第一图书网, tushu007.com

<<图解运动入门系列>>

图书基本信息

书名：<<图解运动入门系列>>

13位ISBN编号：9787122122209

10位ISBN编号：7122122204

出版时间：2013-3

出版时间：化学工业出版社

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

第一图书网, tushu007.com

前言

乒乓球运动入门技术简单易学，球小、速度快、变化多，趣味性强，不受年龄、性别和身体条件的限制，具有广泛的适应性和较高的锻炼价值，比较容易开展和普及。
经常参加这项活动可以加强人的灵敏性和协调性，提高动作的速度和上下肢活动的能力，改善心血管的机能，增强体质。
乒乓球是一项集健身性、竞技性和娱乐性为一体的运动，是一项培养勇敢顽强、机智果断等品质和保持青春活力、调节神经的有效运动。
为了使广大的乒乓球初学者和爱好者对乒乓球进一步了解，本书在简要介绍乒乓球的概况、器材标准、场地要求等基础上，通过视图使爱好者更加直观地了解包括站位、准备姿势、基本步法、推挡、攻球、弧圈球、搓球、削球、手发球，并针对这些击球技术指出了易犯错误，给出了合理的练习方法，以期读者能够通过阅读本书提高乒乓球技术水平。
本文在撰写过程中，得到了多位专家的指导，在此表示感谢。
由于作者水平有限，书中的不足之处敬请各位朋友谅解。
作者2012年6月

第一图书网, tushu007.com

<<图解运动入门系列>>

内容概要

《图解运动入门系列:图解乒乓球入门》特邀国家级运动员进行演示，以图解的形式详细介绍了乒乓球横板、直板的正反手击球技术，并对常见的双打技战术进行了说明。
书中在介绍各项技术要领的同时，指出初学者运动中常见的错误，并给出正确的练习方法。

《图解运动入门系列:图解乒乓球入门》适合乒乓球初学者阅读和学习，对有一定运动基础的爱好者纠正动作、提高乒乓球训练水平也有一定作用。

第一图书网, tushu007.com

<<图解运动入门系列>>

书籍目录

第一章乒乓球简介 一、乒乓球运动的起源 二、世界乒乓球锦标赛的诞生及其发展简况 三、世界乒乓球运动发展的4个时期 第二章乒乓球基础知识 第一节乒乓球器材 一、球 二、球拍 三、胶皮 四、胶水 五、场地 六、球台 七、服装 第二节乒乓球常用术语 一、击球时间 二、击球线路 三、击球点 四、击球部位 第三章乒乓球基本技术 第一节准备姿势与站位 一、准备姿势 二、基本站位 三、持拍动作 第二节基本步法 一、单步 二、跨步 三、跳步 四、并步 五、交叉步 第三节推、拨球技术 一、直板正手推挡 二、横板反手拨球 第四节攻球技术 一、横板攻球 二、直板攻球 三、弧圈球技术 四、直板正胶正手弧圈球 五、直板反手反面弧圈球 第五节搓、削球技术 一、搓球 二、削球 第六节发球、接发球技术 一、发球 二、接发球 第四章乒乓球战术 第一节单打战术 一、快攻类打法 二、弧圈结合快攻类打法 三、削球类打法 第二节双打战术 第五章运动伤害的预防与处理 一、热身运动 二、常见运动伤害及处理 三、乒乓球运动前后的保健 附录 附录1乒乓球竞赛规则 附录2我国运动员在国际乒乓球重大赛事中的成绩 参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 直拍快攻打法是中国传统打法之一，至今已有60多年的历史。
创始于20世纪50年代初、中期，其战术特点是以速度为主，以快制转，以近打远，积极主动，先发制人。
但由于受相关技术发展的不完善影响，如拉、攻技术还较差，攻球准确性差，因而受挫于欧洲的削球和日本的远台长抽。
通过对比赛认真总结和研究，我国的快攻选手进一步加深了对击球准确性的认识，训练中有针对性地加强了基本功的训练。
到了20世纪50年代末，中国快攻型选手容国团，以快速多变、攻球准确的战术，夺得了第25届世界乒乓球锦标赛的男子单打冠军。
从此，快攻类打法就以其“快、准、狠、变”的技术风格，出现在60年代的世界乒坛。
20世纪70年代初，随着欧洲弧圈球技术的不断完善和迅速崛起，中国快攻型打法的速度受到了欧洲弧圈球的制约。
于是快攻型运动员经常采取拉一板小上旋的技术，为快攻开路，从而又进一步丰富了快攻打法，以其“快、准、狠、变、转”的技术风格来与弧圈类打法抗衡。
目前，快攻类打法要想继续攀登世界乒乓球技术高峰，须努力提高击球的速度、力量和增大网球的角度，特别要重视增强攻弧圈球的能力。

第一图书网, tushu007.com

<<图解运动入门系列>>

编辑推荐

《图解运动入门系列:图解乒乓球入门》乒乓球运动入门技术简单易学，球小、速度快、变化多，趣味性强，不受年龄、性别和身体条件的限制，具有广泛的适应性和较高的锻炼价值。
《图解运动入门系列:图解乒乓球入门》适合乒乓球初学者阅读和学习，对有一定运动基础的爱好者纠正动作、提高乒乓球训练水平也有一定作用。

第一图书网, tushu007.com

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