第一图书网, tushu007.com

<<排球>>

图书基本信息

书名：<<排球>>

13位ISBN编号：9787306021809

10位ISBN编号：730602180X

出版时间：2003-11

出版时间：第1版 (2003年1月1日)

作者：朱征宇等编

页数：169

字数：157000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本套系列教材共12种，涵盖了高校广泛开展的、为大学生所喜爱的项目，分别是：《体育基本理论教程》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术与养生》、《柔道 跆拳道 散打》、《艺术体操与健美操》、《体育舞蹈与健美运动》、《游泳与实用水上运动》、《休闲娱乐体育》、《网球 乒乓球 羽毛球》、《定向运动与野外生存训练》。

本套系列教材的编写努力从高起点、高要求、高质量出发，体现大学生生理、心理特点，注意不同层次学生的要求，具有大学文化品位，有利于学生选择使用。

该套系列教材由来自全省各高校的专家教授担任主编，编写成员都是高校第一线教师，有丰富的教学经验及较高学术水平。

《体育舞蹈与健美运动》由邓援朝、邓红妮、黄明强主编。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 排球技术基础 1.1 熟悉球性 1.1.1 单人练习 1.1.2 双人练习 1.2 无球技术 1.2.1 准备姿势 1.2.2 移动 1.2.3 无球技术练习方法 1.3 垫球技术 1.3.1 正面双手垫球技术 1.3.2 基本垫球技术 1.3.3 高级垫球技术 1.3.4 垫球练习方法 1.4 传球技术 1.4.1 正面传球技术 1.4.2 基本传球技术 1.4.3 高级传球技术 1.4.4 传球练习方法 1.5 发球技术 1.5.1 发球基本动作方法 1.5.2 基本发球技术 1.5.3 高级发球技术 1.5.4 发球练习方法 1.6 扣球技术 1.7 拦网技术第二章 排球基本战术 2.1 战术的基本知识 2.2 进攻战术方法 2.3 防守战术方法第三章 排球综合练习 3.1 技术综合练习方法 3.2 战术综合练习方法 3.3 体能综合练习方法经四章 排球知识 4.1 排球学习窍门 4.2 如何参加比赛 4.3 如何欣赏比赛 4.4 常见损伤及其防治主要参考文献

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