

《银弹穿梭》

图书基本信息

书名：《银弹穿梭》

13位ISBN编号：9787534549977

10位ISBN编号：7534549973

出版时间：2006-8

出版社：江苏科学技术出版社

作者：胡乐泳

页数：280

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

《银弹穿梭》

内容概要

现代体育运动在开放、改革、国际化的时代潮流中发生了深刻的变革，摒弃了传统的纯体育的思维定势，在更加广义的范围内拓展了体育所具有的社会功能和社会价值，在一个更为广阔的空间内展示了现代体育运动的生命活力。

本书为“动感中国人”现代竞技运动系列之一，是一本乒乓球基本知识、练法入门的学习参考书。从乒乓球运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面，深入浅出地描绘了乒乓球运动项目的基本知识和基本技能，从理论上探讨了乒乓球运动的规律和特征。配有大量图解和详细文字介绍。以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象，其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体，通过大量鲜活的事例，以通俗的语言、轻松的笔墨，讲述乒乓球的故事，极易将读者引入知识的殿堂，相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

书籍目录

第一篇 多彩的历史进程	第一讲 玩软木塞、柑果球到“乒乓”响的赛璐珞空心球	一、乒乓球运动的起源和发展	(一) 从“游戏”演变而来	(二) 派生于“中世纪网球”	(三) 蒙塔古说：在中国的洞穴里曾发现了乒乓球的壁画	(四) 乒乓球、名称、球拍、比赛的由来和服装、器材	二、乒乓球运动几个重大发展阶段	(一) 第一阶段 (1926~1951)	(二) 第二阶段 (1952~1959)	日本队震动世界乒坛	(三) 第三阶段 (1959~1969)	中国队崛起，朝鲜队崭露头角	(四) 第四阶段 (1971~1979)	欧洲队复兴，中国队重整旗鼓	(五) 第五阶段 (1981~1988)	(六) 第六阶段 (1991~)	中国队攀上世界高峰，演变成“中国打世界”局面	世界打中国，中国队重攀高峰	第二讲 21世纪的第一运动	一、地球文明的一个缩影	二、最佳的大脑运动	三、全面的健身效果	第三讲 简易经济的运动设备	一、场地器材	(一) 乒乓球	(二) 球台	(三) 场地	二、运动装备	(一) 服装	(二) 球拍	第四讲 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、横拍快攻结合弧圈打法	五、横拍削、攻结合打法	第二篇 全面的技能、体能练习	第五讲 练习各取所需的技术	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	(五) 身体各部位的协调配合	二、技术面面观	(一) 攻球动作系列	(二) 推挡球系列	(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) 提高削球接突击球、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	第六讲 掌握多变的战术	一、战术与技术唇齿相依	(一) 什么是技术	(二) 什么是战术	(三) 战术与技术的关系	二、开门见山 第一战	(一) 发球抢攻战术特点	(二) 发球抢攻战术方法	(三) 提示	三、变被动为主动战	(一) 接发球战术特点	(二) 接发球战术方法	(三) 提示	四、快攻实力阵地战	(一) 对攻战术特点	(二) 对攻战术方法	(三) 提示	五、变幻莫测拉锯战	(一) 拉攻战术特点	(二) 拉攻战术方法	(三) 提示	六、过渡控制迂回战	(一) 搓攻战术特点	(二) 搓攻战术方法	(三) 提示	七、刚柔相济破弧战	(一) 削、攻结合战术特点	(二) 削、攻结合战术方法	(三) 提示	八、如何打好11分制比赛的训练	(一) 11分赛制的特点	(二) 战术训练的方法	第七讲 增强基本的体能	一、灵敏反应	二、速度	三、力量	四、专项耐力	五、柔韧	第八讲 提高击球的质量	一、准确是前提	(一) 乒乓球飞行弧线	(二) 提高弧线质量的方法	二、旋转有奥妙	(一) 产生旋转的基本原因	(二) 八种常见的旋转	(三) 怎样提高旋转质量	(四) 怎样对付旋转球	三、球速有快慢	(一) 正确判断球速的快慢	(二) 提高球速的方法	四、力量是基础	(一) 什么是力量	(二) 加大击球力量的途径	五、落点有控制	(一) 提高落点质量的途径	(二) 提高落点控制的方法	第三篇 寓观赏于市场运作之中	第九讲 国际国内大赛	一、奥运会乒乓球比赛	二、世界乒乓球锦标赛	三、世界杯乒乓球锦标赛	四、世界乒乓球俱乐部锦标赛	五、国际乒联职业巡回赛总决赛	六、中国国际乒乓球擂台赛	七、专业乒乓球俱乐部锦标赛	八、中国乒乓球俱乐部超级联赛	九、中国乒乓球业余运动员等级赛	第十讲 市场运作的中国乒乓球	一、我国乒乓球市场开发的历程	二、我国乒乓球市场开发的影响和作用	三、我国乒乓球市场开发的困难和前景展望	第十一讲 赛艺观赏	一、欣赏球艺	二、领略球风	三、共享输赢	第十二讲 比赛规则体制	第十三讲 学做裁判	第十四讲 比赛场地与器材	第四篇 易于自我控制的安全打球	第十五讲 锻炼须知	第十六讲 自我保护	第五篇 乒坛趣事与信息	第十七讲 乒乓之最	第十八讲 乒坛轶事趣闻	第十九讲 信息交流
-------------	---------------------------	---------------	---------------	----------------	----------------------------	---------------------------	-----------------	----------------------	----------------------	-----------	----------------------	---------------	----------------------	---------------	----------------------	-------------------	------------------------	---------------	---------------	-------------	-----------	-----------	---------------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	--------	---------------	------------	----------------	--------------	--------------	-------------	----------------	---------------	--------	----------	---------------	-------------	-----------	----------------	---------	------------	-----------	---------------	-----------	----------	----------	--------------	----------	---------	---------------	---------------	------------------	-----------------	-----------------------	--------------------	---------------------	---------------	---------------	--------------------	-------------	-------------	-----------	-----------	--------------	------------	--------------	--------------	--------	-----------	-------------	-------------	--------	-----------	------------	------------	--------	-----------	------------	------------	--------	-----------	------------	------------	--------	-----------	---------------	---------------	--------	-----------------	--------------	-------------	-------------	--------	------	------	--------	------	-------------	---------	-------------	---------------	---------	---------------	-------------	--------------	-------------	---------	---------------	-------------	---------	-----------	---------------	---------	---------------	---------------	----------------	------------	------------	------------	-------------	---------------	----------------	--------------	---------------	----------------	-----------------	----------------	----------------	-------------------	---------------------	-----------	--------	--------	--------	-------------	-----------	--------------	-----------------	-----------	-----------	-------------	-----------	-------------	-----------

《银弹穿梭》

精彩短评

1、感觉没什么帮助，体会不到人家说的

《银弹穿梭》

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