第一图书网, tushu007.com

<<球类运动>>

图书基本信息

书名：<<球类运动>>

13位ISBN编号：9787122142870

10位ISBN编号：7122142876

出版时间：2012-9

出版时间：化学工业出版社

作者：张枝梅，冯明新 主编

页数：279

字数：446000

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

内容概要

本书包括体育概论篇、篮球篇、排球篇、足球篇、网球篇、羽毛球篇、乒乓球篇共七大部分，第一部分为体育常识性内容，包括体育的概论、体育运动卫生与保健、体育竞赛与欣赏、《国家学生体质健康标准》的测试及锻炼方法。
篮球篇、排球篇、足球篇、网球篇、羽毛球篇、乒乓球篇等部分，分别介绍了每个项目的起源与发展、常用技术的动作分析及练习方法和错误纠正、战术配合、竞赛规则等内容。
本书可作为高职高专院校体育普修球类教材，也可作为体育专业参考书，也可作为广大球类爱好者的自学读本。

<<球类运动>>

书籍目录

体育概论篇
第一章体育概论
第一节体育的概念与功能
第二节我国的大学体育
第二章体育运动卫生与保健
第一节常用健身方法
第二节运动处方的制定
第三节体育锻炼的卫生、保健和营养
第三章体育竞赛与欣赏
第一节体育竞赛的基本知识
第二节体育欣赏
第四章《国家学生体质健康标准》测试及锻炼方法
第一节《国家学生体质健康标准》测试内容与方法
第二节《国家学生体质健康标准》测试的操作方法
第三节《国家学生体质健康标准》测试成绩评价
篮球篇
第一章篮球运动概述
第一节篮球运动的起源与演进
第二节篮球运动发展趋势
第二章篮球技术
第一节移动技术
第二节运球技术
第三节投篮技术
第四节传接球技术
第五节个人突破技术
第六节抢篮板技术
第七节防守技术
第三章篮球战术
第一节攻防战术基础配合
第二节快攻与防守快攻
第四章篮球裁判知识
第一节篮球比赛基本通则及一般规则
第二节部分篮球裁判手势图解
排球篇
第一章排球运动概述
第一节排球运动的起源和演变
第二节排球运动发展概况
第二章排球技术
第一节准备姿势与移动
第二节传球
第三节垫球
第四节发球
第五节扣球
第六节拦网
第三章排球战术

第一节排球战术的基本理论
第二节排球个人战术
第三节排球集体战术
第四章排球竞赛规则与裁判工作
第一节排球竞赛主要规则与裁判方法
第二节裁判员主要工作职责与工作方法
足球篇
第一章足球运动概述
第一节足球运动的起源
第二节中国足球运动的发展
第二章足球基本技术
第一节颠球
第二节踢球
第三节停球
第四节运球
第五节头顶球
第六节抢截球
第七节守门员技术
第三章足球基本战术
第一节个人战术
第二节局部战术
第三节整体战术
第四节定位球战术
第五节比赛阵型
第四章足球竞赛规则与裁判法
第一节足球竞赛规则简介
第二节足球裁判法简介
网球篇
第一章网球运动概述
第一节网球运动的起源与发展
第二节国际重大网球赛事介绍
第三节网球运动礼仪
第二章网球技术速成
第一节打球必要装备
第二节学打网球入门必知
第三节基本网球技术
第三章网球基本战术
第一节单打战术
第二节双打战术
第四章网球竞赛规则
第一节基本准则介绍
第二节网球单打规则
第三节网球双打规则
羽毛球篇
第一章羽毛球运动概述
第一节羽毛球的起源与发展
第二节羽毛球运动基本知识

第三节羽毛球重大赛事简介
第二章羽毛球运动的基本技术和练习方法
第一节握拍法
第二节发球与接发球
第三节后场击球技术
第四节前场击球技术
第五节中场击球技术
第三章羽毛球基本打法及战术介绍
第一节羽毛球打法的类型
第二节羽毛球战术及战术选择的决定因素
第四章羽毛球比赛主要规则
第一节竞赛通则
第二节羽毛球比赛场地器材要求
第三节裁判员的手势和术语
乒乓球篇
第一章乒乓球运动概述
第一节乒乓球运动的起源
第二节世界乒乓球运动的发展
第三节器材的演变和发展
第四节乒坛超级大国--中国
第五节世界著名乒乓球大赛
第二章乒乓球基础知识
第一节乒乓球运动器材
第二节球拍的选择
第三章乒乓球运动基础技术
第一节握拍技术
第二节基本姿势、站位和击球点
第三节基本步法
第四节发球技术
第五节接发球技术
第六节推挡球技术
第七节攻球技术
第八节搓球技术
第九节削球技术
第十节乒乓球日常技术练习
第四章乒乓球竞赛基本规则
参考文献

章节摘录

版权页： 插图： 第六节 抢篮板技术 篮球比赛中攻守双方队员争抢投篮未中，从篮板或篮筐反弹出的球，称为抢篮板球。
进攻队员争抢本队投篮未中的球称为抢进攻篮板球；防守队员争抢对方未投中的球称为抢防守篮板球。
一、抢篮板球技术环节 抢篮板球技术无论是抢进攻篮板球还是抢防守篮板球都是由抢占位置、起跳动作、空中抢球动作和抢球后的动作四个环节组成的。
正确的判断和快速起动是基础。
1.抢占位置 准确的判断是抢占有利位置的关键，判断球反弹的方向、速度和落点，重点是对球的判断，并注意篮板球反弹的多向性。
可以通过投篮的距离、弧线等预测其大体相应的反弹方向、速度和远度，但一定要考虑球的反弹规律，一般投篮距离与球反弹距离成正比。
由于投篮位置、角度的不同，球反弹方向也不同。
无论进攻队员还是防守队员，都应设法抢占对手与篮筐之间的有利位置，力争把对手挡在身后。
队员不同的落位会有不同的起动与判断，在离球篮近的位置上，常先抢位再判断；处于外围的进攻队员，往往是先观察判断再起动冲抢。
2.起跳 抢占到有利位置时，身体应保持正确的起跳准备姿势，起跳前屈膝降重心，利用身体尽量扩大占位面积，及时起跳，控制空间，力争在最高点早于对手抢到球。
防守队员一般多采用转身跨步和上步起跳的方法；进攻队员则多采用交叉步结合助跑起跳的方法。
3.空中抢球 根据攻防队员的位置及球的方向，抢球动作可分为双手、单手和点拨球三种。
（1）双手抢篮板球 该方法多用于防守队员和内线队员。
起跳在空中时，身体充分伸展，两臂用力伸向球的方向，指端触时，双手用力握球，腰腹用力，迅速屈臂将球拉至胸腹部位，两肘外展保护好球。
高大队员抢到篮板球后，可以双手将球举在头上。
其优点是握球牢，有利于保持身体平衡，便于衔接其他进攻动作。
缺点是控制空间高度和范围较小。

第一图书网, tushu007.com

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