

<<排球>>

图书基本信息

书名：<<排球>>

13位ISBN编号：9787122124302

10位ISBN编号：7122124304

出版时间：2012-3

出版时间：化学工业出版社

作者：赵子建 主编

页数：117

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>

<<排球>>

内容概要

《排球》是《普通高等学校体育选项课教材》之一，是作者在总结多年教学实践经验、借鉴中外优秀教材及排球专家先进理论的基础上，为适应高校排球选项课教学、训练和竞赛的需要而编写的。全书从排球运动的发展讲起，全面系统地介绍了排球技术、排球战术、排球技战术教学与训练、排球竞赛规则与裁判法、软式排球教学训练与竞赛以及沙滩排球、气排球和四人制排球等排球运动项目。编写过程中遵循图文并茂、由易到难的原则，既有利于排球初学者自学自练，又有利于排球选项课学生选择性地学与练。

《排球》既可作为普通高等学校排球选项课教材、体育院（系）专项课教材和高水平运动队排球训练课教材，也可作为广大排球健身爱好者自学锻炼时的参考用书。

<<排球>>

书籍目录

第一章 排球运动的发展

第一节 排球运动的起源与发展

- 一、排球运动的起源
- 二、中国排球运动的发展
- 三、当代排球运动的发展态势

第二节 国际和国内排球比赛

第二章 排球技术

第一节 准备姿势与移动

- 一、准备姿势动作分析
- 二、移动动作分析
- 三、准备姿势与移动步伐的运用

第二节 传球

- 一、传球技术
- 二、传球类型
- 三、传球技术动作分析
- 四、传球技术的运用

第三节 垫球

- 一、垫球技术
- 二、垫球技术类型
- 三、垫球技术动作分析
- 四、垫球技术的运用

第四节 发球

- 一、发球概述
- 二、发球的种类
- 三、发球技术动作分析
- 四、发球技术的运用

第五节 扣球

- 一、扣球概述
- 二、扣球的种类
- 三、扣球动作分析
- 四、扣球技术的运用

第六节 拦网

- 一、拦网概述
- 二、拦网的种类
- 三、拦网技术动作分析
- 四、拦网技术的运用

第三章 排球战术

第一节 排球战术基本理论

- 一、排球战术的概念
- 二、排球战术的分类
- 三、排球战术指导思想
- 四、排球战术能力与培养

第二节 比赛阵容配备、位置交换与信号联系

- 一、阵容配备
- 二、交换位置

<<排球>>

- 三、信号联系
- 四、“自由防守队员”的运用
- 第三节 排球个人战术
- 第四节 排球集体战术
 - 一、防守战术的运用
 - 二、进攻战术的运用
 - 三、“四攻”战术系统及运用
- 第四章 排球技战术教学与训练
 - 第一节 排球技术教学与训练
 - 一、准备姿势和移动教学与训练
 - 二、发球技术教学与训练
 - 三、垫球技术教学与训练
 - 四、传球技术教学与训练
 - 五、扣球技术教学与训练
 - 六、拦网技术教学与训练
 - 第二节 排球战术教学与训练
 - 一、进攻战术教学与训练
 - 二、防守战术教学与训练
 - 三、攻防转换战术教学与训练
 - 四、排球战术教学与训练应注意的问题
 - 第三节 排球教学与训练技法
 - 一、教授者与学习者的交流技法
 - 二、教练员的带练技法
- 第五章 排球竞赛规则与裁判工作
 - 第一节 排球竞赛主要规则与裁判方法
 - 一、比赛方法与状态
 - 二、比赛参加者的义务和权利
 - 三、发球
 - 四、场上队员位置
 - 五、比赛中的击球
 - 六、球网附近的球
 - 七、球网附近的队员
 - 八、进攻性击球
 - 九、拦网
 - 十、后排自由防守队员
 - 十一、界内、外球的规定与裁判方法
 - 十二、正常比赛间断的规定与裁判方法
 - 十三、例外比赛间断的裁判方法
 - 十四、延误比赛与裁判方法
 - 十五、不良行为犯规与裁判方法
 - 第二节 排球比赛场地与器材设施
 - 一、排球比赛场地的界限与区域
 - 二、排球比赛的主要器材与设施
 - 第三节 排球比赛裁判员手势图解
- 第六章 软式排球教学训练与竞赛
 - 第一节 软式排球教学内容与要求
 - 一、准备姿势教学与训练

<<排球>>

- 二、移动教学与训练
- 三、发球技术教学与训练
- 四、垫球技术教学与训练
- 五、传球技术教学与训练
- 六、扣球技术教学与训练
- 七、拦网技术教学与训练
- 八、软式排球教学与训练的要求
- 第二节 软式排球基本战术教学与训练
 - 一、4人制比赛基本战术
 - 二、6人制比赛基本战术
 - 三、9人制比赛基本战术
 - 四、软式排球竞赛办法
- 第七章 其它排球运动项目
 - 第一节 沙滩排球
 - 一、沙滩排球的发展
 - 二、沙滩排球主要规则简介
 - 第二节 气排球
 - 一、气排球发展简况
 - 二、气排球的主要规则简介
 - 第三节 四人制排球
- 参考文献

章节摘录

版权页：插图：3.前排保护准备姿势身体重心比前排保护准备姿势更低更靠前，两脚左右、前后的距离更宽一些，膝部弯屈的程度大于前排保护准备姿势，身体重心要更靠前，肩部垂直线过膝，膝部垂直线超过脚尖，两手臂置于胸腹之间（图2-1-3）。

二、移动动作分析运动员从起动到制动之间的位移和动作称为移动。

移动的完整过程包括起动、移动、制动三个环节。

起动是移动的开始，是在准备姿势基础上交换身体重心的位置，破坏准备姿势重心的稳定，使身体便于向某一方向移动；移动则是在起动的基础上，利用脚步动作来改变运动员在场上的位置，完成技术动作和战术配合的行动；制动是移动的开始，要及时克服身体的惯性冲力，保持好击球前的身体姿势。

移动的及时接近球，保持好人与球的位置关系以便击球，同时也是为了迅速占据场上有利位置。

1. 起动 起动是指从静止到移动发生的过程。

它是移动的开始，是在准备姿势的基础上变换身体重心的位置，破坏准备姿势的平衡，使身体向目标方向移动。

以向前起动为例，在正确准备姿势的基础上，迅速抬起前腿，收腹使上体向前探出，同时后退迅速用力蹬地，使整个身体急速向前起动。

起动的快慢是移动的关键，起动的速度取决于反应能力和腰腿部的速度力量。

<<排球>>

编辑推荐

《排球》为普通高等学校体育选项课教材之一。

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>