第一图书网, tushu007.com

<<软式排球>>

图书基本信息

书名：<<软式排球>>

13位ISBN编号：9787546314266

10位ISBN编号：7546314267

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：张涛，徐延龙 编

页数：122

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

内容概要

《软式排球》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。
本书图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计l00分册，按照统一的体例，力争有所创新。
每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。
经国务院批准，自2009年起，将每年的8月8日定为“全民健身日”。
《全民健身项目指导用书》的出版，必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地、器材和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本技术第一节 准备姿势与移动第二节 垫球技术第三节 传球技术第四节 发球技术第五节 扣球技术第六节 拦网技术第四章 基础战术第一节 个人战术第二节 六人制战术第三节 四人制战术第四节 三人制（家庭组合）战术第五章 基本规则第一节 比赛方法第二节 裁判方法

章节摘录

版权页：插图：20世纪80年代初，软式排球运动创立于日本的山梨县，随后流传到日本国内各个地方。
它最初只作为家庭成员和中老年人健身、娱乐的体育活动项目。
1988年8月，日本排协制定了软式排球竞赛规则；6个月后，在神奈川县举办了第1届全日本软式排球培训班。
1988年10月，在日本山梨县举行了“全日本家庭软式排球比赛”。
1989年4月，日本正式出版了第一本《车欠式排球竞赛规则》，并在全国各都、道、府、县分别举行了家庭软式排球比赛。
1992年2月，日本软式排球运动将小学组与成人组分开，并取名为“小软式排球”。
（1）扣球队员在网前距二传队员前面2米左右处起跳，扣二传队员传来的高速平快球；（2）击球时，迅速以含胸动作带动前臂和手腕加速挥动，以全掌击球的后上方。
（1）短平快球的进攻点多在网的中间地区，能牵制对方拦网，起到配合掩护作用；（2）短平快球的助跑角度小于45度，要在二传队员出手的同时起跳，在空中截击平飞过来的球；（3）传球速度快、弧度平，故进攻节奏快，威胁性大。
练习时易出现扣球队员助跑起跳前冲、击球点保持不好、上步时间晚、起跳慢等问题。
因此，应以口令、信号限制传球及起跳扣球时间，强化练习，加强二传队员与扣球队员的配合。
为减少对膝关节、踝关节和腰背部肌肉的伤害及对手指、手腕的损伤，应做好充分的准备活动，在练习中要集中精力，并注意脚下，多做徒手模仿练习，加强自身的身体素质训练。

编辑推荐

《全国健身项目指导用书:软式排球》是由吉林出版集团有限责任公司出版的。

第一图书网, tushu007.com

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