

《青少年足球训练纲要与教法指导》

图书基本信息

书名：《青少年足球训练纲要与教法指导》

13位ISBN编号：9787500941590

10位ISBN编号：7500941595

出版时间：2011-10

出版社：人民体育

作者：刘丹//赵刚

页数：365

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

《青少年足球训练纲要与教法指导》

内容概要

《青少年足球训练纲要与教法指导》，本书深入分析了英国、德国、法国、荷兰、日本、韩国等国家的青少年足球训练理念，归纳总结了当前先进的训练理论与方法，从理论和实践上对青少年的足球训练进行了说明。

《青少年足球训练纲要与教法指导》

作者简介

刘丹,1950年出生于吉林省长春市。1982年毕业于北京体育学院(现北京体育大学)研究生部,从师李鹤鼎教授,同年获得运动训练(足球专业)硕士学位。1987年调入国家体委科研所球类研究室工作,现任国家体育总局体育科学研究所研究员、博士生导师;北京体育大学研究生院兼职教授、博士生导师;上海体育学院博士生导师;东北师范大学兼职教授;吉林师范大学兼职教授。多次参加国际科技交流活动,1990年参加亚运会体育科学大会;1996年代表国家体委参加第二十六届奥运会体育科学大会;2003年代表中国在“世界竞技体育大会”作《Looking to the Future》的大会主题报告;2004年参加西班牙国际运动技术与社会改革大会,并作专题报告。

先后完成主持的委管(局管)课题8项,其中多次获得过国家体委科技进步奖。1996年完成《第二十六届奥运会中国女子足球队科研攻关与科技服务》获国家体委科技攻关与服务二等奖;同年完成《中国女子足球队训练控制研究》获国家体委科技进步一等奖。1999年完成《中国女子足球队训练控制和身体恢复的研究》获中华人民共和国科技进步三等奖。2003~2004完成体育总局重点课题《频繁攻防转换的同场对抗类项目训练理论与实施方案的研究》、《我国优秀足球运动员专项体能训练的理论和方法》和《国家女子冰球队训练控制与机能监测的研究》等课题。目前承担着科技部2008年奥运会重点科技攻关课题《提高中国集体球类项目竞技水平的研究》,现已进入实施阶段。

《青少年足球训练纲要与教法指导》

书籍目录

第一章 现代足球与青少年足球运动员培养 第一节 现代足球比赛的特征 第二节 现代足球技术的特点 第三节 现代足球运动员竞技能力结构 第四节 青少年运动员的培养规律第二章 青少年足球运动员的生理发展特征 第一节 青少年身高与体重生长发育特征 第二节 青少年骨骼与肌肉发育特征 第三节 青少年循环、呼吸及神经系统发育特征第三章 青少年足球运动员的心理发展特征 第一节 儿童运动员的心理发展特征及教育训练要点 第二节 青春期运动员的心理发展特征及教育训练要点 第三节 青少年足球运动员的心理问题及其矫正第四章 青少年足球运动员的体能发展特征 第一节 青少年体能发展的阶段性 第二节 青少年体能要素的发展特征第五章 青少年足球运动员的营养 第一节 青少年运动员的能量需求 第二节 青少年运动员比赛前后及比赛期的膳食安排 第三节 体重异常青少年运动员的营养调控第六章 青少年足球运动员的技能学习 第一节 青少年足球技能的学习过程 第二节 青少年足球技能学习的过程特征 第三节 青少年足球技能的教学第七章 青少年足球运动员的战术意识培养 第一节 足球战术意识的构成 第二节 足球战术意识的培养第八章 青少年后备人才的培养模式 第一节 亚洲国家青少年后备人才的培养体制 第二节 欧洲国家青少年后备人才的培养体制 第三节 南美洲国家青少年后备人才的培养体制 第四节 世界足球发达国家青少年后备人才的培养规律与启示第九章 青少年足球训练的指导思想 第一节 青少年训练总体发展思想 第二节 技战术训练导向 第三节 训练的基本原则第十章 青少年足球训练计划 第一节 青少年训练计划的制定 第二节 青少年训练的目标 第三节 青少年训练阶段的划分第十一章 青少年训练方法的组织 第一节 青少年教练员的基本素质 第二节 青少年训练的组织方法 第三节 训练过程组织要点 第四节 青少年各年龄段特点与训练指导第十二章 个人进攻训练 第一节 个人进攻技术及训练的次序 第二节 个人进攻的基本方法第十三章 个人防守训练 第一节 个人防守技术及训练的次序 第二节 个人防守的基本方法第十四章 小组进攻训练 第一节 小组进攻的基本原理与训练导向 第二节 小组进攻的训练内容第十五章 小组防守训练 第一节 小组防守的基本原理与模式 第二节 小组防守的训练内容第十六章 小场地比赛训练法 第一节 小场地比赛的意义 第二节 经典小场地足球比赛 第三节 功能性小场地比赛第十七章 青少年足球比赛的指挥和组织 第一节 比赛成绩与训练 第二节 比赛应对策略 第三节 比赛临场指挥第十八章 U6~U8阶段训练 第一节 训练目标与内容 第二节 训练方法示例第十九章 U8~U10阶段训练 第一节 训练目标和内容 第二节 训练方法示例第二十章 U10~U12阶段训练 第一节 训练目标及内容 第二节 训练方法示例第二十一章 U12~U14阶段训练 第一节 训练目标及内容 第二节 训练方法示例第二十二章 U14~U16阶段训练 第一节 训练目标及内容 第二节 训练方法第二十三章 U16~U18阶段训练 第一节 训练目标及内容 第二节 训练方法示例第二十四章 青少年足球运动员竞技能力技术评估 第一节 青少年足球竞技能力评估的意义和原则 第二节 青少年足球竞技能力评估的内容 第三节 青少年足球竞技能力评估的办法第二十五章 青少年足球运动员科学选材 第一节 足球运动员科学选材的意义与模式 第二节 足球运动员科学选材的指标体系及内容 第三节 足球运动员科学选材评价指标的基本测试方法 第四节 足球运动员的选材阶段与评价预测方法参考文献后记

章节摘录

第一章 现代足球与青少年 足球运动员培养 青少年足球运动员的培训大约需要10年。因此，在青少年训练过程中不仅要从足球的现代特征出发，把握运动员的竞技结构特点，还应了解和把握足球的未来发展趋势，只有这样才能科学地规划青少年训练体系，培养出掌握先进技战术和符合时代需要的足球运动员。

第一节 现代足球比赛的特征 足球比赛是一项复杂的运动，它的最基本特征是“复杂、多变，不可重复”。运动员要想有效地控制比赛，就必须具有出色的意识，深入阅读比赛以及把握复杂、多变局面的能力，这些比赛局面是足球运动员进行积极战术思维和采取战术行动的唯一支撑点。运动员参赛的直接目的是取得比赛的胜利，因此日常的训练必须是以成功参赛为导向。基于此，为了使训练有的放矢，就必须了解与把握现代足球比赛的特征。现代足球比赛的特征主要表现在以下几个方面：

一、快速准确 足球比赛的最终目的是得分与反得分，比赛全过程是攻守双方在技术、战术、身体、心理和智力等方面全方位的激烈较量。但剖其实质，比赛中的每一次较量，都是攻守双方对时间（控球速度和无球移动速度）和空间（进攻和防守中，把握好三条线纵向、横向的距离）的争夺与反争夺、封锁与反封锁、控制与反控制，都是向对手夺取时间和空间利益。只要在比赛中获得了相对的时空优势，就为进攻提供了有力保证。而要赢得时间、空间的优势，则必须做到快速与准确。

《青少年足球训练纲要与教法指导》

编辑推荐

刘丹、赵刚主编的《青少年足球训练纲要与教法指导》是我国第一部系统的、科学的对青少年足球训练纲要、训练理论以及教法指导进行阐述的书籍。本书深入分析了英国、德国、法国、荷兰、日本、韩国等国家的青少年足球训练理念，归纳总结了当前先进的训练理论与方法，从理论和实践上对青少年的足球训练进行了说明。本书既可以提供第一线的青少年足球教练员使用，也可以提供体育院校的教师、体育专业本科生和研究生使用。

《青少年足球训练纲要与教法指导》

精彩短评

- 1、好好好好好真是好
- 2、正需要，所以对我来说很实用
- 3、没问他好不好，教学的时候就当业余读物吧！
- 4、超喜欢这本书，用于足球训练中，大有益处

《青少年足球训练纲要与教法指导》

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:www.tushu000.com