

<<毽球>>

图书基本信息

书名：<<毽球>>

13位ISBN编号：9787807627579

10位ISBN编号：7807627573

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组 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>

<<毽球>>

内容概要

吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。

本书为“毽球”册。

踢毽球是我国一项流传很广、有着悠久历史的民族体育运动，经常从事这项运动，可以活动筋骨、促进健康。

在古都北京，毽球还有个富有诗意的名字——翔翎。

本书主要介绍了毽球的历史与基础知识、运动保护、场地装备、基本技术、基础战术以及比赛规则等

。

<<毽球>>

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 准备姿势 第二节 发球技术 第三节 起球技术 第四节 攻球技术 第五节 踢球技术 第六节 花样踢球技术第五章 基础战术 第一节 进攻战术 第二节 防守战术第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展踢毽球是我国一项历史悠久的传统体育运动项目，在长期的发展过程中，广泛传播，逐渐普及。

一、起源毽球起源于我国汉代，盛行于六朝、隋、唐时期。

唐《高僧传》中记载：北魏时有一个叫跋陀的人到洛阳去，在路上遇到了12岁的惠光，惠光在天街井栏上反踢毽球，连续踢了500次，观众赞叹不已。

这说明毽球在当时已是一项广泛传播的休闲娱乐活动了。

二、发展现代毽球是一项新兴的体育运动项目。

20世纪30年代，涌现出了一批闻名全国的踢毽球能手。

毽球技术在普及的基础上得到了提高，各种踢法丰富多彩，高翻新的动作层出不穷，不同风格争奇斗胜，使观者眼花缭乱，惊叹不已。

我国传统的踢毽运动在此时期已日趋完善。

1928年12月，在上海市举办的“中华国货展览会”上，举行了我国第一次踢毽球公开比赛，推动了这项民族体育运动的发展。

1933年10月，在全国体育运动会上，毽球同拳术、摔跤、弹弓、剑术等民间运动项目一起，进行了比赛。

1963年，踢毽球被列入国家提倡开展的体育运动，同时还被编入了小学体育教材。

1984年3月，国家体委批准将毽球列为全国正式比赛项目。

毽球运动以其具有的坚实的群众基础，在全国各地蓬勃发展起来。

<<毽球>>

编辑推荐

《毽球》为阳光体育运动丛书之一，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>