

<<乒乓球入门>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球入门>>

13位ISBN编号：9787538444919

10位ISBN编号：7538444912

出版时间：2010-7

出版时间：姜涛、徐睿卿 吉林科学技术出版社 (2010-07出版)

作者：姜涛，徐睿卿 编

页数：176

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>

## <<乒乓球入门>>

### 前言

乒乓球既能反映出你的阳刚与血性，又能表达出你的睿智与机敏。

打乒乓球的好处多多，打乒乓球有益于青少年的骨骼成长发育，身手灵巧：提高反应、拓新思维、促进大脑运转，对学习有很大帮助，打乒乓球能放松心情，缓解各种压力，调节紧张的学习、工作、生活：作为一门特长，乒乓球会在各种升学中为你推波助澜，让你如虎添翼：打好乒乓球还会让你结识很多朋友，积淀深厚的友谊，甚至还有意外收获。

本书以多角度、多步骤的方式，分解动作示范图片，配以通俗易懂的文字描述，结合教学光盘，定能让你一学就会，快速入门。

现代快节奏的都市生活让太多人压力增大，健康情况日益恶化，学会一项有趣的体育项目并坚持锻炼则是人们休闲、娱乐、健身所不可或缺的内容。

## <<乒乓球入门>>

### 内容概要

乒乓球既能反映出你的阳刚与血性，又能表达出你的睿智与机敏。

打乒乓球的好处多多：打乒乓球有益于青少年的骨骼成长发育，身手灵巧：提高反应、拓新思维、促进大脑运转，对学习有很大帮助：打乒乓球能放松心情，缓解各种压力，调节紧张的学习、工作、生活：作为一门特长，乒乓球会在各种升学中为你推波助澜，让你如虎添翼：打好乒乓球还会让你结识很多朋友，积淀深厚的友谊，甚至还有意外收获。

《乒乓球入门》以多角度、多步骤的方式，分解动作示范图片，配以通俗易懂的文字描述，结合教学光盘，定能让你一学就会，快速入门。

## &lt;&lt;乒乓球入门&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 概述第一节 乒乓球运动起源的人文历程一、乒乓球运动的游戏阶段二、乒乓球运动成为竞技项目阶段第二节 乒乓球运动发展的人文历程一、世界乒乓球运动发展的人文历程二、中国乒乓球运动发展的人文历程第三章 乒乓球运动的健身价值一、可以有效地提高人的身体素质二、可以调节改善神经系统灵活性三、可以改善心血管和呼吸系统的功能四、可以提高心理素质五、可以促进交流,增加友谊六、可以使人心情舒畅,精神愉快第四节 乒乓球场地与装备一、场地二、乒乓球台三、球网装置四、乒乓球五、乒乓球拍六、胶水七、服装八、乒乓球拍的粘贴方法Part 2 基本技术第一节 握拍方法、站位与基本姿势一、直拍握法二、横拍握法三、站位与基本姿势第二章 攻球技术一、正手快攻二、正手扣杀三、正手挑短球四、反手快攻第三节 推挡技术一、反手推挡二、推下旋第四节 搓球技术一、正手快搓二、反手快搓三、正手快摆技术第五节 弧圈球技术一、正手加转弧圈球二、正手前冲弧圈球三、横拍反手加转弧圈球四、横拍反手前冲弧圈球第六节 削球技术一、正手削球二、反手削球第七章 发球技术一、正手发平击球二、正手左侧下旋球三、正手左侧上旋球四、反手发平击球五、反手发右侧上旋球六、反手发右侧下旋球Part 3 乒乓球的基本战术第一节 发球抢攻战术一、正手发转与不转球后抢攻二、正手发高、低抛左侧上、下旋球后抢攻三、反手发右侧上、下旋后抢攻四、反手发急上、下旋后抢攻或抢推五、反手发急上、下旋后抢攻或抢推第二节 接发球战术一、特点二、注意事项第三节 对攻战术一、攻两角战术二、紧压对方反手,结合变线,伺机抢攻三、调右压左四、加、减力压对方反手、中路后,迅速抢攻五、连压对方中路或正手,伺机抢攻第四节 拉攻战术一、特点二、拉左杀右或拉右杀左三、拉中路杀两角或拉两角杀中路四、拉直杀斜或拉斜杀直五、拉一角为主,伺机突击(扣杀、拉冲)自己的特长线路或对方中路六、变化拉球的旋转和长短落点,伺机突击(扣杀、拉冲)七、拉搓、拉吊结合,伺机突击(扣杀、拉冲)八、注意事项第五节 搓攻战术一、先搓对方反手大角,再变直线,伺机反攻二、以摆短为主,配合劈两大角长球,伺机进攻三、搓转与不转球,伺机抢攻四、搓球转快攻第六节 削攻结合战术一、削转与不转球,伺机反攻二、逼两角伺机反攻三、削、挡结合,伺机反攻四、倒板搓、削、拱,伺机反攻五、破对方长短球的战术六、注意事项第七节 乒乓球战术的运用一、针对不同打法类型和特点乒乓球战术的运用二、不同战局下乒乓球战术的运用三、不同比分下乒乓球战术的运用Part 4 运动保健第一节 乒乓球运动伤病避免和自我保健一、运动中身体的保健二、运动中情绪的控制三、运动后不能马上饮酒四、运动后不能马上洗澡第二节 乒乓球运动中常见的损伤及防治措施一、腕部损伤及防治措施二、腰部的损伤及防治措施三、膝关节的损伤及预防四、肩关节的损伤及预防Part 5 基本规则第一节 比赛方法一、合法发球二、合法还击.....Part 6 乒乓球游戏Part 7 乒乓球英语

<<乒乓球入门>>

章节摘录

插图：

## <<乒乓球入门>>

### 编辑推荐

《乒乓球入门》：完整技术指，详尽图文解说，配合教学光盘，让你快速入门。

<<乒乓球入门>>

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>