而支撑脚的选位则应根据接球的方法和目的来确定。
（三）触球动作 接球的根本问题是削弱来球的冲力，削弱来球冲力通常可采用缓冲或改变球运行路线的方法。
1.缓冲 缓冲是削弱来球冲力的有效方法之一。
根据动量原理：$F\triangle t=mv-mv0$。
由于接球时，球的质量和速度是恒定不变的，因此接球部位触球时间越长，其对球的缓冲作用就越好。
为了延长触球时间，运动员可以通过接球部位的前迎来加大引球后撤的距离，从而减弱球的冲力。
迎撤动作的幅度和速度决定缓冲的效果，应与来球的速度相对应。
对一些球速较慢，力量较小的来球，可利用接球部位关节和肌肉的放松获得缓冲效果。
2.改变球的运行路线 若要改变球的运行路线，必须合理利用身体的有效部位和地面这些非弹性体。
因此，当球以一定的角度触及人体或地面时，其能量会受到损耗而削弱冲力。
所以运动员可以通过推压、切挡、拨转、拉引和收挺等动作，使球改变原来的运行方向，最终使球速减弱而达到控制球的目的。
缓冲和改变来球路线都具有削弱来球冲力的功效。
一般说，迎撤接球的准备期长，触球时间长，须有相对宽松的时空条件来完成动作。
而加力接球，准备动作小，触球时间短，接球后改变方向能快速离开原地，可达到接球摆脱的技术效果，更适应于比赛的紧张环境。

编辑推荐

版权说明

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:http://www.tushu007.com