

<<足球训练设计>>

图书基本信息

书名：<<足球训练设计>>

13位ISBN编号：9787040302349

10位ISBN编号：7040302349

出版时间：2010-7

出版范围：高等教育

作者：黄竹杭//王方

页数：276

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>

<<足球训练设计>>

前言

几经努力,《足球训练设计》一书终于完稿。

它是普通高等教育“十一五”国家级规划教材《球类运动——足球》的配套教材,编写此书的动机主要源于现实的需要。

我们国家是体育大国,体育健儿在历届奥运会上都取得了优异的成绩,履行了为国争光的使命。

足球是广大民众喜爱的体育项目之一,承载着人民大众的希望。

但是目前我国的足球水平还很低,还不能满足广大民众的需要。

足球的翻身要靠对青少年的培养,要靠学校足球的健康发展。

2009年,国家出台了一系列方针政策,大力开展校园足球,将足球运动引入到大、中、小学中去,校园足球的开展不仅使学生强身健体,而且使我国的足球后继有人,是利国利民的大好事。

由于历史的原因,我国青少年足球训练的教材还很不成熟,针对学校教育的特殊规律而研究和撰写的足球训练教材还很少,质量也不高,不能满足各级学校教练员的实际需要,特别是在大力开展校园足球的今天,亟须有针对性的教材对广大学校足球教练员的工作进行指导。

大、中、小学的青少年在身体发育、思维水平以及运动能力等方面,都存在着巨大的差别。

这些差别体现在足球运动能力的发展和训练时,更是表现出各自的特点和不同。

如果不能很好地把握这些不同年龄学生的身心发育特点,就不能够在训练中体现出区别对待,轻者不能很好地达到预期的训练效果,重者还可能出现伤病事故。

因此,能否很好地认识和把握青少年运动能力发展的特殊性,并在足球训练中很好地运用与实施,是关系到青少年身心健康发展和足球运动技能稳定发展的重要前提。

鉴于此,本书着重阐述青少年身心发展的规律,分别说明各年龄段青少年足球运动员的训练内容与训练手段,以使教练员在足球训练中对青少年不同阶段进行区别对待,为学校足球教练员提供实用有效的内容、方法和手段。

<<足球训练设计>>

内容概要

《足球训练设计》重点结合青少年足球训练的基本理论和应遵循的规律、原则，以国内外青少年足球训练实践为依据，对大、中、小学各年龄段学生足球训练过程中涉及的训练原则、训练目标、训练计划、训练方法与手段，以及学校足球教练员的工作职责和工作内容进行了详细的介绍。同时，针对学校教练员的实际需要，收集和列举了大量的相关示例，为学校各级教练员提供了丰富的训练案例。

《足球训练设计》从理论到实践全面地分析和解释了学校足球训练的要求和特点，是学校足球教练员和从事青少年足球训练工作人员开展足球训练的有益参考书，也是体育专业学生学习足球训练理论与方法的教学用书。

<<足球训练设计>>

书籍目录

导论第一节 认识足球比赛 / 1 第二节 把握足球运动员的竞技能力 / 6 第三节 青少年足球训练的基本规律 / 10 第四节 青少年足球训练的基本原则 / 14 第五节 青少年足球运动员发展阶段划分 / 16 第一章 小学阶段足球训练第一节 小学阶段足球训练实施依据 / 19 第二节 小学阶段足球训练设计案例分析 / 32 第二章 初中阶段足球训练第一节 初中阶段足球训练实施依据 / 43 第二节 初中阶段足球训练设计案例分析 / 52 第三章 高中阶段足球训练第一节 高中阶段足球训练实施依据 / 64 第二节 高中阶段的足球训练设计案例分析 / 71 第四章 大学阶段足球训练第一节 大学阶段足球训练实施依据 / 84 第二节 大学阶段足球训练设计案例分析 / 91 第五章 足球调练课的设计第一节 学校足球训练课的种类和特点 / 103 第二节 足球训练课的结构与组织 / 108 第三节 足球训练课的设计策略 / 117 第四节 训练指导的基本策略与方法要点 / 138 第六章 足球教员第一节 足球教练员的基本素质和职责 / 143 第二节 足球教练员对比赛的指导 / 149 附录一 训练方法示例身体训练方法介绍 / 168 技术训练的方法介绍 / 175 守门员技术练习方法示例 / 231 战术训练方法介绍 / 235 附录二 学校足球训练考评方法示例学校男子足球训练身体素质考核内容与方法 / 262 学校足球各年龄段锋卫队员有球基本技术考核内容与方法 / 265 学校足球各年龄段守门员技术考核内容与方法 / 271 参考文献

<<足球训练设计>>

章节摘录

插图：技术是进行比赛的一种工具，是比赛的基础能力，是解决比赛问题的行为方式；战术和洞察力是一种比赛意识指导下的比赛能力，是对比赛的敏锐观察和准确阅读，通过对获取信息的加工整理，产生对比赛的正确认识，对局面的正确解读，对走势的正确预判，并依此做出行动抉择；身体素质是技、战术能力发展的基础；交流能力是将比赛信息及时地传导与沟通，调动和协调团队的能力要素，凝聚为有共同指向的比赛合力。

因此，进行足球比赛能力的培养，不可采用分解式、割裂式教法，而应采用综合式、系统式训练，扩大系统结构的张力，实现能力结构的最优化。

哲学家狄慈根说：“重复是学习之母。

”荷兰人认为：技术是一个可使比赛进行的工具。

对于初学者来说，技术可以完成简单的任务；对于优秀球员而言，却可以解决复杂的比赛问题。

这种能力的升华，就是训练强化的结果。

重复性练习就是一种训练强化，其依据是运动技能形成规律，机理是机体的应激性适应。

训练是一个循序渐进的过程，运动技能由浅入深，由简单到复杂，由量变到质变，靠的就是不断的训练刺激。

这种刺激非单一刺激、简单刺激，而是多点刺激、复合刺激，以保证比赛中的应激性适应、动态性适应和选择性适应。

因此，重复性练习不应是单一的、简单的、机械的动作重复，而要通过多组的间歇训练，多回合、多重复、快转换的小型比赛，加大技术在对抗、移动条件下的重复，对本体产生多点的复合刺激，这种刺激更加强烈有效，更能体现足球特性，更能符合比赛需要，能有效加强神经肌肉的联系，强化训练痕迹的效应，提高神经对肌肉的控制力，促进肌肉本位感觉更加精细，适应比赛的复杂变化，解决比赛的复杂问题。

<<足球训练设计>>

编辑推荐

《足球训练设计》是普通高等学校体育教育专业主干课配套教材·高等学校教材。

<<足球训练设计>>

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>