

<<乒乓球理论与方法>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球理论与方法>>

13位ISBN编号：9787562523918

10位ISBN编号：7562523916

出版时间：2009-7

出版时间：中国地质大学出版社

作者：程序

页数：164

字数：272000

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>

<<乒乓球理论与方法>>

内容概要

乒乓球是开展得十分广泛且深受广大民众喜爱的一项体育活动。

自19世纪后期诞生于英国以来，该项运动逐渐向世界各地传播并蓬勃发展起来，乒乓球在我国被誉为“国球”。

乒乓球运动是集健身、竞技、娱乐于一体的技能主导类隔网对抗性运动项目。

其特点是球体小、速度快、变化多、技巧性强、趣味性高，设备简单，参与人员不受性别、年龄的限制，且运动量可大可小，具有较高的锻炼价值。

经常从事乒乓球运动，不仅能提高人体神经系统的灵活性，改善人体的心血管系统的机能，使人的反应加快，思维敏捷，动作协调，四肢灵活，形体健美，而且还能培养人机智果断、勇敢顽强、勇于进取和敢于拼搏的优良品质，并对调节人的心理因素，提高人的适应能力具有积极的影响作用。

<<乒乓球理论与方法>>

作者简介

程序，男，副教授，硕导。

1963年1月生于武汉市黄陂区。

1983年毕业于武汉体育学院并留校任教，2001年武汉体育学院体育教育学硕士毕业。

1996-1997年受中国乒乓球协会委派赴巴林国家乒乓球队任主教练。

现任武汉体育学院教务处副处长兼训竞管理中心主任，兼任武汉市洪山区文体局副局长、洪山区政协副主席等职。

主要研究方向为乒乓球理论研究与教学实践。

近五年主要承担省级课题2项，参加国家社科基金项目1项。

编著和参编出版乒乓球方面的教材2部，公开发表论文6篇。

<<乒乓球理论与方法>>

书籍目录

第一章 乒乓球运动概述 第一节 乒乓球运动的起源与发展 第二节 乒乓球运动的基本知识 第三节 乒乓球运动的基本特点 第四节 乒乓球运动的基本要素 第五节 乒乓球规则的变化与技术发展第二章 乒乓球运动的身体训练 第一节 身体训练概述 第二节 乒乓球运动身体训练原则 第三节 乒乓球运动的一般身体训练 第四节 乒乓球运动的专项身体训练 第五节 乒乓球运动能力训练第三章 乒乓球运动的生物学基础 第一节 乒乓球运动的生理学基础 第二节 乒乓球训练的运动负荷控制 第三节 乒乓球运动生物力学基础第四章 乒乓球运动心理训练 第一节 乒乓球运动员的心理及训练 第二节 乒乓球运动心理训练内容 第三节 乒乓球心理训练方法 第四节 乒乓球心理训练原则与其他方面的关系第五章 乒乓球技术教学与训练 第一节 乒乓球教学基本知识 第二节 发球与接发球技术训练 第三节 推挡技术训练 第四节 攻球技术训练 第五节 弧圈球技术训练 第六节 搓球技术训练 第七节 削球技术训练 第八节 步法技术训练第六章 乒乓球战术教学与训练 第一节 战术意识 第二节 乒乓球战术的定义与构成 第三节 乒乓球战术的分类与影响因素 第四节 乒乓球主要战术形式第七章 乒乓球竞赛与裁判 第一节 乒乓球竞赛规则解读 第二节 国际乒乓球竞赛规程简介 第三节 乒乓球竞赛基本方法第八章 乒乓球竞赛与组织 第一节 抽签 第二节 编排附录一 乒乓球运动的组织机构与重大赛事附录二 乒乓球运动的重大赛事附录三 乒乓球运动员技术等级标准附录四 乒乓球比赛基本规则参考文献

<<乒乓球理论与方法>>

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>