

<<坐式排球运动>>

图书基本信息

书名：<<坐式排球运动>>

13位ISBN编号：9787107236983

10位ISBN编号：7107236989

出版时间：2011-12

出版时间：马冬梅 人民教育出版社 (2011-12出版)

作者：马冬梅

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>

## <<坐式排球运动>>

### 内容概要

《坐式排球运动》由国家坐式排球队教练员马冬梅编著，作者结合自身多年在坐式排球运动领域的训练和比赛经验，详细、系统地介绍了坐式排球运动的历史与发展、基本技战术、训练与比赛方法、运动员选材、竞赛规则等内容，书中较好地结合了作者在国家队多年的训练与带队比赛经验心得。

## <<坐式排球运动>>

### 作者简介

马冬梅，女，回族，教授，中共党员，生于1965年12月14日，1988年毕业于西北师范大学。

毕业至今从教于天水师范学院体育学院，现担任院党总支副书记。

2008年先后兼任甘肃省坐式排球队主教练、国家坐式排球队教练员。

2008年带领国家女子坐式排球队参加北京残奥会，荣获冠军。

任职至今曾多次被甘肃省人民政府、省总工会、省妇联、天水市委、市政府及天水师范学院授予“先进个人”、“五一”劳动奖章、“三八”红旗手、“科技领军人才”、“优秀教练员”、“优秀教师”等多项荣誉称号。

马冬梅教授任现职以来在各类学术期刊发表论文20余篇，其中在核心期刊发表4篇。

主持完成省部级课题两项。

系列论文集《坐式排球实践研究》于2006年获甘肃省教育厅、省高等学校社会科学成果二等奖。

专著《运动训练学基础》于2007年获甘肃省第十届社会科学优秀成果三等奖。

## &lt;&lt;坐式排球运动&gt;&gt;

## 书籍目录

序 第一章坐式排球运动的起源与发展 / 1 第一节坐式排球运动的起源 / 1 第二节坐式排球运动世界发展概况 / 1 第三节坐式排球运动在中国的现状和发展趋势 / 3 第四节促进我国坐式排球运动的发展途径 / 7 第二章坐式排球运动的作用与特点 / 11 第一节坐式排球运动的作用 / 11 第二节坐式排球运动的主要特点 / 13 第三章坐式排球的竞赛方法和特殊规则 / 15 第一节坐式排球竞赛方法 / 15 第二节坐式排球的特殊规则 / 15 第四章坐式排球的基本技术 / 18 第一节准备姿势 / 19 第二节移动 / 20 第三节发球 / 24 第四节传球 / 31 第五节垫球 / 36 第六节扣球 / 44 第七节拦网 / 49 第五章坐式排球的基本战术 / 54 第一节坐式排球的战术概念和分类 / 54 第二节坐式排球的阵容配备及位置交换 / 60 第三节坐式排球的基本进攻战术 / 64 第四节坐式排球的基本防守战术 第六章坐式排球基本技术练习方法 / 72 第一节准备活动 / 72 第二节准备姿势与移动的训练方法 / 88 第三节传球、垫球的训练方法 / 94 第四节发球、扣球、拦网的训练方法 / 97 第五节各项基本技术错误动作的纠正方法 / 102 第七章坐式排球战术练习方法 / 105 第一节进攻战术练习方法 / 105 第二节防守、保护战术练习方法 / 109 第三节坐式排球训练中应注意的一些问题 / 114 第八章专项身体训练和心理训练 / 120 第一节专项身体训练的基本原理和原则 / 120 第二节基本专项身体素质训练方法 / 122 第三节特殊专项体能训练原理与方法 / 129 第四节心理训练 / 141 第九章坐式排球运动员的选材 / 151 第一节如何选拔坐式排球运动员 / 151 第二节坐式排球特殊选材要求分析 / 152 第十章坐式排球竞赛与裁判工作 / 160 第一节坐式排球竞赛工作 / 160 第二节坐式排球竞赛的裁判工作 / 170 第十一章坐式排球训练与管理 / 176 第一节坐式排球训练的任务、方法及要求 / 176 第二节坐式排球训练计划的制定 / 181 第三节坐式排球运动队的管理 / 190 第四节比赛的指导 / 195 附录一：坐式排球比赛国内外各大赛事比赛成绩 / 210 附录二：主要参考文献 / 214 后记 / 216

## &lt;&lt;坐式排球运动&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：坐式排球比赛中，对拦网技术的运用同样非常注重。

尽管由于不能借助腿脚的弹跳，只能通过快速移动后的“坐姿”，运用手臂的绝对长度来拦网，但在比赛的实战中，人盯人拦网、手臂连续伸直拦网、单手拦网、半屈肘后伸臂拦网、双人拦网和集体拦网等拦网技术都有运用。

坐式排球比赛中队员可以直接拦击对方的发球，使拦网技术在比赛中运用得更多。

一、拦网的作用 拦网是排球比赛攻防战术中第一道防线，同时也是第一道进攻线。

排球比赛中，在网口上出现激烈而精彩的争夺场面，是扣球与拦网这一对矛盾对抗的展现。

坐式排球比赛中，如果缺少有效的拦网，后排的防守将是非常困难的。

有效的拦网，不仅可以将对方的扣球拦回、拦起，减轻后排防守压力，而且可以直接将球拦死，成为得分的重要手段。

有效的拦网，能干扰和破坏对方进攻战术的组织，削弱和动摇对方进攻的信心，给对方造成心理上的压力。

规则允许的直接拦发球而得分的有效拦网，在一定程度上打击了对方发球队员的自信心，使对方发球时发出无威胁的“保险球”、“菜球”或发球失误增多。

二、坐式排球的拦网特点 在健全人排球和残疾人坐式排球运动的各项基本技术中，拦网都是一项兼防守与得分的重要基本技术，都是防反的第一道防线同时也是得分的重要手段。

坐式排球规则规定的允许拦发球，使拦网这项技术在坐式排球比赛中显得更为重要。

坐式排球拦网技术动作中队员下肢的摆放位置很重要。

虽然拦网时队员的上体动作与健全人基本类似，但每个队员的下肢有着不同的摆放方法。

不同伤残等级有着各自不同的情况：如小儿麻痹后遗症的队员，都有双腿，但肌力不同；后天被截肢的队员有的只剩一条腿，有的双腿都没有……这使得拦网时下肢摆放方式有着各自的特点；如双腿在体前平放、在体前交叉或摆放在体侧等。

作为教练员应针对每位队员移动的习惯和便捷等具体情况，让他（她）们将下肢摆放在适合的位置，还要不能影响集体拦网的其他队员。

规则规定，下肢的摆放还不能影响对方队员进攻。

此外，为了有效完成拦网，有的队员常常使用单手拦网，这是健全人排球中少见的。

健全人跳起后用双手拦网对保持身体平衡有一定作用，坐式排球队员靠双手支撑快速移动后，用一只手支撑身体保持平衡，用另一只手完成拦网动作，是经常出现的。

在无法移动到位时，可用单手进行拦网作为补救。

## <<坐式排球运动>>

### 编辑推荐

《坐式排球运动》由国家坐式排球队教练员马冬梅编著，作者结合自身多年在坐式排球运动领域的训练和比赛经验，详细、系统地介绍了坐式排球运动的历史与发展、基本技战术、训练与比赛方法、运动员选材、竞赛规则等内容，书中较好地结合了作者在国家队多年的训练与带队比赛经验心得。

《坐式排球运动》将为坐式排球运动，乃至残疾人体育的发展提供有价值的参考。

<<坐式排球运动>>

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