

<<排球>>

图书基本信息

书名：<<排球>>

13位ISBN编号：9787040150629

10位ISBN编号：704015062X

出版时间：2004-10

出版时间：第1版 (2004年10月1日)

作者：姚鸿芬

页数：157

字数：170000

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>>

内容概要

本书以国家教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的主要内容和基本要求为依据编写，经全国高等学校体育教学指导委员会审定。

全书理论联系实际，深入浅出地介绍了排球运动的基本理论、技术和战术，提供了多种自我锻炼范例和自我评价方法，并介绍了高校学生排球俱乐部的组织与活动。

本书既可作为普通高等院校及高职高专学生的体育教材，也可作为体育爱好者的自学用书。

书籍目录

基础篇 第一章 排球运动的起源与发展 第一节 排球——一项充满魅力的运动 第二节 排球运动的历史记载 第二章 排球运动的价值及常见损伤 第一节 排球运动的价值 第二节 排球运动常见的损伤及其预防 第三章 排球基本技术和基本战术 第一节 排球技术概况 第二节 准备姿势和移动——蓄势以待,动若脱兔 第三节 发球——进攻的开始 第四节 垫球——反攻的基础 第五节 传球——扣球的前奏 第六节 扣球——魅力的展示 第七节 拦网——空中的卫士 第八节 排球基本战术 第四章 排球竞赛基本规则 第一节 排球比赛须知 第二节 场地、器材与设备 第三节 裁判员的鸣哨、手势及其规则含义 提高篇 第五章 提高阶段排球技术和战术 第一节 跳发球——首当其冲的发球绝招 第二节 二传——衔接攻防的桥梁 第三节 快球——迅捷如闪电的进攻 第四节 技术与战术——相得益彰 第六章 排球运动的欣赏 第一节 硬式排球 第二节 软式排球 第三节 沙滩排球 第七章 自我锻炼范例和自我评价 第一节 初学入门范例与自我评价 第二节 掌握战术组合的范例与自我评价 第三节 排球专项素质练习范例与自我评价 第四节 排球锻炼方法介绍 第八章 高校排球俱乐部的组织与开展 第一节 高校排球俱乐部的形成与组织 第二节 排球竞赛——俱乐部活动的魅力体现 参考文献

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>