

《怎样打排球》

图书基本信息

书名：《怎样打排球》

13位ISBN编号：9787810372565

10位ISBN编号：7810372564

出版时间：1996-11

出版社：苏州大学出版社

作者：朱唯唯

页数：226

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《怎样打排球》

内容概要

我国的全民健身活动，自1995年国家制定和颁布《全民健身计划纲要》以来，已成为由政府倡导、社会支持和全民参与的一项有目标、有任务、有措施的宏伟工程。这项工程的有效实施，而为了宣传和促进全民健身，“全民健身活动知识丛书”选取民有广泛群众性和较高普及性的几大球类运动，向读者提供系统实用的体育知识和健身方法，力求融时代性、知识性和鉴赏性于一体。本书主要介绍的是如何打排球。

《怎样打排球》

书籍目录

序第一章 排球运动的兴起 第一节 排球运动的出现及初步发展 第二节 排球技战术的形成与发展 第三节 排球最初的打法和规则第二章 排球运动的技术 第一节 准备姿势和移动 第二节 发球技术 第三节 垫球技术 第四节 传球技术 第五节 扣球技术 第六节 拦网技术第三章 排球运动的战术 第一节 排球战术的基本理论 第二节 阵容配备 第三节 进攻战术 第四节 防守战术 第五节 个人战术 第六节 自由防守人第四章 排球基本技术动作和要领的学习与身体训练 第一节 排球基本技术动作和要领的学习 第二节 排球运动的身体训练第五章 排球赛事的组织与管理 第一节 排球竞赛的组织工作 第二节 竞赛制度与编排 第三节 竞赛成绩和名次 第四节 排球规则和裁判法 第五节 赛前仪式和记录方法第六章 重要赛事及优秀球队和队员介绍 第一节 重要赛事 第二节 优秀球队和球员附录 大众排球介绍主要参考文献后记

《怎样打排球》

精彩短评

- 1、对于初学者，这本书介绍得很详细，很实用，既可以拓展相关知识，又可以作为业余爱好者学习、训练的参考用书，很有指导意义。
- 2、喜欢排球的可以买了看看

《怎样打排球》

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:www.tushu111.com