

<<怎样打壁球>>

图书基本信息

书名：<<怎样打壁球>>

13位ISBN编号：9787500918851

10位ISBN编号：7500918852

出版时间：2000-01-01

出版时间：人民体育出版社

作者：刘占捷

页数：104

字数：69000

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>

<<怎样打壁球>>

内容概要

壁球，是一项新的运动项目，起源于美国。

目前壁球运动在美国非常普及，全国约有3000个壁球馆，从青少年到中老年，从事这项运动的人约有1000多万。

如今，我国的一些高档宾馆或娱乐中心也陆续开设了壁球场地。

随着人们生活水平逐渐提高，壁球，作为一项很有锻炼价值的健身运动，逐渐被国人所认识。

由于此项运动在我国是刚刚兴起，会打壁球的人还不多。

为了满足许多人投身于这项趣味性极强、锻炼价值很高的壁球运动的需要，我社特出版《怎样打壁球》这本书。

它告诉人们壁球运动的一般情况，如何击球，怎样接、发球，单打如何进行，双打用什么战术，壁球运动的主要规则，以及要想提高壁球运动的技术水平，应该如何进行身体基本素质的训练，等等。

<<怎样打壁球>>

书籍目录

第一章 壁球运动简介 第一节 壁球运动发展的历史与现状 第二节 壁球运动的场地与器材 第三节 壁球的比赛方式 第四节 壁球运动的益处及运动伤害的预防第二章 击球技术 第一节 握拍方法 基本姿势 基本位置 第二节 正反手基本击球技术 第三节 进攻性击球技术 第四节 防御性击球技术第三章 接、发球技术 第一节 发球技术 第二节 接发球技术 第三节 发球与接发球练习方法第四章 单打比赛的战术 第一节 发球战术 第二节 接发球战术 第三节 对打战术 第四节 对付不同打法运动员的策略第五章 对打比赛的战术 第一节 站位分工 第二节 双打发球战术 第三节 双打接发球战术 第四节 双打对打战术第六章 壁球比赛主要规则 第一节 比赛 第二节 场地与用具 第三节 裁判 第四节 比赛规则第七章 壁球运动的身体训练 第一节 速度训练及练习方法 第二节 力量训练及练习方法 6

<<怎样打壁球>>

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>