第一图书网, tushu007.com

<<乒乓球快速入门与提高>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球快速入门与提高>>

13位ISBN编号：9787535242136

10位ISBN编号：7535242138

出版时间：2008-1

出版时间：湖北科技

作者：熊国庆,邓小林

页数：149

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

第一图书网, tushu007.com

<<乒乓球快速入门与提高>>

内容概要

乒乓球被称为“国球”。
其变幻的旋转、快速的反应、激烈的对抗，让无数国人痴迷。
从容国团问鼎第一个世锦赛冠军到长期称雄世界乒坛，乒乓球运动承载着我们太多的国民情愫，在中国没有哪一项运动能够像乒乓球拥有如此广泛的群众基础。
面对众多的乒乓球爱好者，湖北科学技术出版社的编辑们以敏锐的专业眼光组织我们编撰了本书，目的是为了满足有一定基础、想要快速提高却又缺乏专业指导的乒乓球爱好者的自学需要。
本书以器材装备、基本技术、提高技战术等素材为主干，以基础理论和相关知识介绍为辅助的构建方式向读者系统介绍乒乓球运动。
做到了知识新、内容实，以大量图解方式讲解动作技术要点、难点，让读者易学、易练。
此外，我们还邀请了武汉大学乒乓球队的高水平运动员参与了本书技战术动作演练，并制作成DVD，试图以完整、规范、流畅的动作视频辅助读者快速提高技战术水平。

第一图书网, tushu007.com

<<乒乓球快速入门与提高>>

书籍目录

第一章　乒乓球运动简介 1.乒乓球运动的起源 2.国际乒乓球组织 3.国际重大乒乓球赛事 4.乒乓球的基本知识 5.乒乓球运动的基本原理和常用俗语第二章　握拍技术与移动步法　1.握拍　1.1　直拍握拍法　1.2　横拍握拍法　2.准备姿势　3.移动步法　3.1 单步　3.2　跨步　3.3 并步　3.4　跳步　3.5 交叉步　4.步法的运用　4.1 回击近网球　4.2　侧身攻步法　4.3　从左向右的移步或从右向左移位第三章　乒乓球基本技术　1.奔球技术　1.1　直拍正手奔球　1.2　直拍反手奔球　2.下旋球技术　2.1　直拍正手发下旋球　2.2　横拍正手发下旋球　2.3　横拍反手发下旋球　3.侧上、下旋发球　3.1　直拍正手侧上发球　3.2　直拍正手侧下发球　3.3　横拍正手侧上发球　3.4　横拍正手侧下发球　3.5　直拍正手逆向侧上发球　3.6　直拍正手逆向侧下发球　3.7　横拍反手侧上发球　3.8　横拍反手侧下发球　3.9　直拍反手侧上发球　3.10　直拍反手侧下发球　4.推挡拨技术　4.1　直拍加力推　4.2　横拍拨球　5.搓球技术　5.1　直拍正手搓球　5.2　直拍反手搓球　5.3　横拍正手搓球　5.4　横拍反手搓球　5.5　直拍正手摆短　5.6　横拍正手摆短　5.7　直拍反手摆短　5.8　横拍反手摆短　5.9　直拍反手劈长　5.10　横拍反手劈长　6.攻球技术　6.1　直拍正手攻球　……第四章　乒乓球提高技术第五章　乒乓球基本战术第六章　如何组织和参加乒乓球比赛

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章　乒乓球运动简介1　乒乓球运动的起源乒乓球运动起源于19世纪70年代的英国，20世纪20年代传人欧洲大陆，继而在美洲和亚洲等国家广泛开展。
乒乓球最早是作为茶余饭后的一种代替草地网球的休闲运动。
19世纪末的一天，伦敦遇到少有的闷热。
两位青年看过温布尔登网球赛后，到一家上等饭馆的单间去吃饭。
先是用雪茄烟盒当扇子，继而讨论网球技战术，顺手捡起软木塞酒瓶盖当球，以桌子为球台，中间拉一细绳为网，用雪茄烟盒盖打球。
碰巧侍者在一旁喝彩，闻声赶来的女店主见此情景，不禁脱口喊出‘TABLETENNIS’。
从此，桌上网球在大学生中流行，进而在全英国流行。
一声“桌上网球”为乒乓球命了名，一直沿用到今天。
2　国际乒乓球组织国际乒乓球联合会（International Table Tennis Federation），简称国际乒联。
它由各国和地区的乒乓球协会组成，是世界最大的单项体育组织之一。
1926年12月在英国伦敦成立，总部设在英国东苏塞克斯郡的里斯廷斯。
国际乒联的领导机构由1名主席、1名第一副主席、1名名誉司库、6名副主席（分别代表非洲、亚洲、欧洲、拉丁美洲、北美洲和大洋洲）当任。
理事会由代表大会选举产生，任期两年。
代表大会休会期间，由理事会和各委员会进行工作。
日常工作由主席、第一副主席、名誉司库和秘书长主持。
另外，还设有7个专门委员会。
3　国际重大乒乓球赛事（1）世界乒乓球锦标赛由国际乒乓球联合会主办的一项最高水平的世界乒乓球大赛，从l926年开始至今已举办了49届。
世锦赛共设7个正式奖杯：斯韦思林杯（男子团体赛奖杯）、马塞尔?考比伦杯（女子团体赛奖杯）、圣?勃莱德杯（男子单打奖杯）、伊朗杯（男子双打奖杯）、吉?盖斯特杯（女子单打奖杯）、兹·赫杜塞克杯（混合打奖杯）、波普杯（女子双打奖杯）。
……

第一图书网, tushu007.com

<<乒乓球快速入门与提高>>

编辑推荐

《乒乓球快速入门与提高》是最容易上手的羽毛球培训教材。
高水平专家实战演练，高清晰DVD全套技术示范——让你快速提高技战水平！
全面图解各种动作和技术概念——让你轻松掌握入门捷径！
超详细中英文专业术语对照——让你一学就会！
简单、实用的基本决窍和战术意图——让你也能成为高手！

第一图书网, tushu007.com

<<乒乓球快速入门与提高>>

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