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：9787564402303

10位ISBN编号：756440230X

出版时间：2009-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵青　等主编

页数：256

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

本书是作者在多年软式排球运动实践的基础上，将理论与实践紧密结合，根据软式排球运动的发展需要，博采众家之长而悉心编写的。
内容通俗易懂，深入浅出，可读性强。
本书的宗旨是，帮助广大排球运动爱好者借助软式排球尽快享受到排球运动的乐趣。
本书主要内容包括：软式排球的起源和发展；软式排球的主要规则；软式排球基本技术、战术及其教学；软式排球游戏；校园软式排球、适合不同人群的的软式排球比赛方法；软式排球科研方法等。书中还介绍了软式排球各项技术与硬式排球的区别，能帮助有硬式排球基础的人群尽快适应软式排球。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 软式排球概述 一、软式排球的起源与发展 二、软式排球的场地与规则 三、软式排球技战术特点第二章 软式排球基本技术 一、准备姿势和移动 二、发球 三、垫球 四、传球 五、扣球 六、拦网 七、脚击球 八、技术应用第三章 软式排球基本战术 一、基本位置及位置的轮转 二、阵容配备 三、防守阵形 四、进攻阵形 五、进攻打法 六、战术教学第四章 软式排球游戏 一、单人游戏 二、双人游戏 三、集体游戏 四、游戏创编第五章 校园软式排球 一、小学软式排球 二、初中软式排球 三、高中软式排球 四、大学软式排球第六章 软式排球竞赛方法 一、竞赛的组织工作 二、竞赛制度与编排 三、成绩计算方法第七章 软式排球科研方法 一、软式排球科研内容 二、软式排球科研方法 三、软式排球科研步骤 四、怎样撰写科研论文附录：软式排球竞赛规则

章节摘录

第一章 软式排球概述一、软式排球的起源与发展1895年，一个名叫摩根的体育干事，根据人们不喜欢激烈的篮球运动，需要更柔和的球类运动的需求，把篮球胆从篮球中取出，在体育馆内挂起网球网，用篮球胆在球网上空来回戏打，排球运动由此应运而生。
而后这一运动以准确、细腻的技巧性，快速、激烈的对抗性，成为人们喜闻乐见的现代体育运动项目之一。
然而随着排球运动技巧性的日益凸显，熟练、准确、细腻在促进竞技排球水平不断提高的同时，也不断阻碍着排球运动的普及和作为健身手段在大众中的运用。
因初试身手就挫伤手指而产生恐惧感的情况，以及捡球的时间远比打球时间多得多，都不断地激起人们渴望找回昔日嬉戏篮球胆的热闹情景。
这种强烈的渴望感成了当今娱乐排球再度兴起的推动力。
软式排球20世纪80年代初起源于日本，开始只是作为家庭体育活动和中老年健身、娱乐，随后进入日本中小学体育课堂。
软式排球虽然历史并不长，但以其独特的“软”性，有效地填补了硬式排球适应开展范围的“真空”。
大而轻的球体，鲜艳的各种颜色，柔软的质地，使参与者拥有极佳的感官效果；减慢的飞行速度，简易的击球动作，多样的击球手法，不断曾多的来回球次数，不仅消除了初学者对硬式排球的伤手指、疼手臂的恐惧感，大大增强了其参与信心，而且体现了集娱乐性、观赏性、健身性为一体的显著特点。

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