

<<现代乒乓球训练方法>>

图书基本信息

书名：<<现代乒乓球训练方法>>

13位ISBN编号：9787811008395

10位ISBN编号：7811008394

出版时间：2008-1

出版单位：体育大学

作者：张瑛秋

页数：331

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>

## <<现代乒乓球训练方法>>

### 内容概要

《现代运动训练方法》系列丛书将千千万万的运动训练方法经过研究筛选后汇集起来，构成了现代运动心理、现代运动训练恢复、现代力量、现代速度与耐力、现代灵敏与柔韧，现代足球、现代篮球、现代排球、现代网球、现代田径、现代体操、现代健美操、现代游泳及现代散打等训练方法，为教练员的专项训练和体育爱好者的锻炼提供了方法上的指导。

## <<现代乒乓球训练方法>>

### 作者简介

张瑛秋，1964年10月出生。

副教授，乒乓球国际裁判员、乒乓球国际裁判长。

1984年毕业于北京体育大学体育系，获学士学位。

1995年毕业于北京体育大学研究生部运动训练（乒乓球）专业，获硕士学位。

2002年毕业于北京体育大学研究生部体育教育训练学（生长发育与运动员选材）专业，获博士学位。

在筹备天津世乒赛期间，完成2项国际乒联课题：“国际乒乓球比赛报名系统及抽签系统”，并在第十二届亚乒赛和第四十五届世乒赛上使用，受到国内、外各界人士的一致赞誉。其中《国际乒乓球比赛报名系统的研制》获国家体委科技进步三等奖。

出版译著1本，专著3本，多次参加亚科会、大科会、国际乒联科学报告会、全国体育科学报告会及其二级学会的论文报告会，入选和在各级刊物上发表论文近50篇，完成部委级课题1项《青春发育突增期（高峰年龄）不同发育类型学生体质体征及健康促进》、完成北京市课题1项《影响青春发育突增期不同发育类型学生体质的因素及干预措施》；参与教育部博士点基金课题1项《体育锻炼对细胞凋亡的作用》、国家级课题1项《奥运会运动员选材》，并担当乒乓球运动员选材部分的负责人、国家教育科学“十五”规划重点课题《义务教育阶段学生体育锻炼习惯培养的研究》。

## &lt;&lt;现代乒乓球训练方法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章入门篇 第一节熟悉球性的练习 一、握拍 二、托球 三、抛球 四、颠球 五、传球 六、拍球 七、对墙击球 八、上台击球 第二节步法训练 一、步法入门 二、基本步法练习 第三节基本技术 一、正手攻球 二、反手推挡、直拍反面快拨、横拍反手快拨(详见正手攻球) 三、搓球(详见正手攻球) 四、削球(详见正手攻球) 第二章提高篇 第一节需要掌握的单项技术 一、正手类 二、反手类 三、搓球类 四、削球类 五、发球类 第二节已掌握技术的提高性训练 一、稳定性 二、变化能力和应变能力 三、击球质量 第三节常用训练方法 一、单项技术 二、结合技术 三、基本战术 第四节常用训练手段 一、基本功训练法 二、模拟训练法 三、帮助训练法 四、程序训练法 五、多球训练法 六、指标训练法 七、附加装置训练法 八、比赛训练法 第五节双打训练方法 一、双打的特点 二、双打的配对 三、双打的战术 四、双打的步法 五、双打的训练方法 第六节心理训练 一、理论基础 二、心理训练的原则 三、心理训练的策略 四、常用心理训练方法 第七节身体训练 一、理论基础 二、身体训练的相关概念 三、身体训练的注意事项 四、身体训练的常用方法 第三章强手篇 第一节改革带来的新变化 一、大球的影响 二、11分赛制的影响 三、无遮挡发球的影响 第二节乒乓球运动的发展趋势 一、技术质量的提高是比赛胜负的关键 二、发抢段能力的提高是比赛胜负的基础 三、接抢段能力的提高是比赛胜负的根本 四、相持段能力的提高是比赛胜负的保证 五、把握好11分赛制的特点是比赛胜负的条件 第三节乒乓球训练和比赛中的科研支持 一、战术诊断的结构 二、战术诊断的步骤 三、战术诊断的技术手段 四、指标体系的内容 五、指标体系的评价参数 六、指标体系的评价标准 七、常用统计用表

## &lt;&lt;现代乒乓球训练方法&gt;&gt;

## 章节摘录

(九) 对墙移动击落地球 目的：体会移动中击反弹球的动作细节。

方法：运动员按正确的反手动作将球击打到墙壁上，且有规律地使墙反弹回来的球向左、向右、向前、向后偏斜，用正确的步法移动到位，等球从地面反弹后再击球，并注意体会拍触球的动作，保持球的稳定性和准确性。

主要要求：开始时对运动员前后左右移动的距离不作限制，随着运动员对球性的逐渐熟悉，可要求运动员将距离控制在一个相对稳定的范围内。

开始时可不要求运动员将球击打到一个固定的区域内，随着运动员对球性的熟悉，教练员可在墙上划好区域，且区域的面积逐渐缩小，以提高运动员的准确性。

(十) 对墙击落台球 目的：熟悉球台反弹后球的情况，体会从球台反弹后击球动作的细节。

方法：运动员按正确的反手动作将球击打到墙壁上，等球从台面反弹后再击球，尽量让球在球拍、墙壁和台面间来回跳动，身体保持稳定，并注意体会拍触球的动作。

主要要求：运动员应注意体会球从台面反弹后的球性，并注意击球的动作细节。

开始时可不要求运动员将球击打到一个固定的区域内，随着运动员对球性的熟悉，教练员可在墙上划好区域，且区域的面积逐渐缩小，以提高运动员的准确性。

(十一) 对墙移动击落台球 目的：体会移动中击反弹球的动作细节。

方法：运动员按正确的反手动作将球击打到墙壁上，且有规律地使反弹回来的球向左、向右、向前、向后偏斜，使运动员必须依靠脚步前后左右移动才能准确地击到下一板球，等球从台面反弹后再击球。

主要要求：开始时对运动员前后左右移动的距离不作限制，随着运动员对球性的逐渐熟悉，可要求运动员将距离控制在一个相对稳定的范围内。

开始时可不要求运动员将球击打到一个固定的区域内，随着运动员对球性的熟悉，教练员可在墙上划好区域，且区域的面积逐渐缩小，以提高运动员的准确性。

(十二) 上台自抛自打 目的：体会球垂直弹起时的球性和击球时全身的协调配合。

方法：运动员用不执拍手将球抛到球台合适的位置，待球弹起后，按正确的反手动作将球击打过网，并使球落到对方台面上，身体保持稳定，并注意体会拍触球的动作。

主要要求：运动员根据球的反弹情况，在正确的时间击球，并注意击球动作准确性。

开始时可不要求运动员将球击打到一个固定的区域内，随着运动员对球性的熟悉，教练员可在台面上划好区域，且区域的面积逐渐缩小，以提高运动员的准确性。

随着运动员技术水平的提高，教练员可要求运动员变化回球的落点，将球击打到多个固定的区域内，教练员可在台面上划好每个落点的区域，且区域的面积逐渐缩小，以提高运动员的准确性。

(十三) 上台移动自抛自打 目的：在移动中体会球垂直弹起时的球性和击球时的全身协调配合。

.....

<<现代乒乓球训练方法>>

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>