

# 《乒乓球运动教程》

## 图书基本信息

书名：《乒乓球运动教程》

13位ISBN编号：9787040140460

10位ISBN编号：7040140462

出版时间：2004-7

出版社：高等教育出版社

作者：苏丕仁

页数：282

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)

# 《乒乓球运动教程》

## 内容概要

进入21世纪以来，世界及中国的乒乓球运动有了很大的发展。国际乒乓球联合会(ITTF)紧紧围绕着增加乒乓球比赛的观赏性、可参与性和有利于新闻媒体的实况转播等核心问题对乒乓球竞赛规则进行了3大改革(大球、11分制和无遮挡发球)。3项新规则的实施对乒乓球运动员的技术、战术、心理、体能、智能等竞技能力诸要素提出了新的要求，对乒乓球运动的教学与训练产生了重大影响。

《乒乓球运动教程》(作者苏丕仁)从乒乓球运动国内外发展趋势和国内普通高等学校乒乓球教学与训练的实际出发，特别注意汲取世界及中国乒乓球运动发展的最新信息，对乒乓球运动的教学、训练、科研、裁判、竞赛的组织和编排进行了较为详细的理论阐述和方法、手段的介绍。全书共分13篇，基本上反映了该项目较完整的学科体系和教学内容。

《乒乓球运动教程》不仅可以作为普通高等学校体育专业选修课教材、体育公共课教材，还可以作为从事乒乓球教学、训练人员以及广大乒乓球爱好者的参考用书。

# 《乒乓球运动教程》

## 书籍目录

第一章 乒乓球运动简史 第一节 世界乒乓球运动 第二节 中国乒乓球运动第二章 乒乓球运动基本理论知识 第一节 乒乓球技术要素 第二节 常用术语 第三节 击球的基本环节和动作结构 第四节 球拍的种类与性能第三章 乒乓球技术 第一节 21世纪乒乓球技术的新理念 第二节 握拍法、基本站位与基本姿势 第三节 发球与接发球 第四节 攻球技术 第五节 弧圈球技术 第六节 推挡技术 第七节 直拍反面进攻技术(直拍横打) 第八节 削球技术 第九节 搓球技术 第十节 步法第四章 乒乓球战术 第一节 战术概论 第二节 乒乓球战术的种类 第三节 乒乓球战术的运用第五章 双打 第一节 双打的特点、配对与步法移动 第二节 双打的战术 第三节 双打的训练第六章 乒乓球教学工作 第一节 乒乓球的教学原则 第二节 乒乓球的教学方法第七章 乒乓球训练工作 第一节 乒乓球的训练原则 第二节 乒乓球技战术训练方法 第三节 乒乓球各种类型打法的训练 第四节 乒乓球的身体训练第八章 乒乓球教学、训练文件的制定 第一节 乒乓球教学文件的制定 第二节 乒乓球训练文件的制定第九章 乒乓球教练员在比赛期间的工作 第一节 赛前工作 第二节 赛中工作 第三节 赛后工作第十章 乒乓球竞赛规则、规程与裁判法 第一节 乒乓球竞赛规则简介 第二节 乒乓球国际竞赛规程简介 第三节 乒乓球裁判员临场操作程序第十一章 乒乓球竞赛的组织编排 第一节 乒乓球竞赛的基本方法 第二节 乒乓球竞赛的抽签与编排 第三节 乒乓球竞赛形式和常用竞赛表格第十二章 乒乓球运动的科学研究工作 第一节 乒乓球运动科研工作的主要形式和方法 第二节 乒乓球运动科研工作的程序第十三章 世界及中国重大乒乓球比赛简介 第一节 世界重大乒乓球比赛简介 第二节 中国重大乒乓球比赛简介主要参考文献

## 章节摘录

下蹲发正手右侧上旋球。左脚稍前或两脚平行开立，身体向右偏斜。左手将球向上抛起，同时做下蹲姿势，右臂上举比肩高，手腕外展，拍面方向略向左偏斜。当球从高点下降至与网同高或稍高于网时，前臂加速从左向右前方挥动，手腕同时作内收，击球中部向右侧上部摩擦。下蹲发正手右侧下旋球。动作方法与下蹲发右侧上旋球大致相同，区别在于：击球时间在球从高点下降至高于网时，球拍要比球高，击球中下部向右侧下方摩擦，前臂从左向右前下方挥动。下蹲发反手左侧上旋球。两脚平行开立，身体正对球台。左手将球向上抛起，同时做下蹲姿势，右臂向右下方引拍，手腕作外展。当球从高点下降至与网同高或稍高于网时，前臂加速从右下方向左前上方挥动，手腕同时作内收，击球中部向左侧上方摩擦。下蹲发反手左侧下旋球。动作方法与下蹲发左侧上旋球大致相同，区别在于：击球时间在球从高点下降至略高于网时，球拍要比球高，击球的中下部向左侧下方摩擦，前臂从右向左前下方挥动。

(3) 注意事项：初学者容易出现在球的上升期击球或是抛球时向后侧方偏离角度过大等犯规动作。通常以发至对方正手位短球或反手位长球为宜，并尽量在触球瞬间突然改变击球手法以增加其变化。

# 《乒乓球运动教程》

## 精彩短评

- 1、很好 有帮助 适合我这样野路子的人 加点理论的东西
- 2、知道了我的刀拍学名叫横拍.....

# 《乒乓球运动教程》

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