

<<乒乓球步法的技巧>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球步法的技巧>>

13位ISBN编号：9787500923138

10位ISBN编号：7500923139

出版时间：2002-12-1

出版单位：人民体育出版社

作者：张博

页数：216

字数：154000

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>

<<乒乓球步法的技巧>>

作者简介

张博，1962年11月13日生，1984年毕业于沈阳体育学院，现任沈阳体育学院乒乓球专业、羽毛球专业、网球专业教练员、教师。

多年来一直致力乒乓球、羽毛球、网球理论、教学与训练，以及体育教学理论与实践等方面的研究，先后发表学术论文数十篇。

现已撰写和出版的著作有：《乒乓球》——体育运动入门丛书、《羽毛球》——体育运动入门丛书、《羽毛球》、《乒乓球旋转的技巧》。

多年来，一直活跃在中国乒坛、羽坛和网坛，并获得网球高级教练员、乒乓球国家级裁判员和软式网球国家裁判员称号，以及乒乓球、羽毛球、网球专业副教授职称。

<<乒乓球步法的技巧>>

书籍目录

第一章 步法的作用、发展及趋势 第一节 乒乓球步法的作用 第二节 步法的产生及发展 一、器材的革命 二、规则的变更 三、类型打法的独树一帜 四、训练手段的推陈出新 第三节 步法的发展阶段及发展趋势 一、步法的发展阶段 二、步法的发展的趋势第二章 步法移动的相关因素 第一节 法快慢的三要素 一、判断速度的快慢 二、动作速度的快慢 三、位移速度的快慢 第二节 选位、预动及起动 一、选位 二、预动 三、起动 第三节 选位的重新调整 一、原位置不动调整 二、还原调整 三、预动调整 第四节 步法与重心的关系 一、移动时得心轨迹与步未能 二、击球时重心轨迹与步法 第五节 髋部与腿脚在移动步法与挥拍击球时的作用 一、髋部在移动步支与挥拍击球中的作用 二、腿脚在移动步法与挥拍击球中的作用第三章 步法种类的划分及技术分析 第一节 步法种类的划分 第二节 步法的技术划分第四章 步法的应用 第一节 主动时步法的应用 第二节 相持时步法的应用 第三节 被动时步法的应用 第四节 关于步法应用的几点说明第五章 步法的训练 第一节 单个步法的训练 第二节 组合步法的训练 第三节 步法训练需要注意的问题参考文献

<<乒乓球步法的技巧>>

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>