

<<乒乓球教程>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球教程>>

13位ISBN编号：9787564045609

10位ISBN编号：7564045604

出版时间：2011-7

出版时间：北京理工大学

作者：潘施伊 编

页数：103

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>

## <<乒乓球教程>>

### 内容概要

《乒乓球教程》图文并茂，从理论与实践两方面入手，侧重于培养学生的体育实践能力，并结合高等学校“体育与健康”课程的教学特点，促进学生身心健康全面发展。

《乒乓球教程》既可作为高等学校选项（修）课程教材，也可作为广大乒乓球运动爱好者学习与训练的参考用书。

## &lt;&lt;乒乓球教程&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 乒乓球运动的概述

第一节 乒乓球运动的起源与发展

第二节 世界乒乓球运动的发展概况

第三节 我国乒乓球运动的发展概况

第四节 乒乓球运动的一般常识

第五节 乒乓球的常用术语

第六节 乒乓球击球的基本结构与环节

## 第二章 乒乓球运动的基本技术

第一节 乒乓球的握拍方法

第二节 乒乓球的基本步法

第三节 乒乓球发球与接发球技术

第四节 乒乓球挡球和推挡球技术

第五节 乒乓球攻球技术

第六节 乒乓球搓球技术

第七节 乒乓球削球技术

第八节 乒乓球弧圈球技术

## 第三章 乒乓球运动的组合技术与运用

第一节 乒乓球发球抢攻的组合技术

第二节 乒乓球推攻组合的技术

第三节 乒乓球搓攻组合的技术

第四节 乒乓球手法与步法的组合技术

## 第四章 乒乓球运动基本战术运用

第一节 乒乓球战术制订的基本原则

第二节 乒乓球战术的种类

第三节 乒乓球弧圈球型的打法

第四节 乒乓球削球型打法的基本战术

第五节 乒乓球以攻为主打法对削球打法

第六节 不同性能削球打法的基本战术

## 第五章 乒乓球运动的双打

第一节 双打的竞赛方法

第二节 双打的技术与战术

第三节 双打的练习方法

第四节 双打的配对

## 第六章 乒乓球运动的基础训练

第一节 乒乓球的身体训练

第二节 乒乓球的技术训练

第三节 乒乓球的战术训练

## 第七章 乒乓球器材与竞赛规则

第一节 乒乓球比赛的器材

第二节 乒乓球竞赛规则

第三节 乒乓球比赛的组织编排

## 第八章 乒乓球临场操作与编排

第一节 乒乓球裁判员临场操作程序

第二节 乒乓球裁判手势

第三节 乒乓球竞赛报名表与记分表

<<乒乓球教程>>

参考文献

## &lt;&lt;乒乓球教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（1）这种发球方法的特点是左侧上（下）旋球旋转力较强，对方挡球时向其右侧上（下）方反弹，一般站在中线偏左或侧身发球。

（2）这种发球方法的要点主要有：发球时要收腹，击球点不可远离身体；尽量加大向右、向左挥动的幅度和弧线，以加大侧旋强度；发左侧上旋时，击球瞬间手腕快速内收，球拍从球的正中向左上方摩擦；发左侧下旋球时，拍面稍后仰，球拍从球的中下部向左下方摩擦。

6.反手发右侧上（下）旋球（1）这种发球方法的特点是右侧上（下）旋球旋转力强，对方挡住后，向其左侧上（下）反弹。

发球落点以左方斜线长球配合中右近网短球为佳。

（2）这种发球方法的要点主要有：注意收腹和转腰动作；充分利用手腕转动，配合前臂发力；发右侧上旋球时，击球瞬间球拍从球的中部向右上方摩擦，手腕有一个上勾动作；发右侧下旋球时，拍面稍后仰，击球瞬间球拍从球的中下部向右侧下摩擦。

7.下蹲发球（1）下蹲发球属于上手类发球，我国运动员早在20世纪50年代就开始使用，横拍选手发下蹲球比直拍选手更方便些。

下蹲发球可以发出左侧旋和右侧旋，在对方不适应的情况下，威胁很大，能够在关键时刻发出高质量的球，往往能直接得分。

（2）这种发球方法的要点主要有：注意抛球和挥拍击球动作的配合，掌握好击球时间；发球要有质量，发球动作要利落，防止在还未完全站起时已被对方抢攻；发下蹲右侧上、下旋球时，左脚稍前，身体略向右偏转，挥拍路线为从左后方向右前方，拍触球中部向右侧上方摩擦为右侧上旋，球从中下部向右侧下方摩擦为右侧下旋；发下蹲左侧上、下旋球时，站位稍平，身体基本正对球台，挥拍路线为从右后方向左前方，拍触球右中部向左上方摩擦为左侧上旋，从球中部向左下方摩擦为左侧下旋；发左（右）侧上、下旋球时，要特别注意快速做半圆形摩擦球的动作。

8.正手高抛发球（1）这种发球方法最显著的特点是抛球高，增大了球下降时对拍的正压力。

发出的球速度快、冲力大、旋转变多，着台后拐弯飞行。

但高抛发球动作复杂，有一定的难度。

（2）这种发球方法的要点主要有：抛球勿离台及身体太远；击球点与网同高或比网稍低，在近腰的中右处为好；尽量加大向内摆动的幅度和弧线；发左侧上、下旋球与低抛发球方法同；触球后，附加一个向右前方的回收动作，可扰乱对方的判断（结合发右侧旋球，更有威力）。

## <<乒乓球教程>>

### 编辑推荐

《乒乓球教程》教材既可作为高等学校选项(修)课程教材，也可作为广大乒乓球运动爱好者学习与训练的参考用书。

<<乒乓球教程>>

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>