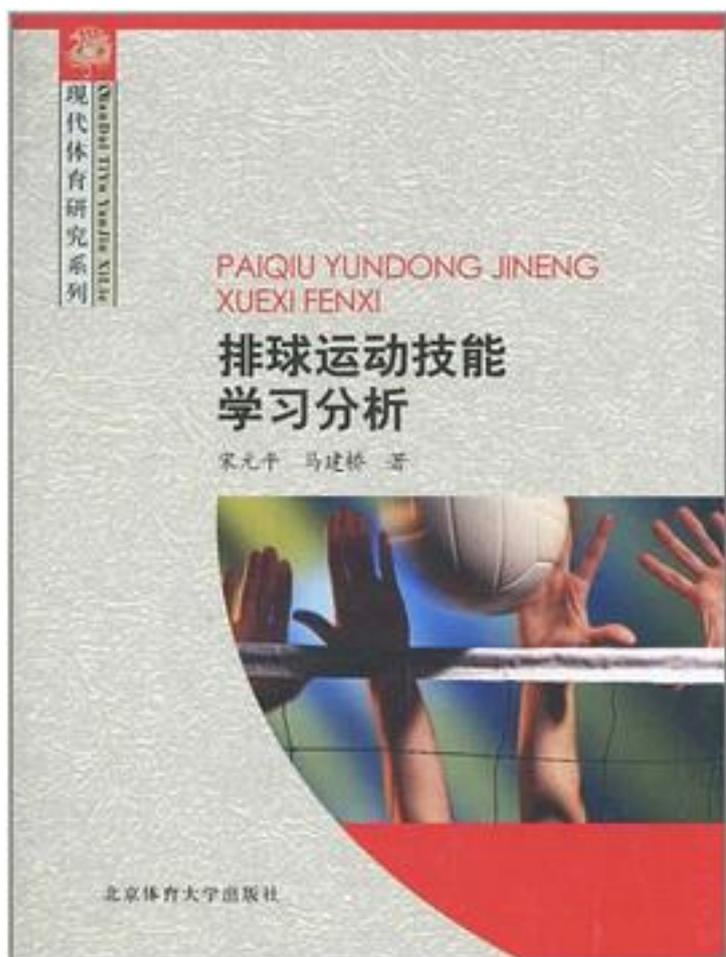


排球运动技能学习分析



[排球运动技能学习分析_下载链接1](#)

著者:宋元平//马建桥

出版者:北京体育大学

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787564404055

《排球运动技能学习分析》从介绍排球运动技能概述类别入门，从研究的角度出发，重点阐述了排球运动技能的控制与学习原理;排球运动技能与身体素质的关系;排球运动技能学习的曲线;排球技术动作的学习方法;排球运动技术串连与攻防对抗;排球非规范技术

动作学习方法。在《排球运动技能学习分析》重点内容中，针对排球竞技特点需要，对排球技术实战进行了剖析。为方便排球守望者、爱好者的收藏，我们针对排球运动各个技术动作，配备了世界优秀排球运动员技术图片集锦。

作者介绍:

宋元平，男，1963年生，安徽省芜湖市人，1980年考入安徽师范大学体育系，1984年毕业留校任教；1990年考入华东师范大学体育系硕士课程班。2005年起在苏州大学任教。现为苏州大学体育学院教授，硕士生导师，运动训练系主任，中国体育科学学会运动训练专业委员会委员。近年来，主持和参加国家体育总局、教育部“十五”学校体育卫生科研规划课题、江苏省体育局等科研课题8项，在全国体育核心期刊、全国体育期刊发表论文40余篇。研究方向：排球教学与训练、运动技能学教学和研究。

目录: 第一章 排球运动技能基础知识 第一节 排球运动技能概述 第二节 排球运动技能的类别与特征 第三节 排球运动技能形成的生物学基础 第四节 排球运动技能“手感”的生理学基础 第五节 排球运动技能的生物力学基础第二章 排球运动技能的控制与学习原理 第一节 排球运动技能的控制原理 第二节 排球运动技能的学习原理第三章 排球运动技能与身体素质 第一节 排球运动技能与身体素质的关系 第二节 排球运动技能与力量素质 第三节 排球运动技能与柔韧素质 第四节 排球运动技能与耐力素质 第五节 排球运动技能与速度素质 第六节 排球运动技能与灵敏素质第四章 排球运动体能练习方法 第一节 排球运动体能练习的一般知识 第二节 排球运动一般体能练习 第三节 排球运动专项体能练习方法第五章 排球运动技能学习曲线 第一节 排球绩效与排球技能学习 第二节 排球运动技能学习曲线的类型 第三节 正确认识排球运动技能学习曲线第六章 排球无球技术动作学习方法 第一节 准备姿势 第二节 移动 第三节 起跳第七章 排球有球技术动作学习方法 第一节 发球 第二节 垫球 第三节 传球 第四节 扣球 第五节 拦网第八章 排球运动技术串连与攻防对抗 第一节 技术串连 第二节 攻防对抗第九章 排球非规范动作学习方法 第一节 头部击球动作学习方法 第二节 肩肘部位击球动作学习方法 第三节 腿脚部位击球动作学习方法 第四节 排球非规范动作临场运用及注意事项第十章 排球技术实战解析 第一节 准备姿势与移动的运用 第二节 发球的运用 第三节 接发球的运用 第四节 二传的运用 第五节 扣球的运用 第六节 拦网的运用 第七节 后排防守的运用 第八节 应急情况下的击球第十一章 国际排联推荐的优秀运动员动作图示 第一节 发球技术图片分析 第二节 垫球技术图片分析 第三节 传球技术图片分析 第四节 扣球技术图片分析 第五节 拦网技术图片分析参考文献
• • • • • [\(收起\)](#)

[排球运动技能学习分析 下载链接1](#)

标签

评论

[排球运动技能学习分析_下载链接1](#)

书评

[排球运动技能学习分析_下载链接1](#)