

《乒乓球直拍技术图解》

图书基本信息

书名：《乒乓球直拍技术图解》

13位ISBN编号：9787564406134

10位ISBN编号：7564406135

出版时间：2011-7

出版社：北京体育大学

作者：张瑛秋

页数：204

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

《乒乓球直拍技术图解》

内容概要

《乒乓球直拍技术图解》从读者的需要出发，用最通俗的文字深入浅出地介绍了各项直拍技术的特点、作用、动作要领、应用效果及秘诀，使您首先从理论上有效地掌握技术。国内外超一流选手的动作连续图片，动作生动形象，再配以简练的文字，辅以作者多年的教学、训练方法及经验等等，使您一看就懂，照着练习就能掌握，可以让您免去聘请专业教师的麻烦等等。

《乒乓球直拍技术图解》

作者简介

张瑛秋,1964年10月出生。副教授,乒乓球国际裁判员、乒乓球国际裁判长。1984年毕业于北京体育大学体育系,获学士学位。1995年毕业于北京体育大学研究生部运动训练(乒乓球)专业,获硕士学位。

2002年毕业于北京体育大学研究生部体育教育训练学(生长发育与运动员选材)专业,获博士学位。

在筹备天津世乒赛期间,完成2项国际乒联课题:“国际乒乓球比赛报名系统及抽签系统”,并在第十二届亚乒赛和第四十五届世乒赛上使用,受到国内、外各界人士的一致赞誉。其中《国际乒乓球比赛报名系统的研制》获国家体委科技进步三等奖。出版译著1本,专著3本,多次参加亚科会、大科会、国际乒联科学报告会、全国体育科学报告会及其二级学会的论文报告会,入选和在各级刊物上发表论文近50篇,完成部委级课题1项《青春发育突增期(高峰年龄)不同发育类型学生体质体征及健康促进》、完成北京市课题1项《影响青春发育突增期不同发育类型学生体质的因素及干预措施》;参与教育部博士点基金课题1项《体育锻炼对细胞凋亡的作用》、国家级课题1项《奥运会运动员选材》,并担当乒乓球运动员选材部分的负责人、国家教育科学“十五”规划重点课题《义务教育阶段学生体育锻炼习惯培养的研究》。

王嵩,长期从事原创作的自由动漫人,曾获2002年度瑞士国际谢尔漫画节二等奖,并曾担任Corel Painter新品发布的现场演示,作品入选火神中国动漫CG年鉴,为多家公司、杂志及出版社制作图书封面,其动画短片作品在网上倍受好评。代表作品:《这一世木已成舟》《在下一个转角,与你重逢》动画短片:MTV《茉莉花开》实验短片:《战神之盾》。

《乒乓球直拍技术图解》

书籍目录

第一章 入门知识 第一节 基本知识 一、球台 二、球台术语 三、击球路线 四、站位 五、击球时间 六、拍形角度 七、击球部位 八、击球点 第二节 球拍性能 一、球拍的种类 二、各类球拍的性能 三、选择球拍 第三节 克敌制胜的五大要素 一、弧线 二、速度 三、力量 四、旋转 五、落点 第二章 准备技术 第一节 握拍 一、握拍特点 二、握拍方法 三、握拍的调节 第二节 基本站位和基本姿势 一、基本站位 二、基本姿势 第三节 基本步法 一、步法的意义 二、步法的提高 三、单步 四、跨步 五、跳步 六、并步 七、交叉步 八、小碎步 第四节 进攻型运动员步法的有效运用 一、接近网短球 二、侧身进攻 三、左右移动 第五节 削球运动员步法的有效运用 一、接近网短球 二、左右移动 三、前后移动 四、追身球 第六节 步法的训练 一、影响步法移动的主要因素 二、步法训练方法 第三章 基本技术 第一节 正手技术 一、正手快攻 二、正手拉加转弧圈球 三、正手拉前冲弧圈球 四、正手拉侧旋弧圈球 五、正手快带 六、正手扣杀 七、正手突击下旋球 八、正手杀高球 九、中远台拉球 十、中远台攻球 十一、正手台内挑打 十二、正手快点 十三、正手滑板 十四、放高球 十五、正手平挡 十六、正手快推 第二节 反手技术 一、反手平挡 二、反手快推 三、反手加力推 四、反手减力挡 五、反手推侧旋 六、反手推挤 七、反手推下旋 八、反手弹 九、传统反手攻 十、反面快拨 十一、反面减力 十二、反面平挡 十三、反面反撕 十四、反面反拉 十五、反面拉前冲弧圈球 十六、反面拉加转弧圈球 十七、反面中台拉前冲弧圈球 十八、反面进攻台内短球 十九、反面进攻出台球 第三节 搓球技术 一、正手快搓 二、正手慢搓 三、正手摆短 四、正手劈长 五、正手撇搓 六、反手快搓 七、反手慢搓 八、反手摆短 九、反手撇搓 第四节 发球技术 一、发球的基本知识 二、正手发转与不转球 三、正手发左侧上、下旋球 四、正手发高抛左侧上、下旋球 五、正手发急长球 六、正手逆旋转发球 七、反手发转与不转球 八、反手发右侧上、下旋球 九、反手发急长球 十、下蹲发球 第五节 基本技术的易犯错误 一、正手技术 二、反手技术 三、搓球技术 四、发球技术 第六节 基本技术的实际效用 一、发球 二、接发球 三、推挡技术 四、正手技术及反手技术 五、搓球 第七节 基本技术的训练 一、发球 二、接发球 三、其他技术

《乒乓球直拍技术图解》

章节摘录

版权页：插图：（2）仔细观察对方站位，琢磨对方意图后，决定自己发球的路线，以达到偷袭的目的。（3）左手将球向上抛起，同时，上体向右后方转动，前臂屈，向后上方引拍，引拍动作幅度较大，手腕放松，球拍垂直，身体重心放在右脚。（4）转腰，大臂带动前臂快速向前方挥动，以加大拍触球时的速度。（5）当球从高点下降至基本与网高相同时，用球拍的前端部位接触球，前臂加速向前方发力，在拍触球的瞬间手腕从后向前使劲抖动，球拍沿球的右侧中部向中上部摩擦，重心从右脚转移至左脚，同时增加手腕的弹击力量。第一落点应靠近端线。（6）球离拍后，应顺势挥拍。（7）调整重心，并迅速还原。发好正手急长球的秘诀：（1）发好急长球和上述的其他发球一样，应做到：转腰、引拍的幅度要大、要充分；在完成整个动作的过程中，各个关节力的传递要协调一致。

（2）本发球的特点是突然性，因此能有效地将球发至对方想不到的地方，或与对方的预判相反的落点，这是本套发球成功与否的关键。在赛前和比赛的过程中，应尽快地熟悉对方的思维模式，并根据对方接发球时的蛛丝马迹大胆预测对方可能采取的接发球方式，主动变化已打乱对方的阵脚，以智取胜。（3）发球的球速快也能提高本套发球的突然性，用球拍拍头的前端接触球，有利于加快球的出手速度；而触球点低（尽量使其接近台面），保证球的反弹轨迹更多地向前而不是向上，是加快球运行速度的保证，这一点虽然很难，尤其是发急下旋球，但却效果极佳。

《乒乓球直拍技术图解》

编辑推荐

《乒乓球直拍技术图解》由北京体育大学出版社出版。

《乒乓球直拍技术图解》

精彩短评

- 1、商品质量不错，这个价格够了，就是发货速度慢
- 2、对于初学者来说，动作解释得不能一针见血，专业名词晦涩难懂，图画令我颇为不淡定
- 3、内容还是挺丰富的，从发球接发球到进攻防守都讲到了，获益很多，有一点不足之处就是，如果有光盘通过视频来教学就更好了，毕竟文字表达和几张图片不能很好的让人明白技术动作。不过就这个价位而言，本书还是值得购买的。
- 4、图文并茂，比较全面。值得一读
- 5、很专业，很有用。
- 6、看来不是亚马逊自营的图书还是差一些
- 7、有条理，很全面详细
- 8、讲解透彻，具有可操作性，书的价格合理。数的质量再好点，就更完美了。我和孩子都喜欢！
- 9、这本书对我帮助很大啊
- 10、很好？！！？？
- 11、书中对乒乓球技术动作的解析比较详细到位，对于初学的我帮助很大，不错。
- 12、全新的正版书，内容丰富，很不错，很满意，准备带着书去旅游
- 13、暴力正胶，威力大增啊
- 14、给同事的儿子买的，他们说不错，很实用的书！
- 15、边看边练习，必有所收获。不错的书籍，明确概念。
- 16、可以看看的。还可以看看的。
- 17、图文并茂，很好的一本乒乓球书，能使我提高水平，
- 18、初学打乒乓球，用直拍，在网上看过视频教学，再看这本书，能更透彻的了解如何用拍，如何挥臂，很实用的。
- 19、书很正点，物美价廉，就是像类是的书选择比较少！
- 20、通俗易懂，入门必读
- 21、图好，易看易懂。
- 22、对于直拍的技术讲解比较细致，深入浅出，适合初学者。
- 23、简单的翻阅了一下~感觉内容还是比较详尽的~如果能更好地结合实际的话~球技一定会更上一层楼~
- 24、讲解直拍的基本动作和理论，非常适合初学选手~~
- 25、hai zi ke yi kan ming bai
- 26、质量很好，发货很快，5分
- 27、啃了以后进步很大
- 28、有点小，看不太清楚
- 29、还可以吧，价格便宜
- 30、太经典了，要好好研究，一开始看着可能摸不着头脑，里面信息量太大，可能要慢慢的边学边练，才能体会里面的很多东东呀，
- 31、3本书中，我觉得最有价值的就是这本，我们业余球友的基本功本来就差，有些基础技术不丈规范，有了这本书我好好学学。
- 32、直拍技术图解一书，内容没有话说，很好，就是配上的动作示范图是女运动员，显得文静有余，杀气不足，缺少运动的美感。很为遗憾。
- 33、我是打直拍的，这本书内容丰富全面，通俗易懂。示范的动作图片连续，生动形象。从直拍乒乓球爱好者需要出发，介绍了各种指直拍技术的特点，作用、动作要领、应用效果及秘诀，可以使直拍乒乓球爱好者首先从理论上有效地掌握技术。运用到实践中打乒乓球技术肯定有提高。这是值得读的乒乓球书。
- 34、与《乒乓球横拍技术图解》内容仅一节（10多面吧）不同，作者是同一个，凑论文数吧？蒙骗读者，不厚道。
- 35、价格便宜 非常好
- 36、对直板打法有很大帮助

《乒乓球直拍技术图解》

理论的东西也是必要的

图和内容感觉有些老

37、有图有真相，讲解的很通俗，适合喜欢乒乓球的小孩看

38、相当详细，有图有真相！初学者不可错过的好书！要是配有配套光盘一定会更好！

39、封面很差，里面的内容印刷还好！

40、乒乓球直拍技术图解

41、内容丰富全面，通俗易懂。示范的动作图片连续，生动形象。从读者需要出发，介绍了各种直拍技术的特点，作用、动作要领、应用效果及秘诀，可以使读者首先从理论上有效地掌握技术。不错！

42、如果有光盘，就更好了。

43、挺受益，想打乒乓球的可以买来看看！

44、太好了！系统、全面、图文并茂！我是刚刚学打乒乓球不到两年的一位新手，这本书对我水平的提高及后期练习的要点、方法，帮助很大！

45、面面俱到，但是我也明白，讲得再详细那也要自己去练习，然后结合书本才有进步。最好还是请个老师教，否则很难有突破

46、书挺好的，喜欢乒乓球的朋友们，好好练习，有一定的指导作用。

47、比想象中小，印刷还可以

《乒乓球直拍技术图解》

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