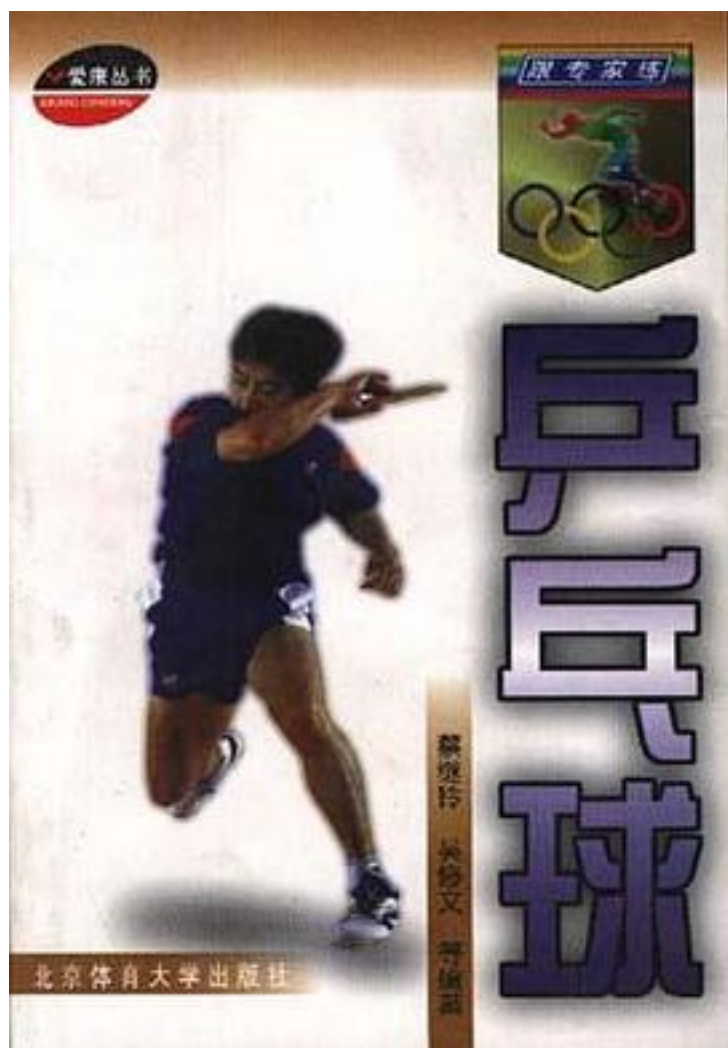


跟专家练乒乓球/爱康丛书



[跟专家练乒乓球/爱康丛书_下载链接1](#)

著者:蔡继玲

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1999-09

装帧:平装

isbn:9787810512893

作者介绍:

作者简介

蔡继玲 女，副教授，硕士研究生导师，乒乓球国

际级裁判员，中国大学生乒协裁判委员会副主任。

著有《乒乓球规则裁判法300例问答》、《乒乓球

裁判必读》两书；撰写了《中国小学教学》、《中国中学

教学》、《中国老年百科全书》与《亚运词汇手册》一书

乒乓球条目；编辑了《世界优秀乒乓球运动员战例精

选》电视教学片；撰写了《改善乒乓球执拍手灵敏度》

等数篇论文，获教科研成果三等奖、二等奖，其中有的

入选全国体育院校优秀教学论文报告会；参撰了《运用现代化技术优化乒乓

球教学》论文获校优秀教学论文一等奖、国家教委特等奖；另有4篇论文入选

第5届、第6届国际乒联科学报告会，第2届全国乒乓球训练论文报告会，第

13届亚运会科研论文报告会。本人主要业绩已被《当代中国著名教练员裁

判员辞典》、《中国当代体育教师大辞典》、《中华成功者研究会》选入录用。

吴修文 男，教授，硕士生、高访学者导师，原任

北京体育大学小球教研室主任，其间所领导的小球教

研室1991年被评为“学校教学管理先进集体”，乒乓

球学科被评为国家体委重点学科。个人1989年被评为

为“校先进工作者”，1990年被评为“第11届亚运会先

进工作者”。

共发表论文30余篇，书著4本。1986年获国家

体委优秀教学科研论文奖，1988年获学校、北京市优

秀教学成果一等奖，1989年获国家级优秀教学成果特等奖。本人还有4篇学

术论文先后被国际乒联第三、四届科学报告会录用。本人的主要业绩已被

《中国当代体育教师大辞典》、《中华成功者研究会》、《中华魂、中国百业英才

大典》、《美国世界名人录》等选入录用。1999年4月被河南阳师范高等专

科学校聘为兼职教授。

蔡学玲 女，1950年生，籍贯福建省福州市。原福建省体工队乒乓队运动员。1977年毕业于北京体育学院运动训练系并留校任教。现任北京体育大学副教授。1988年获北京体育大学科学技术成果三等奖，1990年获北京体育大学优秀教学成果一等奖，1991年获北京体育大学青年教师优秀教学三等奖。1998年与他人合著《金牌背后是科技大战》，并获北京市第五届哲学社会科学优秀成果二等奖。

陶志翔 男，1965 年9月9日生，籍贯浙江。

1986年毕业于北京体育大学本科乒乓球专业；1989年毕业于该校研究生部，同年留校任教；1997年7月考取北京体育大学博士研究生，专业为运动训练学。自1989年以来一直从事网球、软式网球的教学、训练、科研、裁判和一些普及网球的社会工作。其培养的运动员曾获亚运会软式网球比赛前三名，全国大学生网球赛单项比赛冠亚军等好成绩。1990 年和1992年两次荣获国家体委科技进步二等奖。主编有全国体育院校《网球》教材一书

唐建军 男，1960年出生。1984年毕业于北京体育学院，获教育学学士学位；1988年毕业于清华大学，获法学士学位。1996年开始担任北京体育大学台球专项训练课（新开设）的教学、训练工作。1997年初参加全国青年台球集训队的教练工作。现任北京体育大学运动训练系小球教研室副主任。

目录: 知识篇

一、乒乓球运动的起源与竞赛沿革

（一）乒乓球运动的起源

(二) 工具器材的改革与规则演变推动了乒乓球运动的发展

二、乒乓球组织机构

(一) 国际乒联及其领导人

(二) 中国乒协及其领导人

(三) 亚乒联盟及其领导人

三、世界名人与乒乓球运动

(一) 毛泽东与乒乓球运动

(二) 周恩来与乒乓球运动

(三) 江泽民与乒乓球运动

(四) 萨马兰奇与乒乓球运动

四、乒乓“海外兵团”

(一) “海外兵团”使中国女队第一次失手

(二) 中国队面临“中国人”的挑战

(三) 严峻的考验

五、乒乓球比赛方法及规则简介

(一) 乒乓球比赛方法

(二) 乒乓球比赛规则简介

六、世界及国内乒乓球重大赛事及比赛成绩

(一) 世界乒乓球锦标赛

(二) 奥运会乒乓球赛

(三) 世界杯乒乓球赛

(四) 亚洲运动会乒乓球赛

(五) 亚洲乒乓球锦标赛

(四) 全国运动会乒乓球赛

技法篇

一、乒乓球竞技制胜因素及击球原理

(一) 乒乓球竞技制胜因素

(二) 乒乓球击球原理

二、乒乓球各种类型打法及其主要技术

(一) 乒乓球各种类型打法

(二) 各种类型打法的主要技术

三、乒乓球基本技术与教学方法

(一) 基本站位

(二) 准备姿势

(三) 握拍法

(四) 步法

(五) 发球与接发球技术

(六) 推挡球技术

(七) 攻球技术

(八) 搓球技术

(九) 弧圈球技术

(十) 削球技术

四、乒乓球双打技术与教学方法

(一) 双打的特点与作用

(二) 双打的配对与位置移动

(三) 双打的发球与接发球技术

(四) 双打的练习方法

五、乒乓球基本技术达标考核评分表

(一) 制定技术指标达标考核评分表的依据

(二) 八项技术指标的内容与评分标准

战略战术篇

一、战略是战术的概括，是决定全局的谋划

(一) 团体赛的谋略，知兵识战

(二) 具有战略意义的战机球

- (三) 打好第一仗，敲头斩尾
- 二、乒乓球基本战术
 - (一) 制定战术的基本原则
 - (二) 战术的种类及运用
 - (三) 战术训练中应注意的问题
- 训练篇
 - 一、乒乓球训练的目的、任务和特点
 - (一) 乒乓球技术训练的目的和任务
 - (二) 乒乓球运动的特点
 - (三) 正确处理训练中的几个关系
 - (四) 乒乓球训练发展的四个阶段
 - 二、乒乓球运动员的心理训练
 - (一) 心理训练的作用
 - (二) 心理训练的方法
 - 三、乒乓球多球训练
 - (一) 多球训练的作用
 - (二) 多球训练的方法
 - (三) 多球训练提示
 - 四、乒乓球各种类型打法的训练
 - (一) 直拍快攻型打法的训练
 - (二) 横拍进攻型打法的训练
 - (三) 削球型打法的训练
 - 五、乒乓球运动员的身体训练
 - (一) 身体训练的作用
 - (二) 身体训练的方法
 - (三) 身体训练提示
 - (四) 身体训练达标评分表
- • • • • [\(收起\)](#)

[跟专家练乒乓球/爱康丛书_下载链接1](#)

标签

的发送到

评论

[跟专家练乒乓球/爱康丛书_下载链接1](#)

书评

[跟专家练乒乓球/爱康丛书 下载链接1](#)