

<<乒乓球入门与技战术图解>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球入门与技战术图解>>

13位ISBN编号：9787509404485

10位ISBN编号：7509404487

出版时间：2010-9

出版时间：蓝天

作者：陈利和//彭跃清

页数：211

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>

## <<乒乓球入门与技战术图解>>

### 前言

为了能全面地推进素质教育，切实地提高中华民族的整个素质、培养出德、智、体、美、劳全面发展的综合性人才。

体育作为社会主义教育的重要组成部分。

是国民体育的基础，对提高民族素质具有重要意义。

乒乓球作为最适合亚洲人体质的运动而深受中国人的喜爱。

也因此被誉为了国球。

它集智能、技能、体能于一身，又将健身、竞技和娱乐很好地结合在了一起。

在打球的过程中，会让运动员的脑、眼、手、神经等得到很好的锻炼。

比如：由于乒乓球体积小、速度快，那么会让眼肌的协调能力与判断能力得到提高；而在跑动过程中，又能使运动员腿、脚和心肺功能得到提高；而在比赛时的斗智、斗勇，对运动员的大脑来说也有一个很好的促进作用。

长期参加乒乓球运动.不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实。

对于身心健康都非常有益。

更不容忽视的是，乒乓球以其室内外都可以开展。

且占地面积小、器材容易配备等特点，更是深受广大群众的喜爱，老少皆宜，有着很广泛的普及、推广价值和锻炼价值。

本书以浅显易懂的文字、深入浅出地介绍了整个乒乓球的发展史和该项目的一些基本技战术，并结合详细、准确的动作图解来说明每一个技巧的动作要点.使读者能做到一目了然。

或许与足球相比，人们对于它的狂热程度并不高涨。

可是乒乓球对于中国而言却是真正的“中国不败”，尽管在它的发展中也经历过各种挫折，但在挫折之后。

总能够再一次称雄。

相信在本书具有科学性、系统性和实用性的讲解之后。

一定能满足各个层次与水平读者的需要。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。

相信我们的努力.一定能给您带来无限的欢乐。

由于时间紧迫，书中难免有误漏之处，敬请广大读者批评指正！

## <<乒乓球入门与技战术图解>>

### 内容概要

乒乓球有各种各样不同打法，还有多种战术。

不管是什么打法，战术如何变化多端，乒乓球技术离不开四个基本因素，那就是：力量、速度、旋转和落点。

力量作用于球，是通过球的前进速度和旋转强度表现出来的。

如果你在进攻当中猛力扣杀，使对方接不好，那么你就要打得有力量。

如果你是在加强旋转的强度，无论是制造上旋或下旋，那么你一定要用力磨擦球。

为了尽量减少对方的准备时间，你必须抓紧时间，争取在最短、最快的时间内把球回击到对方的台面上，使对方措手不及，这就是速度。

为了增加对方还击的难度，还可以制造各种旋转球，迫使对方回球失误后“出机会”球，这就是旋转。

乒乓球台不大，要使自己打过去的球更具威力，必须要调动对方前后、左右的移动或奔跑。因此，需要讲究落点。

所以说，力量、速度、旋转、落点是乒乓球技术的基本因素。

## <<乒乓球入门与技战术图解>>

### 作者简介

陈利和，男，1972年生，江西景德镇人。

硕士研究生，毕业于北京体育大学，现工作于景德镇陶瓷学院，副教授，研究方向为体育教育教学理论与方法，运动与健康。

主持完成省级课题3项，市厅级课题2项，获得两项省级优秀教学成果二等奖，在核心期刊发表论文7篇，国内重要会议和省级期刊发表论文10余篇，现为江西省高等教育专家库专家。

彭跃清，男，1959年生，江西景德镇人。

毕业于北京体育大学，现为景德镇陶瓷学院教师，副教授，曾在省级以上期刊发表论文近10篇，主持省级和市厅级课题4项。

研究方向为体育教育与教学。

## <<乒乓球入门与技战术图解>>

### 书籍目录

第1章 乒乓球运动简介 Section 1 乒乓球运动的起源与发展 Section 2 乒乓球运动常识 Section 3 乒乓球比赛规则 Section 4 比赛管理 附录1：如何挑选适合的球拍第2章 乒乓球的基本技术 Section 1 握拍技术 Section 2 发球技术 Section 3 进攻性技术 Section 4 控制性技术 Section 5 削球技术 附录2：如何提高乒乓球技术第3章 乒乓球基本步法 Section 1 单步 Section 2 并步 Section 3 侧身步 Section 4 前交叉步 Section 5 后交叉步 附录3：怎样练好乒乓球步法第4章 乒乓球结合技术 Section 1 横拍两面拉 Section 2 直拍左右速摆 Section 3 连续攻 Section 4 推侧扑 Section 5 直拍横打两面摆速 Section 6 拉后扣杀 Section 7 下旋转上旋 Section 8 搓中反手拉 附录4：乒乓球战术与三十六计第5章 乒乓球战术技巧 Section 1 发球抢攻战术 Section 2 接发球战术 Section 3 搓攻战术 Section 4 对攻战术 Section 5 拉攻战术 Section 6 削中反攻战术 Section 7 弧圈球战术第6章 乒乓球比赛观赏全攻略 Section 1 乒乓球国际赛事简介 Section 2 如何观赏乒乓球比赛

## <<乒乓球入门与技战术图解>>

### 章节摘录

插图：1961年在北京举行的第26届世乒赛，是我国第一次举办世界锦标赛，全国上下十分重视，集中了全国各地各种打法的108名优秀运动员。

锻炼了一大批有广泛适应能力和独特风格的选手。

为了对付日本队新问世的弧圈球，胡炳权、薛伟初、廖文挺等老队员主动要求模仿日本的弧圈球打法，帮助主力队员训练，使他们迅速掌握了击破“新式武器”的本领。

这种集体主义精神，激励着主力队员向乒坛顶峰奋进。

在第26届世乒赛上，中国队一举夺得男团、男单和女单3项冠军，4项亚军和8个第三名。

这一巨大胜利极大地鼓舞了全国人民，全国范围内迅速掀起了“乒乓球热”。

20世纪60年代初，中国的直拍近台快攻成为世界上最先进的打法，代表了世界乒乓球技术的新潮流。

这种打法的指导思想是“以我为主，以攻为主，以快为主”，技术风格特点是“快、准、狠、变”。

在第27届世乒赛上，中国队获得了3项冠军、2项亚军和7个第三名。

参加男团决赛的中国队员，除了两名直拍快攻选手外，还有一名直拍削球手，比上一届显示了更大的优势，但所有女子项目的冠军，中国队无一沾边。

为了帮助女队端正参赛思想，克服个人思想上的患得患失倾向，徐寅生同志运用辩证法总结了自己打球的体会，发表了“如何打乒乓球”的讲话。

毛主席看到这篇讲话后，亲自作了重要批示。

中国女队认真学习毛主席的批示和徐寅生的讲话，以辩证唯物主义思想为指导，较好地解决了训练和比赛中出现的问题。

在第28届世乒赛上，4位巾帼英雄用两种不同的打法先后战胜了欧洲强队和日本队，首次捧回考比伦杯，打了一个漂亮的翻身仗。

尤其是林惠卿、邦敏之一对横拍选手，以柔克刚，表现出横拍技术“守得稳、削得低、旋转变大、两面能起板”的独特风格。

<<乒乓球入门与技战术图解>>

编辑推荐

《乒乓球入门与技战术图解》是由蓝天出版社出版的。

<<乒乓球入门与技战术图解>>

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>