

《乒乓球运动》

图书基本信息

书名：《乒乓球运动》

13位ISBN编号：9787040183528

10位ISBN编号：7040183528

出版时间：2005-9

出版社：高等教育出版社

作者：张瑞林 编

页数：218

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

《乒乓球运动》

内容概要

《乒乓球运动》内容分为：体育与健康、乒乓球运动与身体健康、乒乓球运动与心理健康、乒乓球运动与社会适应能力、乒乓球运动的发展与演变、乒乓球基本理论与技术、乒乓球基本战术、乒乓球运动的竞赛组织、乒乓球运动观赏等内容。

《乒乓球运动》

书籍目录

第一章 体育与健康 第一节 健康概述 第二节 体育锻炼与健康 第三节 学校体育与竞技运动 第四节 营养与健康 第五节 校园体育文化 第六节 奥林匹克运动 第七节 普通高等学校对体育教育的要求

第二章 乒乓球运动与身体健康 第一节 乒乓球运动与心肺功能 第二节 乒乓球运动与速度力量 第三节 乒乓球运动与灵敏素质 第四节 乒乓球运动中易发损伤的治疗与预防

第三章 乒乓球运动与心理健康 第一节 心理健康的标准 第二节 乒乓球运动与心理健康 第三节 乒乓球运动与应激 第四节 改变心境的乒乓球运动锻炼方法 第五节 心理健康的测量与评价

第四章 乒乓球运动与社会适应能力 第一节 乒乓球运动与价值观、竞争意识和竞争手段 第二节 乒乓球运动与协作意识、社会角色及个性形成 第三节 乒乓球运动与人际关系 第四节 乒乓球运动与民主意识 第五节 乒乓球运动与现代生活方式 第六节 乒乓球运动与和谐氛围 第七节 乒乓球运动与体育道德精神 第八节 社会适应能力的测量与评价

第五章 乒乓球运动的发展与演变 第一节 乒乓球运动的起源 第二节 世界乒乓球运动 第三节 中国乒乓球运动

第六章 乒乓球运动的基本理论与技术 第一节 乒乓球运动的基本理论 第二节 乒乓球运动基本技术 第三节 乒乓球技术练习方法 第四节 乒乓球运动体适能练习

第七章 乒乓球运动的基本战术 第一节 发球抢攻战术 第二节 接发球战术 第三节 对攻战术 第四节 拉攻战术 第五节 削攻结合战术 第六节 搓攻战术 第七节 战术意识 第八节 战术练习方法

第八章 乒乓球运动的竞赛组织 第一节 乒乓球比赛前的组织工作 第二节 乒乓球规则规程答疑 第三节 乒乓球裁判员临场工作程序 第四节 裁判员手势

第九章 乒乓球运动观赏 第一节 乒乓球运动的观赏意义 第二节 乒乓球运动观赏的主要内容

参考文献

《乒乓球运动》

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