

# 《跟专家练排球/爱康丛书》

## 图书基本信息

书名：《跟专家练排球/爱康丛书》

13位ISBN编号：9787810512848

10位ISBN编号：7810512846

出版时间：1998-08

出版社：北京体育大学出版社

作者：钟秉枢

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

### 作者简介

#### 作者简介

钟秉枢，男，1959年生，四川人。

1985年获硕士学位，1997年获博士学位，现为北京体育大学教授。其研究成果曾获国家体委科技进步三等奖、国家体委奥运科技攻关二等奖，全国体院教学论文报告会三等奖等多项奖项，并多次在奥运会科学大会、国际排联研讨会、国际体育院校协会世界大会、西班牙体育科学大会、亚洲比较体育研讨会、亚洲体育社会学研讨会、全国体育科学大会等报告论文。1989年获霍英东教育基金会第二次全国高校青年教师奖（教学类），1994年评为北京市高等学校（青年）学科带头人，1996年获国家教委全国高校优秀青年体育教师、全国高校“十佳”优秀青年体育教师称号，1998年评为国家体育总局优秀中青年学术技术带头人。编著并出版有：《球迷必备知识手册排球分册》、《中国人在西班牙》、《排球》、《国际群众体育》、《体育科技写作》、《排球运动科学探蹊》、《金牌背后是科技大战》等专著和教材。

## 书籍目录

### 知识篇

#### 一 排球运动的起源与竞赛沿革

- (一) “小网子”出世“空中飞球”起飞
- (二) 篮球胆轻飘 块皮胶合成型
- (三) 气压过高球死沉 放气减压易于击
- (四) 随“教”传播寰宇 随“战”逐流远航
- (五) “华利波”传入“队球”定名“排球”
- (六) 国际排联成立 魅力扩展全球

#### 二 排球技术的发展

- (一) 风格打法的分化
- (二) 不同流派的趋同
- (三) 沙滩排球的兴起
- (四) 娱乐排球的盛行

#### 三 排球比赛方法及规则简介

- (一) 排球规则的演变
- (二) 排球基本打法

#### 四 排球练习中的身心健康

- (一) 练习效果的基础 运动医学
- (二) 提高成绩的保障 运动心理

### 技法篇

#### 一 排球基本技术

- (一) 排球基本技术的分类及其发展
- (二) 发球
- (三) 垫球
- (四) 传球
- (五) 扣球
- (六) 拦网

#### 二 排球基本战术

- (一) 排球战术的分类
- (二) 阵容配备
- (三) 位置交换
- (四) 进攻战术
- (五) 防守战术
- (六) 攻防转换

#### 三 实用技术剖析

- (一) 飘球技术
- (二) 旋转球技术
- (三) 冲飞起跳技术
- (四) 跳发球技术
- (五) 滚翻技术
- (六) 鱼跃技术
- (七) 二传技术

### 教学篇

#### 一 排球基本技术教学法

- (一) 各项基本技术的教学特点
- (二) 各项基本技术的教学顺序
- (三) 各项基本技术的教学方法

(四) 各项基本技术教学中常犯错误及其纠正

(五) 各项基本技术教学中的注意事项

## 二 排球基本战术教学法

(一) 排球战术教学的目的及任务

(二) 个人、小组和全队进攻战术的教学和提高

(三) 个人、小组和全队防守战术的教学和提高

## 训练篇

### 一 排球训练过程的控制

(一) 多年训练的组织与管理

(二) 男女队组队的模式范例

(三) 训练计划的制定

(四) 训练水平的测量与评定

### 二 排球专项身体训练方法

(一) 发展专项力量

(二) 发展专项弹跳力

(三) 发展专项速度

(四) 发展专项耐力

(五) 发展专项灵敏性

(六) 发展专项柔韧性

### 三、排球技术训练指导

(一) 发球训练法

(二) 接发球训练法

(三) 传球训练法

(四) 扣球训练法

(五) 拦网训练法

(六) 接扣球训练法

### 四 排球实战能力提高速成

(一) 教练员现代排球观念的形成

(二) 比赛准备与临场指挥

## 附录篇

一 历届世界排球锦标赛比赛地点及名次

二 历届世界杯排球赛比赛地点及名次

三 历届奥运会排球赛比赛地点及名次

参考文献

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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)