

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

图书基本信息

书名：<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

13位ISBN编号：9787538435610

10位ISBN编号：7538435611

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科技

作者：宛祝平

页数：186

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>

## <<亿万青少年学生阳光体育运动>>

### 内容概要

为更好地普及乒乓球运动，尽快提高乒乓球业余爱好者的技术水平，我们根据多年乒乓球教学与训练的实践经验，收集整理资料，编写了这本乒乓球教材，本书主要包括：乒乓球基础知识、基本技术、基本战术、知识问答、主要规则与裁判法。

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

书籍目录

第一部分 基础知识

1.常用术语 球台 站位与击球 (1) 站位 (2) 击球 击球线路 击球时间 击球部位 拍形 (1) 拍形角度 (2) 拍面方向 击球点 短球、长球 2.乒乓球击球动作结构 选位 引拍 迎球挥拍 球拍触球 顺势挥拍 身体的协调配合和击球后的放松动作 3.击球的旋转 旋转的原因 乒乓球的基本旋转轴及旋转性质 (1) 旋转轴 (2) 旋转性质 提高旋转质量的方法 对付旋转球的常用方法 4.球拍的种类、性能与选择 球拍的种类与性能 (1) 正胶熟胶海绵拍 (2) 正胶生胶海绵拍 (3) 正胶长齿海绵拍 (4) 反胶海绵拍 (5) 防弧海绵拍 底板的选择 (1) 形状 (2) 重量 (3) 弹性 5.准备活动 颈部运动 (颈部前、后、左、右运动) 上肢运动 (1) 肘部 (2) 臀部 (3) 手指 下肢运动 (1) 正压腿 (2) 仰卧正压腿 (3) 侧压腿 (4) 侧卧侧扳腿 (5) 脚踝 肩部运动 (俯立压肩) 腰部运动 (1) 屈膝前俯 (2) 仰卧抱膝 (3) 手触脚尖

第二部分 基础技术

1.握拍方法 直拍握法 横拍握法 标准握法 正手横拍握法 反手横拍握法 深握法 浅握法 正手发球时的握法 2.准备姿势 动作要领 3.发球技术 正、反手发平击球 (1) 特点 (2) 发球要点 (以右手握拍为例) (3) 练习提示 (4) 易犯错误

正、反手发急球 (1) 正手发急球 (2) 反手发急球 正、反手发转与不转球 (1) 正手发转与不球 (2) 反手发转与不转球 正、反手发左侧上旋球、左侧下旋球 (1) 正手发左侧上旋球、左侧下旋球 (2) 反手左右侧上旋球、右侧下旋球 发球练习方法 4.接发球 接发球的站位和判断 (1) 站位的选择 (2) 判断旋转和落点的方法 接发球方法 (1) 接急上旋球 (2) 接急下旋球 (3) 接下旋球 (4) 接左侧上旋球 (5) 接左侧下侧球 (6) 接右侧上旋球 (7) 接右侧下旋球 (8) 接短球 5.攻球 正手攻球 (1) 特点 (2) 动作方法 (3) 练习方法 (4) 易犯错误及纠正方法 反手攻球 (1) 特点 (2) 动作方法 (3) 练习提示 (4) 练习方法 (5) 易犯错误 正手杀高球 (1) 特点 (2) 动作要领 (3) 练习提示 (4) 练习方法 (5) 易犯错误 挑球技术 (1) 特点 (2) 挑球动作要领 (3) 练习提示 (4) 易犯错误及纠正方法 (5) 练习方法 6.弧圈球 正手拉加转弧圈球 (高吊弧圈) (1) 特点 (2) 动作方法 (3) 练习提示 (4) 易犯错误及纠正方法 (5) 练习方法 正手拉前冲弧圈球 (1) 特点 (2) 动作方法 (3) 练习提示 (4) 易犯错误及纠正方法 (5) 练习方法 横拍反手拉加转弧圈球 (1) 特点 (2) 动作要领 (3) 练习提示 (4) 易犯错误及纠正方法 (5) 练习方法 7.推、拨 推挡 (1) 特点 (2) 动作要点 (3) 练习提示 (4) 练习方法 (5) 易犯错误 反手拨球 (1) 特点 (2) 动作要点 (3) 练习提示 (4) 易犯错误 (5) 练习方法 8.直拍横打 反面拨拉技术 (1) 特点 (2) 动作要领 (3) 练习提示 9.搓球 慢搓 (1) 特点 (2) 动作要领 快搓 (1) 特点 (2) 动作要领 (3) 练习提示 (4) 搓球练习方法 (5) 易犯错误 快摆技术 (1) 特点 (2) 动作要领 (3) 练习提示 (4) 易犯错误及纠正方法 (5) 练习方法 10.结合技术 发球抢拉技术 (1) 技术特点 (2) 练习提示 (3) 技术范例 搓球后抢拉技术 (1) 特点 (2) 练习提示 (3) 技术范例 连续进攻技术 (1) 正手连续跑位拉弧圈球技术 (2) 反手拉下旋后侧身拉技术 (3) 正手拉后正手扣杀技术 11.步法 步法种类与要领 (1) 单步 (2) 跨步 (3) 跳步 (4) 并步 (5) 交叉步 (6) 侧身步

第三部分 战术

1.战术 乒乓球战术的概念 制定乒乓球战术的基本原则 (1) 知己知彼, 有的放矢 (2) 勤于观察, 善于分析 (3) 机动灵活, 随机应变 (4) 以己之长, 克彼之短 (5) 勇猛顽强, 敢打敢拼 乒乓球战术范例 (1) 转与不转结合落点变化进行抢攻 (2) 发侧上、侧下旋球结合落点变化进行抢攻 (左长右短) (3) 急球与侧上、侧下旋转球相结合,

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

进行抢攻 (4) 攻两角战术第四部分 知识问答 1.知识问答 (1) 不同胶皮拍各有什么特点?适合什么打法的选手使用 (2) 如何选择球拍 (3) 怎样粘贴胶皮

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

章节摘录

插图：

## <<亿万青少年学生阳光体育运动>>

### 编辑推荐

《阳光体育运动:乒乓球》由吉林科学技术出版社出版。

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

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>