

<<木球运动>>

图书基本信息

书名：<<木球运动>>

13位ISBN编号：9787121127694

10位ISBN编号：7121127695

出版时间：2011-6

出版时间：电子工业

作者：王少华

页数：172

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>

<<木球运动>>

内容概要

本书共10章，介绍了木球运动的起源与发展，特点及锻炼价值；对木球运动的基本技术、战术、训练方法、场地、竞赛规则等做了全面详细的论述。

木球运动是一项新兴的运动项目，由于其独特的魅力和锻炼价值，深受各国人民的欢迎。木球运动已从亚洲发展到了全世界，至2009年在亚洲已举办了六届大学生木球锦标赛及两届世界大学生木球锦标赛。
此项运动是大中院校开设体育课及全民健身的一个新项目。

<<木球运动>>

作者简介

王少华，男，1952年12月出生于四川省仁寿县，1978年毕业于北京体育学院，毕业后即到北京商学院从教至今。

现任北京工商大学体育与艺术教学部副教授，主要从事篮球、健美、羽毛球项目的教学及篮球、羽毛球运动队的训练。

另外，在相关刊物发表了体育教学、训练、管理等方面的论文30余篇；合作出版书籍《三打三篮球高手》、《休闲木球技法》；主编体育教材2部。

<<木球运动>>

书籍目录

第一章 木球运动概述

第一节 木球运动的起源与球具的演进

- 一、木球的起源
- 二、木球的研制

第二节 木球运动的特点

- 一、广泛性
- 二、趣味性
- 三、适宜的运动负荷

第三节 木球运动的锻炼价值

- 一、增强体质、促进健康
- 二、发挥自我挑战精神
- 三、增进社交和人际关系
- 四、培养团队精神
- 五、为社会创造经济效益

第四节 木球运动的引进与发展

- 一、木球运动的引进
- 二、木球运动的发展

第二章 木球运动的基本技术

第一节 击球技术

- 一、置球
- 二、站姿
- 三、握杆
- 四、瞄球
- 五、引杆上挥
- 六、下挥击球
- 七、送杆
- 八、收杆

第二节 攻门

- 一、侧向攻门
- 二、正面攻门

第三节 有效的攻门角度

第四节 特殊情况下的击球与攻门

第三章 木球运动的技术分析

第一节 击球的技巧

- 一、置球
- 二、站立姿势
- 三、握杆方法
- 四、瞄球（瞄准）
- 五、击球

第二节 攻门的技巧

- 一、准备姿势
- 二、脚位
- 三、瞄球
- 四、攻门的击球方法

第三节 击球点与击球的准确性

<<木球运动>>

- 一、击球点
- 二、击球的准确性

第四章 木球运动的教授方法

第一节 击球

第二节 攻门

- 一、侧向攻门
- 二、正面攻门

第五章 木球运动的基本战术

第一节 不同距离直道的击球战术

- 一、长道战术
- 二、中道战术
- 三、短道战术

第二节 不同距离弯道的击球战术

- 一、双长弯道战术
- 二、单中左弯道战术
- 三、单短障碍右弯道战术
- 四、双中障碍右弯道战术
- 五、双中障碍左弯道战术

第三节 坡道击球战术

- 一、上坡道战术
- 二、下坡道战术
- 三、下坡上坡道战术
- 四、斜坡道战术

第四节 底线战术

- 一、2杆战术
- 二、球出底线3杆战术
- 三、球出边线4杆战术

第五节 米标志线战术

- 一、常规攻门战术
- 二、球出边线调整战术
- 三、球出端线调整战术

第六节 攻门战术

- 一、球门区的攻门战术
- 二、球门区内无角度球的攻门战术
- 三、球门区外的攻门战术

第七节 球场地面与球的控制技巧

- 一、草的长短
- 二、草的纹路
- 三、草的软硬
- 四、草的密度
- 五、场地的干湿度

第八节 木球比赛战术的运用要求

- 一、了解信息
- 二、调整战术
- 三、稳定情绪
- 四、技术运用

第六章 木球运动员的训练

<<木球运动>>

第一节 技术训练

- 一、辅助练习
- 二、击球训练
- 三、攻门训练

第二节 身体训练

- 一、速度训练
- 二、耐力训练
- 三、力量训练
- 四、柔韧素质训练

第三节 心理训练

- 一、竞赛过程中运动员的情绪特点
- 二、运动员赛前状态的心理特点
- 三、木球运动心理训练的方法

第四节 训练原则

- 一、一般训练与专项训练相结合的原则
- 二、系统性原则
- 三、周期性原则
- 四、合理安排运动负荷的原则
- 五、个别对待原则
- 六、持之以恒全面训练的原则
- 七、从实际出发循序渐进的原则

第七章 木球运动的热身

第一节 热身运动的作用

第二节 热身运动的方法

- 一、慢跑
- 二、徒手柔韧性练习
- 三、球杆操
- 四、辅助练习

第八章 木球运动损伤的一般处置与预防

第一节 运动损伤产生的原因

- 一、思想重视不足
- 二、热身运动不重视
- 三、技术动作上的错误
- 四、身体局部负担过重
- 五、身体机能状态不良
- 六、违反体育运动规律
- 七、外界因素的影响

第二节 运动损伤的初步判断

第三节 常见运动损伤的自我处置

- 一、冷敷疗法
- 二、热敷疗法
- 三、按摩

第四节 常见运动损伤的处置

- 一、闭合性肌肉拉伤
- 二、踝关节扭伤
- 三、膝关节侧副韧带损伤
- 四、腰扭伤

<<木球运动>>

五、肩关节拉伤

六、肘关节扭伤

七、运动性昏厥

八、中暑

第五节 运动损伤的预防原则

第六节 一般性自救与互救常识

一、急救的原则

二、急救的方法

三、人体常用主要穴位

第九章 木球运动的着装与礼仪

第一节 木球运动的着装

一、男士着装

二、女士着装

三、帽子

四、鞋子

第二节 木球运动的礼仪

第十章 木球运动的竞赛规则

第一节 比赛特性

第二节 场地

一、通则

二、木球场地规划

三、木球场地规格

四、球道使用

第三节 球具

一、通则

二、球具规格

第四节 球队

一、球队的组成

二、球员

第五节 裁判

一、裁判长

二、裁判员

三、司线员

第六节 仲裁委员会

第七节 比赛

一、比赛通则

二、比赛制度

三、比赛进行

第八节 发球犯规及罚则

第九节 击球犯规及罚则

第十节 比赛时犯规及罚则

第十一节 球门区犯规及罚则

第十二节 木球比赛的计杆方法

一、计杆方法的选择

二、计杆方法与范例

三、记杆卡范例

附录

<<木球运动>>

- A、木球术语
 - B、比赛轮次表
 - C、个人比赛成绩表
 - D、团体比赛成绩表
 - E、裁判手势
- 参考文献

<<木球运动>>

编辑推荐

《木球运动》作者王少华老师，在1995年木球协会于北京首都体育学院举办第一次木球讲习班时，就开始参与木球运动，他通过多年的实践与研究，撰写出此书，对木球运动的推广及对木球爱好者学习提高技术起到重要作用。

本书内容系统丰富、架构严谨、章节分明、论述周详、图文并茂、通俗易懂，是一部指导全民健身、进行休闲运动的好书。

<<木球运动>>

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>