

<<新世纪体育。排球>>

图书基本信息

书名：<<新世纪体育。
排球>>

13位ISBN编号：9787040157871

10位ISBN编号：704015787X

出版时间：2005-1

出版范围：高等教育

作者：陈小蓉

页数：121

字数：160000

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>

内容概要

本书是在全国高校体育教学指导委员会的指导下编写的，紧密围绕教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神。

本书根据普通大学生学习排球的认知特点和实际情况，将排球学习分为初级、中级、高级和拓展四个技、战术水平层次。

围绕这四个层次形成相对独立的四个知识单元体系，每个单元相当于一个学期的学习和练习内容。

每个体系中既有技、战术学习和演练，又有与之相配套的相关理论知识、规则裁判法和身体素质练习内容。

这样构思使原本各成体系的知识点，在一个特定的水平层次中相融合，为学生构建排球知识体系提供了科学的依据，便于学生根据自己的实际情况选择性地进行学习。

全书分为：引领你开启学习排球之门、增强你运用技战术的技巧、提高你参赛获胜的综合实力、拓宽你参与排球运动的领域、在拓展中尽享排球之乐五章内容。

本书既可作为全国普通高等学校大学生公共体育课的教材，也可作为广大排球运动爱好者和体育教师的参考书。

书籍目录

第1章 领你开启学习排球之门 第一节 排球知识知多少 第二节 掌握排球的基本技术 第三节 合理运用攻防战术 第四节 身体素质的重要性第2章 增强你运用技战术的技巧 第一节 先教你几手新招 第二节 再学习战术变化 第三节 提高你的弹跳能力与灵敏素质第3章 提高你参赛获胜的综合实力 第一节 应急求变的技术 第二节 实战性强的战术 第三节 发展耐久力与柔韧素质第4章 拓宽你参与排球运动的领域 第一节 高难技术介绍 第二节 复杂战术介绍 第三节 如何组织排球比赛 第四节 尝试当一名教练员 第五节 怎样欣赏排球比赛第5章 在拓展中尽享排球之乐 第一节 “21世纪最杰出的运动”——沙滩排球 第二节 花样繁多的“另类”排球主要参考文献后记

编辑推荐

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>