

《乒乓球教程》

图书基本信息

书名：《乒乓球教程》

13位ISBN编号：9787564045609

10位ISBN编号：7564045604

出版时间：2011-7

出版社：北京理工大学

作者：潘施伊 编

页数：103

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

《乒乓球教程》

内容概要

《乒乓球教程》包括：乒乓球运动的概述、乒乓球运动的基本技术、乒乓球运动的组合技术与运用等内容。《乒乓球教程》图文并茂，从理论与实践两方面入手，侧重于培养学生的体育实践能力，并结合高等学校“体育与健康”课程的教学特点，促进学生身心健康全面发展。

《乒乓球教程》

书籍目录

第一章 乒乓球运动的概述 第一节 乒乓球运动的起源与发展 第二节 世界乒乓球运动的发展概况 第三节 我国乒乓球运动的发展概况 第四节 乒乓球运动的一般常识 第五节 乒乓球的常用术语 第六节 乒乓球击球的基本结构与环节 第二章 乒乓球运动的基本技术 第一节 乒乓球的握拍方法 第二节 乒乓球的基本步法 第三节 乒乓球发球与接发球技术 第四节 乒乓球挡球和推挡球技术 第五节 乒乓球攻球技术 第六节 乒乓球搓球技术 第七节 乒乓球削球技术 第八节 乒乓球弧圈球技术 第三章 乒乓球运动的组合技术与运用 第一节 乒乓球发球抢攻的组合技术 第二节 乒乓球推攻组合的技术 第三节 乒乓球搓攻组合的技术 第四节 乒乓球手法与步法的组合技术 第四章 乒乓球运动基本战术运用 第一节 乒乓球战术制订的基本原则 第二节 乒乓球战术的种类 第三节 乒乓球弧圈球型的打法 第四节 乒乓球削球型打法的基本战术 第五节 乒乓球以攻为主打法对削球打法 第六节 不同性能削球打法的基本战术 第五章 乒乓球运动的双打 第一节 双打的竞赛方法 第二节 双打的技术与战术 第三节 双打的练习方法 第四节 双打的配对 第六章 乒乓球运动的基础训练 第一节 乒乓球的身体训练 第二节 乒乓球的技术训练 第三节 乒乓球的战术训练 第七章 乒乓球器材与竞赛规则 第一节 乒乓球比赛的器材 第二节 乒乓球竞赛规则 第三节 乒乓球比赛的组织编排 第八章 乒乓球临场操作与编排 第一节 乒乓球裁判员临场操作程序 第二节 乒乓球裁判手势 第三节 乒乓球竞赛报名表与记分表参考文献

章节摘录

版权页：插图：（1）这种发球方法的特点是左侧上（下）旋球旋转力较强，对方挡球时向其右侧上（下）方反弹，一般站在中线偏左或侧身发球。（2）这种发球方法的要点主要有：发球时要收腹，击球点不可远离身体；尽量加大向右、向左挥动的幅度和弧线，以加大侧旋强度；发左侧上旋球时，击球瞬间手腕快速内收，球拍从球的正中向左上方摩擦；发左侧下旋球时，拍面稍后仰，球拍从球的中下部向左下方摩擦。

6.反手发右侧上（下）旋球（1）这种发球方法的特点是右侧上（下）旋球旋转力强，对方挡住后，向其左侧上（下）反弹。发球落点以左方斜线长球配合中右近网短球为佳。（2）这种发球方法的要点主要有：注意收腹和转腰动作；充分利用手腕转动，配合前臂发力；发右侧上旋球时，击球瞬间球拍从球的中部向右上方摩擦，手腕有一个上勾动作；发右侧下旋球时，拍面稍后仰，击球瞬间球拍从球的中下部向右侧下摩擦。

7.下蹲发球（1）下蹲发球属于上手类发球，我国运动员早在20世纪50年代就开始使用，横拍选手发下蹲球比直拍选手更方便些。下蹲发球可以发出左侧旋和右侧旋，在对方不适应的情况下，威胁很大，能够在关键时候发出高质量的球，往往能直接得分。（2）这种发球方法的要点主要有：注意抛球和挥拍击球动作的配合，掌握好击球时间；发球要有质量，发球动作要利落，防止在还未完全站起时已被对方抢攻；发下蹲右侧上、下旋球时，左脚稍前，身体略向右偏转，挥拍路线为从左后方向右前方，拍触球中部向右侧上方摩擦为右侧上旋，球从中下部向右侧下方摩擦为右侧下旋；发下蹲左侧上、下旋球时，站位稍平，身体基本正对球台，挥拍路线为从右后方向左前方，拍触球右中部向左上方摩擦为左侧上旋，从球中部向左下方摩擦为左侧下旋；发左（右）侧上、下旋球时，要特别注意快速做半圆形摩擦球的动作。

8.正手高抛发球（1）这种发球方法最显著的特点是抛球高，增大了球下降时对拍的正压力。发出的球速度快、冲力大、旋转变多，着台后拐弯飞行。但高抛发球动作复杂，有一定的难度。（2）这种发球方法的要点主要有：抛球勿离台及身体太远；击球点与网同高或比网稍低，在近腰的中右处为好；尽量加大向内摆动的幅度和弧线；发左侧上、下旋球与低抛发球方法同；触球后，附加一个向右前方的回收动作，可扰乱对方的判断（结合发右侧旋球，更有威力）。

《乒乓球教程》

编辑推荐

《乒乓球教程》教材既可作为高等学校选项(修)课程教材，也可作为广大乒乓球运动爱好者学习与训练的参考用书。

《乒乓球教程》

精彩短评

- 1、挺实用的，好书，学习基本知识。
- 2、内容不多，简单全面，适合初级。

《乒乓球教程》

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