

<<排球入门>>

图书基本信息

书名：<<排球入门>>

13位ISBN编号：9787533743277

10位ISBN编号：753374327X

出版时间：2009-4

出版时间：吴兆祥 安徽科学技术出版社 (2009-04出版)

作者：吴兆祥 编

页数：138

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>

<<排球入门>>

前言

21世纪，人类进入了新经济时代。

综合国力竞争的实质是民族素质的竞争，是人才的竞争，是教育的竞争。

在这样的背景下，加强素质教育，尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。

健康是生命之本，是幸福的保证，是事业成功的基础，是人类永恒的话题。

拥有健康的体魄、健美的身材，是每个人尤其是年轻人的美好愿望。

健康的身体是知识、理想和财富的载体，有了健康的身体，才能为社会和个人带来财富，才能去享受生活，实现理想。

为了配合经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》，我们精心策划、组织编写了这套书。

该丛书用最通俗易懂的文字，深入浅出地介绍了有关体育运动项目的基本知识和基本技术，以详细、准确的连续动作图解形式，来说明各种技术动作的要点，使读者一看就懂，一练就会，轻松入门。

每本书中的图示生动形象，动作一目了然，具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点，能满足不同层次和不同体育项目爱好者的需要。

该丛书由安徽大学吴兆祥教授任主编并负责组稿和统稿。

我们在撰写过程中得到安徽科学技术出版社和安徽大学科研处的大力支持，在此一并致谢！

由于时间仓促，水平有限，虽力求完善，但不足之处在所难免，请广大读者批评指正。

<<排球入门>>

内容概要

本书遵循体育课程建设的客观规律，掌握体育发展最新动态，并把体育文化、健康理念纳入教材之中以增强大学生的体育与健康意识，发展他们的基本运动能力，培养其自愿以在与体育锻炼的习惯。

本书用通俗易懂的文字，深入浅出地介绍了有关体育运动项目的基本知识和基本技术，以详细、准确的连续动作图形形式来说明各种技术动作的要点，版面图文并茂，具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点，能满足不同层次和不同兴趣爱好的大学生的需要。

<<排球入门>>

书籍目录

第一章 排球运动概述第一节 排球运动的起源与发展第二节 排球技术概述第二章 排球基本技术第一节 准备姿势和移动、制动第二节 发球技术第三节 垫球技术第四节 传球技术第五节 扣球技术第六节 拦网技术第三章 排球基本战术第一节 排球战术的概念第二节 排球战术的理论第三节 排球战术的练习第四章 排球运动员的体能训练第一节 体能训练的基本理论第二节 体能训练的基本要求第三节 体能训练的方法第五章 排球比赛第一节 排球比赛规则第二节 排球竞赛的组织工作第三节 排球竞赛制度、编排和成绩计算方法第四节 排球名将

<<排球入门>>

章节摘录

插图：第二章 排球基本技术第一节 准备姿势和移动、制动一、准备姿势为了便于完成各种技术动作而采取的合理的身体姿势，称为准备姿势。

准备姿势与移动是排球基本技术之一，是完成各项有球技术的前提和基础。

排球运动具有球类运动的共同特点，来球情况千变万化，要随时准备做各种不同的动作，因此必须做好准备姿势，以便应付各种情况。

做好准备姿势的目的首先是为了迅速起动，快速移动去接近球，与球保持合理的位置，以便完成各种击球动作；同时也是为了及时起跳、倒地和做好各种击球动作。

（一）做准备姿势的方法各项运动都各有其准备姿势，就是准备着迎接即将发生的情况变化，准备着迎接任何进攻的姿势。

排球运动也和其他运动一样，准备姿势的好坏是能否完成技术动作的关键。

准备姿势应当像从高处跳下后缓冲下来时的姿势：用前脚掌着地，重心放在脚的拇指根部，膝关节深屈，上体前倾，就像猫捕鼠前将扑出的姿势。

两脚开立的距离，男子应比肩稍宽，女子则比男子还稍宽些。

在自己防守范围中央做准备时，两脚可平行开立，正对球的方向。

在自己防守区的右侧站立，左侧防守范围较大时右脚斜前出一步；相反，右侧防守范围较大时，左脚斜前出一步。

原则上位于边线时，（在左侧时左脚，右侧时右脚）向前迈出一步做准备。

准备时手臂的位置既要便于上手传球，又要便于双手垫球，故应放在腹前，两臂分开比肩稍宽。

在准备垫球时，手臂稍放低些；而在准备拦网时，两臂分开要比肩宽。

（二）准备姿势的分类准备姿势按身体重心的高低分为：1．稍蹲准备姿势两脚左右开立与肩同宽，两膝微屈，身体重心位于两脚之间，并稍前，脚跟提起，上体前倾，两臂放松，自然弯曲置于腹前。两眼注视球并兼顾场上各种情况，两脚保持微动状态。

<<排球入门>>

编辑推荐

《排球入门》遵循体育课程建设的客观规律，掌握体育发展最新动态，并把体育文化、健康理念纳入教材之中以增强大学生的体育与健康意识，发展他们的基本运动能力，培养其自愿以在与体育锻炼的习惯。

<<排球入门>>

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>