第一图书网, tushu007.com

<<新编乒乓球教程>>

图书基本信息

书名：<<新编乒乓球教程>>

13位ISBN编号：9787561231661

10位ISBN编号：7561231660

出版时间：2011-9

出版时间：西北工业大学出版社

作者：虞荣安 编

页数：205

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书根据“全国普通高等学校体育课程教学指导纲要”，在《乒乓球技法与实用指导》一书的基础上，结合国内外近年来教学实践和科研成果编写而成。
全书共分六章，包括绪论、乒乓球基本理论、乒乓球基本技术、乒乓球打法类型及战术、乒乓球双打及乒乓球竞赛规则和裁判法等内容。
附录为乒乓球经典欣赏。

本书可作为普通高等学校乒乓球课程教材，也可供乒乓球任课教师和乒乓球爱好者使用。

第一图书网, tushu007.com

<<新编乒乓球教程>>

书籍目录

第一章 绪论
第一节 乒乓球运动的起源与发展
第二节 主要世界大赛简介
第三节 国际乒联简介
第四节 乒乓球运动的价值与特点
思考题
第二章 乒乓球基本理论
第一节 基本术语
第二节 击球五要素
第三节 击球的基本环节和动作结构
思考题
第三章 乒乓球基本技术
第一节 握拍方法
第二节 步法
第三节 推挡球技术
第四节 拨球技术
第五节 攻球技术
第六节 弧圈球技术
第七节 搓球技术
第八节 直拍横打技术
第九节 发球技术
第十节 接发球技术
思考题
第四章 乒乓球打法类型及战术
第一节 快攻型
第五章 乒乓球双打
第六章 乒乓球竞赛规则和裁判法.
附录 乒乓球经典欣赏
参考文献

章节摘录

版权页：插图：正确的判断是接好发球的首要环节，只有在判断上不出现较大的偏差，才能更好地运用接发球技术。
1.对旋转的判断乒乓球发球中常出现的旋转主要有左侧上、下旋，右侧上、下旋，转与不转等，并通过发球者利用各种发球方式，将这些旋转性质变现出来。
如用正、反手发球，高抛发球和下蹲发球等.在判断旋转性质时，可以从以下几个方面考虑；（1）板形：一般情况下，发上旋球时，板形都比较竖，发下旋球时比较平、斜。
这种特点与发球时要接触球的部位直接发生关系，因为发旋转球和不转球时，接触点比较靠近球的后中部；而发侧下旋和下旋球时，向中下部和底部摩擦球才可能比较转。
（2）动作轨迹：发上旋球和不转球时，球与球拍接触的一瞬间，手腕抖动的幅度不是很大，并时常与假动作配合；在发侧下旋和下旋球时，手腕抖动相对大一点，这样容易“吃”住球，动作也比较固定。
击球后常有一个停顿，即使加上假动作，也不会像发侧上旋和不转球那样连贯。
（3）弧线：上旋球和不转球的运行速度一般较快，常有往前“拱”的感觉，发短球时容易出台，弧线低平；下旋球运行比较平稳，短球不容易出台。
（4）出手：发上旋球和不转球一般出手比较快，并且突然动作模糊；下旋球的出手相对要慢一些，因为要给球以足够的摩擦时间，这样才能使球产生强烈的下旋效果。

编辑推荐

《新编乒乓球教程》为高等学校十二五规划教材·体育技能类之一。

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