

<<飞扬排球>>

图书基本信息

书名：<<飞扬排球>>

13位ISBN编号：9787510019999

10位ISBN编号：7510019990

出版时间：2010-5

出版时间：《飞扬排球》编写组 中国出版集团，世界图书出版公司 (2010-05出版)

作者：《飞扬排球》编写组 编

页数：164

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：<http://www.tushu007.com>

<< 飞扬排球 >>

前言

当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。

青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。

青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。

为此，《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。

”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。

”但是，由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，此外，许多学校体育设施和条件不足，学校体育课和体育活动难以保证，导致青少年身体素质下降。

近些年体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况亟待改善。

解决未来一代学生体质健康不断下降的问题已成为当务之急。

2006年12月23日，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念，这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面，推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召，意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。

阳光体育运动也是快乐的。

每个参加者在积极主动地，热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体、强健体魄的同时，内心充满活力、充满阳光、向往阳光，享受运动带来的快乐。

<<飞扬排球>>

内容概要

由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，此外，许多学校体育设施和条件不足，学校体育课和体育活动难以保证，导致青少年身体素质下降。

近些年体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况亟待改善。

解决未来一代学生体质健康不断下降的问题已成为当务之急。

<<飞扬排球>>

书籍目录

第一章 排球运动概述第一节 起源、沿革及奥运发展史第二节 排球运动的特点第三节 排球运动发展态势第二章 排球运动基本技术第一节 发球——SERVICE第二节 垫球——DIG第三节 传球——SET第三节 扣球——SPIKE第五节 拦网——BLOCK第三章 排球运动基本战术第一节 阵容配备第二节 集体进攻战术第三节 集体防守战术第四章 排球运动快乐速成途径第一节 发球技术快乐速成途径第二节 垫球技术快乐速成途径第三节 传球技术快乐速成途径第四节 扣球技术快乐速成途径第五节 拦网技术快乐速成途径第六节 集体攻防技战术练习范例第五章 娱乐排球运动形式第一节 不同制式的排球竞赛形式第二节 气排球第三节 软式排球第六章 排球运动综合知识第一节 运动价值第二节 排球运动的几大国际赛事第三节 排球运动名人简介第四节 排球运动的不同流派和打法第五节 排球运动欣赏第七章 排球运动生理卫生与健康常识第八章 排球运动竞赛组织与裁判工作第一节 排球运动竞赛组织第二节 排球运动的主要规则附录专业词汇中英文对照表参考文献

<< 飞扬排球 >>

章节摘录

插图：排球运动在1964.年成为奥运会的正式比赛项目。

20世纪20年代，在美国加利福尼亚诞生了沙滩排球运动。

随着比赛水平的不断提高，沙滩排球运动由娱乐活动逐渐发展成为集娱乐和竞技于一体的运动项目。

1996年被列为奥运会正式比赛项目。

排球运动在100多年来的发展历程大致分为娱乐排球、竞技排球、现代排球3个阶段。

（一）娱乐排球阶段（1895～1946年）最初，排球运动作为娱乐活动，人们在球网两侧来回拍击球，以不使球在本方落地为乐趣，其技术含量较低。

不断的实践中，人们的思想由不使球在本方落地，逐渐转变为想方设法使球落到对方场地。

因此出现了富于进攻性的扣球技术。

拦网技术也应运而生。

排球运动的攻防对抗性逐渐显露出来。

1921～1938年，为了适应排球技术的发展，人们对排球规则进行了一系列的修改和完善。

人们在能较为熟练地运用发球、传球、扣球和拦网技术的基础上，开始有意识、有目的地组织战术配合。

场上出现了位置分工。

到了20世纪30年代末和40年代，集体拦网的出现促使大力扣球与吊球相结合打法产生，并形成与之相适应的拦网保护战术体系。

<<飞扬排球>>

编辑推荐

《飞扬排球》：青少年阳光快乐体育丛书

<<飞扬排球>>

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:<http://www.tushu007.com>