

# 《乒乓球十日通》

## 图书基本信息

书名：《乒乓球十日通》

13位ISBN编号：9787806002858

10位ISBN编号：7806002855

出版时间：1998-06

出版社：京华出版社

作者：赵贻贤 戴玫 编

页数：210

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](http://www.tushu000.com)

# 《乒乓球十日通》

## 内容概要

乒乓球是我国的国球，是体育百花园

## 书籍目录

### 目录

#### 第一日课程 乒乓球运动基本知识

- 一、世界乒乓球运动发展概况
- 二、中国乒乓球运动的发展
- 三、乒乓球比赛的场地和器材

#### 第二日课程 乒乓球基本技术

- 一、乒乓球击球的要素
- 二、击球手法的结构
- 三、乒乓球运动员的击球节奏
- 四、乒乓球运动员的基本功

#### 第三日课程 发球技术和接发球技术

- 一、握拍法
- 二、预备姿势
- 三、发球技术
- 四、接发球技术

#### 第四日课程 步法和推挡技术

- 一、步法
- 二、推挡技术

#### 第五日课程 攻球技术

- 一、攻球技术的作用
- 二、正手攻球技术
- 三、反手攻球技术
- 四、侧身攻球技术

#### 第六日课程 弧圈球技术及多球训练法

- 一、弧圈球技术
- 二、多球训练法

#### 第七日课程 搓球与削球技术

- 一、搓球技术
- 二、削球技术

#### 第八日课程 双打的技战术

- 一、双打的特点
- 二、双打的配对
- 三、双打的走位及几种练习方法
- 四、双打的主要技术
- 五、双打的主要战术

#### 第九日课程 乒乓球各种类型打法的技战术

- 一、各种类型打法的分类
- 二、各种类型打法的技术和战术

#### 第十日课程 乒乓球的比赛规则、裁判员职责和竞赛的组织编排

- 一、乒乓球比赛规则
- 二、裁判员职责
- 三、竞赛的组织编排

# 《乒乓球十日通》

## 精彩短评

- 1、怎么这么像盗版书,还是根本就是??
- 2、对于初学者比较实用,图解更清晰一些就更好了。
- 3、入门普及,很有用。
- 4、球类运动靠看书来提高不是很现实。不过根据实践再来看多多少少会有点帮助。
- 5、确适合入门学习,我之前对乒乓球没什么认识,现看过本书后,再看别人打比赛,竟能看出些兴致来。
- 6、因为一起买的一本货不对版,所以连同此本一起退货了,对内容不作评价

# 《乒乓球十日通》

## 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](http://www.tushu000.com)