

<<乒乓球>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球>>

13位ISBN编号：9787122122445

10位ISBN编号：7122122441

出版时间：2012-4

出版时间：吴健、刘杰、洪国梁、林克明 化学工业出版社 (2012-04出版)

作者：吴健，刘杰，洪国梁 编

页数：146

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>>

前言

乒乓球运动早在20世纪70年代就享有“中国国球”的美誉，人们喜爱乒乓球运动，不仅因为它能起到强身健体、丰富生活、增添乐趣的作用，还因为著名的“乒乓外交”震撼了世界，振奋了民族精神。乒乓球比赛充满着控制与反控制、适应与反适应，技战术变化多样，既能锻炼思想作风、坚强意志品质，又能培养良好的心理素质和拼搏精神。

《乒乓球》分册在编写过程中参阅了大量相关资料和最新成果，涵盖了乒乓球运动理论、技术、战术、教学、训练、竞赛和乒乓文化与健身等多方面的内容，全书从乒乓球运动国内外发展和教学与训练的实际出发，阐述了乒乓球运动的发展概况；健身基本理论知识、基本技战术及学练的科学方法和原则；乒乓球意识在实践中的培养方法；竞赛规则、规程、裁判法及组织编排等。

内容编排既兼顾了高校选项课教学的要求，又充分考虑了广大乒乓爱好者自学的需要。

本书由吴健、刘杰、洪国梁担任主编，姚军波、刘洋、翟向阳、吴迪担任副主编，参加编写的有（按姓氏汉语拼音排序）曹坤、李海、刘洪振、卢宁瑞、彭玉林、齐向前、苏亮、王朝军、王广涛、王居东、王珂、王山林、王晓燕、王有为、杨洪、岳超、赵新辉、翟星辰、朱海涛等，本书在编写过程中得到了中国大学生乒乓球协会、河南省学生体育总会乒乓球协会、河南省学校体育教学指导委员会领导、专家、学者的大力支持和帮助，在此一并表示衷心感谢！

限于作者水平，书中若有不妥之处，恳请广大师生以及体育工作者批评指正。

编者2012年2月

<<乒乓球>>

内容概要

《乒乓球》涵盖了乒乓球运动理论、技术、战术、教学、训练和竞赛等多方面的内容，从乒乓球运动国内外发展和教学与训练的实际出发，阐述了乒乓球运动的发展概况；健身基本理论知识、基本技战术及学练的科学方法和原则；乒乓球意识在实践中的培养方法；竞赛规则、规程、裁判法及组织编排等。

兼顾了高校选项课教学的要求和广大乒乓球爱好者自学的需要。

《乒乓球》既可作为普通高校乒乓球选项技能课教材、体育院（系）专项课教材和高水平运动队乒乓球训练课教材，也可作为广大乒乓球健身爱好者锻炼时的参考用书。

<<乒乓球>>

书籍目录

第一章 乒乓球运动概论第一节 乒乓球运动的起源与发展第二节 乒乓球运动与健身第二章 乒乓球基本理论第一节 常用名词术语第二节 球拍的种类及性能第三节 握拍技术第四节 基本站位、姿势和步法第五节 击球的基本环节和动作结构第六节 击球技术五要素第七节 乒乓球意识第三章 乒乓球基本技术与提高技术第一节 乒乓球基本功第二节 发球技术第三节 接发球技术第四节 推挡球技术第五节 攻球技术第六节 直拍反手背面横打技术第七节 搓球技术第八节 削球技术第九节 其它技术第四章 乒乓球组合技术第一节 发球结合技术配套组合第二节 推挡、攻球、搓球、削球结合技术配套组合第五章 乒乓球战术第一节 发球抢攻战术第二节 对攻战术第三节 拉攻战术第四节 削中反攻战术第五节 搓攻战术第六章 乒乓球双打第一节 双打的特点第二节 双打的配对第三节 双打的站位第四节 双打的走位第五节 双打技术第六节 双打战术第七章 乒乓球教学与训练第一节 乒乓球教学第二节 乒乓球训练第八章 乒乓球竞赛主要规则与临场操作程序第一节 乒乓球竞赛主要规则第二节 乒乓球裁判员临场操作程序第九章 乒乓球竞赛的基本方法第一节 循环制第二节 淘汰制附录一、国际乒乓球联合会历任主席二、历届世界乒乓球锦标赛冠军录三、历届奥运会乒乓球比赛冠军录四、历届世界杯乒乓球比赛冠军录五、乒乓球术语英汉对照表参考文献

<<乒乓球>>

章节摘录

版权页：插图：1.启蒙阶段（1）熟悉拍、球、性能意识。

初学打乒乓球，不是打不住球，就是击球出界和下网或东拐西歪难以把球打到对方台面上。

其主要原因是拍、球的性能不熟悉，掌握不好。

因此，初学者上台学习前，应先练熟悉球、拍性能，如自己托球，二人对托，对墙击球等练习为上台训练打基础。

（2）盯球意识。

采用讲解结合实际练习方法进行，如：托球、对墙击球，紧盯球的移动方向、速度、力量、旋转等。还可结合打球的实践进行讲评。

2.学习基本技术和单个战术阶段（1）移动意识。

讲授打乒乓球步法重要性，并配合徒手与打球的步法练习，目的不仅是让脚步会动并知道移动方法，更重要的是树立移动打球的意识。

（2）判断意识。

理论结合技术练习，通过供给不同的落点，高低性能不同的球，使运动员学会判断是合理正确击球的基础和前提，牢牢树立判断意识。

（3）落点意识。

理论结合实际讲，在技术练习中，应提出打落点的要求，既要注意自己打球的落点，又要研究对方最怕什么落点，培养打落点意识的自觉性。

（4）打、摩结合意识。

从理论上告诉队员，打、摩结合是乒乓球技术的精髓。

击球时有两个最基本的力：一个是撞击球的力，简称为打。

另一个是摩擦球之力，简称为摩。

如：快抽、扣杀时，以打为主，摩擦为辅。

拉弧圈球时，应以摩擦球为主，打球为辅。

在技术练习中要体会打、摩结合动作的手感。

（5）旋转意识通过观摩或亲自参加比赛，讲解乒乓球旋转的作用和重要性。

培养队员研究和练习打旋转球的自觉性。

（6）调节用力方向意识。

打球时，应视不同来球，注意调节用力方向。

如：攻下旋低球，应多向上用力，攻不转球，以向前打为主。

攻打上旋强烈的加转弧圈球时，应向前并稍向下用力。

（7）拍形调节意识。

应视来球旋转与高低，适当调节拍形。

如，来球低或强烈下旋时，拍形稍后仰。

来球不转或与网同高时，拍形与台面垂直。

来球上旋或高于球网时，拍形应前倾。

（8）手指调节意识。

手指是身体发力时离球最近的部位，感觉最敏锐。

手指对球的作用，被称为“精调”。

如发力时，手指往往起到画龙点睛的作用。

尤其是在发球时，触球瞬间的技巧全在手腕、手指的爆发力上。

（9）速度意识。

要充分认识到速度是我国快攻打法的灵魂。

要注意提早击球时间，重视手腕、手指的力量。

能快则快，不能快时应过渡一板，力争再转快。

（10）调节意识。

<<乒乓球>>

无论是哪种技术动作，在还击不同性能的来球时，都必须自觉地调整技术动作。细分起来包括力量、引拍、击球时间、拍形、发力方向，发力方法和手指手腕的调节等。应结合练习讲解，明确调节动作的理由、作用及具体方法，然后在训练中不断要求改进提高调节意识。

<<乒乓球>>

编辑推荐

《乒乓球》是普通高等学校体育选项课教材之一。

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>