

<<图解乒乓球技巧>>

图书基本信息

书名：<<图解乒乓球技巧>>

13位ISBN编号：9787533524142

10位ISBN编号：7533524144

出版时间：2004-8

出版时间：福建科学技术出版社

作者：唐建军

页数：134

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：<http://www.tushu007.com>

<<图解乒乓球技巧>>

内容概要

对于乒乓球运动学习者、爱好者来说，如何掌握乒乓球的基本知识？
在学打乒乓球的练习中要掌握哪些技术要点？
打好乒乓球要注意的关键问题是什么？
怎样进行有针对性的技战术训练？

诸如此类的问题，在乒乓球学习与训练过程中都会经常出现。

《图解乒乓球技巧》就是针对上述问题，通过比较直观形象的图解方式进行解答的。

《图解乒乓球技巧》针对在乒乓球的整个学习与训练过程中经常出现的问题，通过比较直观形象的图解方式，来分析乒乓球技术和战术上的问题，最主要的优点是因为图可以比较直观地展示整套的技术动作中的基本过程，尤其是把技术动作的重点部分展示出来，有助于乒乓球学习者在训练技术动作中，把握哪些要点部分，把训练的注意力集中在技术动作的关键点上，从而提高训练的有效性和实用性。

文字是对图片中技术和战术动作的重点解释，是把大量基于实践基础上的技术动作和战术经验，简要地传达给学习者，使学者在训练过程中少走弯路，加快对技术动作的掌握和对战术经验的运用，并在训练的基础上，把别人的经验化为自己的能力，感受到有效的训练成果带给你的乐趣与自信。

<<图解乒乓球技巧>>

书籍目录

一、乒乓球运动的基本知识 (一) 乒乓球运动的服装与装备 1 乒乓球服装 2 乒乓球鞋 乒乓球袜 3 拍套 4 胶水 5 乒乓球 (二) 乒乓球基本术语与竞技要素 1 站位术语 2 击球时间术语 3 击球部位术语 4 拍形角度术语 5 乒乓球五个竞技要素 (三) 球拍的选择与握拍方法 1 球拍的种类 2 球拍的选择 3 握拍方法 (四) 热身活动与损伤防治 1 运动前的热身活动 2 运动损伤的防治二、乒乓球基本技术与训练 (一) 站位与移动 1 站位上的要求 2 身体姿势 3 移动中的位置 (二) 发球技巧与训练 1 正手发转球、不转球技巧与训练 2 正手发右侧上旋球、下旋球技巧与训练 3 反手发左侧上旋球、下旋球技巧与训练 (三) 攻球技巧与训练 1 正手近台快攻球技巧与训练 2 反手攻球技巧与训练 (四) 弧圈技巧与训练 1 正手拉加转弧圈球技巧与训练 2 正反拉前冲弧圈球技巧与训练 3 反手拉弧圈球技巧与训练 (五) 搓球技巧与训练 1 快搓球技巧与训练 2 摆短球技巧与训练 (六) 推挡球、快拨球技巧与训练 1 推挡球技巧与训练 2 加力推挡技巧与训练 3 快拨球技巧与训练 (七) 步法技巧与训练.....三、乒乓球基本战术的运用 (一) 快攻打法基本战术运用 (二) 弧圈球打法基本战术运用 (三) 削球打法基本战术运用 (四) 攻球对削球打法基本战术运用 (五) 基本战术训练方法四、比赛规则、裁判与竞赛方法 (一) 比赛规则 (二) 裁判工作 (三) 竞赛方法

<<图解乒乓球技巧>>

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:<http://www.tushu007.com>