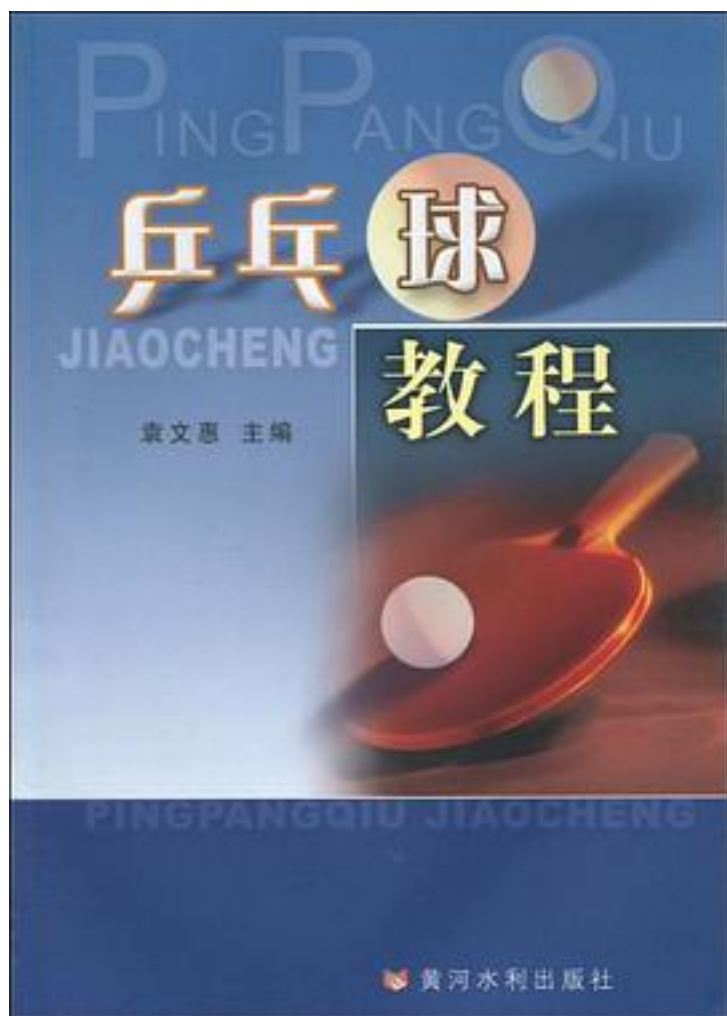


乒乓球教程



[乒乓球教程_下载链接1](#)

著者:袁文惠 编

出版者:黄河水利

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787807347187

《乒乓球教程》主要内容包括乒乓球运动概述、基本理论、基本技术、组合技术与运用

、基本战术、双打、教学、训练、竞赛规则和规程及其管理、竞赛法、附录等。《乒乓球教程》既可作为普通高校体育教育专业和普通高校大学生专项选修课教材，也可作为广大乒乓球爱好者学与练时的参考用书。

作者介绍:

目录: 前言第一章 乒乓球运动概述 第一节 乒乓球运动的起源与发展 第二节 中国乒乓球运动发展概况 第三节 乒乓球运动的一般知识 第四节 乒乓球运动的组织机构与重大比赛 思考题第二章 乒乓球基本理论 第一节 乒乓球常用术语 第二节 乒乓球技术的基本要素 第三节 击球的基本环节和动作结构 第四节 球拍的种类、选择与保养 思考题第三章 乒乓球基本技术 第一节 握拍法与准备姿势 第二节 基本步法 第三节 发球技术 第四节 接发球技术 第五节 推挡球技术 第六节 攻球技术 第七节 弧圈球技术 第八节 直拍横打技术 第九节 搓球技术 第十节 削球技术 思考题第四章 乒乓球组合技术与运用 第一节 发球抢攻组合技术 第二节 推攻组合技术 第三节 搓攻组合技术 第四节 手法步法的组合技术 思考题第五章 乒乓球基本战术 第一节 乒乓球战术制定的基本原则 第二节 乒乓球战术的种类 第三节 乒乓球战术的运用 思考题第六章 双打 第一节 双打的竞赛方法 第二节 双打的配对、站位与步法移动 第三节 双打的战术 第四节 双打的练习方法 思考题第七章 乒乓球教学 第一节 乒乓球教学工作 第二节 乒乓球教学文件的制定 思考题第八章 乒乓球训练 第一节 身体训练 第二节 技术训练 第三节 战术训练 第四节 心理训练 思考题第九章 乒乓球竞赛规则、规程及其管理 第一节 乒乓球比赛的器材 第二节 对乒乓球规则的认识与理解 第三节 乒乓球运动中的通则 第四节 乒乓球比赛中的各类人员 思考题第十章 乒乓球竞赛法 第一节 乒乓球竞赛的基本方法 第二节 如何组织实施竞赛 第三节 乒乓球裁判员临场操作程序 思考题附录 乒乓球比赛规则(2007年版) 国际竞赛规程参考文献
• • • • • [\(收起\)](#)

[乒乓球教程_下载链接1](#)

标签

乒乓球教程

评论

[乒乓球教程_下载链接1](#)

书评

[乒乓球教程 下载链接1](#)