

<<排球实用教程>>

图书基本信息

书名：<<排球实用教程>>

13位ISBN编号：9787511601315

10位ISBN编号：7511601316

出版时间：2010-3

出版时间：中国农业科学技术

作者：周振华//杨宏峰//李志宏

页数：225

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>

<<排球实用教程>>

内容概要

本书的主要特点：一是确保排球运动知识结构的系统性与先进性。

《排球实用教程》的内容结构是从排球运动的起源与发展到现代排球运动的技战术介绍，再从如何掌握排球技战术的教与学的基础上到排球教学文件的制定，然后根据排球运动的竞技需要介绍最新的体能训练方法与心理技能训练方法，以及最新的排球竞赛规则，最后介绍如何当好一名排球赛事策划者和裁判工作者。

二是练习方法与手段的选编遵循了运动技能的形成规律，突出实用性。

以“实用”为核心组织素材，做到通俗易懂，结构清晰，层次分明，由易到难，由浅入深，图文并茂，既有利于初学者自学自练逐步提高排球运动能力，又有利于高水平运动者有选择性地学与练，提高竞技能力。

三是提出了体能训练技术化训练思路。

<<排球实用教程>>

书籍目录

第一篇 绪论	第一章 排球运动的形成与发展	第一节 排球运动的起源与传播	第二节 竞技排球运动的发展	第三节 现代排球运动	第四节 排球运动发展的动因分析	第二章 排球运动在我国的发展	第一节 我国竞技排球运动的开展	第二节 我国学校排球运动的开展	第三章 排球运动其他相关知识	第一节 排球运动特点分析	第二节 排球运动功能分析	第三节 国际国内排球赛事及比赛方法							
第二篇 教学训练	第四章 排球教学	第一节 排球教学概述	第二节 排球教学工作的实施	第五章 排球训练	第一节 排球训练概述	第二节 排球训练计划	第三篇 技术	第六章 无球技术	第一节 准备姿势与移动的概述	第二节 准备姿势与移动的教学	第七章 有球技术	第一节 传球技术及其教学	第二节 垫球技术及其教学	第三节 发球技术及其教学	第四节 扣球技术及其教学	第五节 拦网技术及其教学			
第四篇 战术	第八章 排球战术	第一节 排球战术概述	第二节 战术阵容及相关知识	第三节 排球个人战术	第四节 排球集体战术	第九章 排球战术及其教学	第一节 排球进攻战术及其教学	第二节 防守战术及其教学	第五篇 体能训练	第十章 体能训练基本理论	第一节 体能训练概述	第二节 体能训练的内容与要求	第十一章 排球运动员专项身体素质训练	第一节 专项力量训练	第二节 专项速度训练	第三节 发展弹跳力训练	第四节 专项耐力训练	第五节 灵敏素质训练	第六节 柔韧素质训练
第六篇 心理训练	第十二章 心理技能训练基本理论	第一节 心理技能训练概述	第二节 心理训练方法	第十三章 排球运动员竞赛期心理训练	第一节 运动员赛前心理状态及调控方法	第二节 运动员赛中心理状态及调控方法	第三节 运动员赛后心理状态的分析及恢复	第七篇 竞赛	第十四章 排球竞赛的组织与编排	第一节 排球竞赛的组织	第二节 排球竞赛的编排	第十五章 排球竞赛规则	第一节 六人制竞技排球比赛规则	第二节 其他竞技排球比赛规则	第十六章 排球比赛裁判员工作	第一节 排球裁判工作概述	第二节 排球比赛裁判工作设备	第三节 裁判员常用手势与司线员旗示	
参考文献																			

<<排球实用教程>>

章节摘录

插图：第二次世界大战后，一些国家相继成立了排球协会。

人们希望国际间有个统一的组织去开展国际排球竞赛与交流。

1946年由法国、捷克斯洛伐克、波兰倡议成立国际排球联合会。

1947年国际排联在法国巴黎成立，有14个国家排协负责人出席会议，选举了法国的保尔·黎伯为第一任主席。

此次大会制定了国际排联宪章，成立了技术委员会、竞赛委员会和裁判委员会，并正式出版了通用的排球竞赛规则。

国际排联的成立标志着排球运动从此摆脱了娱乐游戏的性质而进入竞技排球的新阶段。

国际排联成立后组织了一系列国际性的大赛，例如，第一届欧洲男子（1948年）、女子（1949年）排球锦标赛；第一届世界男子（1949年）、女子（1952年）排球锦标赛；第一届世界杯男子（1965年）、女子（1973年）排球赛；第一届世界青年男、女（1977年）排球锦标赛和奥运会（1964年）排球赛。

这些国际比赛后每隔4年举行一次，一直延续至今。

此外，国际排联下属的各洲联合会也定期举办锦标赛、洲运动会排球赛、洲青年锦标赛等。

在众多的大型比赛和广泛的国际交往促进下，排球运动的技战术得到了蓬勃发展。

20世纪50年代，东欧一些国家排球技术水平较高。

苏联男、女排均以身高体壮、扣球力量大且凶狠而成为当时“力量派”代表，曾多次蝉联世界冠军。

捷克斯洛伐克男排是当时“技巧派”的代表，他们以扣球线路变化和控制球的落点为特色，扣球轻重结合，成为当时“力量派”的主要对手，但在实际抗衡中仍是“力量派”占上风。

二、竞技排球运动技术的发展1.日、苏对垒时代20世纪60~70年代初，竞技排球进入迅猛发展的时期，世界排坛呈现不同流派各显特色，不同风格先后称雄。

60年代初日本女排在大松博文教练的带领下创造了滚动救球、小臂垫球及勾手飘球技术，突破了以苏联、东欧为标准的技术模式，从此改写了苏联女排独霸世界冠军的历史。

日本女排在技术上的三大发明是排球技战术史中的一次重大革命，为排球运动的发展作出了极大贡献。

这一时期的女子排球，以日本为首的“防守加配合”和苏联为首的“进攻加力量”打法相抗衡，平分8届大赛金牌，世界女排进入日苏对垒时代。

2.中、日“速度派”的形成1965年国际排联对规则进行了修改：“允许手可过网拦网”。

规则这一改变，使如何突破拦网，提高网上控空权成为比赛取胜的关键，当时男子“力量派”打法已不占优势，德意志民主共和国队则以突出高大队员的“超手扣球”解决了这问题，并取得了连续两年的世界冠军而被称为“高度派”。

当时中国男排针对拦网规则的变化，创造了“盖帽拦网”和“平拉开扣球”技术，开创了“小个子打大个子”的先河，引起了世界排坛的哗然。

日本男排很快在学习我国“平拉开扣球”和“近体扣球”的基础上创造了“短平快”、“时间差”、“位置差”等进攻打法。

1972年在第20届奥运会上击败了以高度著称的德意志民主共和国队，为亚洲夺得了首枚奥运会男子排球赛的金牌，至此，以中国队和日本队为代表的“速度派”开始形成。

<<排球实用教程>>

编辑推荐

《排球实用教程》是由中国农业科学技术出版社出版的。

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>