

<<乒乓球入门>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球入门>>

13位ISBN编号：9787533536558

10位ISBN编号：753353655X

出版时间：2010-7

出版时间：福建科技出版社

作者：王丹虹，林学政 编著

页数：116

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

乒乓球是中国的国球，我国乒乓球队更是中国体育战线的骄傲。

21世纪的今天，随着我国国力的日益增强和物质生活水平的提高，人们越来越渴望寻找一高尚、健康、有益的休闲、娱乐活动，而集健身性、竞技性、娱乐性为一体的乒乓球运动正能满足这种需求。

乒乓球运动的特点是：球体小，速度快，变化多，器材设备简单，趣味性强，运动量可以控制，不同年龄和性别的人都适宜参加。

经常打乒乓球既能有效调节和改善心血管和呼吸系统机能，发展灵敏、协调、速度、力量等身体素质，还能提高心理品质，健脑益智，促进人们交流，增进友谊，这些对于促进我国现代化和谐社会具有重要的作用。

随着世界乒乓球运动的快速发展，乒乓球技术水平的不断提高，乒乓球技术的种类越来越多，技巧性也越来越强。

而乒乓球竞赛的规则也在不断地变革之中，这些势必对乒乓球运动的学习者和爱好者在学习乒乓球过程中造成一定的困难。

因此，为了进一步普及与推动我国乒乓球运动的发展，解决乒乓球爱好者在学习这项运动过程中的一些实际问题，我们编写了此书。

<<乒乓球入门>>

内容概要

乒乓球，是中国国球，是极受群众喜爱的球类体育项目。

本书以圈解的形式，介绍了乒乓球运动的基础知识、基本技术及实用战术，提供了乒乓球趣味健身法，让读者寓快乐于运动之中；此外，还有欣赏乒乓球比赛的内容。

<<乒乓球入门>>

书籍目录

一、乒乓球运动的基本知识 (一)乒乓球运动的场地器材及设备 1.场地 2.球台 3.球网装置 4.球 5.球拍 6.拍套 (二)服装鞋袜的选择 1.服装 2.球鞋 3.球袜 (三)乒乓球的基本术语 1.基本姿势 2.基本站位 3.击球时间 4.击球部位 5.拍面角度 (四)运动前的热身活动 1.慢跑 2.徒手准备活动 (五)运动损伤的防治 1.乒乓球运动易损伤的部位 2.造成运动损伤的原因 3.运动损伤的紧急处理 4.如何预防运动损伤二、乒乓球的基本技术 (一)握拍的方法特点与技巧 1.直握球拍 2.横握球拍 (二)基本步法移动的方法与技巧 1.单步 2.跨步 3.并步 4.跳步 5.交叉步 6.步法实际运用 (三)打球的基本方法与技巧 1.发球的方法与技巧 2.攻球的方法与技巧 3.推挡的方法与技巧 4.搓球的方法与技巧 5.弧圈球的方法与技巧 6.削球的方法与技巧 (四)乒乓球基本技术的练习厅法和步骤 1.发球 2.挡球和推挡球 3.攻球 4.搓球 5.削球 6.弧圈球 7.直拍反面进攻 8.接发球 9.步法三、乒乓球的基本战术 (一)提高击球质量的五大技术要素 1.击球弧线 2.击球速度 3.击球旋转 4.击球力量 5.击球落点 (二)乒乓球技术与战术的区别及关系 1.乒乓球技术 2.乒乓球的战术 (三)乒乓球战术的种类与方法 1.发球抢攻战术 2.对攻战术 3.拉攻战术 4.搓攻战术 (四)战术的运用技巧 1.针对不同类型打法特点 2.针对不同战局运用战术 3.针对不同比分运用战术 4.针对新规则运用战术 5.针对无遮挡发球运用战术四、乒乓球运动的比赛与观赏 (一)乒乓球竞赛规则简介 1.定义 2.合法发球 3.重发球 4.一分 5.一场比赛 6.发球、接发球和方位的次序 7.双打 (二)乒乓球裁判法简介 1.裁判员的职责 2.副裁判员的职责 3.裁判员和副裁判员的共同职责 4.裁判手势 (三)乒乓球比赛及类型简介 1.世界锦标赛 2.世界杯赛 3.奥运会 (四)乒乓球运动竞赛方法 1.单循环赛 2.单淘汰赛 (五)乒乓球运动的观赏 1.欣赏乒乓球运动中文化的美 2.欣赏乒乓球运动中精神的美 3.欣赏乒乓球运动中技术的美 4.欣赏乒乓球运动中巧妙的排兵布阵五、乒乓球的趣味游戏 (一)单人游戏 1.颠球1 2.颠球2 3.对墙击球 (二)双人游戏 1.对墙轮流击球 2.空中击球 3.利用课桌比赛 4.固定投准 5.移动投准 (三)多人游戏 1.移动击球 2.绕台击球

<<乒乓球入门>>

章节摘录

插图：4.球乒乓球直径为40毫米，质量为2.7克，颜色为白色或橙色，无光泽。

5.球拍乒乓球拍是从事乒乓球运动的主要工具。

运动员一般是根据自己的打法类型来选择适合自己打法特点的球拍。

因此，每个选手都会有一块或多块自己的专用球拍。

根据规则的规定：球拍的大小、形状和质量不限。

球拍两面不论是否有覆盖物，必须无光泽，且一面为鲜红色，另一面为黑色。

用来击球拍面的覆盖物应有国际乒联现行许可的品牌和型号，在其边缘必须附有清晰可见的商标型号及国际乒联（ITTF）的标记，见图——2。

击球拍面的颗粒胶连同黏合剂，厚度不超过2毫米；若用颗粒向内或向外的海绵胶连同黏合剂，厚度不超过4毫米。

（1）球拍的种类与性能。

目前常见的球拍主要有：海绵正贴胶皮拍和海绵反贴胶皮拍两种。

海绵正贴胶皮拍：它是一种在海绵上覆盖一层颗粒向外胶皮的球拍。

根据胶皮颗粒的长短和大小可分为正胶、生胶和长胶。

正胶：其颗粒的高度应在0.9~1毫米之间。

其特点是击球的稳定性较好，反弹力较强，回球的速度较快，但不能制造强烈的旋转，同时不利于相持阶段中远台技术的发挥。

生胶：其颗粒的规格与正胶胶皮相似，但比正胶的胶质更软，弹性更强，击球的稳定性和摩擦力却不如正胶。

<<乒乓球入门>>

编辑推荐

《乒乓球入门》：专家倾囊相授，乒乓球技巧全图解，装备、热身、比赛规则……详细解答种种疑难，一看就懂，一学就会。

<<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>