

<<柔力球入门与提高>>

图书基本信息

书名：<<柔力球入门与提高>>

13位ISBN编号：9787560963273

10位ISBN编号：7560963277

出版时间：2010-9

出版时间：华中科技大学出版社

作者：王宏，石大玲 主编

页数：131

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>

<<柔力球入门与提高>>

前言

人们对文体活动实用性和多样性的追求,已成为当今社会生活的热点与时尚。

一个新兴体育项目的推出、推广及发展前景,取决于它的大众价值取向。

柔力球面世后,之所以能够很快被社会有关方面关注和认可,被先行接触的单位及群众喜爱并接受,除它自身具备的特殊魅力外,亦和它符合我国国情、具有民族特色、适应基层活动状况、贴近群众健身实际需要密切相关。

柔力球无论是在内容、形式、技术要领方面,还是在运动器材方面,都具有浓厚地道的中国传统文化色彩。

“弧形引化过程”是柔力球运动的核心技术所在,也是区别于羽毛球、网球和乒乓球等其他架网相隔、持拍对打的球类运动项目的关键所在。

它不仅为推动全民健身活动的广泛实施提供了有效的手段,能强身、健体、祛病,而且可以修身、养性、怡情,使人的精神得到升华,这就是它顽强的生命力之所在。

该运动项目从2000年被中老年群体认可后,短短几年时间里在中老年群体中得到了极大的发展。

从2002年开始,在中国老年人体育协会组织下,每年都举办一届全国中老年柔力球比赛,而且比赛的规模逐步扩大,参与的省份也在不断增加。

截至2008年,全国中老年柔力球比赛共举办了七届。

<<柔力球入门与提高>>

内容概要

本书全面系统地介绍了柔力球的基本理论构架和技术发展，以运动生理学、体育教育学等基础理论为方法和理念依据，探索了这项运动的理论与实践体系，在柔力球界同仁前期成果上，为丰富柔力球科学理论贡注入新的内容。

本书图文并茂，语言精练简洁，深入浅出，易学好懂，可作为柔力球爱好者自学的辅导用书，亦可作为大中专院校体育选修课的参考工具书使用。

<<柔力球入门与提高>>

书籍目录

第一章 柔力球运动概况 第一节 柔力球运动的起源与技术特点 第二节 柔力球运动的发展第二章 柔力球运动场地、器材及装备 第一节 柔力球运动场地和器材 第二节 柔力球运动装备第三章 柔力球的基本技术 第一节 握拍法、基本站位与发球 第二节 原地体前平弧球 第三节 原地体侧球 第四节 原地体侧转身球 第五节 原地水平球 第六节 水平转身球第四章 柔力球运动的基本战术与运用原则 第一节 柔力球运动的基本战术 第二节 柔力球运动战术运用的基本原则第五章 柔力球运动的辅助训练及表演套路 第一节 柔力球运动的专项辅助训练方法 第二节 柔力球规定动作表演套路(一) 第三节 柔力球规定动作表演套路(二) 第四节 柔力球规定动作表演套路(三) 第五节 自编套路的创新原则附录A 柔力球运动的比赛通则附录B 柔力球运动的裁判职责及手势附录C 柔力球运动的竞赛用表附录D 柔力球套路比赛规则附录E 柔力球运动的运动员、教练员条例附录F 柔力球运动的仲裁委员会及工作职责附录G 柔力球运动的评分方法附录H 柔力球运动套路比赛的各种用表

<<柔力球入门与提高>>

章节摘录

插图：三、发球发球是指比赛或对抛开始时把球抛向对手的动作。

发球时双脚自然开立，左手拿球，右手持拍，左手将球由身体的前方向后上方抛出，使球至少飞行10cm；在抛球的同时右手持拍向前迎球，球入拍后，做完整的弧形引化动作，将球顺势抛出。

发球时必须有一只支撑脚，该脚不得移位和脱离地面（老年组采用高人低抛的弧形引化动作，将球抛出；青年组可以使用支撑旋转接抛球方法将球发出，出球点不限，但必须符合接抛球的基本规定），发出的球以其在空中的飞行轨迹分为高远球、平快球和网前球三种。

1.发高远球发出的球运行轨迹高而远、落点在对方场区底线附近的球，叫高远球。

发球时，发球员将球引入球拍后，顺势做弧形引化动作，利用腿和腰的蹬转合力，并运用手臂继续挥摆的力量，将球向上方抛起，球出拍的瞬间拍框要对向出球方向2.发平快球平快球弧线较低，速度较快，是具有一定攻击力的发球。

出球时的挥摆动作要以向前用力为主，发出的平快球，从接近网口的高度直奔对方后场底线。

<<柔力球入门与提高>>

编辑推荐

《柔力球入门与提高》由华中科技大学出版社出版。

<<柔力球入门与提高>>

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>