

<<排球入门>>

图书基本信息

书名：<<排球入门>>

13位ISBN编号：9787533716752

10位ISBN编号：7533716752

出版时间：1998-8-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：宋元平,周志俊

页数：210

字数：157000

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>>

### 内容概要

排球运动是我国最为普及的球类运动项目之一，其动作易学易练，便于组织开展，具有健身、娱乐、竞技等多种功能，深受人们特别是广大青少年的喜爱。

为了进一步推动排球运动的普及、提高与发展，我们编写了这本书。

本书以简明、通俗、实用为编写原则，着重阐明了排球运动的概况、基本技术与训练方法、竞赛规则与裁判法、易发生的运动损伤及治疗、排坛名人等七个方面问题，深入浅出，图文并茂。

为适应国际体育交流，并附有汉英排球常用词汇。

本书可供广大排球运动爱好者、体育教师、教练员、裁判员、青少年学生与运动员阅读。

## &lt;&lt;排球入门&gt;&gt;

## 书籍目录

一、排球运动概述 (一) 排球运动的起源与传播 (二) 排球运动的特点与作用 (三) 世界排球运动发展概况 (四) 现代排球运动的发展超势 (五) 我国排球运动的发展概况 (六) 全运会排球赛 (七) 中国排球协会二、排球基本技术与训练方法 (一) 准备姿势和移动 (二) 发球 (三) 传球 (四) 垫球 (五) 扣球 (六) 拦网三、排球战术与训练方法 (一) 排球的流派 (二) 现代世界男女排球强队的打法趋势 (三) 排球战术的几个问题 (四) 阵容配备、交换位置与信号联系 (五) 二传 (六) 个人战术 (七) 集体战术与训练 (八) 攻守转换和战术的变换 (九) 排球的节奏四、排球比赛规则与裁判法 (一) 场地器材 (二) 比赛队 (三) 比赛的准备 (四) 比赛的记分方法 (五) 裁判员的职责 (六) 主要规则 (七) 比赛的结束 (八) 裁判员的哨声和手势 (九) 我国排球等级裁判员及申请办法五、国际重要排球赛事 (一) 国际排联组织 (二) 奥运会排球赛 (三) 世界锦标赛 (四) 世界杯排球赛 (五) 世界青年锦标赛 (六) 亚洲排球赛六、排球运动易发生的运动损伤及治疗 (一) 手的损伤及治疗 (二) 腕的损伤及治疗 (三) 膝关节的损伤及治疗 (四) 踝关节的损伤及治疗 (五) 肌腱袖的损伤及治疗 (六) 腰部软组织损伤及治疗 (七) 擦伤及治疗 (八) 疲劳性骨膜炎及治疗 (九) 脑震荡及治疗七、排坛名人 附 英汉对照排球常用词汇 主要参考文献

<<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>