

# 《乒乓球快速入门与提高》

## 图书基本信息

书名：《乒乓球快速入门与提高》

13位ISBN编号：9787535242136

10位ISBN编号：7535242138

出版时间：2008-1

出版社：湖北科技

作者：熊国庆,邓小林

页数：149

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)

# 《乒乓球快速入门与提高》

## 内容概要

《乒乓球快速入门与提高》以器材装备、基本技术、提高技战术等素材为主干，以基础理论和相关知识介绍为辅助的构建方式向读者系统介绍乒乓球运动。做到了知识新、内容实，以大量图解方式讲解动作技术要点、难点，让读者易学、易练。此外，我们还邀请了武汉大学乒乓球队的高水平运动员参与了《乒乓球快速入门与提高》技战术动作演练，并制作成DVD，试图以完整、规范、流畅的动作视频辅助读者快速提高技战术水平。乒乓球被称为“国球”。其变幻的旋转、快速的反应、激烈的对抗，让无数国人痴迷。从容国团问鼎第一个世锦赛冠军到长期称雄世界乒坛，乒乓球运动承载着我们太多的国民情愫，在中国没有哪一项运动能够像乒乓球拥有如此广泛的群众基础。面对众多的乒乓球爱好者，湖北科学技术出版社的编辑们以敏锐的专业眼光组织我们编撰了《乒乓球快速入门与提高》，目的是为了满足不同基础、想要快速提高却又缺乏专业指导的乒乓球爱好者的自学需要。

# 《乒乓球快速入门与提高》

## 书籍目录

- 第一章 乒乓球运动简介 1. 乒乓球运动的起源 2. 国际乒乓球组织 3. 国际重大乒乓球赛事 4. 乒乓球的基本知识 5. 乒乓球运动的基本原理和常用俗语
- 第二章 握拍技术与移动步法 1. 握拍 1.1 直拍握拍法 1.2 横拍握拍法 2. 准备姿势 3. 移动步法 3.1 单步 3.2 跨步 3.3 并步 3.4 跳步 3.5 交叉步 4. 步法的运用 4.1 回击近网球 4.2 侧身攻步法 4.3 从左向右的移步或从右向左移位
- 第三章 乒乓球基本技术 1. 奔球技术 1.1 直拍正手奔球 1.2 直拍反手奔球 2. 下旋球技术 2.1 直拍正手发下旋球 2.2 横拍正手发下旋球 2.3 横拍反手发下旋球 3. 侧上下旋发球 3.1 直拍正手侧上发球 3.2 直拍正手侧下发球 3.3 横拍正手侧上发球 3.4 横拍正手侧下发球 3.5 直拍正手逆向侧上发球 3.6 直拍正手逆向侧下发球 3.7 横拍反手侧上发球 3.8 横拍反手侧下发球 3.9 直拍反手侧上发球 3.10 直拍反手侧下发球 4. 推挡拔技术 4.1 直拍加力推 4.2 横拍拔球 5. 搓球技术 5.1 直拍正手搓球 5.2 直拍反手搓球 5.3 横拍正手搓球 5.4 横拍反手搓球 5.5 直拍正手摆短 5.6 横拍正手摆短 5.7 直拍反手摆短 5.8 横拍反手摆短 5.9 直拍反手劈长 5.10 横拍反手劈长 6. 攻球技术 6.1 直拍正手攻球 6.2 横拍正手攻球 6.3 横拍正手侧身攻球 6.4 直拍反面攻球 6.5 横拍反手攻球 7. 挑打技术 7.1 直拍正手挑打 7.2 横拍正手挑打 7.3 直拍正手侧身位挑打 7.4 横拍反手挑打 8. 反弹技术和杀高球技术 8.1 直拍反面弹击 8.2 横拍反手反弹 8.3 直拍正手杀高球 8.4 横拍正手杀高球 9. 弧圈球技术 9.1 直拍正手前冲弧圈球 9.2 横拍正手前冲弧圈球 9.3 直拍正手加转弧圈球 9.4 直拍正手侧身拉弧圈球 9.5 横拍正手侧身拉弧圈球 9.6 直拍正手跨步拉弧圈球 9.7 横拍正手跨步拉弧圈球 9.8 直拍正手交叉步拉弧圈球 9.9 横拍正手交叉步拉弧圈球 9.10 直拍正手交叉步拉半出台球 9.11 直拍反面拉加转弧圈球 9.12 横拍反面拉加转弧圈球 9.13 直拍反面拉前冲弧圈球 9.14 横拍反面拉前冲弧圈球 9.15 直拍反面侧拉台内球 10. 削球技术 10.1 直拍正手近台削球 10.2 横拍正手中台削球 10.3 横拍正手远台削球 10.4 直拍反手削球 10.5 横拍反手中台削球 10.6 横拍反手远台削球
- 第四章 乒乓球提高技术 1. 发球抢攻结合技术 1.1 发球后正手抢拉 1.2 正手发球后侧身抢拉 1.3 正手位发球后反手位抢拉 1.4 反手位发球后反手位抢拉 2. 接球与抢攻结合技术 2.1 反手搓后正手侧身位抢拉 2.2 反手搓接后反手抢拉 2.3 正手搓接后正手位抢拉 2.4 正手搓接后反手抢拉 2.5 正手侧身搓接后侧身抢拉 2.6 直拍左推右攻 2.7 横拍左拨接右拉 2.8 横拍反手拉接正手侧身位冲 2.9 直拍反面拉接侧身正手冲 2.10 直拍反面攻转正手攻 2.11 直拍正手位进攻转侧身攻 2.12 横拍正手拉接侧身拉 2.13 横拍正手拉下旋转拉上旋 3. 削球结合技术 3.1 正、反手削球结合 3.2 横板正手削转搓结合 3.3 横板反手削搓结合 4. 削攻结合 4.1 正手削球接正手攻球 4.2 反手削球接正手攻球
- 第五章 乒乓球基本战术 1. 发球抢攻战术 1.1 发短球抢攻战术 1.2 侧身正手(高抛或低抛)发左侧上(下)旋球 1.3 反手发右侧上(下)旋球 1.4 反手发急球或急下旋球后抢推、抢攻 1.5 反手发高抛右侧上、下旋球后抢攻 2. 接发球战术 2.1 接发球抢攻 2.2 控制落点 3. 搓攻战术 3.1 搓薄弱环节 3.2 先搓反手大角,再变直线 3.3 搓转与不转后抢攻 3.4 下旋转为上旋 4. 对攻战术 4.1 紧逼反手 4.2 压左突右 4.3 调右压左 4.4 压左等右 4.5 压中路配合压两角 5. 拉攻战术 5.1 拉反手后,侧身突击斜线或中路追身球 5.2 拉中路杀两角或拉两角杀中路 5.3 拉斜杀直或拉直杀斜 5.4 拉吊、拉搓结合 6. 削中反攻战术 6.1 削转与不转球 6.2 逼两角 6.3 削、攻、挡结合
- 第六章 如何组织和参加乒乓球比赛 1. 比赛项目和厅法 2. 比赛制度 3. 裁判方法

# 《乒乓球快速入门与提高》

## 章节摘录

第一章 乒乓球运动简介1 乒乓球运动的起源乒乓球运动起源于19世纪70年代的英国，20世纪20年代传入欧洲大陆，继而在美洲和亚洲等国家广泛开展。乒乓球最早是作为茶余饭后的一种代替草地网球的休闲运动。19世纪末的一天，伦敦遇到少有的闷热。两位青年看过温布尔登网球赛后，到一家上等饭馆的单间去吃饭。先是用雪茄烟盒当扇子，继而讨论网球技战术，顺手捡起软木塞酒瓶盖当球，以桌子为球台，中间拉一细绳为网，用雪茄烟盒盖打球。碰巧侍者在一旁喝彩，闻声赶来的女店主见此情景，不禁脱口喊出‘TABLETENNIS’。从此，桌上网球在大学生中流行，进而在全英国流行。一声“桌上网球”为乒乓球命了名，一直沿用到今天。2 国际乒乓球组织国际乒乓球联合会（International Table Tennis Federation），简称国际乒联。它由各国和地区的乒乓球协会组成，是世界最大的单项体育组织之一。1926年12月在英国伦敦成立，总部设在英国东苏塞克斯郡的里斯廷斯。国际乒联的领导机构由1名主席、1名第一副主席、1名名誉司库、6名副主席（分别代表非洲、亚洲、欧洲、拉丁美洲、北美洲和大洋洲）当任。理事会由代表大会选举产生，任期两年。代表大会休会期间，由理事会和各委员会进行工作。日常工作由主席、第一副主席、名誉司库和秘书长主持。另外，还设有7个专门委员会。3 国际重大乒乓球赛事（1）世界乒乓球锦标赛由国际乒乓球联合会主办的一项最高水平的世界乒乓球大赛，从1926年开始至今已举办了49届。世锦赛共设7个正式奖杯：斯韦思林杯（男子团体赛奖杯）、马塞尔·考比伦杯（女子团体赛奖杯）、圣·勃莱德杯（男子单打奖杯）、伊朗杯（男子双打奖杯）、吉·盖斯特杯（女子单打奖杯）、兹·赫杜塞克杯（混合打奖杯）、波普杯（女子双打奖杯）。……

# 《乒乓球快速入门与提高》

## 编辑推荐

《乒乓球快速入门与提高》是最容易上手的羽毛球培训教材。高水平专家实战演练，高清晰DVD全套技术示范——让你快速提高技战水平！全面图解各种动作和技术概念——让你轻松掌握入门捷径！超详细中英文专业术语对照——让你一学就会！简单、实用的基本诀窍和战术意图——让你也能成为高手！

# 《乒乓球快速入门与提高》

## 精彩短评

- 1、从中好好学习乒乓球的技术。
- 2、书不是很新也就算了，但是原先应该随书配套赠送的DVD早已经被别人撕下来实在不应该！而且一本书从上海寄过来也走了五天时间，看在只有十多元的份上也懒得退货了，以后不再买东西就是了。
- 3、好便宜呀，真超值，还有DVD演示图很详细！
- 4、这是谁写的书，简直是浪费纸张。出版社的编辑也是很可能是白吃！
- 5、没有以前的几本好，一般般了
- 6、书的质量很好 内容易懂
- 7、让儿子学打乒乓，很不错。
- 8、又便宜又好，还有DVD，很值！
- 9、还行，课堂使用还不错。
- 10、书的外观很丰富，很喜欢，买来给青少年当教材
- 11、不愧是高手所著，对乒乓技术有一定的提高。
- 12、还是很满意的，这种书籍在书店很难买到
- 13、生命在于运动，一起加油！：)
- 14、图解很详细，非常全面
- 15、这本书是因为做活动，要满100才减20，所以这本书完全是为了凑足100
- 16、书不错，还有光碟！
- 17、对初学者有帮助..

# 《乒乓球快速入门与提高》

## 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)