

<<排球运动的素质训练和技战法>>

图书基本信息

书名：<<排球运动的素质训练和技战法>>

13位ISBN编号：9787550902763

10位ISBN编号：7550902763

出版时间：2012-6

出版时间：黄河水利出版社

作者：温金河

页数：154

字数：243000

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>

## <<排球运动的素质训练和技战法>>

### 内容概要

《排球运动的素质训练和技战法》由温金河编著，本书共分四部分：排球运动的发展、排球运动的体能训练及素质训练、排球运动的技战术、排球运动的科学研究。

本书首先讲述了排球运动的起源、特点和发展趋势，接着讲述了排球运动的体能训练及各种素质训练方法、排球运动的技战术，最后阐述了排球运动的研究方法。

《排球运动的素质训练和技战法》重在技战术，引用了大量的图片，叙述问题力求深入浅出，读者很好理解。

本书可供从事排球运动的人员以及相关专业的师生参考。

## <<排球运动的素质训练和技战法>>

### 书籍目录

#### 前言

##### 第一部分 排球运动的发展

- 1.1 排球运动的起源与发展
- 1.2 排球运动的特点与功能
- 1.3 排球运动的现状与技战术的发展趋势

##### 第二部分 排球运动的体能训练及素质训练

- 2.1 排球运动的体能训练
- 2.2 排球运动身体素质的训练
- 2.3 排球运动员的心理素质训练
- 2.4 排球运动中的损伤与预防

##### 第三部分 排球运动的技战术

- 3.1 排球基本技术
- 3.2 排球技战术

##### 第四部分 排球运动的科学研究

- 4.1 排球运动科学研究的任务、意义及主要特点
- 4.2 科学研究的内容
- 4.3 科学研究的方法
- 4.4 科学研究的选题与基本程序
- 4.5 科学研究资料的收集与整理分析

#### 参考文献

## <<排球运动的素质训练和技战法>>

### 章节摘录

版权页：插图：2.2.3.2柔韧素质的种类 柔韧素质有以下四类。

1.一般柔韧素质 一般柔韧素质指保证一般练习顺利进行所需要的柔韧素质。

例如，排球运动员在进行速度练习时，需要加大步幅时所需要的腿部柔韧性。

2.专项柔韧素质 专项柔韧素质指专项体能或专项技术所需要的机体的柔韧素质，由各专项动作的生物力学结构所决定。

如排球运动员扣球时所需要的手臂和腰部的柔韧素质。

3.主动柔韧素质 主动柔韧素质指依靠相应关节周围肌肉群的积极工作完成大幅度动作的能力。

主动柔韧素质不仅反映对抗肌的可伸展程度，同时反映主动肌的收缩力量。

4.被动柔韧素质 被动柔韧素质指被动用力时关节所能达到的最大活动幅度，是在一定外力协助下完成或外力作用下表现出来的柔韧水平。

2.2.3.3 影响柔韧素质的主要因素 通过研究人体结构及其他有关情况得知，影响柔韧素质的因素是多方面的，主要有骨关节结构，跨过关节的肌肉、肌腱、韧带等的伸展性，关节周围组织的大小，年龄与性别，疲劳程度，温度，神经过程转换的灵活性，活动水平及心理因素等。

了解这些因素，能掌握发展柔韧素质的规律。

正确运用发展柔韧素质的练习方法、手段是提高素质所必需的，同时对防止受伤和少走弯路也有好处。

影响柔韧素质的主要因素如下。

1.骨关节结构 骨关节结构是依据人体生理生长规律需要而形成的，这种结构装置是被限定的。

因为关节运动的幅度被限定在一定范围之内，通过训练是难以改变的。

它们的活动范围是根据关节头和关节窝两个关节面之差所决定的，两个关节面之差越大，关节活动幅度也就越大，但骨关节结构因人而异。

如肘关节中的肱尺关节，它可使肘屈伸幅度被固定在 $140^{\circ}$ （因肱骨臼的幅度为 $320^{\circ}$ ，尺骨半月切迹的角度为 $180^{\circ}$ ，它们之差为 $140^{\circ}$ ）。

如果鹰嘴突较长，会使肘关节不能完全伸直，其伸展会受到一定影响；如果鹰嘴突较短，又会使肘关节过分伸展出现倒弯。

这种骨关节结构的生长是先天的，各自差异的骨关节结构通过训练是难以改变的，但通过训练可以使各个关节达到它最大的活动范围，充分挖掘其潜力。

对于不训练的人，各个关节具有的活动潜力非但不能发挥，并且还会消退。

关节运动轴决定关节的灵活性，如指关节是单轴关节，只能屈伸；腕关节是双轴关节，可屈伸、内收、外旋、绕球，可见腕关节灵活于指关节。

## <<排球运动的素质训练和技战法>>

### 编辑推荐

《排球运动的素质训练和技战法》重在技战术，引用了大量的图片，叙述问题力求深入浅出，读者很好理解。

《排球运动的素质训练和技战法》可供从事排球运动的人员以及相关专业的师生参考。

<<排球运动的素质训练和技战法>>

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>