

<<跟我学乒乓球>>

图书基本信息

书名：<<跟我学乒乓球>>

13位ISBN编号：9787546400280

10位ISBN编号：7546400287

出版时间：2009-8

出版时间：成都时代

作者：吴纯良

页数：121

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>

<<跟我学乒乓球>>

前言

刘国梁的将帅风采、老瓦大树常青、萨姆索洛夫的坚韧、金泽洙的步伐之快、王涛的突然加速、丁松与朱世赫的削中反攻，陈静的优雅、邓亚萍的凶狠、张怡宁和王楠的黏、高军与陈子荷的怪……这就是乒乓球赛场上一道道美丽的风景线。

乒乓球运动在世界各地长盛不衰，更被誉为是中国的国球。

第二十九届北京奥运会，中国乒乓球运动员囊括了乒乓球4枚金牌，再次向世界展示了乒乓球无与伦比的魅力和乒乓强国的威力。

乒乓球运动不需要像羽毛球、篮球那样大的场地，只要拿起球拍，有一张球台就可进行。

乒乓球运动器材简单，室内室外都可进行，运动量可大可小，不同年龄、性别和身体条件的人都可以参加。

乒乓球的球体小，飞行和旋转的速度快，攻守之间的转换极其迅速，再加上它的打法丰富多样，这就要求运动员不仅要考虑技术的发挥，还要考虑战术的运用。

乒乓球运动中要求大脑快速紧张地思考，这样可以提高大脑的血液循环，促进智力的发展。

同时乒乓球运动又是锻炼耐力和体力的运动。

在一场乒乓球比赛中，运动员要频繁地捡球、接球，不停地根据球的变化来调整 and 移动步伐，必须做到眼到、脚到和手到，这样可以促进血液循环，锻炼全身肌肉，起到提高体能的效果。

乒乓球运动是集智能、技能、体能于一体的运动，同时又是集健身、竞技和娱乐一体的运动。

长期参加乒乓球运动，随着水平的不断提高，运动量的加大，不仅相应地提高了速度素质、力量素质和身体的灵敏性、协调性，而且使肌肉发达、结实、健壮，身心更加健康。

<<跟我学乒乓球>>

内容概要

从乒乓球基础知识——乒乓球运动器材、球拍的选择、比赛规则…… 到更多高手绝技——弧圈球技术、挑打技术、削球技术、杀高球技术…… 到制胜战术——发球抢攻、对攻战术、拉攻战术，扣、拉、吊结合战术…… 再到双打技术——双打的配对、双打的站位…… 层层分解要点，详尽剖析细节。

从初级到高级，实现技战术的突飞猛进。

高清晰实景拍摄，优质画由。

分阶段打法晋级，让你全面了解乒乓球基本技术、掌握卓有成效的实战技巧。

乒乓球国家专业教练教学示范，冠军教程、品质保证。

<<跟我学乒乓球>>

作者简介

贾纯良，北京奥运会、残奥会乒乓球技术官员。

<<跟我学乒乓球>>

书籍目录

Part1 乒乓文化之旅 乒乓球运动的起源 世界乒乓球运动的发展 器材的演变和发展 乒坛超级大国——中国 世界著名乒乓球大赛Part2 乒乓球基础知识 乒乓球运动器材 球拍的选择 常见的乒乓球的打法类型 比赛规则Part3 乒乓球运动基础技术 握拍技术 基本姿势和站位 基本步法 发球技术 接发球技术 推挡球技术 攻球技术 搓球技术 削球技术 弧圈球技术 反弹技术 杀高球技术 挑打技术 直拍横打Part4 乒乓球实战技巧与战术 发球抢攻战术 接发球战术 对攻战术 拉攻战术 搓攻战术 削攻结合战术 扣、拉、吊结合战术 步法战术Part5 乒乓球双打技术 双打规则 双打的配对 双打的站位 双打的移动方法 双打攻防战术Part6 乒乓球日常技术练习 熟悉球性 技术模仿练习 上台练习 接发球练习 搓球练习 攻球练习 推挡球练习 削球练习 双打练习附录

<<跟我学乒乓球>>

章节摘录

插图：Part1 乒乓文化之旅乒乓球运动的起源关于乒乓球运动的起源众说纷纭，目前较为一致的观点是：乒乓球运动起源于19世纪后期的英国，是从网球运动派生而来的。

19世纪末的一天，两个青年网球迷在看过温布尔顿网球赛后，去一家餐厅吃饭。

因为天气闷热，在等待服务员送饭时，他们用雪茄烟的木盒盖当扇子，边扇风降温边讨论网球技战术，然后他们用香槟酒的软木酒瓶塞当球，以餐桌为场地，在中间拉一条细绳为网，烟盒盖当作球拍，模仿网球打起球来。

餐厅服务员在一旁为他们喝彩，餐厅女主人也被吸引过来，而且惊呼：“Table Tennis”（“桌上网球”）。

开始时，乒乓球运动不叫乒乓球，而是叫“佛利姆佛拉姆”（Flim—Flam），又称“高希马”（Goossime）。

它没有统一的规则，只是作为一种宫廷游戏。

后来美国人海亚特发明了一种叫“赛璐珞”的空心球玩具。

到1890年，一位名叫詹姆斯吉布（James Gibb）的英国人去美国旅行时，看到了这种玩具球把它带回英国，并稍加改进取代原来的实心球。

早期的乒乓球球拍拍柄较长，球拍的中间是空的，两面分别用羊皮纸贴住。

用这种球拍在桌上打赛璐珞球时会发出“乒乒乓乓”的声音，“乒乓球”由此得名。

这个名字从欧洲、美国开始传播，之后流传到亚洲。

英国一家体育用品公司率先用“乒乓”（Ping—Pong）一词作为商标登记注册。

1891年，英格兰人查尔斯巴克斯特把“乒乓球”作为商业专利，并申请了许可证。

<<跟我学乒乓球>>

编辑推荐

《跟我学乒乓球》：国际乒坛最新权威教学成果，中国乒乓球梦之，乒乓球国家专业教练示范教学。基本动作·站位与步法·制胜战术·双打技术·步伐移动·发球与接发球技术·攻球·搓球·弧圈球·推挡·挑打.....独家收录国际乒坛最新战术打法，金牌冠军推荐之训练方案，金牌教练、王牌运动员实战心得。

冠军教程+奥运教练全程指导最新·最权威冠军教程奥运教程独家收录最新战术打法高清DVD专业呈现DVD，中文简/繁体可选字幕

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>