

<<排球>>

图书基本信息

书名：<<排球>>

13位ISBN编号：9787546314273

10位ISBN编号：7546314275

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：谭世文，刘智华 编

页数：122

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

《全民健身项目指导用书·排球》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册。

《全民健身项目指导用书·排球》为其中的一册，主要介绍了排球的起源与发展、运动保健、基本技术、基础战术、基本规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

<<排球>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地、器材和装备 / 004第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 014第二节 运动价值 / 018第三节 运动保护 / 023第三章 基本技术第一节 准备姿势与移动 / 034第二节 发球 / 043第三节 传球技术 / 058第四节 垫球技术 / 066第五节 扣球 / 083第六节 拦网 / 091第四章 基础战术第一节 排球战术系统 / 100第二节 个人战术 / 102第三节 集体战术 / 106第五章 基本规则第一节 比赛方法 / 118第二节 裁判方法 / 119

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>