

# 《乒乓球》

## 图书基本信息

书名：《乒乓球》

13位ISBN编号：9787811008975

10位ISBN编号：7811008971

出版时间：2009-1

出版社：北京体育大学出版社

页数：127

译者：花勇民

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《乒乓球》

## 前言

乒乓球如今已经成为一项大众体育项目，成为人人都能参加的(Sport for All)体育项目，并且由于乒乓球运动终身可以参加的可能性，因此也被誉为终身体育(Lifetime Sport)项目：目前，仅在德国就有70万乒乓球运动员在大约1万1千个乒乓球俱乐部中参加比赛，尤其值得一提的是，有800万各个年龄阶段的德国人在他们的余暇时间也参加乒乓球这项体育运动项目。有关研究和调查证明了乒乓球成为了人们在余暇时间中的一项休闲娱乐体育项目。据估计，在全世界从事这项小球运动的人数大约为3亿。因此，通过这个数字表明，乒乓球是参加人数最多、最受欢迎的体育运动项目之一。很多人还想学习这项到处可以进行的体育运动。但是我们必须认识到，已经有很多对乒乓球运动感兴趣的人在第一次尝试参加乒乓球运动后失去了他们的兴趣。其原因多是由于缺乏专业的指导。人们学习乒乓球运动进步不够快，过早放弃了继续学习，由此非常令人遗憾地错过了通过乒乓球这项有趣的体育运动项目，来很好地丰富他们余暇时间的可能性。这本书的撰写一方面不仅可以为以休闲娱乐为目标的乒乓球爱好者服务，另一方面也可以作为教材和指南为乒乓球专业人士服务。本书章节的设置和安排不仅针对自学的形式，也针对集体授课的教学工作。俱乐部的教练员、学校中的体育教师、体育商业机构中的休闲娱乐团体、幼儿园和养老院、度假和健身团体的工作人员都可以通过这本书得到在方法学和教授法方面的通俗易懂的指导。我们祝愿所有乒乓球爱好者学习顺利，特别是在乒乓球比赛中玩得开心、充满乐趣。

# 《乒乓球》

## 内容概要

《乒乓球:从入门到实战》的撰写一方面不仅可以为以休闲娱乐为目标的乒乓球爱好者服务,另一方面也可以作为教材和指南为乒乓球专业人士服务。《乒乓球:从入门到实战》章节的设置和安排不仅针对自学的形式,也针对集体授课的教学工作。俱乐部的教练员、学校中的体育教师、体育商业机构中的休闲娱乐团体、幼儿园和养老院、度假和健身团体的工作人员都可以通过《乒乓球:从入门到实战》得到在方法学和教授法方面的通俗易懂的指导。

# 《乒乓球》

## 作者简介

拉尔夫·米歇利思，出生于1950年，数学和地理专业高级助理教师。从1974年开始，参与下萨克森州乒乓球协会（TTVN）和德国乒乓球协会（DTB）教学委员会的工作，目前是该教学委员会的负责人，并且担任下萨克森州乒乓球协会工作教练员培训的专题报告人。 马丁·斯柯罗茨，出生于1939年，曾担任不伦瑞克工业大学体育中心负责人。他曾撰写了近20本体育专业书籍和大量的体育专业文章，并曾参与了多个国内和国际体育专家小组的工作。 译者简介： 花勇民，男，1971年7月出生，江苏宜兴人，博士，北京体育大学副教授，硕士生导师，华东师范大学博士后。 葛艳芳，女，1974年1月出生，河南焦作人，硕士，北京体育大学助理研究员。

## 书籍目录

前言介绍用具乒乓球拍拍柄底板套胶乒乓球台乒乓球网乒乓球乒乓球运动服装技术介绍握拍法1.横排握拍法2.直拍握拍法基本姿势通用基本姿势正手击球准备姿势反手上旋击球准备姿势反手下旋击球准备姿势发球方式上旋发球下旋发球侧旋发球向上持拍发球向下持拍发球击球方式上旋击球攻球杀球抽球弧圈球加转弧圈球前冲弧圈球下旋击球搓球削球回接短球特殊击球方式侧拉弧圈球放高球挑打推拨击球战术一般原则外部比赛条件比赛器材比赛地点裁判员观众到达比赛场地充分利用自己的强项和对方的弱项比赛开始时的战术发球运动员站位战术接发球运动员站位战术进攻型运动员的战术进攻型运动员战术的主要特征进攻型运动员特殊的战术行为防守型运动员的战术防守型运动员战术的主要特征防守型运动员特殊的战术行为中台型运动员的战术中台型运动员战术的主要特征中台型运动员特殊的战术行为双打比赛战术双打比赛战术的主要特征发球时特殊的战术行为轮换发球法战术在采用轮换发球法时战术的主要特征训练一般原则训练组织训练时间分配周期训练训练负荷初学者训练无球台练习有球台练习训练形式训练形式组织法两人训练形式多人训练形式固定战术组合练习体操/拉伸练习体操拉伸练习体能循环训练训练前热身比赛休闲娱乐领域赛制单打赛制团体赛赛制理论序言球速击球动作速度球拍触球反应时反应时训练球的旋转和飞行轨迹没有旋转击球上旋击球下旋击球侧旋击球预判(思想上对一个行为的预感)预感的基础教与学教与学的基本原则动作概念的建立练习和比赛错误纠正学习辅助手段规则计分方法重要规则

## 章节摘录

在球拍上接触球的过程非常短。时间大约只有1/500秒。在这个短暂的触球时间过程中，根据击球力量的大小不同球在球拍上会被“运送”0至10毫米。如果球拍只是像使用挡球技术击球那么触球，那么球在这个时候就没有被“运送”；而在进行有力的杀球时，球会被球拍“运送”大约至10毫米的距离。可以想象，越用力杀球，在杀球时这个相对“长”的触球路程很明显地会使球的变形更多。

为了能够对外部的刺激（乒乓球运动中是球）做出一个安排好的动作或者反应，人们需要一段反应时（对于反应时必须理解为对信号做出反应所需要的时间）但是在乒乓球运动中涉及的不是简单反应时，而更多的是涉及复杂反应时（因此一个替代决定总是必要的），所以在刺激出现时必须得做出决定。例如：我是用正手或者反手击球？由于要做出这种决定，我们当然可以理解其反应时就会延长。

# 《乒乓球》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)