

<<排球>>

图书基本信息

书名：<<排球>>

13位ISBN编号：9787534588983

10位ISBN编号：7534588987

出版时间：2012-4

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：展更豪

页数：136

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>>

内容概要

我们为什么要参加排球运动，经常参加排球运动对我们会有什么好处呢？对专业运动员来说参加排球运动是为了取得好的运动成绩，而对于我们普通人来说，经常参加排球运动不但可以使我们拥有健康的体魄和优美的体态，更能培养我们的团队意识和相互协作的精神，使我们的社会更加团结和谐。

人们常说：“认真做事能够做成，用心做事才能做好。

”因此我们无论做什么事情都不能随随便便，只有多用心去做，最终才能做到轻松自如，心情愉快，才能享受到锻炼和学习带给我们的欢乐。

接下来我们就一起投入到排球运动的学习中去，用心去体验这种幸福与愉悦吧！

<<排球>>

书籍目录

一、熟悉球性（一）看谁拍的次数多、跑得快（二）看谁能把对方的球拍掉（三）地滚球练习（四）单手垫球练习（五）看谁接得准（六）看谁能把球打转（球呈上旋飞行）二、准备姿势（一）准备姿势的作用（二）准备姿势的动作三、常用移动步法（一）常用移动步法分类（二）移动过程中要注意的问题（三）学与练（四）小游戏四、发球技术（一）发球的作用（二）正面下手发球技术动作（三）正面上手发球技术（四）小游戏五、垫球技术（一）垫球技术（二）如何垫好球（三）学与练（四）常见错误动作（五）注意事项（六）小游戏六、传球技术（一）传球技术简介（二）正面上手双手传球的动作方法（三）学与练（四）常见错误动作与纠正（五）注意事项（六）小游戏七、扣球技术（一）扣球技术简介（二）正面扣球动作技术方法（三）学与练（四）初学者常见错误动作与纠正（五）学习扣球技术注意事项（六）小知识八、拦网技术（一）拦网技术简介（二）单人拦网动作技术方法（三）学与练（四）拦网常犯的错误及纠正方法（五）学习拦网技术注意事项九、排球运动战术介绍（一）排球运动战术简介（二）“一三二”接发球站位及“中二三”进攻战术（三）学与练（四）练习时应注意事项十、比赛时的阵容配备（一）阵容配备（二）排球战术中的个人战术和集体战术

<<排球>>

章节摘录

版权页：插图：3.常见错误动作（1）抛球时屈臂屈腕，会导致抛球不稳、忽前忽后。

产生错误动作的原因：一般是没有弄清楚动作要领就练，那样练多少次也不会产生有用功；第二就是本身的协调性差所导致的。

所以纠正方法要有针对性：如果没有弄清楚动作要领就重新认真学习动作要领后再进行练习，而针对协调性差的人则要让他们多体会利用腿的蹬地和手臂的平托上送来抛球，要求腿的蹬地和手臂的平托上送同时进行，同时结束。

（2）挥臂击球时肘关节有下拉动作，会导致挥臂轨迹未呈弧形，击出的球无力并易发到界外。

纠正方法：要注意击球时肘关节不能下移，肩、肘关节要上提。

（3）击球时手指手腕过松，没有推压动作，会导致发球时手包不住球，击出的球不呈上旋飞行。

纠正方法：首先要弄清其产生错误的原因，是因为动作要领没有弄清楚，还是他本身的协调性较差造成的。

动作要领：击球时手指手腕要保持一定程度的紧张。

（4）击球时用不上全身的力量，会导致发出的球无力，其产生原因一般是抛球位置、高度不合适，引臂时机不合适，最终导致上下肢不能配合起来，击球时不能用上全身的力量。

以上几类错误一般是由于没有认真听课或没有用心理解动作所导致的错误，只有很少的人是由于协调性差而产生的；或者是老师在教技术动作时技术细节没有着重讲到，没有讲解清楚，所以我们要根据其错误动作产生的原因，进行有的放矢的改进，这样才能达到理想的效果。

4.注意问题（1）发球时的抛球要做到双腿蹬地和手臂的平托上送动作同时进行，才能准确地将球抛离至距手约1米的高处，位置在右肩的前上方，抛球时不能有屈臂屈腕动作。

（2）抛球时球离开手的同时手也要做引臂动作，所以抛球时最好采用双手抛球动作，这样有利于抛球和引臂动作的自然衔接。

（3）击球后手臂要继续向发球方向挥动，这样有利于控制击球的力量和方向。

（4）随着发球技术水平的提高要加快转体收腹和挥臂击球的速度以增强发球的攻击力，如果你已经能够充分利用你的转体收腹和挥臂击球来发球但还想再提高你的发球威力，那你就需要通过提高自己的身体素质来实现这个目标了。

目前世界性排球比赛中最常用的发球技术有跳发大力球和跳发飘球，男排比赛绝大部分队员采用的正是这两种，上手飘球只有极少数亚洲球队的个别队员采用，而勾手飘球在男排中已几乎无人采用。

女排队员主要是采用跳发大力球、跳发飘球和上手发飘球技术。

目前世界男排跳发大力球的球速可以达到120~130千米/小时。

<<排球>>

编辑推荐

《排球》介绍了排球。

我们为什么要参加排球运动，经常参加排球运动对我们会有什么好处呢？

对专业运动员来说参加排球运动是为了取得好的运动成绩，而对于我们普通人来说，经常参加排球运动不但可以使我们拥有健康的体魄和优美的体态，更能培养我们的团队意识和相互协作的精神，使我们的社会更加团结和谐。

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>