

<<乒乓球羽毛球网球>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球羽毛球网球>>

13位ISBN编号：9787811100426

10位ISBN编号：7811100428

出版时间：2005-8

出版时间：安徽大学出版社

作者：吴兆祥，张勇，刘

页数：157

字数：150000

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>

## <<乒乓球羽毛球网球>>

### 内容概要

21世纪,人类进入了新经济时代。

综合国力竞争的实质是民族素质的竞争,是人才的竞争,是教育的竞争,在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。

中共中央国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,面向全体学生,实施素质教育。

”在这一思想的指导下,我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,紧扣“终身体育”、“健康第一”这一主题,编写了这套大学体育系列教材。

这套教材,遵循体育课程建设的客观规律,掌握体育发展最新动态,并把体育文化、健康理念纳入教材之中以增强大学生的体育与健康意识,发展他们的基本运动能力,培养其自愿参与体育锻炼的习惯

。该套教材共分6册,由《体育·健康》、《田径·游泳》、《篮球·排球·足球》、《乒乓球·羽毛球·网球》、《武术·跆拳道》、《健美操·体育舞蹈·形体训练》组成。

行文深入浅出,版面图文并茂,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同兴趣爱好的大学生的需要。

<<乒乓球羽毛球网球>>

书籍目录

前言第一章 乒乓球运动 第一节 概述 第二节 中国乒乓球运动 第三节 世界乒乓球运动的几次大变革  
第四节 国际乒联 第五节 技术与运用 第六节 球拍的种类与性能 第七节 基本技术 第八节 基本战术 第  
九节 双打 第十节 乒乓球竞赛与观赏 思考题第二章 羽毛球运动 第一节 羽毛球运动概述 第二节 基本  
技术 第三节 单、双打的几种打法 第四节 基本战术 第五节 羽毛球基本技术练习方法 第六节 羽毛球  
基本战术练习方法 第七节 体育欣赏 思考题第三章 网球运动 第一节 概述 第二节 基本技术 第三节 基  
本战术 第四节 竞赛与欣赏 思考题参考文献

章节摘录

2. 反手削球。

左脚稍后，体略左侧，重心在左脚，手臂自然弯曲，球拍向左上方引至肩高，拍柄朝下。

击球时手臂向右前下方挥动，拍面稍后仰，触球瞬间前臂和手腕加速削击球的中下部；击球后上体向右转，球拍随势挥至身体右侧，重心移至右脚，

3. 削突击球。

突击球速度快、力量大，削球时脚步移动要快，一般用单步、跳步或跨步迅速后移，手臂向上快速引拍，拍面稍垂直，于球下降前期切击球中下部，击球瞬间手腕相对固定，由上向下用力压球，借以抵消来球的向上反弹力。

4. 削追身球。

对方攻球至中路追身，因受身体妨碍，影响手臂的活动，削球比较困难，须根据实际情况迅速移动，选用正手或反手削球。

用正手削追身球时，右脚后撤，腰向右转，收腹。

引拍时上臂靠近身体，前臂向右上方提起，拍面竖直，于下降前期，击球中下部。

触球瞬间，前臂和手腕向前下方用力压球下切，重心移至左脚，见图1-7-31。

反手削追身球时，左脚后撤，腰向左转，收腹。

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>