

<<水上排球>>

图书基本信息

书名：<<水上排球>>

13位ISBN编号：9787564407537

10位ISBN编号：7564407530

出版时间：2011-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：宋志刚

页数：137

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>

<<水上排球>>

内容概要

本书分为技术篇和知识篇，分别介绍水上排球的主要技术、练习水上排球的基础知识，以及简要规则，使初识水上排球的人们对其有一个全面了解。同时也是为了让水上排球给人们的闲暇生活带来更多的乐趣。

<<水上排球>>

书籍目录

技术篇

第一章 水上排球技术

第一节 发球技术

第二节 传球技术

第三节 垫球技术

第四节 扣球技术

第五节 拦网技术

第二章 无球技术

第一节 水上排球准备活动

第二节 准备姿势与移动

知识篇

第三章 水上排球规则与竞赛

第一节 场地与器材

第二节 参加者与装备

第三节 比赛方法

.....

<<水上排球>>

章节摘录

版权页：插图：（二）技术分析1.准备姿势的高低由练习者腿部力量的大小来决定，在不影响快速启动的前提下，重心应适当降低，有利于双手插到球下，同时也便于做出低垫高挡的技术动作。

2.触球部位在腕关节以上10厘米左右的桡骨内侧平面，因为该处面积大而平，肌肉富有弹性，可适度缓冲来球力量，起球比较稳、准。

3.击球点保持在胸腹前约30厘米的距离，便于控制用力大小、调整手臂击球角度和控制球的落点及方向。

4.击球的用力方法和大小应根据来球的力量、弧度不同而有所变化。

垫轻球时，主要靠腿部蹬送及手臂上抬力量，以增加反弹力，如果需要把球垫得较高、较远，在适当加大抬臂动作的同时，还要靠蹬地、跟腰、提肩动作的协调配合。

垫中等力量球时由于来球有一定力量，因此迎击球的动作要小，速度要慢，主要靠来球本身的反弹力，以免弹力过大。

垫重球时，不但不能主动用力击球，而且手臂还要随球后撤，达到缓冲的目的。

因此，垫球用力的大小应与来球力量成反比。

同垫出球的距离和弧度成正比。

来球弧度不同，垫球用力的方法也不同。

如来球过高，垫球时可利用伸膝、蹬腿以提高身体重心，必要时还可稍稍跳起垫球，以保持正确的击球点；如果来球较低，可降低重心来垫球。

5.手臂的角度与来球的弧度、旋转及垫球的目标、位置有关。

<<水上排球>>

编辑推荐

《水上排球》：水中排球的诞生使得人们在亲近大自然的过程中，既享受到了，水带来的快乐，又体验了排球运动给人带来的身心愉悦。

<<水上排球>>

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>