

<<软式排球教程>>

图书基本信息

书名：<<软式排球教程>>

13位ISBN编号：9787562229193

10位ISBN编号：7562229198

出版时间：2004-4

出版时间：华中师范大学出版社

作者：侯斌 编

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>

## <<软式排球教程>>

### 内容概要

在去过的2000年-2003年间，在教育部、国家体育总局排球运动管理中心和各省市教育部门积极安排下，全国共组织了软排推广活动200余项。

其中青少年、大学生和中老年的全国锦标赛9届，国家级培训班3次，省级培训班29次，省级比赛36次，全国参加各级培训的教师超出一万人。

几年来，全国有二千万以上的在校学生参加了软式排球活动。

2002年国家有关部门公布了新修订的软式排球竞赛规则，使软式排球运动更加规范。

纵观几年来的推广工作，我们认为推广活动规格高、范围广、数量多，推广普及和科研活动并举，是中国软排推广工作的一大特点。

软式排球是大众化的群众体育竞技运动。

它非常适宜在青少年中开展。

它简便易学，安全性良好，趣味性强，适合参与全民健身运动的不同年龄段的健身要求；它符合学校体育实施健康第一、以人(学生)为本、全员参与的教改方向；它满足了社会各界(工农商学兵)、各团体开展群众体育竞技比赛的要求，它有着深厚的群众基础和强大的生命力。

本书是在总结近年全国开展软排培训和教学活动的基礎上编写的，它的阅读的对象是体育教师、教练员、社会体育指导员和广大的软排球爱好者。

我们希望：做为了一本普及性的通俗读物，本书的出版将进一步满足当前社会各界开展软式排球活动的需要，更好的推动软式排球活动的开展。

中国的软排运动发展，必将推动世界范围内软排运动的发展，我们期待着世界软排运动大交流大发展的到来。

<<软式排球教程>>

书籍目录

第1章 软式排球运动简介 第一节 软式排球的比赛方法与特性 第二节 软式排球的起源与传播 第三节 我国推广与开展软式排球运动的概况第2章 软式排球技术 第一节 软式排球技术简介 第二节 准备姿势和移动 第三节 发球 第四节 垫球 第五节 传球 第六节 扣球 第七节 拦网第3章 软式排球战术 第一节 排球战术的概述 第二节 阵容配备位置交换 第三节 个人战术 第四节 集体战术第4章 发展身体素质的软式排球游戏 第一节 发展弹跳力素质的软式排球游戏 第二节 发展速度素质的软式排球游戏 第三节 发展力量素质的软式排球游戏 第四节 发展耐力素质的软式排球游戏 第五节 发展协调性素质的软式排球游戏 第六节 发展灵活性素质的软式排球游戏 第七节 发展柔韧性素质的软式排球游戏第5章 软式排球教学 第一节 软式排球教学的目的、任务和特点 第二节 教学原则 第三节 教学文件的制订 第四节 技术教学 第五节 战术教学第6章 软式排球训练 第一节 软式排球训练的目的、任务和特点 第二节 训练原则 第三节 训练计划的制订 第四节 技术训练 第五节 战术训练 第六节 比赛的指导工作第7章 软式排球竞赛方法与竞赛工作第8章 软式排球操附件1 国家体育总局排球运动管理中心“关于下发《中国排球协会关于在全国进一步推广软式排球运动的意见》的通知”附件2 国家体育总局排球运动管理中心全国软式排球推广领导小组成员附件3 特性

<<软式排球教程>>

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>