

目 录

第一篇 排球运动导论

第一章 排球运动概述	(2)
第一节 排球运动简介	(2)
第二节 世界排球运动发展状况	(5)
第三节 中国排球运动发展简介	(12)
第二章 排球运动常识	(18)
第一节 排球运动的特点与锻炼价值	(18)
第二节 排球运动的发展趋势	(19)

第二篇 排球运动技术篇

第一章 排球运动技术理论分析	(24)
第一节 排球运动技术概述	(24)
第二节 排球运动技术的运动学基础	(27)
第二章 准备姿势与移动技术	(33)
第一节 准备姿势动作技术分析	(33)
第二节 移动的技术分析	(36)
第三章 传球	(40)
第一节 传球技术概述	(40)
第二节 传球技术的动作分析	(42)
第三节 传球技术的实践运用	(46)
第四章 垫球技术	(56)
第一节 垫球技术概述	(56)
第二节 垫球技术的动作分析	(58)
第五章 发球技术	(75)
第一节 发球技术概述	(75)

第二节	发球技术分析	(76)
第三节	发球技术的实践运用	(86)
第六章	扣球技术	(90)
第一节	扣球技术概述	(90)
第二节	扣球技术分析	(91)
第三节	扣球技术的实践运用	(104)
第七章	拦网技术	(107)
第一节	拦网技术概述	(107)
第二节	拦网技术分析	(109)
第三节	拦网技术的实践运用	(112)

第三篇 排球运动战术篇

第一章	排球运动战术的基本理论	(116)
第一节	排球运动战术的概述	(116)
第二节	排球运动战术指导思想和战术间的辩证关系	(120)
第三节	阵容配备、交换位置、信号联系及“自由人”	(125)
第二章	排球运动战术的实战运用	(131)
第一节	个人战术的实战运用	(131)
第二节	集体战术的实战应用	(134)

第四篇 排球运动学练篇

第一章	排球运动技战术教学与训练的基本理论	(159)
第一节	排球运动技战术教学工作概述	(159)
第二节	排球运动技战术训练的基本理论	(172)
第三节	排球运动技术教学与训练	(179)
第四节	排球运动战术教学与训练	(194)
第五节	排球运动技战术教学与训练技法	(199)
第二章	排球运动员体能训练理论与方法	(205)
第一节	排球运动员体能训练的基本理论	(205)
第二节	排球运动员体能训练的内容和方法	(207)
第三节	速度素质的训练理论	(209)
第四节	力量素质训练理论	(212)
第五节	耐力素质训练理论	(215)
第六节	灵敏素质的训练理论	(217)
第七节	柔韧性素质的训练理论	(219)

第八节 弹跳力素质的训练理论	(222)
第九节 排球运动员体能测验的内容与测试方法	(224)
第三章 排球运动员心理训练理论与方法	(226)
第一节 排球运动员心理技能训练概述	(226)
第二节 排球运动员一般心理训练方法	(227)
第三节 排球运动员比赛心理训练方法	(235)
第四章 排球队工作	(243)
第一节 学校排球队的组建	(243)
第二节 青少年排球运动员选材工作	(246)
第三节 学校排球队的管理	(252)
第四节 排球比赛临场的统计工作	(254)
第五节 比赛指导工作	(257)
参考文献	(262)