

<<乒乓球基础&实战技巧>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球基础&实战技巧>>

13位ISBN编号：9787807057338

10位ISBN编号：7807057335

出版时间：2008-2

出版时间：成都时代

作者：中映良品

页数：113

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>

## <<乒乓球基础&实战技巧>>

### 内容概要

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。从1959年容国团获得第一个世界冠军到2007年，中国的乒乓球运动员一共获得152.5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。

在中国，乒乓球也许不是最受欢迎的项目，“东方之珠”的角色也被足球抢了过去，但比起足球，它却是名副其实的“东方不败”，虽然也曾经历挫折，但每一次都能风云再起，再次称雄。商业化的潮流也许能够将乒乓球身边的观众暂时带走，却无法克隆它的品性——乒乓球的内在气质无法被其他运动所克隆。

只要说起运动，其他的项目都要向乒乓球低头，这小小的圆球里，是大大的世界!

## <<乒乓球基础&实战技巧>>

### 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 握拍方法 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PART 2 乒乓球基础技术 运动前必要的热身 一、慢跑与步伐移动 二、伸展运动 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、反手发左侧上、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 乒乓球制胜战术PART 3 乒乓球运动意识 发球抢攻战术 左推右攻战术 弧圈球战术 对攻战术 拉攻战术 搓攻战术 接发球战术PART 4 乒、乓球双打战术 双打站位与移动方法 双打战术 乒乓球竞赛规则要点 乒乓球运动损伤与防治 最新乒乓球世界排名男女前五强

<<乒乓球基础&实战技巧>>

章节摘录

插图：

## <<乒乓球基础&实战技巧>>

### 编辑推荐

《乒乓球基础&实战技巧》讲述乒乓球实用技巧，奥运会重要比赛项目，中国国球，累计共获得152.5个世界冠军，集体力、技巧、智力、意志于一体、最适合亚洲人体质的室内球类运动。

<<乒乓球基础&实战技巧>>

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>