

《排球入门与技战术图解》

图书基本信息

书名：《排球入门与技战术图解》

13位ISBN编号：9787509404478

10位ISBN编号：7509404479

出版时间：2010-9

出版社：蓝天出版社

作者：朱红丹 编

页数：233

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

《排球入门与技战术图解》

前言

排球运动是有着丰富的历史文化背景。具有很高的健身性、竞技性、娱乐性、休闲性的一项体育运动项目。在我国有越来越多的人投入到这项运动当中，尤其是排球运动爱好者作为时尚的追求，积极参与排球运动，了解背景、文化、技术知识、战术知识。提高运动能力。培养素质、发掘心智、陶冶性情。一位球员能否成为一个排球高手，除了身体条件和天赋之外，还取决于稳定运用排球基本技术的能力。《排球入门与技战术图解》主要面向排球爱好者。在编写此书时，我们注重知识的全面性。技术、战术重点的突出性，练习与提高的可行性，图文并茂的直观性，以及重点知识的提示和经验的传播。在尊重运动项目的科学性、权威性的同时，我们强调通俗性、可行性和趣味性，既遵循运动技术的基本规律，又重点指出学习的重点、难点。教会排球爱好者判断正确与错误动作和自我纠正技术动作的方法。本书所讲内容会逐渐地提高你的球技。最初的几章会让你打下坚实的技术基础，对排球技术有个基本的了解。随着你对每项基本技术的练习。你的进步将会使这些技术融会贯通。如果你能够不断地综合运用这些技术。那么你将获得如何在场上快速做出正确决策的经验，还能够学会在比赛时怎样做正确的移动。一旦你学会了这些内容并熟练运用，你对自己的能力会更加自信，并能够更好地与队友进行交流。本书在编写过程中，参考了国内外大量有关资料。参加编写的还有陈远生、梁海丹、李娜、马玲鸽、邱婷等同志。时代在发展，社会在前进，形势对现代排球教学不断提出新的要求。虽然本书的撰写经过了长时间的酝酿和辛勤的劳动，但由于本编写组水平有限。错误之处在所难免。恳请广大读者在使用中提出宝贵的意见。

《排球入门与技战术图解》

内容概要

《排球入门与技战术图解》内容简介：排球技术是指运动员在比赛规则允许的条件下采用的各种合理的击球动作和配合动作的总称。它是排球运动的基础和重要组成部分。排球技术有两种：一种是有球技术，包括传球、垫球、扣球、发球和拦网；另一种是无球技术，包括准备姿势、移动、起跳及各种掩护动作等。排球技术主要由步法和手法组成，同时与视野活动、躯干活动和意识活动相配合融为一体。

《排球入门与技战术图解》

作者简介

朱红丹，女，1967年6月出生，浙江省金华市人，大学本科学历，教育学学士，高级教师，现任浙江省金华市第一中等职业学校体育教师，发表教学学术论文十余篇，参与编写《休闲网球》一书，任副主编。

《排球入门与技战术图解》

书籍目录

第1章 排球运动概述 Section 1 排球运动的起源与发展 Section 2 排球运动的特点与作用 Section 3 排球技术概述 Section 4 排球场地、器材、设备 Section 5 排球规则及裁判手势简介 Section 6 裁判员的职责 Section 7 对裁判员的哨声和手势的要求第2章 排球基本技术与训练方法 Section 1 排球准备姿势和移动 Section 2 发球技术 Section 3 垫球技术 Section 4 传球技术 Section 5 扣球技术 Section 6 拦网技术 Section 7 排球技术训练与意识培养第3章 排球基本战术 Section 1 排球战术概况 Section 2 排球基本战术 Section 3 排球战术的练习第4章 排球运动员身体素质的训练 Section 1 身体素质训练概述 Section 2 体能训练 Section 3 速度素质训练方法 Section 4 力量素质训练方法 Section 5 耐力素质训练方法 Section 6 弹跳力训练方法 Section 7 灵活性及协调能力训练方法 Section 8 柔韧素质训练方法第5章 排球运动员心理技能训练 Section 1 心理技能训练概述 Section 2 心理训练方法第6章 排球竞赛的组织编排与成绩计算规则 Section 1 竞赛的组织工作 Section 2 竞赛制度、编排与成绩计算第7章 排球比赛观赏全攻略 Section 1 重大排球赛事介绍 Section 2 如何欣赏排球比赛 Section 3 排球比赛观赏礼仪

章节摘录

插图：（2）竞技排球（1947—1980）第二次世界大战期间，世界排球运动一度停滞不前。直到1947年7月。在法国、捷克斯洛伐克和波兰三国的倡议下，国际排球联合会（FIVB）在巴黎召开成立大会，制定了国际排联宪章，成立了技术委员会、竞赛委员会和裁判委员会，正式出版了通用国际排球竞赛规则。并选举法国人保尔·黎伯为第一任主席。从此，排球运动从娱乐阶段进入了竞技阶段。根据国际排联大会的决议，1948年在意大利罗马举行了第一届欧洲男子排球锦标赛，1949年在布拉格举行了第一届世界男排锦标赛。其后，第一届欧洲女子排球锦标赛（1949）、世界女子排球锦标赛（1952）、世界杯男子排球赛（1965）、世界杯女子排球赛（1973）、世界青年男、女排球锦标赛（1977）先后在国际排联的领导和组织下成功举办，竞技排球在全球范围内得到蓬勃发展。1964年，排球成为奥运会正式比赛项目，出现在了第18届东京奥运会的赛场上。竞技时代的全面到来，也掀起了世界排坛诸强争霸和各大技术流派竞相绽放的潮流。20世纪50年代的排坛霸主是苏联队。苏联无论男队、女队，均身材高大、力量强劲，进攻扣球势大力沉，多次蝉联世界冠军，他们被称为“力量派”。能与“力量派”抗衡的是以捷克斯洛伐克男排为代表的“技巧派”。他们战术细腻，以球的线路变化和落点控制为特色，曾在1956年巴黎世锦赛上击败苏联队获得冠军。但在“力量派”和“技巧派”的多次交锋中，“力量派”占据了明显的上风。

《排球入门与技战术图解》

编辑推荐

《排球入门与技战术图解》是由蓝天出版社出版的。

《排球入门与技战术图解》

精彩短评

- 1、 一本排球入门基础书，还可以.
- 2、 好不错，值得推荐
- 3、 好书，书的侧面有点脏。
- 4、 在当当网买书很方便，速度很快，质量很不错O(_)O
- 5、 她说很喜欢 不错
- 6、 主要想了解下更详细的比赛规则,有很多技战术的东西.

《排球入门与技战术图解》

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