第一图书网, tushu007.com

<<排球训练教程>>

图书基本信息

书名：<<排球训练教程>>

13位ISBN编号：9787040239980

10位ISBN编号：7040239981

出版时间：2008-6

出版时间：黎禾 高等教育出版社 (2008-06出版)

作者：黎禾

页数：172

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

<<排球训练教程>>

内容概要

《排球训练教程》依据普通高等学校运动训练专业学科课程的内容和要求编写而成。
《排球训练教程》共七章，内容涉及排球运动概述、排球技术和战术的教学、排球的训练与指导、排球运动员体能训练、排球竞赛与裁判工作、排球运动员的疲劳、损伤与康复训练等方面。
各章节内容都根据其在实战中发挥的作用而包含了用之于实战的必需理论知识。
在编写的过程中，作者借鉴和汲取了我国关于排球运动的最新的研究内容，并注意将国内外先进的排球训练理论和方法与我国排球运动训练实践相结合，力图从科学的高度反映我国现代排球训练理论的最新研究成果，多视角、多方位地介绍先进的、有效的、实用的排球训练手段与方法，重点突出能力的培养和提高，以满足相关专业学生的实际需要。
《排球训练教程》还配有利用VR技术开发的排球技术和战术、裁判三维交互演示辅助光盘。

<<排球训练教程>>

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 中国对世界排球运动发展的贡献第三节 排球运动观赏第二章 排球技术的教学第一节 排球技术第二节 准备姿势和移动第三节 发球第四节 垫球第五节 传球第六节 扣球第七节 拦网第三章 排球战术的教学第一节 排球战术第二节 进攻战术第三节 集体防守战术第四章 排球的训练与指导第一节 教练员的工作第二节 排球运动训练计划与安排第三节 排球技术和战术的训练第五章 排球运动员体能训练第一节 体能训练第二节 弹跳力训练第三节 力量素质训练第四节 灵敏素质训练第五节 移动速度训练第六节 发展专项耐力素质第七节 专项身体素质指标及测试方法第六章 排球竞赛与裁判工作第一节 竞赛的组织与编排第二节 排球竞赛规则第三节 裁判的鸣哨、手势及其规则含义第七章 排球运动员的疲劳、损伤与康复训练第一节 疲劳的诊断和康复训练第二节 损伤的诊断和康复训练

编辑推荐

《排球训练教程》依据普通高等学校运动训练专业学科课程的内容和要求编写而成。
内容涉及排球运动概述、排球技术和战术的教学、排球的训练与指导、排球运动员体能训练、排球竞赛与裁判工作、排球运动员的疲劳、损伤与康复训练等方面。
《排球训练教程》可作为普通高等学校运动训练专业排球选修课教材，也可供专业排球教师、业余体校教练员和各级体育教师使用。

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