第一图书网, tushu007.com

<<科学发展观视野下的排球运动科学探>>

图书基本信息

书名：<<科学发展观视野下的排球运动科学探蹊>>

13位ISBN编号：9787564407155

10位ISBN编号：7564407158

出版时间：2011-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：徐利，钟秉枢　主编

页数：340

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

《科学发展观视野下的排球运动科学探蹊:国家科技攻关计划项目提高集体球类项目竞技运动水平的研究子课题我国男女排球奥运科技攻关》内容包括：概述、我国排球运动发展特征、影响因素及发展规律的研究、排球核心竞技能力研究、排球运动员技、战术训练方法与手段的收集、改进与创新、排球运动员体能训练方法与手段的收集、改进与创新、排球运动员心理训练方法与手段的收集、改进与创新、备战29届奥运会中国男排及主要对手技战术打法特点的分析与研究、备战29届奥运会中国女排及主要对手技战术打法特点的分析与研究、中国男排攻防体系关键环节分析及相关体能训练方法更新、对我国高大排球运动员专项体能训练方法学体系的研究等等。

作者简介

徐利，国家体育总局排球运动管理中心主任。

主要工作经历，1972年～1978年，黑龙江省建设兵团运动员；1978年～1982年，北京体育学院球类系学生；1982年～1997年，国家体委人事司科员、副司长；1997年～至今，国家体育总局排球运动管理中心主任。

任中国女排领队期间，中国女排曾获得2004年雅典奥运会冠军和2003年世界杯女排赛冠军及2008年奥运会第三名。

钟秉枢博士，首都体育学院院长、教授、博士生导师，著、译有《成绩资本和地位获得》、《新中国体育60年》、《执教成功之道》等书，研究方向为体育职业化与社会化。

书籍目录

概述
我国排球运动发展特征、影响因素及发展规律的研究
排球核心竞技能力研究
排球运动员技、战术训练方法与手段的收集、改进与创新
排球运动员体能训练方法与手段的收集、改进与创新
排球运动员心理训练方法与手段的收集、改进与创新
备战29届奥运会中国男排及主要对手技战术打法特点的分析与研究
备战29届奥运会中国女排及主要对手技战术打法特点的分析与研究
中国男排攻防体系关键环节分析及相关体能训练方法更新
对我国高大排球运动员专项体能训练方法学体系的研究
排球专项爆发力的研究
排球比赛技战术监控与评价的研究
国家男排队员的训练监控与营养恢复研究
国家男排队员的伤病分析与康复研究
备战29届奥运会沙滩排球项目科技攻关研究

章节摘录

版权页：插图：（1）心理因素对一传技术的影响良好的心理素质对一传起着重要的作用，信心不足是接好一传的大敌，并容易产生恐惧心理，出现躲球的倾向。
还有可能影响身边队员的情绪。
由于心理发生变化导致一传失误占有相当的比例。
其他主要表现还有：对比赛环境不适应，灯光、观众等的刺激，使注意力难以集中，脑子出现空白；重大比赛思想压力较大，想赢怕输，担心失误，一次失误后害怕再次失误，焦虑过重，不敢承担责任；对比赛结果无所谓，不认真，责任感不强，知道对手发球威胁不大，感觉自己已准备好，但在击球一刹那，由于过于放松，莫名其妙地反而垫球不到位等。
（2）训练方法苦练基本功，艺高人胆大。
接发球技术动作细腻，提高运动员的判断能力和决策能力，在实践中摸索各种不同性能发球的规律，找出克服的方法，才能在比赛中应对自如。
经常变换方法手段，不断提高对接发球质量的要求。
一传训练中多给接发球增加心理压力，提高运动员克服心理障碍、增强自信心的心理技能。
还要培养运动员坚强的意志品质，使运动员能够专心接发球。
结合实战进行一传训练。
可模拟对手发球特点，针对每一接发球轮次进行一传模拟训练，再根据本方进攻战术的配合特点，对一传提出具体要求。
发挥团队的力量。
当帮助、配合和鼓励的力量大于紧张和害怕的情绪时，就可以避免连续失误的发生。
强调和鼓励队员之间的心理交流，以促进相互信任，最大限度地降低心理压力而造成的接发球失误。
在平时的接发球训练中，教练员和运动员要了解心理压力产生的原因、特点和规律，结合技术训练掌握一些心理调节方法，如表象训练、集中注意力训练和放松训练等，以便遇到心理紧张时能够进行自我调节。
比赛中进行心理调节。
在准备接发球时，或当出现一传失误时，通过积极的自我暗示消除消极的想法，形成正确的思维定势，提高自信心。

编辑推荐

《科学发展观视野下的排球运动科学探蹊:国家科技攻关计划项目提高集体球类项目竞技运动水平的研究子课题我国男女排球奥运科技攻关》：国家科技部国家科技支撑计划科技奥运专项《提高体球类项目竞技运动水平的研究》（2005BA904B02）子课题《我国男女排球奥运科技攻关》。

第一图书网, tushu007.com
<<科学发展观视野下的排球运动科学探>>

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