

<<乒乓球>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球>>

13位ISBN编号：9787535740182

10位ISBN编号：7535740189

出版时间：2005-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：长谷川信彦

页数：230

译者：李殿元

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：<http://www.tushu007.com>

<<乒乓球>>

内容概要

本书大体分为三部分：（1）基础技术篇；（2）应用技术篇；（3）实战技术篇。

基础技术篇是为刚起步学习乒乓球的人，学习什么，怎样训练而编写的，实际练习是从第2回开始的。

应用技术篇是为了多少能打一点的乒乓球爱好者，针对每次练习的内容，怎样练习而编写的。

实战技术篇是为经常参加比赛的选手班的人而编写的，在本章里列举了许多在比赛中有实际价值的练习项目。

总之，现在开始学习乒乓球的人，如果按照本书顺序练习下去的话，自然能达到出场比赛的水平。稍稍能打，但还要从基础重新学习的人，请从第8回开始。

总是以一个模式练习，以及练习时打得很好，一参加比赛总是失败的人，请从应用技术篇重新练习。选手班的人们，请按自己的需要，选择项目练习。

有教练或指导老师时，请根据球队的状况或个人水平，选择课题项目练习。

训练方法不计其数，本书的训练程序只不过是其中一例。

但是，与其只注重新奇的训练方法，不如踏踏实实地专心致力于练习一项技术，提高技术更现实、更重要。

<<乒乓球>>

作者简介

长谷川信彦，1947年出生。
曾在亚锦赛和世乒赛上多次获得团体、单打、混合双打冠军。
现在日本开设“长谷川乒乓球道场”，培养接班人。

西田昌宏，1934年出生。
曾培养了多名优秀选手。
现任日本乒乓球协会理事、秘书长，日本体育大学讲师，国际裁判，著有《眼观乒乓球提高法》、《日益强大的乒乓球》、《规则指南》等书。

<<乒乓球>>

书籍目录

基础技术篇 1 乒乓球的基本常识 2 熟悉球性(1) 3 熟悉球性(2) 4 多球训练 5 长球与发球(1) 6 长球与发球(2) 7 发球与搓球 8 提高控球能力(1) 9 提高控球能力(2) 10 发球与步法(1) 11 发球与步法(2) 12 得分方法 13 提高控球能力(3) 14 削球与削攻 15 发侧旋球 16 发侧旋球与强攻 17 强攻与大力扣杀 18 基础技术测试 19 内部联赛(1) 应用技术篇 20 反手长球 21 比赛练习与反思 22 课题练习 23 飞身扑正手位 24 双打与转换 25 转换与强攻 26 转换训练 27 第三板和第四板抢攻(1) 28 第三板和第四板抢攻(2) 29 主战技术训练 30 短攻与搓攻 31 削攻和左右移动 32 大力扣杀训练 33 自由课题练习 34 综合全面练习 35 内部联赛(2) 实战技术篇 36 徒手动作练习 37 发球抢攻 38 循环比赛 39 转换技术训练 40 削攻 41 大力扣杀与放高球 42 搓球比赛 43 效率训练 44 搓球+大力扣杀 45 转换与步法 46 削攻与步法 47 N字形步法 48 M字形步法 49 最后总结赛结束语

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:<http://www.tushu007.com>