

《乒乓球》

图书基本信息

书名：《乒乓球》

13位ISBN编号：9787500928553

10位ISBN编号：7500928556

出版时间：2005-12

出版社：人民体育

作者：徐增琪

页数：417

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

《乒乓球》

内容概要

乒乓球，ISBN：9787500928553，作者：晏学宁

《乒乓球》

书籍目录

初级班 第一讲 乒乓球教练员职业道德及基本条件 第二讲 乒乓球基本理论 一、绪言 二、常用术语 三、击球的五要素 四、击球的基本环节和动作结构 五、乒乓球运动训练观念
第三讲 乒乓球运动员的基本功 一、绪言 二、各类打法对基本功训练的要求 三、单个技术基本功训练程序与方法 四、基本功训练建议 第四讲 步法移动 一、步法移动的定义与重要性 二、步法移动的相关因素 三、步法移动中的动态平衡 四、步法移动中的难点 五、主要步法的移动方法 六、常用的步法练习 七、步法移动训练的建议 第五讲 乒乓球启蒙训练及选材 一、选材的重要性 二、启蒙选材的几个阶段 三、启蒙选材的标准 第六讲 如何上好一堂乒乓球训练课 第七讲 乒乓球竞赛规则 一、绪言 二、规则、规程中的数字概念 三、规则赋予运动员的权利 四、运动员的技术与行为规范 五、教练员的行为规范 六、双打比赛中的若干概念 七、种子排列与比赛抽签 第八讲 乒乓球器材 一、球拍 二、球台与球网 三、球 第九讲 儿童少年乒乓球运动员生长发育的特征与训练 一、儿童少年生长发育期 二、儿少乒乓球运动员的解剖生理特点与训练 三、儿少乒乓球运动员身体素质发展的特点与训练 第十讲 儿少乒乓球运动员心理特征与心理选材 一、儿少乒乓球运动员的心理年龄特征 二、乒乓球运动员成材的心理要点 三、儿少乒乓球运动员的心理特征选材 第十一讲 乒乓球运动伤病的预防与处理 一、如何预防乒乓球运动员的伤病 二、乒乓球运动项目过度训练综合症 三、乒乓球运动的常见损伤 四、恢复训练的措施 中级班 第一讲 乒乓球教练员职业道德及基本条件 第二讲 基本战术训练与比赛能力的培养 一、乒乓球战术的定义 二、乒乓球战术的构成 三、制定战术的基本原则 四、乒乓球战术的分类 五、影响乒乓球战术的因素 六、乒乓球运动员的战术训练 第三讲 乒乓球运动员的体能训练与恢复训练 一、绪言 二、乒乓球运动对体能的要求 三、乒乓球运动中能量产生的基础……高级班主要参考文献附录

精彩短评

1、专业教科书

《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