

<<乒乓球>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球>>

13位ISBN编号：9787546400891

10位ISBN编号：7546400899

出版时间：2010-2

出版时间：中映良品 成都时代出版社 (2010-02出版)

作者：中映良品

页数：89

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>>

### 前言

乒乓球被誉为“中国的国球”，是中国人最自豪、最自信、夺金最多的体育项目之一。

从1959年容国团获得第一个世界冠军到2008年。

中国的乒乓球运动员一共获得161.5枚世界金牌。

近年来，更是战绩显赫，几乎囊括了国际乒乓球大赛的所有奖牌。

与田径、游泳、赛艇等重体力项目不同，乒乓球是一项非常适合亚洲人体质的体育运动。

东方人虽然体型偏瘦，但动作敏捷、灵活，因此在技巧类体育运动中占有一定优势。

有人戏说，隔网的体育运动，都比较适合东方人。

而且，越是对体力要求小。

越是有利于亚洲人。

回顾中国乒乓球史，我们也不难发现，大多优秀选手身材都不高，王涛（1.64米）和邓亚萍（1.50米）就是最好的例子。

这两位身材较矮、略显发胖的选手，取得了其他选手可望而不可即的骄人战绩。

## <<乒乓球>>

### 内容概要

从装备到场地，到心理认知、运动伤病的防止...—全面讲解乒乓球场上你必须掌握的基础知识。热身、握拍、基本站位、接发球技巧、快拨球技巧...”精湛分析乒乓球赛场上的基础技法，逐一解说，循序提高。

发球抢攻战术、左推右攻战术、对攻...—呈现完美自训方案，放送更多制胜绝招。独家收录乒乓球世界名将经典打法，细致图解冠军战技，助你向高手晋升。

## &lt;&lt;乒乓球&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 乒乓球运动基本知识乒乓球运动简史乒乓球运动在中国球拍种类与球拍的选择一、球拍的种类二、球拍的选择乒乓球基础技术PART 2 运动前必要的热身一、慢跑与步伐移动二、伸展运动一、直握球拍法二、横握球拍法乒乓球运动的着装一、服装二、球鞋与球袜基本站位, 站姿一、进攻型打法正手攻球基本站位二、进攻型打法反手攻击基本站位三、左推右攻基本站位四、推挡侧身基本站位五、推挡侧身扑正手基本站位基本步伐移动技巧一、单步移动技巧二、跨步(跟步)移动技巧三、跳步移动技巧四、并步移动技巧五、交叉步移动技巧六、侧身步移动技巧发球技巧一、正手发球技巧二、反手发侧上、下旋球技巧正手攻球技巧搓球技巧一、搓球技巧二、摆短球技巧弧圈球技术一、正手拉弧圈球技术二、反手拉弧圈球技术推挡球·快拨球技巧一、推挡球技巧二、加力推挡球技巧三、快拨球技巧PART 3 乒乓球制胜战术乒乓球运动意识发球抢攻战术左推右攻战术对攻战术接发球战术附录：乒乓球竞赛规则要点乒乓球运动损伤与防治著名球墨打法介绍

<<乒乓球>>

章节摘录

插图：

<<乒乓球>>

编辑推荐

《乒乓球(全彩印刷)》：国际乒联最新乒乓球教学经验，带你速效入门、快速提高，乒乓球实战技巧，ITTF国际乒联一级教练示范教学。  
独家收录乒乓球世界名将经典打法，细致图解冠军战技。  
国际乒联最新乒乓球教学成果，一本带你全面领略“国球”梦之队专业球技的权威教程，ITTF国际乒联一级教练为你示范演练，带你速效入门、快速提高乒乓球实战能力。  
国家一级教练、金牌教程，乒乓球快速入门提高乒乓球比赛其实就是斗智斗技，每个运动员都必须不断地判断、记忆、思考赛场上的情况，脑、眼、手、腰、脚、臂……身体各处，无一不三力。

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>