第一图书网, tushu007.com

<<乒乓球教程>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球教程>>

13位ISBN编号：9787807347187

10位ISBN编号：780734718X

出版时间：2009-8

出版时间：黄河水利

作者：袁文惠 编

页数：162

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

前言

乒乓球是我国的“国球”。
乒乓球运动集健身、竞技、娱乐于一体，具有球小、速度快、变化多、设备简单、运动量可大可小，以及不受参与者年龄、性别和身体条件限制的特点。
经常练习不仅使头脑反应快，身体灵活，而且可以改善心脏功能，提高心脏工作效率，增强心血管系统和呼吸系统的功能，从而提高整个身体机能水平。
随着现代科学技术的不断发展，乒乓球运动正以飞速发展的势头在世界范围内广泛开展，并已融入到体育爱好者的生活中。
为进一步普及与推动我国乒乓球运动的发展，提高乒乓球运动的教学、训练与实际操作水平，本书在汲取世界和中国乒乓球运动发展最新信息的基础上，针对乒乓球运动最实用的技战术并结合练习方法，尽量采取图文结合的方式，以帮助掌握动作要领，增强可操作性。
本书在乒乓球竞赛规则不断修改完善的基础上，对乒乓球竞赛的组织、编排及裁判法进行了较为详细的理论阐述。
本书共分10章，力求注意吸收乒乓球技术发展的新思想，博采众家之长，尽力做到内容丰富，简明扼要，通俗易懂，图文并茂，突出知识性、实用性和系统性。
因而，本书对乒乓球教学与训练以及广大乒乓球爱好者的学习将起到有益的帮助和指导作用。
本书既可作为普通高校体育教育专业和普通高校大学生专项选修课教材，也可作为广大乒乓球爱好者学与练时的参考用书。
本书编写人员及编写分工如下：袁文惠（郑州轻工业学院）编写了前言、第二章第二节至第四节、第三章、第四章、第五章第一节至第二节和参考文献，刘杰（郑州大学体育学院）编写了第一章、第二章第一节、第九章、第十章，赵长玉（焦作职工医学院）编写了第六章、第七章、第八章和附录，贺战冰（郑州大学）编写了第五章第三节。
本书由袁文惠担任主编，制定编写思路与纲目，并负责全书的统稿修订工作；由刘杰、赵长玉、贺战冰担任副主编。
本书的出版得到了河南省乒乓球界前辈刘昌纯、刘天祥老师的大力协助与支持，同时引用和借鉴了有关著作的内容和成果，在此一并致谢。
由于作者水平有限，本书肯定还有许多不尽如人意之处，希望读者和有关专家批评指正。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书主要内容包括乒乓球运动概述、基本理论、基本技术、组合技术与运用、基本战术、双打、教学、训练、竞赛规则和规程及其管理、竞赛法、附录等。
本书既可作为普通高校体育教育专业和普通高校大学生专项选修课教材，也可作为广大乒乓球爱好者学与练时的参考用书。

<<乒乓球教程>>

书籍目录

前言第一章 乒乓球运动概述 第一节 乒乓球运动的起源与发展 第二节 中国乒乓球运动发展概况 第三节 乒乓球运动的一般知识 第四节 乒乓球运动的组织机构与重大比赛 思考题第二章 乒乓球基本理论 第一节 乒乓球常用术语 第二节 乒乓球技术的基本要素 第三节 击球的基本环节和动作结构 第四节 球拍的种类、选择与保养 思考题第三章 乒乓球基本技术 第一节 握拍法与准备姿势 第二节 基本步法 第三节 发球技术 第四节 接发球技术 第五节 推挡球技术 第六节 攻球技术 第七节 弧圈球技术 第八节 直拍横打技术 第九节 搓球技术 第十节 削球技术 思考题第四章 乒乓球组合技术与运用 第一节 发球抢攻组合技术 第二节 推攻组合技术 第三节 搓攻组合技术 第四节 手法步法的组合技术 思考题第五章 乒乓球基本战术 第一节 乒乓球战术制定的基本原则 第二节 乒乓球战术的种类 第三节 乒乓球战术的运用 思考题第六章 双打 第一节 双打的竞赛方法 第二节 双打的配对、站位与步法移动 第三节 双打的战术 第四节 双打的练习方法 思考题第七章 乒乓球教学 第一节 乒乓球教学工作 第二节 乒乓球教学文件的制定 思考题第八章 乒乓球训练 第一节 身体训练 第二节 技术训练 第三节 战术训练 第四节 心理训练 思考题第九章 乒乓球竞赛规则、规程及其管理 第一节 乒乓球比赛的器材 第二节 对乒乓球规则的认识与理解 第三节 乒乓球运动中的通则 第四节 乒乓球比赛中的各类人员 思考题第十章 乒乓球竞赛法 第一节 乒乓球竞赛的基本方法 第二节 如何组织实施竞赛 第三节 乒乓球裁判员临场操作程序 思考题附录 乒乓球比赛规则（2007年版） 国际竞赛规程参考文献

章节摘录

插图：这一时期举行过7届世界锦标赛（第19-25届），世界冠军金牌共49枚，日本选手竟夺走了24枚，占总数的49%。
在第25届锦标赛上，日本运动员达到了高峰状态，获得了7项冠军中除男子单打以外的6项冠军。
这是乒乓球运动史的第二个发展时期。
（三）第三发展阶段：1959～1969年中国直拍近台快攻打法崛起世界乒坛在20世纪50年代日本称霸世界乒坛的时候，中国也开始登上世界乒坛。
通过参加几届世界锦标赛，总结正反两方面的经验教训，在技术上保持了快和狠的特点，训练上狠抓基本功，加强了击球的准确性和变化，提高了对削球的拉攻技术，逐渐形成和创造了以“快、准、狠、变”为技术风格的独特的直拍近台快攻打法。
在1961年第26届世界锦标赛中，中国队既过了欧洲削球关，又战胜了远台攻球加“弧圈球”打法的日本选手，第一次获得男子团体世界冠军，并连续获得第27、28届男子团体冠军，震撼了世界乒坛。
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，比日本远台攻球打法又向前发展了一步。
在第26～28届的3届世界锦标赛中，世界冠军金牌共21枚，中国运动员夺得11枚，占总数的52%。
这说明，60年代中国乒乓球的技术水平，位于世界乒坛的最前列，技术优势由亚洲的日本转移到中国。
这是乒乓球运动史的第三个发展时期。
（四）第四发展阶段：1971～1979年欧洲的复兴和欧亚对抗在亚洲日本、中国乒乓球运动发展的同时，欧洲乒乓球选手一直处于探索和动荡之中。
他们从失败和挫折中总结经验教训，学习并发展了日本的弧圈球技术，吸取了中国近台快攻打法的优点，经过20年的努力，不断总结，终于摸索出自己技术发展的方向，形成了自己的风格特点，创造了适合他们的以弧圈球为主结合快攻和以快攻为主结合弧圈球这两种先进打法。
它的特点是旋转较强、速度快、能拉能打、低拉高打、正反手都能拉弧圈球，回球威胁性较大。
他们把旋转和速度紧密地结合起来，把乒乓球技术又推到了一个新的水平。

编辑推荐

《乒乓球教程》是由黄河水利出版社出版的。

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