第一图书网, tushu007.com

<<跳绳毽球/校园体育>>

图书基本信息

书名：<<跳绳毽球/校园体育>>

13位ISBN编号：9787546352374

10位ISBN编号：7546352371

出版时间：2011-7

出版时间：刘吉安、左宁宁、张楠、 康宁 吉林出版集团有限责任公司 (2011-07出版)

作者：刘吉安，等 编

页数：152

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

盛世奥运，举国同辉。
北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。
这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。
民族复兴，体育同行。
近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。
新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。
当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。
重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。
开展阳光体育运动的目的，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

书籍目录

第一章运动保护 第一节生理卫生 第二节运动前准备 第三节运动后放松 第四节恢复养护 第二章跳绳概述 第一节起源与发展 第二节特点与价值 第三章跳绳场地、器材和装备 第一节场地 第二节器材 第三节装备 第四章跳绳基本技术 第一节握绳、量绳和摇绳 第二节基本跳法 第三节跳短绳 第四节跳长绳 第五章跳绳比赛规则 第一节程序 第二节裁判 第六章毽球概述 第一节起源与发展 第二节特点与价值 第七章毽球场地、器材和装备 第一节场地 第二节器材 第三节装备 第八章毽球基本技术 第一节准备姿势 第二节发球技术 第三节起球技术 第四节攻球技术 第五节踢球技术 第六节花样踢球技术 第九章毽球基础战术 第一节进攻战术 第二节防守战术 第十章毽球比赛规则 第一节程序 第二节裁判

章节摘录

版权页： 插图： （3）击球的一刹那，脚部击球面端平，击球部位应在脚内侧面的中部，击球点一般在支撑腿膝关节高度的体前约40厘米处。
2.技术要点 （1）起球的全过程应注意柔和、协调，大腿和小腿应完成向前上方送球的动作；（2）在接起对方发过来的球时运用，要求队员必须积极移动，调整好人与球之间的位置，做到一次起球到位，给二传队员提供调整球的机会；（3）在组织进攻的传球中运用，通过积极移动以及第一次调整击球的机会，处理好人与球之间、人与传球方向之间、传球队员与攻球队员之间的合理关系；（4）在防守中运用，要求在训I练中加强防快速球、大力量球，提高出脚速度的练习，加强其他起球技术与脚内侧起球技术的衔接能力练习。
二、脚外侧起球 1.动作方法 （1）起球前，两脚自然开立，两膝略屈，做好准备姿势；（2）起球时，重心移到支撑腿上，击球腿的髋、膝关节内扣，踝关节背应，膝、踝关节外翻，使脚外侧尽量与地面平行，做好击球前的准备动作；（3）击球是利用小腿外翻快速上抬的动作完成的，脚接触球的部位一般在脚外侧面的中部或中后部，击球点的高度一般不超过膝关节；（4）当来球较高并快速向体侧后方飞行时，触球腿的大腿可外转，迅速沿地面后摆，伸腿插入球下，踝关节自然勾起向外翻转，脚指向体侧，脚的外侧面约呈水平，身体保持前倾，利用小腿快速屈膝上抬的动作，向体前上方击球。
2.技术要点 脚外侧起球是一项重要的防守技术，在对方的来球平而快，落在身体两侧或从体侧、肩上向后场飞行，来不及移动和转身时运用。
三、脚背起球 1.动作方法 （1）起球时，一脚支撑身体，另一脚主动插入球下，脚背与地面基本呈水平，当球快落到脚背上时，利用适度的伸膝和踝关节背应的协调勾踢动作，把球向上踢起；（2）击球部位在脚的跖趾（脚面上接近脚趾的部分）关节处，击球点在离地面10～15厘米的高度，击出球的方向、弧度和落点，可通过脚背面的变化和踝关节背应勾踢的程度来调整。
2.技术要点 脚背起球技术是毽球比赛中防守救球的重要技术，左右脚都必须掌握，当对方来球的速度快、落点低，以及球的落点离身体较远，不能及时移动到位时，必须运用脚背起球技术。
四、腿部起球 1.动作方法 （1）当来球飞近大腿时，重心移到支撑腿上，击球腿自然屈膝，大腿带动小腿由后向前上方快速抬起，用大腿的前三分之一处击球，抬腿力量的大小应根据起球的弧度和落点要求加以控制；（2）腿接触球时与地面保持一定角度，形成良好的反射角，击球后腿立即放下，准备移动或接着做下一个动作。
2.技术要点 当来球速度较快，高于膝关节、低于腹部时，常采用腿部起球，接发球时也常用此技术。

编辑推荐

重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。
开展阳光体育运动的目的，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。
这本由刘吉安、左宁宁、张楠、康宁主编的《校园体育:跳绳毽球》出版希望能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

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