

《乒乓球技巧》

图书基本信息

书名：《乒乓球技巧》

13位ISBN编号：9787508705798

10位ISBN编号：7508705793

出版时间：2005-7

出版社：中国社会

作者：陶志翔

页数：209

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《乒乓球技巧》

内容概要

本书分三知识篇、技能篇、训练篇三个部分。知识篇对乒乓球运动进行了概述；技能篇介绍了乒乓球运动的各种技巧和打法类型；训练篇介绍了乒乓球的技术、战术训练，以及体能训练。

《乒乓球技巧》

书籍目录

知识篇 第1章 乒乓球运动概述 1.1 世界乒乓球运动 1.2 中国乒乓球运动 1.3 中国乒乓球长盛不衰的秘密 第2章 组织机构与重要赛事 2.1 乒乓球组织机构 2.2 乒乓球的国际大赛与国内主要赛事

技能篇 第1章 乒乓球运动的主要技术 1.1 握拍方法 1.2 站位与基本姿势 1.3 基本步法 1.4 发球和接发球技术 1.5 正、反手攻球技术 1.6 削球、搓球技术 1.7 推挡球 1.8 弧圈球技术 1.9 直拍横打 第2章 乒乓球的基本战术 2.1 战术新论 2.2 发球抢攻战术 2.3 对攻战术 2.4 拉攻战术 2.5 削中反攻战术 2.6 搓攻战术 2.7 接发球战术 第3章 乒乓球各种打法类型及其特点 3.1 快攻类打法的特点 3.2 快攻结合弧圈类打法及其特点 3.3 弧圈球结合快攻类打法及其特点 3.4 削球和削攻类打法的发展简况及技术特点 3.5 直拍横打的发展简况及其技术特点 第4章 乒乓球双打 4.1 双打的作用 4.2 双打的配对 4.3 双打的移动 4.4 双打的主要技术和战术 4.5 双打的训练

训练篇 第1章 乒乓球技、战术训练 1.1 乒乓球多球训练 1.2 乒乓球各种类型打法的训练 1.3 双打的训练 第2章 乒乓球运动员的体能训练 2.1 体能训练的意义 2.2 体能训练中的几个概念 2.3 力量训练法 2.4 速度、灵敏训练法 2.5 耐力训练法 2.6 循环训练法 2.7 运动素质发展的年龄特征

《乒乓球技巧》

精彩短评

- 1、希望对乒乓球有更深入的了解，间接能提高球技
- 2、这本书与其他的书不同，它不贵而且实用，图文并茂，对业余的初学者来书是一本非常好的书！
- 3、帮朋友的孩子买的，还不错！
- 4、讲的东西不是很实用 理论强 实用性一般
- 5、给初学打球的小朋友买的,他较喜欢,有启发.
- 6、东西都很好啊 当当网很棒
- 7、宝贝不错，物流好，很满意
- 8、质量高，服务好
- 9、内容比较浅...

《乒乓球技巧》

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：www.tushu000.com