

《现代排球教程》

图书基本信息

书名：《现代排球教程》

13位ISBN编号：9787806447703

10位ISBN编号：7806447709

出版时间：2003-05-01

出版社：辽宁民族出版社

作者：白海波编

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

《现代排球教程》

内容概要

本书对排球的历史、现状、发展作了

作者简介

图书目录

第一章 排球运动概述

第一节 排球的起源及发展趋势

第二节 排球运动的作用和特点

第三节 排球运动在我国的发展

第二章 排球基本技术

第一节 准备姿势和移动

第二节 传球技术

第三节 垫球技术

第四节 发球技术

第五节 扣球技术

第六节 拦网技术

第三章 排球战术

第一节 排球战术的基本理论

第二节 阵容配备

第三节 个人战术

第四节 防守战术

第五节 进攻战术

第四章 排球专项身体训练方法

第一节 发展专项力量

第二节 发展专项弹跳力

第三节 发展专项速度

第四节 发展专项耐力

第五节 发展专项灵敏性

第六节 发展专项柔韧性

第五章 排球竞赛的组织工作

第一节 排球竞赛的组织工作

第二节 排球竞赛方法

第六章 排球运动裁判法

第一节 排球运动的主要规则与裁判方法

第二节 排球裁判员手势图解

第七章 排球实战能力提高速成

第一节 教练员现代排球观念的形成

第二节 比赛准备与临场指挥

附录

《现代排球教程》

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