

<<排球>>

图书基本信息

书名：<<排球>>

13位ISBN编号：9787303090082

10位ISBN编号：7303090088

出版时间：2008-2

出版时间：北京师大

作者：梁健 编

页数：215

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

本教材为教育部推荐教材、西南区体育规划教材。

本教材着眼于新世纪培养体育专门人才的需要，坚持继承与创新，改革与发展，坚持实事求是，从排球教育处罚，突出教学性、针对性、实用性、实践性、科学性、先进性、时代性，力求使教学对象能适应未来社会的需要。

本教材有云、贵、川、渝四省市西南区体育教材教法研究会组织专家、教授、专业从业人员经过多次的认真讨论研究、同时听取和征求哆嗦体育院校排球专业的教师的意见后，编写完成。

本教材吸收了四省市的教学经验，充分考虑了学生生源掌握排球技能、排球只是、专业能力、体能素质等因素，继承了前人不同时期出版的排球教材优势，重点吸收了排球运动发展中的先进理论和实践内容。

本教材适用于排球专业及排球公共课教材。

## <<排球>>

### 书籍目录

第一章 概述 第一节 排球运动的比赛方法与特点 第二节 排球运动的起源 第三节 排球运动的现状 第四节 排球运动的发展趋势 第二章 排球技术 第一节 基本概念 第二节 准备姿势与移动 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 第八节 技术教学与训练 第三章 排球战术 第一节 排球战术的概述 第二节 阵容配备、交换位置、信号联系及“自由防守队员”的运用 第三节 排球个人战术 第四节 排球集体战术 第四章 排球教学与训练 第一节 教学工作 第二节 排球教学计划 第三节 排球训练工作 第四节 排球训练的方法 第五章 竞赛及裁判工作 第一节 竞赛工作 第二节 裁判工作 第六章 排球运动的科学研究 第一节 科学研究的内容 第二节 科学研究的方法 第三节 科学研究选题与基本程序 第四节 科学研究的资料收集与整理分析 第五节 撰写论文 参考文献

## &lt;&lt;排球&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 概述第一节 排球运动的比赛方法与特点一、比赛方法排球运动是由两支人数相等的球队，在被球网隔开的两个均等的场地内，根据规则以身体任何部位，将球从网上击入对方场区，而不使其在本方场区落地的、集体的、攻防对抗的体育项目。

现今六人制排球比赛是指两队各六名运动员在长18米、宽9米的场地上，从中间隔开的球网（成年男子网高2.43米、成年女子网高2.24米）上面，运用发球、垫球、传球、扣球、拦网等技术，进行攻防对抗，不使球在本方场区内落地的一种球类运动。

其基本方法是由一名队员在发球区内用一只手将球直接击过球网开始的。

每方最多击球3次使球过网（拦网除外），不得持球。

一名队员不能连续击球两次。

比赛不间断地进行，直至球落地、出界或某队犯规。

比赛有五局三胜制、三局两胜制和一局胜负制。

每局的胜负为限分制，即首先达到规定分数的队为胜队。

二、排球运动的特点（一）广泛的群众性排球场地设备简单，比赛规则容易掌握。

既可在球场上比赛和训练，亦可以在一般空地上活动，运动量可大可小，适合于不同年龄、不同性别、不同体质、不同训练程度的人。

（二）技术的全面性规则规定，每个队员都要进行位置轮转，既要到前排扣球与拦网，又要轮到后排防守与接应。

要求每个队员都必须全面地掌握各项技术，能在各个位置上比赛。

## <<排球>>

### 编辑推荐

《教育部推荐教材·排球》由北京师范大学出版集团，北京师范大学出版社出版。

<<排球>>

#### 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>