第一图书网, tushu007.com

<<乒乓球>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球>>

13位ISBN编号：9787810538374

10位ISBN编号：7810538373

出版时间：2004-10

出版时间：湖南大学出版社

作者：文世平 编

页数：227

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

前言

高校体育俱乐部教学模式是随着我国政治、经济、文化的发展以及高等教育改革的需要而诞生的，是一种融技能教育、体能教育和学生自身发展于一体的综合教学模式。
它提倡自主创造学习、发现学习、解决问题学习，强调课内外体育与社会体育有机结合，使学生全面系统掌握一两项终身体育锻炼的项目。
为了适应人才培养的新要求，跟踪高校体育教学改革与发展的成果，我们根据教育部面向21世纪体育课程改革的要求，结合湖南省各高校长期教学改革的经验，为实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校的教师与学生编写了该丛书。

该丛书包括“体育文化、体育锻炼、体育规则、体育欣赏”四大板块。

体育文化板块。
包括项目的起源与发展：项目的古代、近代、当代的历史进程及其发展与演变；项目的中外文化发展对比；项目的特色与功能等。
该板块主要是让学生系统了解项目的来龙去脉与健身价值，突出体育文化素质，培养学生正确的人生观、价值观，树立健康意识和终身体育观念。

体育锻炼板块。
包括项目的基本结构、基本技术、基本战术、身体素质要求；单项技术的教学与自学方法、学习的步骤；学习中易犯的错误与纠正办法等。
该板块主要教学生如何学习掌握运动技能，满足课堂教学需要和日后自我发展要求，是教材的主体部分。

体育规则板块。
包括项目的比赛规则；国际竞赛规则；大众群体竞赛规则和裁判法等。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

高校体育俱乐部教学模式是随着我国政治、经济、文化的发展以及高等教育改革的需要而诞生的，是一种融技能教育、体能教育和学生自身发展于一体的综合教学模式。
它提倡自主创造学习、发现学习、解决问题学习，强调课内外体育与社会体育有机结合，使学生全面系统掌握一两项终身体育锻炼的项目。
为了适应人才培养的新要求，跟踪高校体育教学改革与发展的成果，我们根据教育部面向21世纪体育课程改革的要求，结合湖南省各高校长期教学改革的经验，为实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校的教师与学生编写了该丛书。

书籍目录

绪论 乒乓球运动概述第一章 乒乓球运动基本知识第一节 乒乓球运动常用术语第二节 影响击球质量的因素分析第三节 击球时身体各部位的作用第四节 关于大球和小球第二章 乒乓球运动主要技术第一节 握拍技术第二节 基本姿势和站位第三节 基本步法第四节 发球技术第五节 接发球技术第六节 推挡球技术第七节 攻球技术第八节 弧圈球技术第九节 搓球第十节 削球技术第十一节 常见打法的单项和结合技术第三章 乒乓球双打技术第一节 双打特点及其推广价值第二节 双打规则第三节 双打配对第四节 双打站位和移动方法第五节 双打战术第六节 双打训练第四章 乒乓球竞赛的主要战术介绍与练习第一节 发球抢攻战术第二节 接发球战术第三节 对攻战术第四节 拉攻战术第五节 削中反攻战术第六节 搓攻战术第五章 乒乓球技术练习的学习步骤第六章 乒乓球意识及其培养第一节 乒乓球意识的内容第二节 乒乓球意识的培养方法第七章 乒乓球运动的身体训练附录1 乒乓球竞赛规则附录2 国际乒联最新发球规则附录3 乒乓球裁判法附录4 世界乒乓球强队简介附录5 国内外乒乓球优秀运动员简介附录6 历届世乒赛情况一览表

章节摘录

3.影响弧线的要素　　（1）球出手的角度：由击球瞬间的拍面角度和用力的方向决定。
（2）球出手的初速度：初速度越大，弯曲度越大，打出距离越长。
（3）球的旋转性质：旋转性质不同，弧线及落台后的反弹效应也不同。
4.回击不同来球对弧线的要求　　（1）回击上旋球时，要压低弧线曲度，缩短打出距离。
（2）回击下旋球时，要有意识制造弧线，增长打出距离。
（3）回击底线球时，弧线的弯曲度要大一点，打出距离适当长一点。
（4）回击近网球时，应根据不同来球的高、低，调节弧线的曲度，但打出距离要短。
（5）击球点越低，回球弧线的弯曲度应越大，打出距离也越长。
（6）击球点越高，距网越远，越要注意制造弧线，打出距离越长。
（7）削球时，应保证较低的弧线，最好近似擦网而过。
（8）发球时，不管什么旋转性质，落点都应尽量减小弧线的弯曲度。
二、球的旋转　　1.球产生旋转的基本原因　　击球时作用力不通过球心，是使球产生旋转的基本原因。
球旋转的强弱决定于作用力的大小和力臂（即作用力线到旋转轴心的垂直距离）的长短。
……

第一图书网, tushu007.com

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