

<<教你乒乓球>>

图书基本信息

书名：<<教你乒乓球>>

13位ISBN编号：9787535753304

10位ISBN编号：7535753302

出版时间：2008-9

出版时间：湖南科技出版社

作者：贾建学，钮力书 著

页数：186

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>

<<教你乒乓球>>

前言

随着现代科学技术的不断发展，乒乓球运动正以飞速发展的势头，在世界范围内广泛开展，并已融入到体育爱好者的生活中。

为了推进乒乓球运动的发展，在撰写过程中，吸收了乒乓球运动发展的新思想，力求简明扼要、通俗易懂，摒弃了冗长的概述和枯燥的说教，突出了知识性、实用性、趣味性和可读性，与现代社会人们的普遍心态和共同认识紧密相连。

本书可作为运动员和业余练习者以及大、中、小学乒乓球教学、训练的专业参考书。

本书在撰写过程中，得到了各方面和朋友的大力支持，在此深表感谢。

<<教你乒乓球>>

内容概要

本书吸收了乒乓球运动发展的新思想，力求简明扼要、通俗生动，摒弃了冗长的概述和枯燥的说教，突出了知识性、实用性、趣味性和可读性，与现代社会人们的普遍心态和共同认识紧密相连。

本书可作为运动员和业余练习者以及大、中、小学乒乓球教学、训练的专业参考书。

知识篇：对乒乓球运动的特点、锻炼价值、起源和发展、世界乒乓球赛等进行了全面的概述，并对乒乓球拍的挑选等做了比较实用性的说明。

技术篇：对乒乓球运动的各种动作技术进行了详细介绍。

训练篇：对各种打法的训练步骤和方法，一些较常用的基本套路，以及乒乓球运动员的体能训练、心理训练等方面内容，进行了介绍。

观赏篇：为了增加乒乓球爱好者的知识面，介绍了乒乓球技术发展过程主要代表人物等。

<<教你乒乓球>>

书籍目录

知识篇 乒乓球运动的特点及锻炼价值 一、乒乓球运动的特点 二、乒乓球运动的锻炼价值
 乒乓球运动的起源与发展 一、乒乓球运动的起源 二、乒乓球运动的发展 三、中国乒乓球
 运动发展历程 四、乒乓球国际大赛简介 乒乓球比赛场地、器材及球拍的挑选与保养 一、乒
 乓球比赛场地与器材规格要求 二、乒乓球拍的性能与球拍的挑选与保养 乒乓球基础理论知识
 一、乒乓球技术的基本原则 二、乒乓球击球的基本原理 三、乒乓球击球环节和击球力量的
 运用 乒乓球竞赛项目及主要规则 一、乒乓球竞赛项目和比赛办法 二、比赛规则及裁判法
 三、临场裁判术语及手势 乒乓球比赛的组织形式 一、如何组织比赛 二、竞赛制度技术篇
 乒乓球基本技术 一、握拍法 二、站位与准备姿势 三、单项技术 四、结合技术 乒
 乓球双打技术 一、双打配对原则 二、双打的位置移动 乒乓球常用步法 一、步法的战略
 意义 二、步法训练的特征 三、步法种类及其运用 四、各种打法常采用的步法训练篇 乒
 乓球基本技术的教学方法和练习步骤 一、发球 二、接发球 三、攻球 四、推挡球
 五、弧圈球 六、削球 七、搓球 八、步法 乒乓球各种打法的训练步骤和方法 一、快
 攻型 二、弧圈型 三、削攻型 乒乓球双打训练 一、发球和发球抢攻的训练 二、接发球
 和接发球抢攻的训练 三、移动配合的训练 乒乓球基本战术 一、战术制订应遵循的原则
 二、乒乓球单打主要战术及运用 三、乒乓球双打主要战术及运用 乒乓球运动员心理训练 一
 、心理训练的重要意义 二、心理因素的表现形式 三、心理变化的因素 四、调节情绪的方法
 运动员体能训练乒乓球 一、体能训练的重要意义 二、选择体能训练专案和内容的依据
 三、体能训练的内容和方法观赏篇 各类乒乓球技战术代表人物 一、快攻类打法 二、快攻
 结合弧圈球类打法 三、弧圈球结合快攻类打法 四、削球类打法 乒乓球竞赛规则

<<教你乒乓球>>

章节摘录

乒乓球运动的起源与发展一、乒乓球运动的起源乒乓球源于何时何地，长久以来没有准确的说法。

一些史料中记载，清初中国已有台球流传于民间，深受人们喜爱。

在中国四川、云南交界山区的苗族人就在这种台球游戏作为农间和饭后的消遣。

他们用晒干的梧桐或柑树的果子作球，用带长柄的木板当球拍，用门板作球台，两边对打，人们称此为“臭柑子”游戏。

据资料记载，清末珠江流域盛行这类游戏，不过不用干果当球，而是用猪尿泡吹足气做成小球，此球比干果弹性要大。

在桌上、在地下或向空中对打。

这可谓乒乓球运动的前身。

《世界青年》杂志1954年曾刊文说，台球，也就是乒乓球的创始，最初是在中国和日本，英国则是输入最早的国家。

大约在1800年，美国一位体育用品制造商别出心裁，发明了一种叫做“室内网球”的游戏，想在美国推广，但却遭到冷落。

此人并不灰心，把它传到伦敦代理商那里，这种游戏在英国流行起来。

人们将餐桌拼在一起，中间拉网对打，因而称之为“桌上网球”。

当时的球用软木或橡胶制作，以防止被拍击坏。

几年之后，空心球诞生了，桌上网球开始走向全世界。

伦敦一个叫古德的人把橡胶胶粒贴在球拍上，因拍击球和球碰桌面时发出“乒”、“乓”的声音，英国人称为“乒乓”。

还有一种说法是源于南美洲，当地的印第安人用橡胶树的汁液做成实心球，晾干后重量轻、弹性好，称为“马卡瓦”，在当地很流行。

后来由哥伦布或其他探险者带回欧洲逐渐传开。

另一说是源于俄国。

沙皇时代贵族家庭的一些成员，用橡胶球外缠毛线作球，进行游戏娱乐。

1890年前后已相当流行。

最流行的说法是乒乓球源于英国。

在19世纪末的一天，伦敦遇到少有的闷热天气，两名年轻人看过温布林登网球赛后，到一家上等饭馆的单间去吃饭。

<<教你乒乓球>>

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:<http://www.tushu007.com>