

<<沙滩排球>>

图书基本信息

书名：<<沙滩排球>>

13位ISBN编号：9787040364248

10位ISBN编号：7040364247

出版时间：2012-12

出版时间：陆卫平 高等教育出版社 (2012-12出版)

作者：陆卫平 编

页数：196

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>

## 前言

21世纪是人类社会走向更加文明的世纪。

站在世纪初回首人类生活方式的发展和变化的时候，有三个转变给人以深刻的提示：一是人们从对生命存在的关注和敬畏向对生命价值的真实和品质的重视的方向转变；二是人们开始从消极的余暇休闲向积极的休闲体育娱乐的方向转变；三是人们开始从注重心灵的惬意和轻快的休闲方式向注重身心一体、充满运动和刺激元素的体验型休闲方式转变。

休闲，对于中国老百姓来说，已不再是一个陌生的词。

中国经济的高速发展和国民收入的不断提高，在带来物质产品极大丰富的同时，也在一定程度上颠覆了人们传统的生活方式和生活理念，休闲娱乐日益成为百姓生活不可或缺的一部分，“休闲”一词也因此成为当前的主流词汇之一。

人们普遍认识到休闲在生命中的重要价值，休闲不仅被当做工作之余的消遣，而且被当做一种生活的理念。

休闲作为一种生活方式、一种生活态度在神州大地悄然兴起。

休闲体育将对人们的生活方式、人居环境的优化，对绿色体育消费的拉动，对社会、经济活动的促进，对先进文化的推动，对基础教育和人的全面发展的推进，对现代文明病的抵御等方面产生重要的积极影响。

一个大众化的休闲时代正在向我们走来，一幅全民休闲的可喜图景正在展现。

作为公众休闲生活的重要组成部分，作为一种健康的休闲方式，休闲体育的发展备受人们关注。

除了传统的休闲体育项目，大量新兴的时尚健身项目也进入休闲体育的范畴并得以快速发展；休闲体育的空间开始向海洋、森林和山地拓展；休闲体育的组织形成公益与营利并存、政府与民间结合的架构体系，并业已形成政府大力支持、学界积极倡导、民众主动参与的良好局面。

休闲体育及其相关服务业的快速发展，促使其对高级应用型人才的需求变得愈来愈紧迫。

2007年，教育部公布的本科招生目录首次列入“休闲体育”专业，标志着休闲体育专业首次进入高等教育范畴。

然而，由于我国休闲体育教育尚处于起步阶段，专业设置时间不长，还没有具有权威性和系统性的专业课程教材。

因此，整合全国力量构建我国休闲体育专业教材体系是适应社会需求的应时之举、顺时之策。

## <<沙滩排球>>

### 内容概要

《高等学校休闲体育、社会体育指导与管理专业系列教材：沙滩排球》主要对沙滩排球运动的特点与价值，沙滩排球技战术的教学与训练，沙滩排球竞赛的组织与编排，以及沙滩排球裁判方法的教学与实践等方面进行了详细的阐述，可作为高等学校休闲体育、社会体育指导与管理、体育教育等专业的本科生教材，也可供体育学类研究生、体育教师及广大沙滩排球爱好者阅读使用。

## <<沙滩排球>>

### 书籍目录

第一章沙滩排球概论 第一节沙滩排球运动的起源和发展 第二节沙滩排球运动简介 第二章沙滩排球技术 第一节沙滩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 第三章沙滩排球战术 第一节沙滩排球战术的基本理论 第二节球队的组成、场上位置与信号联系 第三节发球战术 第四节接发球战术 第五节传球战术 第六节进攻战术 第七节拦防战术 第四章沙滩排球教学与训练 第一节沙滩排球教学概论 第二节沙滩排球训练概论 第三节沙滩排球技术教学与训练 第四节沙滩排球战术教学与训练 第五章沙滩排球竞赛组织编排与裁判方法 第一节沙滩排球竞赛组织工作 第二节沙滩排球竞赛编排方法 第三节沙滩排球比赛场地设施与器材设备 第四节沙滩排球主要竞赛规则 第五节沙滩排球裁判方法的教学与实践 第六章沙滩排球游戏 参考文献

## &lt;&lt;沙滩排球&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：助跑时机：助跑时机取决于二传传球的高度、速度以及扣球队员的个人动作特点。  
二传传球低时，助跑起动要早些，球高则要晚些；动作慢的队员可早些起动，动作快的队员则可晚些起动。

助跑路线：助跑路线应根据传球的落点来决定。

在沙滩上这一特殊场地，要提前对来球做出预判，尽量选择较为平坦的沙面助跑。

助跑过程中身体重心的变化：助跑过程的身体重心应平稳下降，减少起伏，以提高助跑速度和减少能量损耗。

助跑制动方法：第一种由脚跟着地过渡到全脚掌蹬地起跳，这种方法动作幅度大，制动力强，有利于增加起跳高度。

第二种由前脚掌着地迅速起跳，这种方法动作迅速，有利于加快起跳速度，擅长快攻的队员运用较多。

（2）起跳：起跳的目的是为了获得高度以及选择适当的扣球时机和击球位置。

起跳的高度与起跳前膝、踝和髋关节的弯曲程度有关，在一定范围内，弯曲程度越大，越有利于增加起跳高度。

但下肢各关节的弯曲程度与个人腿部力量和腰部力量有关。

腿部和腰部力量大的队员，下蹲可深些；腿部和腰部力量小的队员，下蹲可浅些。

一脚跨出的同时，另一脚也跨出去，两脚几乎同时着地和蹬地。

这种起跳方法可利用人体下落时的重力加速度，增大下蹲时腿部肌肉的张力，增加弹跳高度。

但此法不便加快助跑速度，影响起跳节奏。

起跳点应距球一臂距离，为空中击球创造合理的位置。

起跳时机一般选择在二传出手后。

如球高时，起跳稍晚些；反之，则起跳稍早些。

起跳的高度与摆臂的速度也有很大的关系，摆臂速度越快，越有利于增加起跳高度。

摆臂的方法有两种：一种是划弧摆，即两臂经体侧向身体侧下方，随之又向前上方摆动，这种摆动有利于调整起跳时间；另一种是前后摆，即由体前向后摆动，再由后向前摆动，这种方法摆臂距离长、幅度大、速度快，有利于增加起跳高度，但不便于急速起跳。

（3）空中击球 起跳后，身体成反弓形，便于击球时与上肢做相向运动，加大挥臂距离，加快挥臂速度，使扣出的球更有力量。

击球时，由腰、腹发力，上肢各关节做鞭打动作，有利于全身力量集中于手上，以加大击球力量。

## <<沙滩排球>>

### 编辑推荐

《高等学校休闲体育、社会体育指导与管理专业系列教材:沙滩排球》系统全面介绍了沙滩排球运动相关知识,《高等学校休闲体育、社会体育指导与管理专业系列教材:沙滩排球》可作为高等学校休闲体育、社会体育指导与管理、体育教育等专业的本科生教材,也可供体育学类研究生、体育教师及广大沙滩排球爱好者阅读使用。

<<沙滩排球>>

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>