

《体育锻炼与欣赏》

图书基本信息

书名：《体育锻炼与欣赏》

13位ISBN编号：9787811060980

10位ISBN编号：7811060981

出版时间：2006-3

出版社：郑州大学出版社

作者：吴健

页数：215

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

《体育锻炼与欣赏》

内容概要

本书分为绪论、理论篇、技术篇、战术篇和竞赛篇,介绍了乒乓球运动国内外发展概况,超前与先进的乒乓文化与“国球”40多年长盛不衰的因果关系,乒乓球基本理论知识、基本技战术及学练的科学方法和原则,乒乓球基本理论知识、基本技战术及学练的科学方法和原则,乒乓意识在实践中的培养方法,高水平运动员训练系列,乒乓知识和比赛欣赏等,旨在培养终身体育意识和行为习惯。本书既可作为普通高校乒乓球选修课教材、体育学院(系)乒乓球专项课教材和高水平运动训练课教材,也可供广大乒乓球爱好者学与练时参考。

《体育锻炼与欣赏》

书籍目录

绪论 1 素质教育提示 1.1 人的素质 1.2 人才素质结构 1.3 素质教育的关键 1.4 素质教育的开讲法 1.5 讲解与示范 1.6 对无疑者教疑 1.7 激励学生 1.8 因材施教 1.9 启发性原则 2 乒乓球运动的历史回顾 2.1 世界乒乓球运动发展概况 2.2 中国的乒乓球运动 3 乒乓球健身锻炼 3.1 乒乓球运动的健身功能 3.2 乒乓球健身锻炼的特点 3.3 乒乓球健身锻炼的好处理论篇 4 乒乓球基本功 4.1 基本功的概念 4.2 基本功的内容 4.3 基本功的重要性 4.4 基本功训练 5 乒乓球入门系列 5.1 握拍技术 5.2 基本站位、姿势和步法 5.3 模仿基本动作健身锻炼方法 5.4 熟悉球性健身锻炼方法 6 乒乓球基本理论 6.1 常用术语及名词解释 6.2 球拍的种类及性能 6.3 击球的基本环节和动作结构 6.4 击球技术五要素 7 乒乓球意识 7.1 乒乓球意识的重要性 7.2 乒乓球意识状态分类 7.3 乒乓球意识的培养技术篇 8 基本技术与提高技术系列 9 组合技术系列战术篇 10 战术系列 11 双打系列竞赛篇 12 乒乓知识 13 乒乓球比赛欣赏附录参考文献

《体育锻炼与欣赏》

章节摘录

五要素的相互关系：击球五要素虽然在性质和特点上各不相同，甚至有时还有矛盾，然而它们却又相互联系，共同存在于每一种技术之中，起着相互补充和相互促进的作用。例如，速度快、落点刁，在一定程度上可以弥补力量不足。以快攻为主的打法，虽然速度、力量、落点几种要素是主要的，但与准确、旋转也有关系。以弧圈为主或以削球为主的打法，虽然旋转（上旋或下旋）、力量、准确性几种要素是主要的，但与速度、落点也有关系。击球的速度、力量、旋转、落点和弧线的变化，还能起到制约对方的作用。再如：以快制转，以转制快，以快制快，以转制转等，它们之间的统一和斗争，促进了乒乓球技术的发展，其间的斗争以速度和旋转为主要矛盾。因为力量、落点和弧线是各种类型打法的共同要求，而速度和旋转则因各种类型打法的不同必须有所侧重。因此，在技术训练的过程中，运动员应根据个人的打法、特点，在准确性、速度、力量、旋转和落点诸方面，既有重点地去提高主要技术的质量，也要照顾到非重点要素能相应地跟上去。否则，它们彼此之间的水平相差太大，缺点将会反过来对优点产生制约作用，从而影响技术的进一步提高。在实践中，决不能忽视理论对技术提高的指导作用。如果一个运动员不但知道动作应该怎样做，而且还懂得为什么必须这样做的道理，他一定会比只知其然而不知其所以然的人提高要快得多。例如：强调击球的动作要小，在借力打球的快带、快拨、快挑或快推时，这种要求是正确的；但在打发力的扣杀、攻弧圈或拉强烈上旋的弧圈球时，提出动作也必须小的要求就不对了。……

《体育锻炼与欣赏》

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