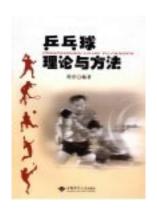
乒乓球理论与方法



作者:程序编著

出版社:武汉:中国地质大学出版社

出版日期: 2009.07

总页数: 164

介绍: 乒乓球是开展得十分广泛且深受广大民众喜爱的一项体育活动。自19世纪后期诞生于英国以来,该项运动逐渐向世界各地传播并蓬勃发展起来,乒乓球在我国被誉为"国球"。 乒乓球运动是集健身、竞技、娱乐于一体的技能主导类隔网对抗性运动项目。其特点是球体小、速度快、变化多、技巧性强、趣味性高,设备简单,参与人员不受性别、年龄的限制,且运动量可大可小,具有较高的锻炼价值。经常从事乒乓球运动,不仅能提高人体神经系统的灵活性,改善人体的心血管系统的机能,使人的反应加快,思维敏捷,动作协调,四肢灵活,形体健美,而且还能培养人机智果断、勇敢顽强、勇于进取和敢于拼搏的优良品质,并对调节人的心理因素,提高人的适应能力具有积极的影响作用。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/12440010.html) 查找全本阅读方式

乒乓球理论与方法 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12440010.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12440010.html

书名: 乒乓球理论与方法