

图书基本信息

书名：<<软式排球、沙滩排球、气排球理论与方法>>

13位ISBN编号：9787303097524

10位ISBN编号：730309752X

出版时间：2009-2

出版单位：北京师大

作者：于贵和 编

页数：190

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>

内容概要

《软式排球、沙滩排球、气排球理论与方法》是体育院校排球普修课学生专业用书，是西南区（云、贵、川、渝）体育教材教法研究会（排球）材料小组根据西南地区体育院校教学计划和排球课程教学大纲的规定，结合教学现状及考核要求撰写和串编完成的。

本教材总结云、贵、川、渝体育院校排球教学实践，借鉴和吸收了国内外排球先进理论和经验，着重介绍了软式排球、沙滩排球、气排球运动的项目特点，基本技、战术理论与方法。

在教材编写中突出学生了解基本技术知识，掌握教学与训练方法，提高战术运用能力，熟悉竞赛规则，掌握裁判工作方法的原则。

书籍目录

第一篇 软式排球 第一章 软式排球运动概述 第一节 软式排球运动的起源与传播 一、软式排球运动的起源 二、软式排球运动的传播 第二节 我国软式排球运动开展的概况 一、传入初期(1995—1999年) 二、发展、扩大时期(2000年至今) 第三节 软式排球运动的特点 一、安全性 二、群众性 三、趣味性 四、技巧性 五、对抗性 六、集体性 七、区别性 第四节 我国开展软式排球运动的有利因素 一、可以推动全民健身运动深入、广泛地开展 二、适合我国体育设施的现状 三、促进终身体育意识、能和习惯的养成 四、有利于硬式排球运动的发展 第二章 软式排球运动基本技术理论与方法 第一节 准备姿势与移动 一、准备姿势 二、移动 三、准备姿势与移动的教学与训练 第二节 发球 一、发球的概念及特点 二、正面下手发球 三、侧面下手发球 四、正面上手发球 五、发球动作技术教学与训练 第三节 垫球 一、垫球的概念及特点 二、正面双手垫球 三、体侧垫球 四、背垫球 五、单手垫球 第三章 软式排球基本战术理论与方法 第四章 软式排球竞赛规则与裁判工作第二编 沙滩排球 第五章 沙滩排球运动状况 第六章 沙滩排球基本技术理论与方法 第七章 沙滩排球基本战术理论与方法 第八章 沙滩排球竞赛规则与裁判工作第三编 气排球 第九章 气排球运动概况 第十章 气排球基本技术理论与方法 第十一章 气排球基本战术理论与方法 第十二章 气排球竞赛规则与裁判工作参考文献

章节摘录

第一篇 软式排球第一章 软式排球运动概述第一节 软式排球运动的起源与传播一、软式排球运动的起源软式排球运动于20世纪80年代初在日本山梨县诞生，作为排球家族的新成员，其历史并不长，开始只是作为家庭成员和中老年人健身、娱乐的体育活动项目，随后流传到日本其他地方。

当时排球运动已经成为人们喜闻乐见的现代运动项目之一。

但由于球速太快，球体较硬，技术难度较大，排球运动高技巧性的特点越来越明显，群众参与其运动必须建立在熟练、准确、细腻的运动技术之上，所以在一定程度上妨碍了排球运动的普及和作为健身手段在群众中的运用。

在这样的背景下，日本在20世纪80年代推出了球体柔软、体积大、质量轻、飞行速度较慢的软式排球，受到了不同年龄、不同层次爱好者的极大欢迎。

软式排球由柔软的橡胶制成。

成人组用球重 210 ± 10 克，圆周长 78 ± 1 厘米；儿童组用球重 180 ± 15 克，圆周长 66 ± 1 厘米；场地长13.4米，宽6.1米，网高2米。

比赛时，双方场上队员均为4人，比赛分家庭组和年龄组两种。

家庭组由从家庭中选出的成人男、女各1名和儿童2名组成。

编辑推荐

《软式排球、沙滩排球、气排球理论与方法》由北京师范大学出版社出版。

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>