

<<壁球>>

图书基本信息

书名：<<壁球>>

13位ISBN编号：9787807209690

10位ISBN编号：7807209690

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版社

作者：吴海宽 主编

页数：78

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>

<<壁球>>

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。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

本书介绍了壁球的有关知识。

<<壁球>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 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 恢复养护第三章 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 基本技术 第一节 基本姿势 第二节 基本击球动作 第三节 击球方式 第四节 击球方法 第五节 发球 第六节 接发球 第七节 移动第五章 基础战术 第一节 单打战术 第二节 双打战术第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

章节摘录

插图：第一章 概述第一节 起源与发展壁球于19世纪初起源于英国，在20世纪上半叶迅速向世界其他国家和地区推广，并进入不断的发展、提高和创新时期。

一、起源19世纪初，英国伦敦一所监狱的犯人，由于日常生活中没有其他的活动，就发明了一种在室内对着墙壁击球的游戏，这就是壁球运动的雏形。

1820年，英国哈罗中学的学生秉承了这项运动，在此基础上加以改进，并给这项新运动冠名为壁球。

同年，世界上第一个壁球场建于哈罗中学。

至此，壁球运动正式诞生。

二、发展壁球具有很强的健身价值，是一种很好的休闲放松方式，深受人们的喜欢，所以其开展也越来越广泛。

（一）国际壁球运动进入20世纪，壁球运动得到了广泛的开展，涌现出大批杰出的选手，技战术也有所革新。

而且，壁球运动的权威管理机构—国际壁球联合会也诞生了。

<<壁球>>

编辑推荐

《壁球》由吉林出版集团有限责任公司出版。

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>