

<<体育锻炼与欣赏>>

图书基本信息

书名：<<体育锻炼与欣赏>>

13位ISBN编号：9787811062120

10位ISBN编号：7811062127

出版时间：2006-1

出版时间：郑州大学出版社

作者：党希平

页数：186

字数：249000

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>

<<体育锻炼与欣赏>>

内容概要

本书共三个篇章，主要是根据《普通高等学校素质教育体育选修课系列教程》来编写的，本书的特点是针对性强，框架体系和体例新颖，内容丰富，具有激情、活力的时代感。

本书从实际出发，结合素质教育的要求，根据大学生心理、生理特征，介绍了足球项目的理论知识、技能、竞赛等有关资料及锻炼方法。

讲究学以致用，注重实效，融科学性、时代性、知识性、可读性于一体，简明实用，图文并茂，很适合喜爱足球运动的广大师生使用。

<<体育锻炼与欣赏>>

书籍目录

- 理论篇 1 漫话踢足球 1.1 初学者的热门话题 1.2 选择球时要因人而异 1.3 选择场地时要因地制宜 2 足球运动概述 2.1 古代足球运动 2.2 现代足球运动 2.3 中国现代足球运动的发展 2.4 女子足球运动 3 足球运动的价值 3.1 健康教育的价值 3.2 经济效益的价值 3.3 足球文化蕴藏的价值 4 足球运动的效果 4.1 全面提高身体素质 4.2 培养良好的心理素质 4.3 提高人体各系统的功能 5 足球比赛的欣赏指南 5.1 观战准备 5.2 从不同角度欣赏比赛 5.3 做出自己的评价,提高观赏水平 5.4 如何评价一场足球比赛 6 足球术语 7 踢球时应注意的事项
- 技术篇 8 热身运动 9 足球的基本功——技术 9.1 熟练的颠球能使你控制住球 9.2 踢球入门的诀窍 9.3 最简单易学的踢球方法 9.4 传过顶球的脚法 9.5 踢球力量最大的踢球方法 9.6 隐蔽性最强的踢球方法 9.7 掌握踢球技术动作的练习方法 9.8 最常用的接(停)球方法 9.9 用前脚掌也能接(停)球 9.10 潇洒优美的胸部接(停)球 9.11 灵活多变的脚背外侧接(停)球 9.12 空中攻防最有威力的第三条“腿” 9.13 个人进攻的锐利武器——运球与运球过人假动作 9.14 扼制与阻止进攻的主要手段——抢截球 9.15 界外掷球、界内开花 9.16 练习接球、运球的入门途径 9.17 “门神”高超的技艺 10 足球取胜的法宝——战术 10.1 局部人数最少的进攻战术配合 10.2 联结同伴之间的纽带——传球 10.3 最需要凝聚智慧力量的全队进攻战术 10.4 闪电式的进攻——快速反击 10.5 禁区布下“越位”陷阱的战术 10.6 随时弥补局部防守的战术——选位、保护与补位 10.7 动员全线狙击的全队防守战术 10.8 发挥战术阵型“神秘”的作用
- 竞赛篇 11 竞赛规则简介 11.1 足球场地 11.2 越位 11.3 任意球 11.4 纪律制裁 11.5 掷界外球 11.6 裁判法 11.7 比赛组织 12 世界杯赛、联赛、洲际杯赛 12.1 世界杯赛 12.2 联赛 12.3 洲际杯赛 附1 足球选项课的评价标准 附2 世界足球明星魅力解读参考文献

<<体育锻炼与欣赏>>

章节摘录

理论篇1 漫话踢足球1.1 初学者的热门话题足球，一个令人神迷心醉的名字，一项让人兴奋难抑的运动。

一只圆圆的球，两个方方的门，一块平展展、绿莹莹的草坪吸引着成千上万的崇拜者和爱好者。

只要绿茵场的哨音一响，便牵动了亿万球迷的神经。

为了一次传球、一次突破、一次配合和一次射门，看台上会掀起骤然涌起的人浪，鼓号声、呼喊声轰然响起；为了一个惊心动魄的精彩进球，喝彩声更是震耳欲聋！

这就是足球带给人们经久不衰的快乐享受，它成为广大足球爱好者不懈追求的精神寄托，也是人们强身健体、娱乐身心的绝佳途径。

足球运动源远流长，在历史的变革中，几经波折沉浮，终于以它特有的魅力，赢得了“世界第一运动”、“球中之王”的美誉。

中国，是古代足球游戏的发源地。

据有关史料记载，我国在公元前15世纪就有了“足球舞”游戏。

到了战国时期，就已经开始踢一种皮革缝制、内充毛发的球了。

唐代是中国古代足球游戏的鼎盛时期，不仅出现了用风箱灌气的皮球和“毬门”，而且还开创了女子参加足球活动的历史。

宋朝时期还出现了民间的球会组织。

现代足球发源于英国。

据记载，公元12世纪伦敦的青年人就很喜欢踢足球。

当时既无规则，又无人数量限制，更无专用的足球场，年轻人总是喜欢聚集在城镇的大街小巷中踢球。

直到1823年，一个名叫威廉·艾利斯的人，才把足球与橄榄球区别开来，并分别为足球和橄榄球制定了不同的规则，明确了足球是一项只准用脚踢、用头顶的运动。

1835年，英国的谢菲尔德成立了第一个足球俱乐部。

1863年10月6日，在英国伦敦皇后大街的弗里马森旅馆，以11个俱乐部为中心，成立了世界上第一个足球协会——英格兰足球协会，并制定出了13条比赛规则。

这一天被作为现代足球运动的誕生日而载入史册。

<<体育锻炼与欣赏>>

编辑推荐

本书分别介绍了足球专业的基本理论知识、技战术知识和实用锻炼方法等内容，知识丰富而新颖，突出实用性特点，适用于大学体育基础课、选项课、选修课的教学使用。该书的出版旨在帮助初学者尽快步入足球殿堂，引导初学者自学自练，对提高初学者技战术水平，指导学校较规范地开展足球活动，具有一定的参考价值。

<<体育锻炼与欣赏>>

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>