

<<软式网球>>

图书基本信息

书名：<<软式网球>>

13位ISBN编号：9787807209386

10位ISBN编号：7807209380

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版社

作者：李刚 编

页数：74

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>

<<软式网球>>

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。

《软式网球》介绍了软式网球的有关知识。

<<软式网球>>

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 握拍方法第二节 准备姿势第三节 发球第四节 接发球第五节 正手击球第六节 反手击球第七节 高压球第八节 挑高球第九节 截击球第十节 放短球第十一节 反弹球第十二节 基本步法第十三节 击球要素第五章 基础战术第一节 单打战术第二节 双打战术第三节 战术运用第六章 比赛规则第一节 程序第二节 裁判

<<软式网球>>

章节摘录

第一章 概述 第一节 起源与发展 软式网球于19世纪80年代首先在日本出现。是从硬式（草地）网球派生出来的一种网球运动。

经过百余年的不断发展和完善，有了自己的器具和竞赛规则，并形成了一套与硬式网球不同的技术和战术体系。

一、起源 1878年（日本明治十一年）10月，日本政府聘请美籍教师雷朗德来日本担任为培养体育专门教师所设立的体操研习所网球教练，这是网球运动在日本发展的开端。

由于当时日本国内还没有自制球具的能力，以致全部网球用具必须依赖进口，所以很难深入开展这项运动。

东京高等师范学校经过多年研究，终于制造出一种橡皮球，这就是软式网球的雏形。

以后经过进一步的改造，终于完成了自制的软式网球，并逐渐在全日本普及。软式网球就是这样在日本开展起来的。

.....

<<软式网球>>

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>