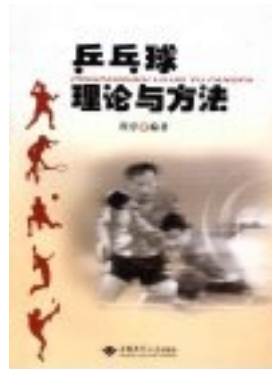


乒乓球理论与方法



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