

<<竞技体育>>

图书基本信息

书名：<<竞技体育>>

13位ISBN编号：9787500930471

10位ISBN编号：750093047X

出版时间：2006-6

出版时间：人民体育出版社

作者：刘铮，吴昊，魏彪，冯青山 编著

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>

## <<竞技体育>>

### 内容概要

本书分田径、篮球、足球、排球、羽毛球、网球、乒乓球、跆拳道、武术、游泳十章内容。为了更好的开展大学生的体育教学活动，本书着重介绍了一些普及性体育项目的技战术教学内容，使学生在中学学习的体育技能基础上得到延伸和扩展。

## &lt;&lt;竞技体育&gt;&gt;

## 作者简介

郝光安，男，1960年生，籍贯山西，1982年毕业于北京体育大学体育系，现任北京大学体育教研部主任，教授：教育部全国高等学校体育教学指导委员会公体组委员；中国高等教育学会常务理事（体育专业分会委员会常委）；中国体育科学学会理事（体育专业分会委员会常委）；全国高校体育田径协会秘书、科研委员会副主任；中国登山协会委员；北京市教委竞赛委员会委员；北京大学工会艺术与体育委员会主任1995年至今，共发表论文13篇，核心刊物6篇，其中《面向二十一世纪我国学校体育整体改革与构件科学体系的研究》荣获第六届全国大学生运动会论文报告会一等奖，并被香港2001年7月16日学校体育国际会议（ICPE）录用主编、合编的主要著作有：《网球、羽毛球、乒乓球技法入门》《健身、健心、健美》《伴您丛书》《登山运动》《登山、攀岩》《面向21世纪中国学校体育》《中小学体育竞赛全书》《攀岩》，其中《登山、攀岩》获得北大第七届文科著作，二等奖1992年荣获北京市教学成果一等奖，1993年至今，共参与并完成了国家级课题5项，其中国家教育部课题《弘扬民族传统体育，全面提高学生素质》和“十五学校体育卫生科学规划重点课题”《高校体育健康中心模式探讨》分别于1993年和2006年获北京第七届论文报告会优秀奖和教育部课题一等奖。

## &lt;&lt;竞技体育&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 田径

## 第一节 田径运动发展概述

## 一、田径运动概念及项目分类

## 二、田径运动概况

## 第二节 短跑基本技术

## 一、短跑技术

## 二、短跑的专门练习

## 第三节 中长跑基本技术

## 一、中长跑的技术和战术

## 二、中长跑素质练习

## 第四节 跳高基本技术

## 一、背越式跳高技术

## 二、跳高素质练习

## 第五节 跳远基本技术

## 一、跳远技术

## 二、跳远素质练习

## 第六节 铅球基本技术

## 一、推铅球的技术

## 二、背向滑步推铅球技术

## 第二章 篮球

## 第一节 篮球运动发展概述

## 第二节 篮球基本技术

## 一、篮球的技术

## 二、篮球进攻技术

## 三、篮球防守技术

## 四、抢篮板球技术

## 第三节 篮球基本战术

## 一、战术配合

## 二、半场人盯人

## 三、区域联防

## 四、快攻与防守快攻

## 第四节 篮球裁判规则简介

## 一、篮球场地的规格

## 二、篮球设备的规格

## 三、违例及其处理

## 四、侵人犯规、技术犯规及处理

## 第三章 足球

## 第一节 足球运动发展概述

## 一、足球运动的特点

## 二、现代足球运动发展简况

## 第二节 足球基本技术

## 一、颠球

## 二、踢球

## 三、接球

## 四、运球

<<竞技体育>>

五、抢截球

六、头顶球

七、假动作

八、掷界外球

第三节 足球基本战术

一、整体进攻战术

二、整体防守战术

第四节 足球裁判规则简介

第四章 排球

第一节 排球运动发展概述

一、排球运动发展概况

.....

第五章 羽毛球

第六章 网球

第七章 乒乓球

第八章 跆拳道

第九章 武术

第十章 游泳

## &lt;&lt;竞技体育&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：1.技术动作结构分析运球技术动作通常是由运球方法的选择与准备、跑动中间断触球、为下一动作的连接做好准备三个环节组成。

(1) 运球方法的选择与准备：这一环节的进行是根据临场情况瞬间做出，而且随时根据需要改变运球方法，所以这一环节仅仅指开始实施运球技术时所应进行的。

(2) 跑动中间断触球：这一环节是运球技术的最关键部分，当开始实施运球技术后，应根据临场情况需要使用适宜部位去间断触球，并使球始终处在自己的控制范围内，为了达到这个目的，必须注意如何避开（或越过）对手，注意触球时的力量及球运动的方向。

运球跑动要自然、重心低、步幅小、频率快。

这些要求是根据比赛的实际提出的。

协调自然的跑动能使得动作自如，变向、变速较易进行。

重心低便于突停突起，变换方向，而且不易在对抗中失去平衡。

频率快是为了利于动作随时变换，并能随时触到球以保持对球的控制权。

运球过程中眼睛不要只注视在球上而应注意周围情况，这样才能在临场情况发生突然变化时迅速采取措施，并将球控制到所需要的位置上去。

(3) 为下一动作的连接做好准备：这里主要是指运球的任务已经结束，接着需要传球和射门时，球所处的最佳位置，以及身体应处于何种状态更有利于下一个动作。

2.技术动作要领常用的运球技术有脚内侧、脚背正面、脚背外侧、脚背内侧运球，以及其他运球。

(1) 脚内侧运球：要求在运球前进时支撑脚始终领先于球，位于球的侧前方，肩部指向运球方向，支撑腿膝关节微屈，重心放在支撑腿上，另一条腿提起屈膝，用脚内侧推球前进。

由于肩部指向运球方向，身体侧转，虽然移动速度较慢，但身体前倾有利于将对方与球隔开，因而这种技术多用在运球寻找配合传球时，或有对方阻拦需用身体做掩护时。

<<竞技体育>>

编辑推荐

《竞技体育》由教育部全国普通高等体育教学指导委员会审定。

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>