

《蹴球·龙舟·独竹漂》

图书基本信息

书名：《蹴球·龙舟·独竹漂》

13位ISBN编号：9787227048053

10位ISBN编号：7227048055

出版时间：2011-1

出版社：马亦兵、万益民、陈立勇 宁夏人民出版社 (2011-01出版)

页数：404

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《蹴球·龙舟·独竹漂》

内容概要

《蹴球·龙舟·独竹漂》

书籍目录

蹴球 第一章蹴球运动概述 / 003 第一节蹴球运动的起源与发展 / 004 第二节蹴球运动的特点与作用 / 019 第三节蹴球运动开展的社会意义 / 023 第二章蹴球运动的技术教学与训练 / 026 第一节蹴球运动的运动特性 / 026 第二节蹴球技术 / 028 第三节动作方法与技术要领分析 / 029 第四节蹴球碰撞原理 / 036 第五节蹴球力量分析 / 040 第三章蹴球战术分析 / 043 第一节蹴球战术概念 / 043 第二节蹴球战术的特点 / 044 第三节蹴球常用战术 / 046 第四章蹴球运动技战术教学与训练 / 056 第一节蹴球技术教学与训练 / 057 第二节蹴球战术教学与训练 / 063 第五章蹴球运动员的身体素质训练 / 067 第一节蹴球运动员的身体素质训练概述 / 067 第二节蹴球运动员身体素质及其训练方法 / 068 第六章蹴球运动员心理训练 / 076 第一节蹴球运动员心理训练的概念及目的 / 076 第二节蹴球运动员心理训练的分类 / 077 第三节蹴球运动员心理训练的一般方法 / 077 龙舟 第一章龙舟运动发展概述 / 085 第一节龙舟运动的起源 / 085 第二节龙舟运动的发展 / 090 第三节龙舟竞渡的健身价值和民族文化价值 / 096 第四节龙舟运动欣赏 / 100 第二章龙舟基本技术 / 102 第一节概述 / 102 第二节划手技术 / 104 第三节鼓手技术 / 110 第四节舵手技术 / 112 第五节集体配合技术 / 117 第三章龙舟技术教学与组织 / 122 第一节龙舟技术动作的教学方法 / 122 第二节龙舟教学的组织 / 126 第四章龙舟运动水上训练与竞赛 / 134 第一节龙舟运动水上训练 / 134 第二节龙舟竞赛 / 148 第五章龙舟运动力学分析 / 153 第一节龙舟运动力学基础知识概述 / 153 第二节划船运动中的力学基础 / 155 第三节流体力学基础 / 159 第四节桨叶力学分析 / 166 第五节划船运动生物力学分析 / 189 第六章龙舟竞赛裁判法 / 191 第一节总裁判长和副裁判长 / 191 第二节编排记录 / 193 第三节检录和器材检查裁判 / 200 第四节起点裁判 / 202 第五节途中裁判 / 205 第六节终点裁判 / 206 第七节计时裁判 / 207 第八节裁判辅助人员 / 209 独竹漂 第一章独竹漂运动发展概述 / 213 第一节独竹漂运动的起源和发展 / 214 第二节独竹漂运动的特点和功能 / 228 第三节独竹漂运动的现状与趋势 / 233 第四节独竹漂运动起源于贵州黔北地区的必然性 / 238 第二章独竹漂运动的生物力学分析 / 242 第一节独竹漂运动的生物力学原理 / 242 第二节独竹漂运动器材的力学分析 / 245 第三节独竹漂运动技术的力学分析 / 247 第三章独竹漂运动技术 / 252 第一节独竹漂运动技术概述 / 252 第二节独竹漂技术结构及其分析 / 255 第三节独竹漂时段技术及其分析 / 259 第四章独竹漂运动战术 / 262 第一节独竹漂运动战术概述 / 262 第二节独竹漂不同项目类型中的战术 / 265 第五章独竹漂教学与训练 / 271 第一节独竹漂运动教学 / 271 第二节独竹漂运动训练 / 282 第六章独竹漂竞赛的组织与管理 / 298 第一节独竹漂竞赛概述 / 298 第二节独竹漂竞赛前的工作 / 301 第三节独竹漂竞赛期间的工作 / 318 第四节独竹漂竞赛后的工作 / 322 附录一：蹴球竞赛规则 / 324 参考文献 / 335 附录二：龙舟竞赛规则 / 340 赛事规例 / 365 参考文献 / 378 附录三：独竹漂竞赛规则（试行） / 379 独竹漂竞赛裁判法 / 388 参考文献 / 397 相关链接 公益体彩乐善人生 / 401 后记 / 403

章节摘录

版权页：插图：因此，在系统地进行蹴球技术的训练中，应安排适当的身体训练内容。忽视身体训练或利用加大技术训练的密度来代替身体素质训练都是片面的。身体素质分为速度、耐力、力量、灵敏、弹跳、柔韧等，它们有着密切的联系，在进行某项素质的练习时，另外有些素质也可能得到相应的发展，它们之间总是相互促进的。例如通过力量训练可增强腿部力量和腰部力量，但同时也会使速度和弹跳能力获得相应增长。要提高蹴球技术水平，必须有较高的身体素质作为物质基础，这是比赛取得胜利的重要条件之一，所以蹴球运动训练中，身体素质训练是相当重要的，教练员和运动员均应相当重视。总之，良好的身体素质是学习和掌握技战术并在比赛中充分发挥的基础。它对提高运动能力，延长运动寿命，防止和减少运动损伤有着重要的作用。而发展和提高运动员身体素质必须通过有计划、有目的、科学的训练才能实现。通过身体素质训练不仅能提高蹴球运动所需的身体素质，还可达到改善中枢神经系统和内脏器官的机能，增强体质和增进健康水平的目的。

二、蹴球运动员身体素质特点

根据蹴球比赛重技术技巧、轻体能的特点，对速度、灵敏、柔韧和平衡的要求是第一位的，对力量、耐力的要求是第二位的。

第二节 蹴球运动员身体素质及其训练方法

一、速度及速度训练方法

1. 速度

速度是指运动员对各种刺激反应的快慢和一定时间内完成各种运动的能力。蹴球比赛中，运动员将自己的球蹴出界，应在15秒之内用手将球放在与球同号的发球区内，然后按发球的规则将球发入场内；被击出界外的球，应由与球同号的队员在15秒内放入中心圆停球区内。如果两个球同时被蹴出界，则第二个球应由与球同号队员在15秒内用手将球放在与球同号的发球区内，然后按发球规则将球发入场内。实际比赛中，运动员奔跑捡球的最大距离在50米以上，且是折线往返跑，要在15秒内捡回球，迅速思考，发入场内符合战术需要的位置。这个时间规定是蹴球比赛对速度要求的主要原因。蹴球运动员的速度包括反应速度、位移速度和动作速度三个方面，反应速度是指运动员在球场上从接受刺激到作出决定开始行动的时间的长短，如运动员从看到自己球出界到开始起动去捡球的时间越短，则运动员的反应速度越快，反之则慢。位移速度是指运动员身体在单位时间内位置移动距离的大小。如运动奔跑去捡球的时间越短，则位移速度越快（距离不变时），反之则慢。动作速度是指运动员完成一个或连续几个动作的时间长短。如运动员抬腿蹴球动作的速度越快，则球滚动速度也越快，反之则慢。提高位移速度，应安排在运动员神经系统处于适宜的兴奋状态，才能有效地刺激、提高运动员中枢兴奋和抑制的转换能力，提高步频、加大步幅和加快体内能量供给能力。根据蹴球运动员捡球时折线和往返奔跑的特点，练习也应采取折线跑和往返跑的形式。此外，速度的提高还取决于力量（腿部爆发力）和灵敏、柔韧等素质的发展。

《蹴球·龙舟·独竹漂》

编辑推荐

《蹴球·龙舟·独竹漂》

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：www.tushu000.com