

<<体育锻炼与欣赏>>

图书基本信息

书名：<<体育锻炼与欣赏>>

13位ISBN编号：9787811060973

10位ISBN编号：7811060973

出版时间：2006-3

出版时间：郑州大学出版社

作者：陈正宇，高扬主编

页数：121

字数：173000

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>

## <<体育锻炼与欣赏>>

### 内容概要

《体育锻炼与欣赏——排球》是大学生文化素质教育体育书系之一，该书系统介绍了排球的发展史、排球的基本技术和战术、排球的练习和评价、排球的组织和竞赛工作等。

本书坚持素质教育原则，以提高学生身心素质为根本宗旨，以培养创新精神和实践能力为重点，以知识性、趣味性、可读性为前提，构件崭新、实用，是一本具有指导价值的素质教育书籍。

本书内容丰富，通俗易懂，适于作为中、高等院校体育选修课教材使用，也是排球爱好者的良好读物。

## &lt;&lt;体育锻炼与欣赏&gt;&gt;

## 书籍目录

知识篇 1 排球运动的起源 1.1 排球运动的产生 1.2 排球运动的逐渐形成 1.3 排球运动更加完美 1.4 排球运动传播到世界 1.5 排球运动传入中国 2 排球运动概况 2.1 排球是一项有魅力的运动 2.2 国际排球联合会的成立 2.3 排球运动的价值 2.3.1 健身价值 2.3.2 娱乐价值 2.4 排球运动的历史记载 2.4.1 排球运动大事记 2.4.2 一个让中国大学生热血沸腾的时刻 2.5 中国女排奥运史 2.5.1 雅典奥运女排夺冠记 2.5.2 六次奥运悲欢史 3 排球练习中的身心健康 3.1 练习效果的基础——运动医学 3.1.1 排球运动的特点与常见的运动损伤 3.1.2 排球练习中练习者预防损伤能力的提高 3.2 提高成绩的保障——运动心理学 3.2.1 排球运动的特点对练习者的心理要求 3.2.2 排球练习中练习者心理素质的提高 3.3 排球运动中常见的损伤及其预防 3.3.1 排球运动中常见的损伤 3.3.2 排球运动中常见的损伤的预防 3.3.3 排球运动中常见的损伤的保护与处理 4 普通高校排球运动概况 4.1 大学生排球协会 4.2 大学高水平排球运动 4.3 排球选项课 4.3.1 排球选项课的目标和内容, 4.3.2 排球选项课的考试形式与内容 4.3.3 教学比赛技术篇 5 排球技术的构成 5.1 准备姿势和移动——各种动作技能的基础 5.1.1 准备姿势 5.1.2 移动 5.1.3 怎样才能在场地上动起来 5.1.4 学练准备姿势和移动的步骤 5.1.5 准备姿势和移动的练习方法 5.1.6 易犯错误及其纠正方法 5.2 发球——比赛的开始 5.2.1 发球的作用 5.2.2 正面下手发球 5.2.3 正面上手发球 5.2.4 怎样增强发球攻击性 5.2.5 学练发球技术的步骤 5.2.6 发球技术的练习方法 5.2.7 易犯错误及其纠正方法 5.3 垫球——击球的主要手段 5.3.1 正面双手垫球 5.3.2 怎样才能垫得稳……战术篇竞赛篇参考文献

## <<体育锻炼与欣赏>>

### 编辑推荐

《体育锻炼与欣赏:排球》内容丰富，通俗易懂，适于作为中、高等院校体育选修课教材使用，也是排球爱好者的良好读物。

<<体育锻炼与欣赏>>

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>