

# 《球类运动》

## 图书基本信息

书名：《球类运动》

13位ISBN编号：9787040169591

10位ISBN编号：7040169592

出版时间：2005-8

出版社：第1版 (2005年7月1日)

作者：黄汉升

页数：390 页

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](http://www.tushu111.com)

# 《球类运动》

## 内容概要

本书着重介绍了六人排球运动的理论与方法，也介绍了软式排球、沙滩排球、气排球等各种形式排球运动的知识与方法。可作为高等学校体育教育专业排球普修、专修使用教材，也可供体育教师、排球教练员及排球爱好者阅读。

# 《球类运动》

## 书籍目录

第一章 排球运动导论 第一节 排球运动简介 第二节 排球运动发展概况 第三节 排球运动的相关知识  
第二章 排球技术 第一节 排球技术的基本理论 第二节 准备姿势与移动 第三节 传球 第四节 垫球 第五节 发球 第六节 扣球 第七节 拦网  
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、交换位置、信号联系及“自由防守队员”的运用 第三节 排球个人战术 第四节 排球集体战术  
第四章 排球教学与训练设计 第一节 排球教学概论 第二节 排球训练概论 第三节 排球技术教学与训练 第四节 排球战术教学与训练 第五节 教学与训练技法  
第五章 排球运动员体能训练的一般理论与方法 第一节 体能训练概论 第二节 发展排球运动员专项身体素质的训练方法 第三节 排球运动员体能训练与测试方法  
第六章 排球运动员的心理技能训练 第一节 排球运动员心理技能训练概述 第二节 一般心理训练方法 第三节 准备具体比赛的心理训练方法 第四节 心理训练的程序与注意事项  
第七章 排球竞赛组织与编排工作 第一节 排球竞赛组织工作 第二节 排球竞赛制度、编排工作及成绩计算方法  
第八章 排球竞赛规则与裁判工作 第一节 概述 第二节 排球竞赛主要规则与裁判方法 第三节 裁判员主要工作职责与工作方法 第四节 排球比赛场地与器材设施  
第九章 学校排球队工作 第一节 学校排球队的组建 第二节 青少年排球运动员选材 第三节 学校排球队的管理 第四节 比赛的指导工作  
第十章 中、小学软式排球的教学与竞赛 第一节 中、小学软式排球教学内容与要求 第二节 中、小学软式排球基本技术教学 第三节 中、小学软式排球基本战术 第四节 中、小学软式排球竞赛  
第十一章 排球游戏 第一节 排球游戏概论 第二节 排球游戏方法示例

第一章 排球运动导论 第二节 排球运动发展概况 一、世界排球运动的发展 (一) 世界排球运动发展的阶段及其特点 世界排球运动发展百余年来大体经历了3阶段，即从娱乐排球向竞技排球过渡阶段；竞技排球迅速发展阶段；竞技排球的多元化和娱乐排球再兴起阶段。 1. 从娱乐排球向竞技排球过渡阶段 排球运动起源于为中老年人锻炼身体而创造的一种娱乐性游戏活动。人们对球进行隔网拍打，相互嬉戏，以使球不落地为乐趣。初始时无技术可言，双方只是争取用手一次将球击过网，若不能一次将球击过，会有同伴再击。在游戏过程中逐渐体会到，一次击球过网不一定是最佳方式，有时从前场近网处甚至跳起击球过网，反而能创造更好的获胜机会。这样便出现了多次击球的打法，以寻找最佳时机或为技术更好的同伴创造得分机会，即形成了集体配合战术的雏形。后来人们又感到，一方无休止地击球也不合理，于是产生了每方击球至多3次必须过网的规定。这一规定的产生使单一的拍击动作，开始分化为传球和扣球两种技术。富有攻击性的扣球技术的出现，吸引了更多的年轻人参加，故使单纯以娱乐、游戏为目的的排球运动逐渐增添了激烈对抗的色彩，为对付扣球又产生了拦网技术，发球也采用了增加力量的侧面上手球，至此排球运动产生了质的飞跃。 随着排球运动的竞技性、对抗性的加强，引起人们对比赛规则的重视。1921—1938年间规则进行了多次的修改和完善，发球、传球、扣球和拦网已成为当时的4大基本技术。在运用各项技术的同时，形成了有意识、有目的、有组织的战术配合，场上队员也出现了位置分工。到了20世纪30年代末和40年代，排球战术进一步发展，为了对付集体拦网，扣、吊结合的打法，产生了与之相适应的拦网保护战术系统。这一阶段排球运动的特点是从娱乐游戏排球逐渐向竞技排球过渡，国际间的比赛没有统一的竞赛规则、竞赛制度和竞赛组织。 .....

# 《球类运动》

## 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](http://www.tushu111.com)