第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

本书特色：

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。

2. 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。

-

3. 本书的动作包含了目前国内外直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，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，最大限度地提升您的实战指数，使您尽快地赢得比赛的胜利。

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，你在使用时只需把关节的运动方向反过来，但动作的方法则不需改变。

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
……
第三章　基本技术

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。

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。

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