第一图书网, tushu007.com

<<乒乓球>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球>>

13位ISBN编号：9787534557613

10位ISBN编号：7534557615

出版时间：2008-2

出版时间：江苏科技

作者：徐大鹏

页数：144

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

内容概要

在我国乒乓球有着“国球”的美誉，人们喜爱乒乓球运动，是因为它能够起到强身健体、丰富生活的作用。
而在新的历史时期，乒乓球又具有鼓舞士气、振奋民族精神、加强民族凝聚力的功能，其意义已经超出了体育本身。
乒乓球运动需要依靠眼、脑和四肢的良好配合才可逐步使人身体协调起来。
它越来越多地被应用于增强智力、提高工作效率以及保健、医疗和康复的过程当中。
《2008运动丛书：乒乓球》对乒乓球常见的技术、步法和战术以及竞赛组织编排做了较为详细的介绍，并提供了一些有关乒乓球运动的小知识。

书籍目录

一、熟悉球性（一）持球拍的练习方法（二）持球拍上台的练习方法二、基本站位与姿势（一）握拍方法和球拍面的种类（二）基本站位三、基本步法（一）单步（二）并步（三）跨步（四）跳步（五）交叉步（六）侧身步（七）小碎步四、发球技术（一）平击发球（二）奔球（三）发下旋球（转和不转）（四）发侧上（下）旋球（五）高抛发球（六）下蹲发球五、接发球技术（一）接发球的判断（二）接发球的方法六、推拨技术（一）直拍平挡球技术（二）直拍推挡球技术（三）横拍拨球技术七、攻球技术（一）正手攻球（二）反手攻球（三）台内挑打八、弧圈球技术（一）加转弧圈球技术（二）前冲弧圈球技术九、搓球技术（一）慢搓与快搓（二）搓转球与不转球（三）搓长球与搓短球十、削球技术（一）正手削球技术（二）反手削球技术（三）削转与不转球技术十一、直拍横打技术（一）直拍反面拨挡（二）直拍反面拉弧圈球（三）直拍台内侧拧十二、结合技术（一）直拍左推右攻技术及演化的配套组合动作锻炼方法步骤（二）横拍两面攻技术及演化的配套组合动作锻炼方法步骤十三、发球抢攻战术（一）发侧旋抢攻（二）发短球抢攻（三）发长球抢攻十四、双打（一）双打的特点（二）双打的配对（三）双打的站位（四）双打的走位（五）双打技术（六）双打战术十五、比一比（一）乒乓球运动的常用术语（二）乒乓球比赛的简要规则（三）简要竞赛组织方法

编辑推荐

《2008运动丛书:乒乓球》由江苏科学技术出版社出版。

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