

老年人学打乒乓球



科学出版社



上海市老年教育普及教材
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

老年人学打乒乓球

科学出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

老年人学打乒乓球 /王艳,郑超颖主编. —北京:

科学出版社, 2019.1

上海市老年教育普及教材

ISBN 978-7-03-057768-9

I. ①老… II. ①王… ②郑… III. ①老年人—乒乓球运动—教材 IV. ①G846

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第125136号

老年人学打乒乓球

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

责任编辑/朱 灵

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号 邮编:100717

www.sciencep.com

上海锦佳印刷有限公司印刷

开本 720×1000 B5 印张 6 字数 81 000

2019年1月第一版第一次印刷

ISBN 978-7-03-057768-9

定价:26.00元

如有印装质量问题,请与我社联系调换。

版权所有 侵权必究

上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：倪闽景

主 任：李骏修

副 主 任：李学红 毕 虎

委 员：熊仿杰 殷 瑛 郁增荣 韩崇虎

沈 韬 刘 政 蔡 瑾

本书编写组

主 编：王 艳 郑超颖
参 编：余竞妍 赵 艳 陈琰之
陈 爽 戴 正 陆云飞
朱嫣妮 崔 瑾
技术动作示范：黄文文 范 豪 黄剑峰
摄 影：翁 捷 关文博

丛书策划

刘煜海 朱岳桢

前 言

“上海市老年教育普及教材”是在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育领导小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下,由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的系列丛书。该系列丛书是一批具有规范性和示范性、体现上海水平的老年普及读本(教材),是一批可供老年学校选用的教学资源,是一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街(镇)及以下老年学校,适当兼顾市、区老年大学的教学需求,力求普及与提高相结合,以普及为主;通用性与专门化相兼顾,以通用性为主。该系列丛书主要用于改善街(镇)、居村委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽量根据老年人学习的特点进行编排,在知识内容融炼的前提下,强调基础、实用、前沿;语言简明扼要、通俗易懂,使老年学员看得懂、学得会、用得上。该系列丛书分为三个大类,做身心健康的老年人、做幸福和谐的老年人、做时尚能干的老年人。每个大类包含若干系列,如“老年人常见病100问系列”“健康在身边系列”“传统经典与时代文明

系列”“孙辈亲子系列”“老年人心灵手巧系列”“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上,充分利用现代信息技术和多媒体教学手段,倡导多元化教与学的方式,在实践和探索过程中逐步形成了“四位一体,三通直学”的资源体系,即“纸质书、电子书、有声读物、学习课件”四种学习资源皆可学习,手机微信公众号“指尖上老年教育”、平板APP“上海老年教育”、电脑微学网站 www.shlnjy.cn 三条学习通道皆可学习。让我们的老年学习者可以根据自己的实际情况,个性化选择适宜的学习资源和学习方式。

“上海市老年教育普及教材”在“十二五”期间已出版了首批100本,并入选国家新闻出版广电总局、全国老龄工作委员会办公室2016年向全国老年人推荐优秀出版物。在此经验基础上,我们更广泛地吸取各级老年学校、老年学员和广大读者的宝贵意见,力争在“十三五”期间为全市老年学习者带来更丰富、更适宜的学习资源和学习体验。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2018年8月

编者的话

乒乓球作为我国的“国球”，是一种世界流行的隔网类体育项目，它是以单兵作战为主的运动项目。其特点是球体轻、速度快、旋转变多，富有技巧性和趣味性；场地设备比较简单，安全性高，具有较高的锻炼价值。老年人经常参加乒乓球运动，有益于发展自身的灵敏性和协调性，提高四肢的活动能力和动作速度，改善心血管系统的功能，促进新陈代谢，长期坚持下去能有效地消耗体内积聚的脂肪，减轻体重，最终达到降血脂、降血压、降血糖的效果，保持良好的体质和体形。可以说，乒乓球是一项集健身性、竞技性、娱乐性为一体的运动，也是适合老年人的体育锻炼项目。

为了让老年人能更简单、直观地学习乒乓球运动的各方面知识，本书以深入浅出的图解方式为老年人介绍乒乓球的基础知识、运动前的准备、运动后的整理放松等内容，并结合简单的理论说明。主要内容有：乒乓球运动与老年人健康的关系；如何挑选运动装备和器材（底板、胶皮、球）；运动前各项准备活动的方法、作用和注意事项；乒乓球运动的基本技术动作要领；运动后的整理放松等。

在每章内容后都安排了互动学习的版块，主要是了解老年人在阅读后对乒乓球运动的掌握程度，希望能为老年人参加乒乓球运动提供帮助。

专家简介

王艳,上海体育学院中国乒乓球学院教学部主任,乒乓球一级运动员,乒乓球国际级裁判员。担任《乒乓球专项训练理论与实践》《乒乓球训练与提高》《乒乓球基础教学》等课程的教学工作,主要研究方向为乒乓球教学训练理论与方法。在体育类核心刊物发表论文30余篇,参与省部级课题3项。主编、副主编《乒乓球》《现代乒乓球运动教程-基本理论与技战术》等书,参编《大辞海·体育卷-乒乓球》及《弧圈球与台内球》等专业著作。工作26多年来,一直坚持在教学、训练第一线,带领学生参加全国俱乐部比赛、全国体育学院乒乓球比赛、上海市运动会和上海市乒乓球锦标赛,均获得较好的成绩。

郑超颖,任职于上海体育学院中国乒乓球学院训练部,乒乓球一级运动员,乒乓球一级裁判。担任《乒乓球运动训练》《乒乓球体能训练理论与方法》《乒乓球体能训练实践操作方法》等课程的教学工作,主要研究方向为乒乓球运动训练和体能训练。在体育类期刊发表文章3篇,参与省部级课题2项、上海市科研课题1项。参编《乒乓球》《乒乓球运动员体能训练指南》等书。多年来坚持在训练工作第一线,具有较强的理论知识和实践操作能力,2011~2017年以体能教练和科研教练的身份参与国家乒乓球队备战奥运会和世锦赛。

目 录

Mulu

第一章 乒乓球运动与老年健康

简明学习·····	001
乒乓球运动与老年人·····	001
乒乓球运动的积极作用·····	002
互动学习·····	003

第二章 乒乓球运动装备及器材的挑选

简明学习·····	005
运动装备的挑选·····	005
器材的挑选·····	006
互动学习·····	011

第三章 乒乓球运动前的准备活动

简明学习·····	013
-----------	-----



行进间慢跑·····	013
徒手操·····	014
互动学习·····	021

第四章 乒乓球运动的动作要领及注意事项

简明学习·····	023
乒乓球运动的基本知识·····	023
乒乓球基本技术动作要领·····	028
乒乓球运动的注意事项·····	075
互动学习·····	077

第五章 乒乓球运动后的整理放松

简明学习·····	080
整理放松·····	080
互动学习·····	084

第一章

乒乓球运动与老年健康



简明学习

在各项竞技体育运动中,乒乓球运动是比较适合老年人活动的项目之一。乒乓球运动具有球小、速度快、变化多等特点,还具有较高的锻炼价值和娱乐性。该运动简捷、方便,不受场地大小的限制,可因地制宜,随时随地均可进行。

本章主要介绍了乒乓球运动对老年人健康的积极影响,可以说,乒乓球运动是健身、健心,使人全面发展运动的项目之一。



乒乓球运动与老年人

乒乓球运动的特点是球小、速度快、变化多、趣味性强,其所需的场地设备比较简单,是合适老年人健身的一项体育运动。乒乓球运动具有较高的锻炼价值和娱乐性,老年人经常参加乒乓球运动,有益于发展灵敏性和协调性,提高四肢的活动能力和动作速度,改善心血管系统的机能,促进新陈代谢,还可以锻炼灵敏度。长期坚持能有效地消耗体内积聚的脂肪,减轻体重,最终达到降血脂、降血压、降血糖等,也能保持良好的体质和体形。



乒乓球运动的积极作用

乒乓球运动的好处可以归纳为“五益”，即养神、护眼、健脑、助消化、控制病情。

➤ 养神

乒乓球是一种有趣的运动，能调动人的情绪。有时遇到烦心事，打一会儿乒乓球后出一身汗，那种特有的惬意能让人的精神和面貌焕然一新。另外，“以球会友”也是件乐事，跟球友场上切磋、场下谈心，令人心情舒畅、神清气爽。

➤ 护眼

由于乒乓球的来往速度飞快，来球落点或近或远、或左或右、或转或不转。为了做出准确的判断，多通过眼睛获得来球的信息，眼球始终处在高速的运动中，并与大脑进行快速反馈联系，对视力的调节是独特的。对老年人来说，可以有效地改善眼睛睫状肌的功能，对预防视力下降起着积极地保护作用。

➤ 健脑

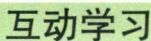
由于乒乓球小而轻，攻防转换迅速，运动者必须在最短的时间内调动视觉、听觉等感觉器官，对变化的来球做出准确的判断和反应。这种勤动脑的特点能很好地锻炼老年人的反应能力和灵敏性。

➤ 助消化

打乒乓球时由于身体不停地来回运动,也能促进肠胃的蠕动。对有明显“将军肚”、体态臃肿、行动比较吃力的老年人来说,通过长期的运动,“将军肚”会慢慢消失,逐步行动自如。

➤ 控制病情

只要坚持打乒乓球,一些可能潜在的疾病也会逐步消失,比吃任何“灵丹妙药”的效果都要好。



1. 选择题

- (1) 以下不属于乒乓球运动的益处是哪项? ()
- A. 健脑 B. 护眼
C. 降血压血脂 D. 美容
- (2) 以下选项中描述正确的乒乓球运动的特点是哪项? ()
- A. 场地极大 B. 趣味性强
C. 器材昂贵 D. 球速较慢
- (3) 乒乓球运动的特点是()。
- A. 球大、速度快、变化多 B. 球小、速度快、变化多
C. 球小、速度慢、变化少 D. 球大、速度快、变化少

2. 判断题

- (1) 乒乓球运动只适合老年人群开展。 ()
- (2) 老年人积极参与体育运动对身体健康有好处。 ()
- (3) 经常参加乒乓球运动的能起到养神、护眼、健脑、助消化、控制病情的好处。 ()



(4) 因为乒乓球速度较快,所以患有近视的老年人群不适宜开展乒乓球运动。 ()

(5) 乒乓球运动的运动量较大,能消耗体内的脂肪,减轻体重,达到降血脂、降血压、降血糖。 ()

参考答案

1. 选择题:(1) D;(2) B;(3) B。

2. 判断题:(1) ×;(2) √;(3) √;(4) ×;(5) √。

第二章

乒乓球运动装备及器材的挑选



简明学习

在参加乒乓球运动前,老年人挑选合适的运动装备和器材也是很重要的,要根据自己的实际情况和对乒乓球运动的喜爱程度来选择合适的装备。

本章主要介绍老年人参加乒乓球运动时如何对运动装备和器材进行挑选。在选择运动服装和球鞋时,应选择比较适合自己的材质;在选择器材时,是要根据自己技术水平的高低和打球的年限来决定。也可从众多品牌中挑选出价格实惠并且运动性能相对较好的运动装备和器材。



运动装备的挑选

► 运动鞋

根据老年人的身体情况和爱好,可选择软硬适中、有一定厚度的专业乒乓球鞋。打乒乓球时,两脚要向左、右、前、后的位置跑动,向左右移动时最重要的是依靠前脚掌发力,相对加硬、减薄球鞋的材质,增



加摩擦力会有利于启动速度的增加,便于老年人更加灵活地移动。专业的乒乓球鞋,既能起到缓冲和保护作用,也能保持乒乓球运动所要求的迅速启动能力。

➤ 服装

运动上衣和短裤,要选择材质较轻,具有伸缩性、吸汗性、散热性及蒸发性,没有累赘装饰的服装。上衣的肩膀周围要宽松,胸前不能太宽松,袖子不能太长。短裤腰围适中,裤管不能太长,裤管、臀部周围不要太紧。尤其是老年人,更要选择裤管松紧适中的裤子,穿起来才舒服。



器材的挑选

➤ 底板

球拍的大小、形状和重量不限,但球拍底板应平整、坚硬。底板厚度至少应由85%的天然木料构成。底板的黏合层可以使用加强纤维材料,但每层黏合层不超过底板总厚度的7.5%或0.35毫米,用来击球的拍面应用一层颗粒向外的普通颗粒胶覆盖(没有海绵层的生胶、正胶、长胶),连同黏合剂,厚度不超过2毫米;或用颗粒向内(反胶、防弧胶)或向外的海绵胶(有海绵层的生胶、正胶、长胶)覆盖,连同黏合剂,厚度不超过4毫米。覆盖物应覆盖整个拍面,但不超过其边缘。球拍两面无论是否有覆盖物,必须无光泽,且一面为鲜红色,另一面为黑色。

乒乓球底板一般都是多层的且层数不受限制,绝大多数为5~7层。底板主要材料一般为纯木,按国际乒乓球联合会(简称国际乒联)规定,非纯木材料成分不允许超过15%。根据底板的“硬”“中等硬度”“软”三种性能,在选择底板时可以如下内容作参考。