第一图书网, tushu007.com

<<排球>>

图书基本信息

内容概要

本书从讨论这项运动的命名及它的具体特性开始。
它包括室内排球与沙滩排球运动的历史，并且把排球纳为终身运动。
接下来的章节介绍了“设施与器材”和“规则与专业术语”。
这些不同的章节合起来，可使你通晓这项运动，以及规则的演变和排球中评议的运用。
可以较容易地在有限的器材设施条件下进行此项运动，后七章深入探究排球的具体方面：体能、传球、发球、扣球、拦网，高级阵容配备和高级技术的介绍。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：(美国)达琳·A·科路卡 彼得·J·杜恩 译者：葛春林 曹庆雷

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

献辞前言致谢1 排球运动概述2 设施和装备：对排球运动至关重要3 比赛的规则和术语4 准备工作5 传球基础6 使球进入比赛：发球7 在网上：扣球和拦网8 竞赛系统介绍：进攻与防守9 高级技术10 先进的比赛攻、防系统附录A：排球裁判附录B：参考书目及工具书附录C：视觉决策练习词汇表

章节摘录

1 排球运动概述服装为女性设计的排球短裤在她们采用鱼跃、滚翻或其他紧急技术救球时，遮盖住了臀部位置。
现在，短裤有尼龙和莱卡混纺的还有纯棉和聚酯纤维混纺的。
短裤的主要不足之处在于它不能完全遮盖大腿以避免损伤。
男子可选择短裤或半袖汗衫。
短衣重新获得人们的喜爱，并且它足以遮盖到大腿。
短袖或长袖衫能吸汗并减少擦伤。
商标通常在衣衫的背面，防止队员在救球前扑时粘黏。
沙滩排球短裤由莱卡或弹性纤维制成。
男衫由纯棉和聚酯纤维构成，常用作短背心。
而女运动员则穿着舒适的慢跑型胸罩。
对室内排球而言，舒适的鞋子必须很轻便且在鞋底内外都有缓冲气垫，气垫可以缓冲地面对腿的冲击。
由于排球中的动作包括跳、快速变向移动，从发球开始到该回合结束都有连续的移动，因而需要由尼龙网眼和皮质鞋面构成鞋体从而重量大大减轻。
鞋底是平的，能增加落地的稳定性并保护踝关节。
最后，在考虑鞋的耐用性的同时，对踝、足弓和脚后跟的保护也都是非常重要的。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《排球(第4版)》由北京大学出版社出版。

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