

<<桌球基础&实战技巧>>

图书基本信息

书名：<<桌球基础&实战技巧>>

13位ISBN编号：9787807056188

10位ISBN编号：7807056185

出版时间：2008-1

出版时间：成都时代

作者：中映良品

页数：113

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>

<<桌球基础&实战技巧>>

前言

智慧与挑战并存一走进桌球的精准世界优雅、魅力、绅士的运动。

清脆的击球、漂亮的旋转、干净的马甲和黑皮鞋，裁判雪白的手套、观众矜持的喝彩……处处透出贵族般的高雅气质。

桌球在其发源地——英国被看作是非常神圣的运动，有着严格的风度和礼仪要求，因而与高尔夫和网球并称“三大贵族运动”。

神奇、充满着机遇和挑战的运动。

且不说充满着玄秘的开球方式、扭转乾坤的小细节、比赛中层出不穷的冷门，单是那关于神童辈出的传奇，就足以让人们热血沸腾：“火箭”奥沙利文10岁时就拿到自己的第一个147分，15岁时成为世界青年锦标赛的冠军，18岁时已经是最年轻的世界排名赛冠军得主；“桌球皇帝”亨得利14岁便获得了全国16岁以下青少年锦标赛的冠军，15岁成为苏格兰业余锦标赛历史上最年轻的冠军得主，17岁便轻易地荣获了苏格兰职业锦标赛的冠军；工俊晖8岁开始接触桌球，10岁打遍老家江苏，宜兴无敌手，13岁获得亚洲邀请赛季军，18岁打败“天下第一杆”史蒂夫·戴维斯，夺得英国锦桂冠冠军……力与智结合，没有年龄限制、真正的全民运动。

如果说国际象棋是挑战人类的智慧，跑步是挑战人类的体能，那么桌球却是在同时挑战人类的智慧与体能。

与其他健身运动不同，打桌球不会出太多汗。

其实，如果只要能长时间站立，从儿童到耄耋老人，都可以参与，但这并不代表桌球就达不到锻炼身体目的。

据统计，打一场正规的斯诺克，桌球手将围绕桌台走10公里左右，而这还不包括在击球和起身过程中的弯腰运动。

由此可见，台球的运动量相当惊人。

其次，桌球不仅是一项运动，更是一种思维训练。

随着撞击点不停地变换，击球杆法演化出推杆、定杆、拉杆等多种技巧。

而正是瞄准点位置的选择、不同杆法的搭配、出杆力度的混合，以及室温、湿度对台布与运球的影响，使得撞球过程融入了最精妙的物理学、几何学，千变万化。

有统计显示，两盘球的重合率为几亿分之一，真可谓“挑战永远在，诱惑也永远在”！

<<桌球基础&实战技巧>>

内容概要

BOOK, IBSF最高教学水准的国际桌球教程, 全彩精美图片展示, 详细动作解析。

DVD, IBSF (国际台球和斯诺克联合会) 教程, 锦标赛冠军球员亲身示范, 世界最高教学水平, 最新训练方法精彩呈现, 全方位指导桌球爱好者。
分步示范, 生动解说, 中文字幕, 深入浅出, 循序渐进, 不论你是初学者, 还是有志于探索更高技巧的经验球手, 都能从中找到让自己迅速提升的方法!

<<桌球基础&实战技巧>>

书籍目录

桌球基本技术

- 1.握杆
- 2.身体姿势
- 3.架杆
- 4.瞄准
- 5.运杆
- 6.出杆
- 7.跟进

从野球到绅士——桌球的悠远历史

- 1.桌球简史
- 2.英式斯诺克历史与发展
- 2.桌球运动在中国

桌球设备与规则

1.桌球设备

- 球桌
- 球
- 球杆
- 记分牌
- 巧克粉和皮头
- 球框
- 架杆

2.斯诺克规则

- 斯诺克球台标志
- 球的分值
- 开球
- 计分方法和最高分
- 比赛方法
- 手中球
- 跳球
- 自由球
- 犯规及处罚

3.美式9球桌球竞赛规则

4.美式8球桌球竞赛规则

桌球实战技术

- 1.跟进球（上旋球）
- 2.定位球
- 3.缩杆球
- 4.回旋球（拉杆球）
- 5.借助球
- 6.反弹球
- 7.倒顶球
- 8.侧旋球
- 9.薄球

高级桌球技巧及赢球策略

附录：

<<桌球基础&实战技巧>>

桌球基本术语
桌球礼节

<<桌球基础&实战技巧>>

章节摘录

插图：

<<桌球基础&实战技巧>>

编辑推荐

《桌球基础&实战技巧》是优雅、魅力、绅士的贵族运动，智慧、体能、技巧的极致碰撞！

ITTF国际桌球联合会，WPBSA世界台球联合会，IBSF国际台球和斯诺克联合会。

享受挑战的乐趣，体验运动的酣畅、智慧的撞击，体味奥沙利文带来的性感、亨得利贡献的经典、丁俊晖带来的活力和希望——兼顾时尚与优雅、休闲与健康、智慧与技术的桌球运动，魅力无限！

享受挑战的乐趣，体验运动的酣畅、智慧的撞击，体味奥沙利文带来的性感、亨得利贡献的经典、丁俊晖这样的后起之秀带来的活力和希望——兼顾时尚与优雅、休闲与健康、智慧与技术的桌球运动，魅力无限！

<<桌球基础&实战技巧>>

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>