

<<球类运动>>

图书基本信息

书名：<<球类运动>>

13位ISBN编号：9787040273878

10位ISBN编号：704027387X

出版时间：2009-6

出版时间：全国高等学校体育教学指导委员会、黄汉升高等教育出版社 (2009-06出版)

作者：黄汉升 编

页数：374

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>

## <<球类运动>>

### 内容概要

《球类运动：排球（第2版）》吸取历次教材的优点和国内外先进理论、技术与战术、教法，着重介绍6人制排球运动，也介绍各种形式的排球运动。

## &lt;&lt;球类运动&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 排球运动导论第一节 排球运动简介第二节 排球运动发展概况第三节 排球运动的相关知识第二章 排球技术第一节 排球技术的基本理论第二节 准备姿势与移动第三节 发球第四节 垫球第五节 传球第六节 扣球第七节 拦网第三章 排球战术第一节 排球战术的基本理论第二节 排球战术组成的基本方法第三节 排球个人战术第四节 排球集体战术第四章 排球教学训练方法与设计第一节 排球教学概论第二节 排球训练概论第三节 排球技术教学与练习方法第四节 排球战术教学与练习方法第五节 教学与训练技法第五章 排球运动员体能训练一般理论与方法第一节 体能训练绪论第二节 发展排球运动员专项身体素质的训练方法第三节 排球运动员体能训练的测试方法第六章 排球运动员的心理技能训练第一节 排球运动员的心理技能训练概述第二节 一般心理训练方法简介第三节 准备具体比赛的心理训练方法第四节 心理训练的程序与注意事项第七章 排球竞赛组织与编排工作第一节 排球竞赛组织工作第二节 排球竞赛制度、编排工作及成绩计算方法第八章 排球竞赛规则与裁判方法第一节 概述第二节 排球竞赛主要规则与裁判方法第三节 裁判员主要工作职责与工作方法第四节 排球比赛场地与器材设施第九章 学校排球队工作第一节 学校排球队的组建第二节 青少年排球运动员选材第三节 学校排球队的管理第四节 比赛的指导工作第十章 中、小学软式排球的教学与竞赛第一节 中、小学软式排球教学内容与要求第二节 中、小学软式排球基本技术教学第三节 中、小学软式排球基本战术教学第四节 中、小学软式排球竞赛第十一章 排球游戏第一节 排球游戏概论第二节 排球游戏方法示例附表：小学、初中、高中软式排球授课教案示例

## &lt;&lt;球类运动&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：1.从娱乐排球向竞技排球过渡阶段排球运动起源于为中老年人锻炼身体而创造的一种娱乐性游戏活动。

人们对球进行隔网拍打，相互嬉戏，以使球不落地为乐趣。

初始时无技术可言，双方只是争取用手一次将球击过网，若不能一次将球击过，会有同伴再击。

在游戏过程中逐渐体会到，一次击球过网不一定是最佳方式，有时从前场近网处甚至跳起击球过网，反而能创造更好的获胜机会。

这样便出现了多次击球的打法，以寻找最佳时机或为技术更好的同伴创造得分机会，即形成了集体配合战术的雏形。

后来人们又感到，一方无休止地击球也不合理，于是产生了每方击球至多3次必须过网的规定。

这一规定的产生使单一的拍击动作，开始分化为传球和扣球两种技术。

富有攻击性的扣球技术的出现，吸引了更多的年轻人参加，故使单纯以娱乐、游戏为目的的排球运动逐渐增添了激烈对抗的色彩，为对付扣球又产生了拦网技术，发球也采用了增加力量的侧面上手球，至此排球运动产生了质的飞跃。

<<球类运动>>

编辑推荐

《球类运动:排球(第2版)》为普通高等教育“十一五”国家级规划教材,普通高等学校体育教育专业主干课教材之一。

<<球类运动>>

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>