

<<体育素质活动球类运动指导>>

图书基本信息

书名：<<体育素质活动球类运动指导>>

13位ISBN编号：9787533655327

10位ISBN编号：753365532X

出版时间：2010-5

出版时间：时代出版传媒股份有限公司，安徽教育出版社

作者：孙芸

页数：272

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>

## <<体育素质活动球类运动指导>>

### 内容概要

素质教育作为一种教育思想，以育人为本。  
实施素质教育是社会发展的需要，是面对21世纪高新科技挑战的必然要求。  
是国家教育改革的必然选择。

《体育素质活动球类运动指导》的编写，旨在提高青少年的思想道德素质，培养青少年的能力和个性，促进青少年身心健康的发展。

内容涵盖了文化素质、科技素质、心理健康素质、思想道德素质、礼仪素质、体育素质、活动课素质、环境教育、安全教育、法制教育等11大方面。

## &lt;&lt;体育素质活动球类运动指导&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 足球运动概述第一节 足球运动的概念、特点和价值第二节 足球运动的发展第二章 足球技术第一节 足球技术分类第二节 有球技术动作方法第三章 足球战术第一节 战术原则第二节 比赛阵型第三节 进攻战术第四节 防守战术第五节 定位球战术第四章 足球运动身体训练第一节 身体训练的意义、任务和内容第二节 足球运动员身体训练原则第三节 专项身体素质训练第五章 篮球运动概述第一节 篮球运动的发展第二节 现代篮球运动趋势第三节 篮球运动的特点第六章 篮球基本技术第一节 控球技术练习方法第二节 篮球移动技术第三节 传、接球技术第四节 投篮技术第五节 运球技术第六节 持球突破的技术第七节 防守技术第八节 抢篮板球的技术第七章 篮球基本战术第一节 战术的基础配合第二节 快攻与防守快攻的战术第三节 半场、进攻半场人盯人防守第四节 全场、进攻全场紧逼人盯人防守第五节 区域联防与进攻区域联防第六节 区域紧逼防守与进攻区域紧逼防守第八章 排球运动的发展第一节 排球运动的起源第二节 排球运动的传播第三节 排球技术的发展第九章 排球基本技术第一节 排球基本技术概述第二节 发球技术第三节 垫球技术第四节 传球技术第五节 扣球技术第六节 拦网技术第十章 排球基本战术第一节 排球战术概述第二节 排球进攻战术第三节 排球防守战术第十一章 地掷球运动第一节 地掷球运动概述第二节 地掷球技术第三节 地掷球战术第四节 地掷球竞赛办法和计分方法第十二章 乒乓球运动乒乓球运动技术第十三章 网球运动第一节 网球场介绍第二节 网球基本知识第三节 网球实战技术第十四章 高尔夫球运动第一节 高尔夫球简介第二节 推杆技术第三节 挥杆技术第十五章 羽毛球运动第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球运动基本技术第三节 羽毛球实战击球技术第十六章 保龄球第一节 保龄球运动概述第二节 保龄球投球技术第十七章 曲棍球运动概述第一节 曲棍球运动的发展第二节 曲棍球运动基本设备与竞赛规则简介第三节 曲棍球基本技术第十八章 台球第一节 台球运动概述第二节 台球基本技术第三节 台球技术的运用第十九章 门球第一节 门球运动概述第二节 门球的基本技术第二十章 壁球运动第一节 壁球概述第二节 壁球基本技术第二十一章 手球运动第一节 手球运动概述第二节 手球的基本技术第三节 手球的基础战术和攻防阵形第四节 手球的主要规则和比赛方法第二十二章 水球运动第一节 水球概述第二节 传球第三节 射门

## <<体育素质活动球类运动指导>>

### 章节摘录

#### (1) 摆击。

该动作的突出表现是在摆腿击球过程中有明显的随摆动作，踢球腿的摆动幅度大、距离长。该击球动作出球力量大、平稳，多适于中远距离的传球、射门。

#### (2) 弹击。

该动作的突出表现是在摆脚击球时，以膝关节作轴，充分利用小腿的快速前摆击球。该击球动作摆动幅度较小，起脚快，动作小而突然，适于踢地滚球和反弹球的中、近距离射门。

#### (3) 抽击。

该动作的突出表现是在摆腿击球的一刹那，具有明显的提拉动作，提拉的时间是在踢球脚即将触球的一瞬间，在腿积极上提，小腿前摆突停，顺势上拉。

抽击的击球点一般选在球的后中部稍偏下部位，以助于提拉动作的完成，该击球动作出球急并带有强烈上旋，前冲力大，故适于对反弹起的空中球进行射门。

#### (4) 敲击。

该动作的突出表现是后摆小、前摆快，击球动作急而短促，击球后具有较明显的突停和自然后撤动作。

该击球动作出球平直而急，多用于直接传球和近距离射门。

#### (5) 推击。

该动作的突出表现是踢球腿没有明显的后摆，当脚触球后的同时，运用支撑脚的后蹬所产生身体重心向前平移的速度，平稳地推送球。

推击多是在支持脚离球较远时采用，其目的是力争射门或传球的时机，并有利于控制好球的高度和方向。

5. 随前动作 踢球的随前动作，是要求脚与球接触后，踢球腿继续前摆和送髋，继续前摆的脚对尚未达到最高速度的球的动作速度起着进一步加快的作用，同时还影响出球的准确性，随着球速加快，脚速将减慢，球、脚分离，这时继续做随前动作虽对球的运动不再发生作用，但是却能加长脚落地时的步幅，而产生较好的制动效果，达到缓冲前移惯性的作用。

## <<体育素质活动球类运动指导>>

### 编辑推荐

要提高青少年素质是21世纪教育改革的重任。

要提高青少年的素质，就要充分发展青少年的个性，唤起他们的主体意识，发挥他们的积极主动性，有针对性地对他们进行全方位的培养。

我们针对以上需要，结合国家对青少年素质教育的要求，参考大量的资料、案例和相关著作，选取了一些经典事例编写了本系列丛书，力求把各项素质的教育理论知识转化为普及性读本，并渗透于青少年日常生活中。

这些系统的学习，将提高我国青少年的国际竞争力，使青少年更有担当重任的能力。

<<体育素质活动球类运动指导>>

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>