

<<排球运动实用技战术训练方法>>

图书基本信息

书名：<<排球运动实用技战术训练方法>>

13位ISBN编号：9787502253417

10位ISBN编号：7502253416

出版时间：2011-09-01

出版时间：中国原子能出版传媒有限公司

作者：贺慨等著

页数：260

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>

## <<排球运动实用技战术训练方法>>

### 内容概要

排球运动是一项在世界和我国开展得比较普遍的体育运动项目之一，深受各阶层人们特别是青少年的喜爱。

自排球运动传入我国以来，经过广大排球工作者的长期努力，特别是我国选手在世界排球比赛中的优秀表现和取得的优异成绩，更进一步增加了我国各界人士对排球运动的兴趣和学习排球的热情。

全书共分十章，第一章阐述了排球运动的起源与发展。

第二章别开生面地介绍了排球技术的控制与学习原理，为《排球运动实用技战术训练方法》的特色内容。

第三、四章对排球运动基本技战术的理论知识、训练方法和注意事项等作了翔实的介绍，突出了实用性。

五、六、七章对排球运动员的体能训练、身体素质训练与技术的关系以及心理素质训练作了详尽的介绍，对于排球运动的开展有一定的推广作用。

最后三章则分别介绍了排球运动中的损伤及预防、排球运动的科学研究及排球运动竞赛、裁判工作。

另外，《排球运动实用技战术训练方法》尽量做到准确、易懂，在丰富理论知识的同时，尽量做到图文并茂，文字简洁明了。

## <<排球运动实用技战术训练方法>>

### 作者简介

贺慨（1968-）教育学学士，副教授，1991年毕业于北京体育大学。1991年至今，在首都经济贸易大学体育部从事体育教学、训练工作，兼任北京市大学生体育协会青年教师委员会副主任、棒垒球协会副主任、田径协会资格审查委员会委员。长期从事体育教育及运动队训练工作。

公开发表学术论文几十篇、主持和参与多项专业课题的研究工作。

王建民（1969-）硕士，副教授，许昌学院体育学院副院长。

长期从事篮球、排球教学、科研与训练工作。

近年来发表论文近三十篇，其中核。

期刊十篇，参编学术著作四部，主持省趣级课题两项，厅级课题六项。

温金河（1968-）副教授，现任职于河南省许昌职业技术学院，从事体育理论研究和运动训练工作，近年来发表论文十几篇，参与科研项目四项，参编著作两部。

## <<排球运动实用技战术训练方法>>

### 书籍目录

第一章 排球运动概述第一节 排球运动的起源与发展第二节 排球运动的功能与特点第三节 排球运动的现状与发展趋势第二章 排球技术的控制与学习原理第一节 排球技术的控制原理第二节 排球技术的学习原理第三章 排球基本技术训练第一节 排球基本技术的理论第二节 排球技术与生物力学的关系第三节 无球技术训练第四节 发球技术训练第五节 垫球技术训练第六节 传球技术训练第七节 扣球技术训练第八节 拦网技术训练第四章 排球技术学习曲线第一节 排球绩效与排球技术学习第二节 排球技术学习曲线的类型第三节 正确认识排球运动技能学习曲线第五章 排球基本战术训练第一节 排球基本战术的理论第二节 个人进攻战术训练第三节 个人防守战术训练第四节 集体进攻战术训练第五节 集体防守战术训练第六章 排球技术与身体素质训练第一节 排球技术与身体素质的关系第二节 排球技术与力量素质第三节 排球技术与柔韧素质第四节 排球技术与耐力素质第五节 排球技术与速度素质第六节 排球技术与灵敏素质第七章 排球运动员的心理素质训练第一节 心理素质训练概述第二节 排球运动员一般心理素质训练第三节 排球运动员准备具体比赛的心理训练第四节 心理训练的程序与注意事项第八章 排球运动中的损伤及预防第一节 排球运动中常见的损伤第二节 排球运动员损伤的护理及恢复第三节 竞技排球运动中损伤的原因及预防第九章 排球运动的科学研究第一节 科学研究的内容第二节 科学研究的方法第三节 科学研究的选题与基本程序第四节 科学研究的资料收集与整理分析第十章 排球运动竞赛及裁判工作第一节 竞赛工作第二节 裁判工作参考文献

## &lt;&lt;排球运动实用技战术训练方法&gt;&gt;

## 章节摘录

这个模型可以帮助我们理解人体控制相对较慢动作的过程，如受伤运动员在接受理疗时调整肢体姿势，以及相对较快的动作过程。

在慢速动作中，动作执行者可以在动作执行中进行调整。

对于快速动作，动作执行者必须等到动作结束后再纠正错误动作。

如图2-2所示，当输入到达后就被处理，参照物的选定也取决于对执行中动作感觉的质量，如视觉、听觉和本体感觉。

人做出正确动作，在成功达到动作目的过程中得到反馈。

参照物的“副本”被记录和储存在比较器中。

达到理想目标状态的指令从执行器送到受动器。

这些指令被送到位于脊髓的神经系统的低级中枢。

其结果是引起肌肉收缩和关节运动。

由这个动作产生的反馈通过比较器与希望的理想状态反馈相比较。

在这里，理想感觉反馈与实际感觉反馈之间的任何差异都被记录为动作错误。

一旦发生这种情况，比较器就向执行器发出关于错误的信息指令。

人在运动中，会产生各种形式的本体感受性和外源性反馈信息。

本体感觉信息反馈来自正在收缩产生力量的肌肉、与皮肤接触物体产生的压力和指示身体姿势变化的关节。

外源信息来自环境，被视觉、听觉和嗅觉等感官接受，提供更多反馈。

信息处理阶段是闭环控制的重要环节，每次一个表示错误的信号到达执行器进行纠正，必须经过这些阶段，这种“受控信息处理”是一种需要注意的参与和较长时间缓慢、成序列、随意的信息处理类型，在学习的早期阶段比较普遍出现。

幸运的是，闭环控制并不是人利用反馈调节动作的唯一方式。

2.闭环控制与持续性长时间动作技能 在运动技能学习与控制过程中起作用的一般性程序类似于闭环控制。

对于运动技能而言，闭环控制是一种使用反馈、发现错误和纠正错误来保持理想目标状态的控制方式，感觉信息或反馈由执行器到效应器，再回到执行器所形成的环路构成了一个完成特定动作的调控系统。

例如，保持简单的站立姿势是一个自然行为，它需要一些不间断的闭环控制形式。

闭环控制还用于保持各种学会的姿势，如体操运动员用双手在吊环上倒立。

绝大多数动作技能需要准确、稳定的肢体姿势作为基础，失去这个基础，运动员就不能做出如射箭、射击以及大量的稳定性动作。

在这些动作任务中，比较器不断地评估期望的正确动作或理想肢体姿势、身体定位反馈，与实际做出的动作或理想肢体姿势、身体定位反馈之间的相似性和区别。

如果发现错误，就把信息传达到执行器进行适当的纠正。

闭环控制模式一般被用来控制慢速的随意动作（反应时在150~200毫秒之间），它不仅有助于理解那些动作中需进行补偿性调节的相对慢的动作过程，而且也有助于理解那些在动作完成时才开始纠正错误的相对快的动作过程。

动作执行者利用反馈控制行进间动作的另一个方式，它们的正确动作参照信息随时间或在动作过程中发生变化，如慢速的投掷出手动作。

大量的这些快速动作任务，在日常的模仿练习中，也需要采用闭环控制。

毫无疑问，闭环控制模型是理解人体控制持续的长时间动作技能的最有效方式。

现代工业中机器人的广泛使用，实际上也是采用闭环控制模型。

.....

<<排球运动实用技战术训练方法>>

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>