

<<托举明日之星>>

图书基本信息

书名：<<托举明日之星>>

13位ISBN编号：9787560524870

10位ISBN编号：7560524877

出版时间：2008-3

出版时间：西安交大

作者：冯忠信

页数：228

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>

## &lt;&lt;托举明日之星&gt;&gt;

## 前言

作者从小就喜欢体育活动，特别喜欢踢球，但是，到高中毕业时身体仍然瘦弱，技术平平。在大学五年期间，从一个瘦弱的少年成长为壮硕的小伙子，从校足球队几乎落选的一名足球爱好者成为省足球队的一名主力队员，三次参加全国重大足球比赛，以后又十次参加全国足球元老精英赛。长期的实践、学习与经历，促成我写出《托举未来之星——青少年学踢足球》一书。面对我国足球的落后局面，足球的希望在未来，“足球一定要从娃娃抓起”，作者想为我国足球运动的普及和培养青少年成才方面做些有益的工作，了却一个夙愿。深深铭记在心中的是，“感谢体育运动、感谢上大学”。是体育运动使作者从瘦弱的少年成长为壮硕的小伙子，始终坚持锻炼，如今老年还有一副好身板。是上大学获得了丰富深入的文化科学知识，足球技能的长足进步是在大学期间，足球技能真正的提高得益于上大学。原陕西省男足主教练、足协副主席兼秘书长、国家高级教练员宋学仁先生，原西安体育学院足球部主任都祖德教授，原陕西省女足教练、国家高级教练员魏德望先生，在作者撰写本书时给予了悉心指导和帮助，在此表示感谢。向在省足球队踢球时的师兄弟表示感谢，他们曾给予作者许多有益的言传身教。向西安交通大学足球队的学友表示感谢，在大学期间他们给予无微不至的关心和帮助，特别是大学挚友李根源一直鼓励和帮助作者踢球。本书引用了参考书、杂志和资料等中的数据、图示以及叙述，为此对原作者致以诚挚谢意。作者的主观愿望想使本书具有知识性、可读性、科学性和技术性；既有内容，又容易实际操作。由于写作水平有限，对足球运动的理解不尽深刻，书中谬误在所难免，敬请批评指正。

## <<托举明日之星>>

### 内容概要

现代足球运动的发展至今已有一百多年历史，它深受人们喜爱、广为普及，被誉为世界“第一运动”。

本书是关于介绍“青少年学踢足球”的专著，书中对基本技术、战术、身体素质及其训练方法进行了详细描述，初学者按照要领和方法就可以学会踢球。

书中还有大量图示，使读者一目了然，便于学习而不枯燥。

本书将带领有志踢球的青少年不断越过成才路上的种种障碍，通向成功的彼岸。

家长阅读此书能在娃娃成长过程中成为“助推器”，初中级教练员、体育教师也可作为参考。

## 作者简介

冯忠信，1943年3月生，重庆市人。  
西安交通大学材料科学与工程学院教授。

1960年7月高中毕业考入西安交通大学机械工程系金属学热处理专业，1965年7月本科五年毕业，留校从事教学与科研工作。

1989年至1990年在德国卡尔斯鲁厄大学材料科学与工程研究所进修。

担任《金属力学性能》、《机械工程材料》课教学，指导本科毕业生与硕士研究生。

主要从事金属材料的断裂与疲劳，表面强化，冲蚀磨损以及机械合金化纳米新材料的开发与研究。曾获得全国科学技术大会优秀成果奖，国家教委科技成果二等奖，陕西省科技进步二等奖，西安交通大学科技成果一等奖等30余项奖励，在国内外专业杂志、会议上发表科研论文100余篇。

喜欢多种体育运动，特别喜欢足球运动。

## 书籍目录

序前言足球歌第一章 足球运动的魅力第二章 踢球要点与身体素质的重要性 第一节 踢球要点 一、足球技术第一论 二、足球技术的三大基础 三、成长过程中应突出重点环节 四、掌握技术应先易后难、循序渐进 五、练就动作正确的动力定型达到规范化 六、融入集体发挥个人 七、培养足球意识 八、抬头观察扩大视野踢球 九、树立足球比赛的时空观 十、用意念活动促进训练 十一、爱护和保护自己 十二、认真对待热身与放松活动 十三、认识紧张与放松 十四、动作要有节奏 十五、如何看待快乐足球和网式足球 十六、把足球墙当成好朋友 十七、练与不练不一样 十八、注重心理素质的训练与培养 十九、做好掩护与保护 二十、动态技术中心论 二十一、强对抗能力——足球运动的本质与核心 二十二、强调速度技术 二十三、提高控球能力 二十四、适时快速变化动作节奏是运球过人最有效的手段 二十五、主动传球和积极跑位接应是创造进攻机会的良策 二十六、进攻遵循阻力最小路线原则 二十七、用好“连线原则” 二十八、“近逼远放、联合逼抢”与“快速摆脱接应、以多打少作转移” 二十九、恰到好处的传接球 三十、把握攻守转换的时机 三十一、禁区及其附近是攻守双方争夺的要害区域 三十二、综合素质达标突出强项具备实战能力 三十三、综合经营全面均衡协调发展 三十四、如何看待足球阵型、队形、位置感及打法 三十五、“三从一大”仍要坚持 第二节 身体素质的重要性与运动负荷及恢复手段 一、身体素质的重要性 二、运动负荷及实用判断方法 三、少年儿童适宜的运动负荷与恢复的重要手段 四、极限负荷训练法

第三章 足球技术及训练 第一节 起球技术及训练 一、起球技术 二、起球训练 第二节 颠球技术及训练 一、颠球技术 二、颠球训练 第三节 踢球技术及训练 一、踢球技术 二、踢球训练 第四节 玩球技术及训练 一、玩球技术 二、玩球训练 第五节 接球技术及训练 一、接球技术 二、接球训练 第六节 运球技术及训练 一、运球技术 二、运球技术训练 第七节 头顶球技术及训练 一、头顶球技术 二、头顶球训练 第八节 掩护球技术及训练 一、掩护球技术 二、掩护球训练 第九节 抢截球技术及训练 一、抢截球技术 二、抢截球训练 第十节 假动作技术及训练 一、假动作技术 二、假动作训练 第十一节 掷界外球技术及训练 一、掷界外球技术 二、掷界外球训练 第十二节 脚上各踢球部位功能运用小结第四章 守门员技术及训练 第一节 防守技术 一、预备姿势 二、脚步移动 三、站位 四、接球技术 五、扑球技术 六、拳击球技术 七、托拨球技术 第二节 进攻技术 一、踢球技术 二、手掷球技术 三、头顶球技术 四、接运球技术 第三节 守门员技术训练 一、接地滚球技术训练 二、接反弹球技术训练 三、接平高球技术训练 四、接高球技术训练 五、扑接球技术训练 六、鱼跃扑接球技术训练 七、托球技术训练 八、拳击球技术训练 九、其他接球训练 十、手掷球技术训练 十一、踢接运球训练 第四节 身体素质训练第五章 足球战术及训练 第一节 进攻战术 一、个人进攻战术 二、局部进攻战术 三、整体进攻战术 第二节 防守战术 一、个人防守战术 二、局部防守战术 三、整体防守战术 第三节 足球战术训练 一、进攻战术训练 二、防守战术训练第六章 身体素质及训练 第一节 身体素质分类与转移 一、身体素质分类 二、身体素质之间的转移 第二节 身体素质训练 一、准备活动 二、关节活动 三、柔韧性训练 四、频率训练 五、节奏感训练 六、灵敏性训练 七、力量训练 八、速度训练 九、耐力训练第七章 认识自我懂道理踢好足球 一、天才知多少? 二、了解大脑功能、开发大脑潜力 三、榜样的力量无穷 四、科学选材 五、应看好人才型人 六、命运掌握在你手中 七、从娃娃抓起 八、“体教结合”是培养人才的好途径 九、让娃娃轻轻松松踢球 十、积累与飞跃 十一、注意力集中 十二、观摩也是学习踢球的好方法 十三、学好文化知识踢好球 十四、用智踢球效益高 十五、勇于进取、敢于承担责任、坚持到底 十六、实践——实践——再实践第八章 足球小知识 一、足球联合会 二、世界足球重大赛事 三、足球、足球场、足球比赛和比赛组织作者简介 主要参考资料

## &lt;&lt;托举明日之星&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 足球运动的魅力很多国家都认为自己是足球运动的发祥地，经详尽考证足球运动最早起源于中国。

早在2300多年前的战国时代，齐国的都城临淄（今山东淄博）就盛行“蹴鞠”——一种古代的足球运动。

2004年，在国际足联诞生100周年、亚足联成立50周年、中国足协成立80周年之际，国际足联主席布拉特，亚足联主席哈曼姆、秘书长维拉潘等众多高官来到中国，布拉特正式宣布：“足球发源地为中国山东临淄”，维拉潘向山东淄博市颁发了“足球运动起源于中国”的纪念杯和证书。

古时“蹴鞠”是在被称为“鞠城”的专门球场中进行对抗比赛，汉、唐、宋朝时期越加成熟和繁荣，后来逐渐被表演性竞技所取代，最后随着清朝社会和经济的衰败而暗落以至消亡，代之而起的是风靡世界的现代足球运动。

现代足球运动起源于20世纪初期，为了适应足球运动日益发展的需要，由几个国家发起，于1904年5月21日在法国巴黎成立了国际足球联合会，总部设在瑞士的苏黎世，成员有法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典、瑞士7个国家。

国际足联（FIFA）是国际足球联合会的简称，它是国际奥林匹克运动委员会的一个单项体育组织。

国际足联成立后，于1930年举办了第一届世界杯足球赛。

从那以后，每四年便举办一次世界杯足球赛（战争影响除外），使足球运动进入了国际社会，现代足球运动已有100多年历史。

1980年，国际足联的会员已发展到147个国家或地区，拥有30万个俱乐部，2000多万运动员，其中职业球员5万多人。

据上世纪90年代中期统计，国际足联仅登记注册的运动员人数就有4000多万。

2001年4月6日，国际足联公布了2000年夏天的一次普查。

全世界共有2.4亿人踢足球，另外还有500万人从事裁判或与足球有关的辅助工作。

在2.4亿足球人口中，男性占2.2亿、女性占2000万。

如今，全世界共有150多万支足球队，约30万个足球俱乐部，会员达到207个，国际足球联合会早已成为世界上最大的单项体育组织。

世界杯足球赛，声势浩大、震撼人心，带来各种文化内涵和人文景观，是世界六大洲足球热的缩影。

1958、1966、1974和1978年巴西、英格兰、德国和阿根廷申办世界杯比赛获得成功时，其首都立即成了欢乐的海洋，街头巷尾到处载歌载舞，人们通宵达旦地狂欢。

人们对足球的热情不只表现在世界杯上，洲际杯、本洲杯、本国联赛和足协杯赛的球迷也越来越多，观众的热情也越来越高。

<<托举明日之星>>

编辑推荐

《托举明日之星:青少年学踢足球》是由西安交通大学出版社出版的。

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>