

<<乒乓球>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球>>

13位ISBN编号：9787811135619

10位ISBN编号：7811135612

出版时间：2009-2

出版时间：湖南大学出版社

作者：文世平，胡玉华 主编

页数：173

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

本书遵循了乒乓球运动学习步骤，共分7章。  
每一章条目清楚、知识覆盖面广，详细阐述了乒乓球技术动作练习的要领、教学与自我练习的方法、易犯错误及其纠正办法等，有利于课堂教学与课外体育锻炼指导。  
本书还摘录了乒乓球比赛规则、国际竞赛规则、大众群体竞赛规则和裁判法等，旨在让读者了解项目的技战术的合理性，懂得如何观赏比赛、如何组织比赛，真正成为全民健身运动的参与者和组织者。

## 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 双打项目的发展及推广价值 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 国内外乒乓球优秀运动员简介附录5 历届世乒赛情况一览表

## 章节摘录

插图：第一章 乒乓球运动基本知识第三节 击球时身体各部位的作用 乒乓球运动技术动作千变万化，但是，每一正确的技术动作都是由身体各个部位的肌肉协调一致活动，形成一个个复杂的运动动力定型来完成的。

在每一板的击球过程中，身体的各部位分别起着不同的作用。

每一部位的作用也不是孤立地存在，它既受其他部位作用的制约，又影响其他部位发挥作用。

了解身体各部位在击球过程中的作用，能帮助我们及时发现击球动作中的错误，并加以纠正。

尤其对初学者来说，不应该只注意自己的手法，要从一开始就学会全身协调用力的正确方法，找到最适合自己的发力方式。

一、腿部的作用（1）两脚掌内侧蹬地的力量大小决定了脚步起动的速度快慢，也直接影响移动的速度。

（2）保持两脚间的合适距离，以及膝关节、踝关节的合理弯曲度，使重心稳定；同时，利用腿部的屈、伸，能调节击球点与身体保持合适的高度。

（3）击球过程中，帮助身体重心及时转移。

（4）协助上肢充分发挥击球力量。

正确的发力方法应该是先从脚蹬地开始的。

（5）击球后的缓冲动作，有利于迅速恢复击球的准备姿势。

二、腰、腹部的作用（1）身体重心的及时转移要有腰部转动的主动配合才能完成。

（2）击球前，利用转腰动作，增加球拍的加速距离。

（3）借助腰部的转动力量增大击球力量，并由它向上传递腿部蹬地的力量，有“第二级火箭”之称。

。

<<乒乓球>>

编辑推荐

《乒乓球》由湖南大学出版社出版。

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>