

<<排球>>

图书基本信息

书名：<<排球>>

13位ISBN编号：9787807209201

10位ISBN编号：7807209208

出版时间：2009-8

出版单位：吉林出版集团有限责任公司

作者：王晓磊 主编

页数：74

字数：38000

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

盛世奥运，举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养上成体育锻炼的良好习惯。

本书是“阳光体育运动丛书”之《排球》，该书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

<<排球>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值 第三节 国际大型赛事第二章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护第三章 场地, 器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第四章 基本技术 第一节 准备姿势和移动 第二节 传球 第三节 垫球 第四节 扣球 第五节 发球第五章 基础战术 第一节 发球 第二节 一传 第三节 二传 第四节 扣球 第五节 拦网 第六节 集体战术中的进攻阵形第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

<<排球>>

章节摘录

插图：第二章 运动保护第一节 生理卫生青少年在进行排球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。

一、培养运动兴趣在排球运动前，首先必须培养自己对排球运动的兴趣。

培养对排球运动的兴趣方法有很多，如观看排球比赛，与同学、朋友打排球等。

有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到排球运动之中。

二、把握运动强度青少年进行排球运动，主要是为了增强体质，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。

控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。

一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟140次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。

对于刚参加排球运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。

<<排球>>

编辑推荐

《排球》由吉林出版集团有限责任公司出版。

<<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>