

《排球》

图书基本信息

书名：《排球》

13位ISBN编号：9787810538565

10位ISBN编号：781053856X

出版时间：2004-1

出版社：湖南大学出版社

作者：刘佳 编

页数：230

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

《排球》

内容概要

《排球》较为系统地介绍了排球运动的发展简史、基本技术及其教学方法和基本战术、排球竞赛及其裁判的基本常识及其如何更好地欣赏排球比赛等。

书籍目录

第一章 排球运动简介 第一节 排球运动的起源与传播 第二节 排球运动的特点及锻炼价值 第三节 世界排球运动的发展 第四节 我国排球运动的发展第二章 排球基本技术及教学方法 第一节 排球基本技术的基本理论 第二节 排球基本技术的基础力 第三节 准备姿势、移动和教学方法 第四节 发球技术及教学方法 第五节 垫球技术及教学方法 第六节 传球技术及教学方法 第七节 扣球技术及教学方法 第八节 拦网技术及教学方法第三章 排球基本战术及教学方法 第一节 排球基本战术的基本理论 第二节 阵容配备、位置交换、信号联系及“自由人”的运用 第三节 个人战术 第四节 集体进攻战术 第五节 集体防守战术 第六节 战术教学方法第四章 排球运动员的素质训练 第一节 素质训练的意义与任务 第二节 身体素质训练的基本要求 第三节 身体素质练习的内容和方法 第四节 心理素质练习的内容和方法第五章 学校排球队介绍 第一节 排球队的组建与管理 第二节 排球队的训练 第三节 排球比赛的指导工作第六章 竞赛及裁判工作 第一节 竞赛的组织工作 第二节 竞赛制度、编排与成绩计算方法 第三节 竞赛规则 第四节 裁判法第七章 排球运动的欣赏 第一节 世界、亚洲、中国大赛简介 第二节 排球比赛的欣赏 第三节 排坛轶事第八章 排球运动的其他形式参考文献

章节摘录

1.赛前准备工作 (1)做好赛前准备活动。赛前准备活动的任务是使运动员做好比赛的身体和心理准备。队伍应在比赛前提前30分钟左右进入场地,在助理教练员或队长的带领下,进行准备活动,活动量要适中。要防止某些运动员过度兴奋,造成体能和精力的提早消耗。同时也要注意在对付弱队时,防止队员因轻视对手而造成自己的准备活动不够的现象。(2)主教练要认真观察双方运动员准备活动的情况。主教练一定要亲自在场,一方面掌控本队运动员的活动情况,另一方面要认真观察对方,了解对手对比赛的重视程度和竞技状态,估测对手队伍的作风、基本技术、体能和实力,同时也可学习对手在准备活动中一些较好的训练手段和方法。

2.安排临场技术统计 (1)教练员分工合作,做好临场技术统计。为了能让主教练集中精力进行临场指挥,临场的技术统计工作一般由助理教练、领队或不出场的队员完成。应根据各队具体情况与要求设计技术统计的表格和方法,有条件的队还可以录像或用电脑在现场进行操作。(2)临场技术统计要为临场指挥服务。临场技术统计要为比赛总结提供有力数据,为以后的训练比赛提供服务。但更应在现场为主教练提供每个轮次、每名队员发挥的情况,以及主要技术、战术环节的情况。通过综合分析、判断,找出影响全局的关键技术、战术环节和各人的心理等因素,当机立断,采取针对性措施。

《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