

<<垒球>>

图书基本信息

书名：<<垒球>>

13位ISBN编号：9787546323954

10位ISBN编号：7546323959

出版时间：2010-2

出版时间：王广、王兵 吉林出版集团有限责任公司 (2010-02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>

<<垒球>>

内容概要

《垒球》图文并茂，实用性强，本文主要以垒球为主球本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，指导广大群众科学健身，推进群众体育活动的科学化、生活化。

<<垒球>>

书籍目录

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

<<垒球>>

章节摘录

版权页：插图：起源 垒球运动起源于美国，由棒球运动演变而来。

由于棒球运动需要的场地太大，雨雪天气时无法在室外进行，1887年在美国芝加哥，人们首先将棒球场缩小并移至室内进行，时称“室内棒球”。

不久，这项运动很快发展起来，并逐渐又将场地转移到室外，并取名为“女孩球”、“软球”、“游戏场球”等。

1933年，美国业余垒球协会成立，制定了统一的竞赛规则，并根据球的软硬程度，正式命名为“softball”（垒球）。

自此，垒球运动逐渐流行于世界各地。

发展 第二次世界大战结束以后，垒球运动在许多国家和地区都有所发展。

随着技术的进步，规则的完善以及国际赛事的举办，垒球运动逐步走上规范化道路，并成为全民健身运动的有机组成部分。

传播 1949年日本垒球协会成立，垒球运动成为日本最普及的运动项目之一。

1952年，国际垒球联合会成立，总部设在美国的俄克拉何马城，有力地促进了垒球运动的传播与发展。

在垒球运动的发展过程中，由于投球等手法的不同，比赛又分为“快速投球”与“慢速投球”两种。

1991年第26届奥运会上，女子垒球（快投）被列为正式比赛项目。

垒球运动传入中国的时间较早，开始时是作为学校体育课内容。

1933年，在全国运动会上，“女子垒球”被正式列入比赛项目。

如今，全世界范围内的女子垒球运动广泛开展，中国女子垒球队的运动水平也逐年提高，多次在国际比赛中创造佳绩。

机构与赛事 机构 国际垒球联合会（ISF）简称国际垒联，成立于1952年，现有127个协会会员，是国际奥委会承认的国际单项体育组织，也是国际单项体育联合会总会的成员。

中国垒球协会于1979年3月成立，并于1979年11月加入国际垒球联合会。

赛事（1）奥运会垒球赛，每4年1届（2012年伦敦奥运会上将取消此项比赛）；（2）世界垒球锦标赛，每4年1届；（3）世界青年垒球锦标赛，每4年1届；（4）各大洲垒球锦标赛，每4年1届。

编辑推荐

《垒球》从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生的思想所写作的，它顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。

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>