

# 《教你打乒乓球》

## 图书基本信息

书名：《教你打乒乓球》

13位ISBN编号：9787534527500

10位ISBN编号：7534527503

出版时间：1999年1月1日

出版社：江苏科学技术出版社

作者：胡乐泳

页数：163 页

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)

# 《教你打乒乓球》

## 内容概要

1995年6月20日，一项提高中国人民身体素质的伟大工程——《全民健身计划纲要》经国务院批准在全国正式颁布实施。这个计划是一个由国家领导、社会支持、全民参与，有目标、有任务、有措施的体育健身计划，是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程和面向21世纪的发展战略规划。

江泽民主席曾在多次重要讲话中提到科学普及的重要性，加强对不同人群健身运动的科学指导，以满足广大人民群众强烈的健身需求，是体育界和出版界义不容辞的责任。为此，我们组织了部分体育专家和著名教练员共同编写了这套科学健身系列丛书。这套丛书从各个运动项目的基本知识入手，系统介绍了各项运动项目健身的科学方法、伤害预防和趣味性于一体的健身指导丛书，适合于各种人群科学健身的需求。

丛书出版后，受到广泛的好评，销售看好。进入21世纪，随着体育事业的发展，有许多项目的规则、技术上有了不小的变化。为了适应读者的需求，我们着手对丛书进行全面修订，首选变化较大的运动项目，如乒乓球、羽毛球等，尤其是足球、游泳，随着足球世界杯和釜山亚运会的召开，已成为广大群众关注的热点，因此也一并修订。保留了图文并茂、循序渐进的特点，补充最新的发展动态，使这套书更为实用和精练。

# 《教你打乒乓球》

## 书籍目录

乒坛纵览 一、21世纪的第一运动 二、简易经济的运动设备 (一) 乒乓球 (二) 球台  
(三) 场地 (四) 服装 (五) 球拍 三、百花齐放的技术打法 (一) 直拍正胶快攻打法  
(二) 直拍反胶快攻结合弧圈打法 (三) 横拍弧圈结合快攻打法 (四) 横拍削、攻结合  
打法通向入门之路 一、入门途径 (一) 握拍方法 (二) 基本站位和基本姿势 (三) 球  
拍触球七要点 (四) 击球四环节 二、技术面面观 (一) 攻球动作系列 (二) 推档球系  
列 (三) 新型的直拍横打技术 (四) 弧圈球系列 (五) 搓球系列 (六) 削球系列  
(七) 发球、接发球系列 (八) 步法系列 三、练球方向盘 (一) 启蒙初学阶段的练习  
(二) 建立基本动作的练习 (三) 建立、掌握组合技术的练习 (四) 提高步法移动速度的  
练习 (五) 提高改变球路、旋转、线路能力的练习 (六) 全台相持、攻防转换能力的练习  
(七) 提高削球接突击接、追身球的练习 (八) 提高搓攻能力的练习 (九) “直拍横打”  
的练习 (十) 发球、接发球、发球抢攻的练习 四、战术指南针 (一) 战术与技术的关系  
(二) 发球抢攻战术 (三) 接发球战术.....科学健身乒坛万花筒

# 《教你打乒乓球》

## 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)