

# 《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

出版社：人民体育出版社

作者：刘占捷

页数：104

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《怎样打壁球》

## 内容概要

壁球，是一项新的运动项目，目前国内的施工大宾馆内均设有壁球房，但会打壁球的却不很多。《怎样打壁球》一书向广大壁球爱好者讲述了壁球运动的简况，击球技术、接、发球技术，单打比赛的战术，双打比赛战术，壁球规则，壁球运动的身体训练。这是一本入门性的技术读物。

# 《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》

## 精彩短评

- 1、这本书所指的壁球应该是RacquetBall（美式壁球），而非现在接触较多的Squash（英式壁球），因此只有参考的价值。
- 2、不过对于初学者的我，好像这本书写的还不够清楚，讲得有点太专业了，也可能是我选的书不对吧
- 3、讲的挺专业的，但没多大耐心看下去
- 4、了解了壁球规则。增加了壁球运动知识。书后面的常用训练方法倒挺有趣。
- 5、拿到书,还没仔细看,总体来说不错.现在打的也还可以,但是想再系统地学习一下

# 《怎样打壁球》

## 精彩书评

1、从封面的球拍看 这是美式壁球racketball国内的壁球馆基本上是squash 即英式壁球 球 球拍 规则都不一样非让我评价。。。。不是一码事怎么评呢 呵呵

# 《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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)