

<<乒乓球>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球>>

13位ISBN编号：9787534588976

10位ISBN编号：7534588979

出版时间：2012-4

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：徐大鹏 等著

页数：144

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>

## <<乒乓球>>

### 内容概要

乒乓球运动的历史可以追述到19世纪后半叶，但它正式成为奥运大家庭中的一员的时间却并不久远，乒乓球项目正式进入奥运会是从1988年在汉城举办的第24届奥运会开始的。

共有男子单打、男子双打、女子单打、女子双打4项被正式列入奥林匹克运动会比赛项目。

到2004年已经举办过5届比赛，共计产生20枚金牌，中国选手共夺得16块金牌，其中第26、27届共有8枚金牌全部被中国选手包揽。

韩国曾获3枚金牌，瑞典获1枚。

在我国乒乓球有着“国球”的美誉，人们喜爱乒乓球运动，是因为它能够起到强身健体、丰富生活的作用。

而在新的历史时期，乒乓球又具有鼓舞士气、振奋民族精神、加强民族凝聚力的功能，其意义已经超出了体育本身。

乒乓球运动需要依靠眼、脑和四肢的良好配合才可逐步使人身体协调起来。

它越来越多地被应用于增强智力、提高工作效率以及保健、医疗和康复的过程当中。

人们在紧张的工作学习之余打打乒乓球，会使原有的身心疲惫感一扫而空，随之而来的是振奋的精神和旺盛的精力。

## &lt;&lt;乒乓球&gt;&gt;

## 书籍目录

一、熟悉球性 (一) 持球拍的练习方法 (二) 持球拍上台的练习方法 二、基本站位与姿势 (一) 握拍方法和球拍面的种类 (二) 基本站位 三、基本步法 (一) 单步 (二) 并步 (三) 跨步 (四) 跳步 (五) 交叉步 (六) 侧身步 (七) 小碎步 四、发球技术 (一) 平击发球 (二) 奔球 (三) 发下旋球 (转和不转) (四) 发侧上(下)旋球 (五) 高抛发球 (六) 下蹲发球 五、接发球技术 (一) 接发球的判断 (二) 接发球的方法 六、推拨技术 (一) 直拍平挡球技术 (二) 直拍推挡球技术 (三) 横拍拨球技术 七、攻球技术 (一) 正手攻球 (二) 反手攻球 (三) 台内挑打 八、弧圈球技术 (一) 加转弧圈球技术 (二) 前冲弧圈球技术 九、搓球技术 (一) 慢搓与快搓 (二) 搓转球与不转球 (三) 搓长球与搓短球 十、削球技术 (一) 正手削球技术 (二) 反手削球技术 (三) 削转与不转球技术 十一、直拍横打技术 (一) 直拍反面拨挡 (二) 直拍反面拉弧圈球 (三) 直拍台内侧拧 十二、结合技术 (一) 直拍左推右攻技术及演化的配套组合动作 锻炼方法步骤 (二) 横拍两面攻技术及演化的配套组合动作 锻炼方法步骤 十三、发球抢攻战术 (一) 发侧旋抢攻 (二) 发短球抢攻 (三) 发长球抢攻 十四、双打 (一) 双打的特点 (二) 双打的配对 (三) 双打的站位 (四) 双打的走位 (五) 双打技术 (六) 双打战术 十五、比一比 (一) 乒乓球运动的常用术语 (二) 乒乓球比赛的简要规则 (三) 简要竞赛组织方法

## &lt;&lt;乒乓球&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：乒乓球的比赛是从发球和接发球开始的，在每局11分的比赛中，接发球的机会与发球机会相同，为5~11次。

比赛中如果接发球不好，不仅会直接丢分，还会使自己的技术、战术无法正常发挥，造成心理上的紧张和畏惧，甚至会导致满盘皆输。

如能在接发球时做到得心应手，则一切相反。

1.发球类别的判断 为了判断对方发球属于什么类型，首先必须弄清各种发球的基本动作，注意对方发球的挥臂动作、拍与球接触瞬间触球部位及球拍的移动方向。

如对方持球手在身体中右位置的为正手发球，在身体中左位置的为反手发球。

球拍由上往下切，为转与不转下旋球；球拍向侧上、侧下移的为侧上、侧下旋球。

2.落点的判断 根据对方发球时挥臂动作的大小和身体的转动方向判断。

挥臂动作大、力量重的多为长球；挥臂动作小、力量轻的是短球。

身体转动方向是指对打击球瞬间，身体朝向的那一面。

这一面基本上就是发球的方向。

对方发斜线球时，拍形向侧偏斜；发直线球时，拍形向前。

如对方采用假动作做掩护，发球会有所不同。

因此，接发球者，在场上要分清真假，以便做出准确的判断。

3.旋转的判断可根据来球的速度、飞行弧线、摩擦力及落台后的动力来判断。

如来球的速度较快，飞行弧线较高，落台后有一定的前冲力，一般是上旋或不转球。

如来球速度较慢，飞行弧线较低，前冲力小则是下旋球。

无论上旋球还是下旋球，当对方击球的瞬间摩擦力大于推打力时，则旋转较强。

判断长胶和反胶不同性能的球拍发球时，一般可从击球的声音去判断。

击球声音较大、出球快的为长胶发球；击球声音不太响、出球较慢的为反胶发球。

发过来的球速度快，带有上旋，左方急球不宜移动过大，可采取侧身回接，一般用反手推挡或用反手攻回击。

右方急球用正手快带、快攻借力回接。

如果用削球回接，则必须移动步法向后退一些，等来球力量减弱时再回接。

如对方发过来是急下旋球，由于急并带有一定下旋，所以用推或攻回球时，应使拍面稍后仰以增加向上发力。

## <<乒乓球>>

### 编辑推荐

《乒乓球》介绍了乒乓球。

在我国乒乓球有着“国球”的美誉，人们喜爱乒乓球运动，是因为它能够起到强身健体、丰富生活的作用。

而在新的历史时期，乒乓球又具有鼓舞士气、振奋民族精神、加强民族凝聚力的功能，其意义已经超出了体育本身。

乒乓球运动需要依靠眼、脑和四肢的良好配合才可逐步使人身体协调起来。

它越来越多地被应用于增强智力、提高工作效率以及保健、医疗和康复的过程当中。

人们在紧张的工作学习之余打打乒乓球，会使原有的身心疲惫感一扫而空，随之而来的是振奋的精神和旺盛的精力。

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>