

<<垒球>>

图书基本信息

书名：<<垒球>>

13位ISBN编号：9787546314365

10位ISBN编号：7546314364

出版时间：1970-1

出版时间：张金国、王广、王兵 吉林出版集团有限责任公司 (2010-01出版)

作者：王广，王兵 编

页数：121

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>

## 内容概要

《全民健身项目指导用书：垒球》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。

《全民健身项目指导用书：垒球》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动：民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册，按照统一的体例，力争有所创新。

每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展/002第二节 场地、器材和装备/004第二章 运动保健第一节 自我身体评价/018第二节 运动价值/022第三节 运动保护/027第三章 基本技术第一节 接球技术/038第二节 传球技术/044第三节 投球技术/052第四节 接手技术(以左手为例)/062第五节 防守各位置技术与职责/063第六节 击球技术(以右打者为例)/075第七节 跑垒技术/089第四章 基础战术第一节 防守战术/100第二节 进攻战术/108第五章 基本规则第一节 比赛方法/114第二节 裁判方法/118

## 章节摘录

版权页：插图：垒球运动是一项集体对抗性运动。

它的传接球、击球和跑垒等，与田径运动中的投掷和奔跑动作十分相近，比较容易掌握。

在完成技术动作时，要求参与者具有较高的速度、较强的力量、灵敏性与柔韧性好等身体素质。

因此，它不仅是一项竞技比赛项目，也是很好的群众健身项目，非常适合在青壮年中开展。

我国垒球运动的社会化、市场化程度远远低于美国、澳大利亚和日本等国家。

目前，国家体育总局小球管理中心和垒球协会正在准备推出垒球职业联赛，以加快垒球运动的职业化、市场化进程，加强垒球运动的社会化普及程度。

放眼世界，美国垒球队在各项赛事中依然保持着“王者无敌”的优势地位；日本垒球队在悉尼奥运会后重新网罗了众多国家的垒球高手来到日本参加联赛，将“拿来主义”发挥得淋漓尽致。

但垒球运动除了在美洲、亚洲比较受欢迎以外，在其他几大洲，特别是在欧洲的普及范围非常有限。

因此，在2005年的国际奥委会执委会上，垒球以一票之差与2012年伦敦奥运会失之交臂。

尽管退出了奥运会比赛项目行列，但垒球运动在世界范围内的发展并不会中断。

国际垒球联合会已经制订了相应的“垒球回归奥运”计划，未来将主要致力于在青少年和女性中推广垒球运动，并且要在全世界范围内扩大垒球运动的影响，增加国际垒联成员。

<<垒球>>

编辑推荐

《垒球》是全民健身项目指导用书之一。

#### 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>