

<<怎样打乒乓球>>

图书基本信息

书名：<<怎样打乒乓球>>

13位ISBN编号：9787810372589

10位ISBN编号：7810372580

出版时间：1996-10-1

出版时间：苏州大学出版社

作者：晓红

页数：240

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>

<<怎样打乒乓球>>

内容概要

我国的全民健身活动，自1995年国家制定和颁布《全民健身计划纲要》以来，已成为由政府倡导、社会支持和全民参与的一项有目标、有任务、有措施的宏伟工程。

这项工程的有效实施，而为了宣传和促进全民健身，“全民健身活动知识丛书”选取民有广泛群众性和较高普及性的几大球类运动，向读者提供系统实用的体育知识和健身方法，力求融时代性、知识性和鉴赏性于一体。

本书主要介绍的是如何打乒乓球。

<<怎样打乒乓球>>

书籍目录

第一章 乒乓球运动的起源与发展 第一节 乒乓球运动的起源与传播 第二节 世界乒乓球运动的发展与趋势 第三节 中国乒乓球运动的发展与成就 第四节 国际乒乓球联合会 第五节 中国乒乓球协会

第二章 乒乓球运动的理论知识 第一节 乒乓球运动的特点和健身价值 第二节 击球的动作结构 第三节 击球时身体不同部位的作用 第四节 球拍的性能和规则规定 第五节 不同类型打法 第六节 决定胜负的制胜因素

第三章 影响击球质量的竞技因素 第一节 弧线 第二节 旋转 第三节 力量 第四节 速度 第五节 落点

第四章 基本技术 第一节 握拍法 第二节 基本站位和基本姿势 第三节 基本步法 第四节 发球技术 第五节 接发球技术 第六节 推挡球技术 第七节 搓球技术 第八节 削球技术 第九节 攻球技术 第十节 弧圈球技术

第五章 基本战术 第一节 发球抢攻战术 第二节 接发球战术 第三节 搓攻战术 第四节 对攻战术 第五节 拉攻技术 第六节 削中反攻战术 第七节 弧圈球战术 第八节 针对性战术

第六章 双打 第一节 双打的特点及推广价值 第二节 双打的规则 第三节 双打的配对 第四节 双打的站位和移动方法 第五节 双打的基本战术 第六节 介绍几种主要打法的战术运用 第七节 双打的训练

第七章 基层乒乓球队的组建与训练 第一节 基层乒乓球队的组建 第二节 基层乒乓球队的训练 第三节 基本功的概念和内容 第四节 比赛期间的主要工作

第八章 乒乓球竞赛的组织工作 第一节 竞赛的组织 第二节 比赛项目和团体赛形式 第三节 乒乓球比赛的方法

第九章 乒乓球比赛的部分规程、规则与裁判方法 第一节 器材与比赛条件 第二节 比赛通则 第三节 比赛管理 第四节 比赛管理人员与管辖权限 第五节 裁判员操作规范 第六节 伤残人比赛的特殊规则

第十章 世界乒坛重要赛事和世界强队介绍 第一节 如何欣赏乒乓球比赛 第二节 国际重要赛事 第三节 洲际重要赛事 第四节 国内重要赛事 第五节 男子强队 第六节 女子强队主要参考文献

<<怎样打乒乓球>>

编辑推荐

《怎样打乒乓球》主要介绍的是如何打乒乓球。

<<怎样打乒乓球>>

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>