

<<沙滩排球>>

图书基本信息

书名：<<沙滩排球>>

13位ISBN编号：9787564402174

10位ISBN编号：7564402172

出版时间：2009-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵青 主编

页数：248

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>

<<沙滩排球>>

内容概要

本书是作者在多年沙滩排球运动实践的基础上，将理论与实践紧密结合，根据沙滩排球运动的发展需要，博采众家之长而精心编写的。

内容通俗易懂，讲解深入浅出，图示直观形象，可读性极强。

本书主要包括：沙滩排球的起源与发展；沙滩排球的场地与主要规则；沙滩排球基本技术、战术及其教学；学做沙滩排球教练；沙滩排球训练计划等。

书中还介绍了沙滩排球各项技术与室内排球的区别，能帮助有室内排球基础的人群尽快适应沙滩排球。

<<沙滩排球>>

书籍目录

第一章 沙滩排球概述 一、沙滩排球的起源与发展 二、我国沙滩排球运动的开展 三、世界沙滩排球巡回赛 四、奥运会沙滩排球比赛 五、沙滩排球场地与规则 六、沙滩排球技战术特点第二章 沙滩排球基本技术 一、准备姿势和移动 二、发球 三、垫球 四、传球 五、扣球 六、拦网第三章 沙滩排球基本战术 一、沙滩排球战术的分类 二、沙滩排球基本战术及运用 三、沙滩排球战术训练第四章 学做沙滩排球教练 一、教练员的基本素质 二、带队训练与比赛 三、赛前准备 四、赛后总结第五章 沙滩排球训练计划 一、训练计划制订的依据 二、全年训练计划的制订 三、阶段训练计划的制订 四、赛季训练计划的制订 五、周训练计划的制订 六、课训练计划的制订附录1：沙滩排球竞赛规则附录2：沙滩排球运动员等级认定附录3：沙滩排球常用术语

<<沙滩排球>>

章节摘录

第一章 沙滩排球概述一、沙滩排球的起源与发展沙滩排球最早出现在20世纪20年代美国的加利福尼亚州，其在美国的开展比竞技排球更为广泛，被视为美国排球的“国粹”。

一到夏季，人们便涌向海滩，架起球网，在柔松的沙滩上，充足的阳光下，尽情地跳跃、滚翻、鱼跃。

人们还把游泳、冲浪与打排球结合起来，享受着大自然赋予人类的乐趣。

后来这种海滩娱乐形式被越来越多崇尚户外运动的人所喜爱，并逐渐风靡美洲的巴西、阿根廷，大洋洲的澳大利亚、新西兰，以及地中海沿岸国家。

随着时间的推移，沙滩排球的观赏性越来越强，参与沙滩排球的人数呈几何数字增长。

沙滩排球规则逐步建立，4人制、3人制、2人制代替了6人制，绳子代替了划线，沙滩排球逐渐演变成一种竞技体育运动，并深受人们的喜爱。

在美国，许多室内排球国家队的队员就是从沙滩排球练起的。

著名的美国前男排队长凯拉里，6岁就在海滩上玩排球，12岁便同父亲搭档与他人对垒。

他曾说：“我的成功与沙滩排球是分不开的。”

20世纪70～80年代初，是沙滩排球从单纯的民间娱乐活动发展成集娱乐、竞技于一体的体育活动的关键时期。

1974年首届商业化2人制沙滩排球巡回赛在美国圣地亚哥举办，表明了沙滩排球从此并入了商业运作轨道，拉开了沙滩排球商业化、竞技化、职业化的序幕。

1976年在美国加利福尼亚举办的有奖金的沙滩排球比赛被称为“职业沙滩排球比赛的源头”。

1979年出现了一批优秀的职业沙滩排球选手。

1980年商业赞助性的全美沙滩排球巡回赛第一次被列入美国官方体育日程计划。

美国1982年成立职业沙滩排球联合会（AVP）。

这些都成为沙滩排球转型的标志。

<<沙滩排球>>

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>