第一图书网, tushu007.com

<<乒乓球横拍技术图解>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球横拍技术图解>>

13位ISBN编号：9787564406127

10位ISBN编号：7564406127

出版时间：2011-7

出版时间：北京体育大学

作者：张瑛秋

页数：222

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

内容概要

本书的特点：

1. 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横拍技术的特点、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。

2. 国内外超一流选手的动作连续图解，动作生动形象，再配以简练的文字，辅以作者多年的教学、训练方法及体会等，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。

3. 本书的动作包含了目前国内外横拍好手的全部技术和最新的技术发展趋势，不仅是初学者入门、中级者提高的最佳教材，而且在您的成长过程中，将始终是您学习和进步的资料库。

4. 本书的实际效用和秘诀部分可以帮助您最大限度地提升实战指数，使您尽快地赢得比赛胜利。

5. 由于本书篇幅有限，仅以右手执拍为例进行动作讲解，如果您是左手执拍，在使用时应该把关节的运动方向反过来，但动作的方法不需改变。

作者简介

张瑛秋
女，汉族，1964年10月生。
教授，硕士研究生导师，乒乓球国际级裁判员、乒乓球国际级裁判长。

1984年毕业于北京体育学院体育系，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。

本人长期从事乒乓球教学、训练、科研、裁判工作，多次评为北京体育大学优质课，为北京体育大学精品课(乒乓球)主讲人。
曾多次随国家队、国家青少年集训队、少年集训队进行科研工作，为他们圆满完成训练起到了科技支持的作用。

本人多次承担并完成国家级、省部级、中国乒协的科研课题，曾两次获得国家体育总局科技进步三等奖(第一作者)，出版译著1本，专著6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。

第一图书网, tushu007.com

<<乒乓球横拍技术图解>>

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
　　……
第三章　基本技术

章节摘录

版权页：插图：6.回击强下旋球在来球带有强烈的下旋时，回球比较容易下网，回球的击球弧线应增高弧线高度，加长打出距离，因此在击球时应掌握好拍面角度（垂直或稍后仰）、触球部位（中部或中部偏下）、发力方向（向上为主，向前为辅）、发力方法（增大摩擦球的力量），从而达到抵消来球旋转的目的。
（三）运动员搓球或削球时制造弧线的方法1.回击近网高球在来球近网且弹起高度比网高时，对回球的击球弧线要求不高，你只要掌握好拍面角度（垂直或稍后仰）、击球部位（中部或中部偏下）、发力方向（向下为主，向前为辅）即可，以便使球以近乎直线或反弧形的击球弧线落到对方球台上。
2.回击远网高球在来球反弹后离球网较远，但弹起高度较高时，回球的击球弧线应具有适当的弧线高度和适当的打出距离，因此在削（搓）球时应掌握好击球的拍面角度（稍前倾）、触球部位（中下部）、发力方向（向前下方压球），以避免球出界，达到提高回球准确性的目的。
3.回击近网低球在来球反弹后离球网较近，但弹起高度较低时，回球的击球弧线应具有较高的弧线高度和较短的打出距离，因此在削（搓）球时应掌握好拍面角度（后仰）、触球部位（靠近底部）、发力方向（向下为主）、发力方法（以摩擦为主，控制击球力量），从而达到缩短打出距离，增加弧线高度的目的。

编辑推荐

《乒乓球横拍技术图解》由北京体育大学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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