

<<乒乓球>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球>>

13位ISBN编号：9787564408053

10位ISBN编号：7564408057

出版时间：2012-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：林 主编

页数：128

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>>

内容概要

乒乓球是世界上参与人数最多的三个体育运动项目之一，由于乒乓球运动具有终身可以参加的可能性，因此也被誉为终身体育项目。

乒乓球在我国已形成普及——提高——再普及——再提高的良性循环。

据统计，目前我国经常打乒乓球的人口约1000多万。

<<乒乓球>>

书籍目录

知识篇

- 一、乒乓球的起源和发展
- 二、国际乒乓球联合会
- 三、世界乒乓球锦标赛
- 四、乒乓球技术五要素
- 五、乒乓球的打法类型

基础篇

一、场地、器材和装备

- (一)球台
 - (二)球拍
 - (三)球拍胶皮
 - (四)如何选择乒乓球
- ##### 二、基本理论知识
- (一)球速
 - (二)击球动作速度
 - (三)反应时
 - (四)球的旋转和飞行轨迹
 - (五)预判
 - (六)站位
 - (七)击球范围
 - (八)击球点

技术篇

一、握拍方法

二、预备姿势

三、基本步法

- (一)单步
- (二)跨步
- (三)侧身步
- (四)并步
- (五)交叉步

横拍技术

一、发球

(一)转与不转发球

(二)发侧下旋球

(三)侧发上旋球

(四)发奔球

二、弧圈球

(一)加转弧圈球

(二)前冲弧圈球

三、攻球

(一)正手攻球

(二)反手攻球

(三)台内挑打

四、搓球

(一)正手搓球

<<乒乓球>>

(二)反手搓球

五、削球

(一)正手削球

(二)反手削球

直拍技术

一、发球

(一)转与不转发球

(二)正手发侧上与侧下旋球

(三)反手发侧上与侧下旋球

(四)发下旋奔球

二、推挡

(一)基本推挡

(二)加力推挡

(三)推侧旋

(四)推下旋

(五)减力挡

三、弧圈球

(一)加转弧圈球

(二)前冲弧圈球

四、搓球

五、正手攻球

六、台内挑打

七、直拍横打

战术篇

一、乒乓球运动员类型

(一)进攻型运动员战术的主要特征

(二)防守型运动员战术的主要特征

(三)中台型运动员战术的主要特征

二、乒乓球基本战术

(一)发球抢攻战术

(二)接发球战术

(三)搓攻战术

(四)对攻战术

(五)拉攻战术

(六)削中反攻战术

(七)弧圈球战术

比赛篇

规则篇

<<乒乓球>>

章节摘录

版权页：插图：1926年，国际乒乓球联合会正式成立，并决定举行第一届世界乒乓球锦标赛。

50多年来，乒乓球运动的发展大约经历了三个阶段。

初期，运动员使用的球拍虽形状各异，但都是木制的，击出的球的速度慢，力量小，谈不上什么旋转；……打法也单调，只是把球推来推去。

1903年，英国人古德发明了胶皮球拍，有力地促进了乒乓球技术的发展。

从1926年到1951年，世界各国选手大都使用表面有圆柱形颗粒的胶皮拍。

击球时增加了弹性和摩擦力，可以使球产生一定的旋转，因而出现了削下旋球的防守型打法。

这一打法在欧洲流行长久，不少运动员采用这种打法获得了世界冠军。

这一时期乒乓球运动的优势在欧洲，其中匈牙利队成绩最突出。

20世纪50年代初，奥地利人发明了海绵球拍，日本运动员在世界比赛中使用，并一举夺取得第十九届世界锦标赛的四项冠军，打破了欧洲运动员的垄断地位。

由于日本运动员利用这种球拍创造的远台长抽进攻型打法，具有正手攻球力量大，速度快，发球抢攻威胁大等优点，因而速度慢、旋转弱、攻击力不强的欧洲防守型打法被逐渐取代，使日本夺得了20世纪50年代乒乓球运动的优势，这是乒乓球运动水平的第一次大提高。

1959年，容国团获得了第二十五届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军后，中国运动员开始登上了国际乒坛。

逐渐形成了以“快、准、狠、变”为技术风格的直拍近台快攻打法。

在1961年第二十六届世界锦标赛中，中国队既过了欧洲关，又战胜了远台长抽加秘密武器——“弧圈球”打法的日本选手，第一次夺得了男子团体世界冠军，并连续获得第二十七、二十八届男子团体冠军。

中国近台快攻的优点是站位近，速度快，动作灵活，正反手运用自如，比日本远台长抽打法又大大前进了一步。

20世纪60年代，中国乒乓球技术水平位于世界最前列，乒乓球运动的优势由日本转移到中国。

这是乒乓球运动水平的第二次大提高。

<<乒乓球>>

编辑推荐

《乒乓球》是看图跟我学丛书之一。

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>