

<<乒乓球训练100课>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球训练100课>>

13位ISBN编号：9787538456011

10位ISBN编号：7538456015

出版时间：2012-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：大江正人

页数：191

字数：300000

译者：姜中乔

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>

## <<乒乓球训练100课>>

### 内容概要

大江正人的《乒乓球训练100课》可以更好地普及乒乓球运动，尽快提高乒乓球业余爱好者的技术水平，《乒乓球训练100课》主要包括乒乓球基础知识、基本技术、基本战术、知识问答、主要规则与裁判法。

本书例举的乒乓球战术技术，让你全面了解乒乓球的基本技术，掌握卓有成效的实战技巧。

<<乒乓球训练100课>>

作者简介

作者：（日本）大江正人 译者：姜中乔

## &lt;&lt;乒乓球训练100课&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 乒乓球的基础知识

基础知识 首先让我们了解一下乒乓球的专业器具及用语

基础知识 球拍大致分为直拍和横拍两大类

基础知识 主流的反胶粒拍胶面

基础知识 乒乓球有其不同类型的选手

更加受人喜爱的由日本发明的新式乒乓球

## 第二章 基本技术

基础 不能太僵硬，握拍时柔软一些

基础 要让手腕和手指可以自由地活动

基础 双脚分开，腰部下垂

基础 使下次击球更为流畅

基础 首先掌握基本的三步

基础 左右运用前后移动的步法

基础 根据不同的状况调整步法

练习方法 节奏很重要，姿势要正确

打法 由肩部到肘部都要保持放松的状态

练习方法 正手是练习乒乓球的基本方法

打法 回击刚刚弹起的球

打法 以手肘为支点快速挥拍

练习方法 通过对角线球的连续对打来逐渐地提高水准

练习方法 搓球打法向反手进攻打法的进化

打法 球拍拍面向上，调整角度

打法 重点是球拍的角度和击球点

练习方法 首先是下旋球的回球

期待年轻选手加入再现昔日乒乓强国

## 第三章 晋级打法

打法 使用腰部力量打抽球

打法 靠肘部到手部的挥动来击球

打法 根据不同的情况使用不同的打法

练习方法 开始用慢速进行拉练

打法 跨前一步强力挥拍。

打法 以肘部为支点，有效利用甩腕的力量

练习方法 不放过机会球的扣杀

打法 将整个身体舒展开来挥拍

打法 在球反弹到顶点附近时击球

练习方法 要是没有削球手的话，先进行3球练习法

打法 在身体中心位置形成防守的铁壁

打法 只靠平挡也可以成为强力的武器

练习方法 最先从长球发球的接发球开始练习平挡

打法 带有强烈旋转的抛物线回球

练习方法 先要领会吊高球的感觉

打法 在球的下半部分切削

打法 依靠肩部向下挥拍

练习方法 目标是可以回击所有的来球

打法 伸直肘部使球弹回

## <<乒乓球训练100课>>

打法 在球反弹以后产生的变化

打法 有球拍向上抬起的感觉

打法 使用大颗粒的胶面可以给球加入意想不到的旋转

练习方法 熟悉以后, 进行接近实战的练习

打法 以胳膊轴为支点, 画弧摆臂

练习方法 像握手一样的反手是练习的重点

新器材的开发引发新打法风格的产生

### 第四章 发球与接球

练习方法 第一次反弹的位置一定要特别注意

练习方法 基本上都要让练习对手发球

为了赢得比赛, 一定要注意比赛的节奏

### 第五章 如何在比赛中取胜

战术 放松与吊球是关键中的关键

战术 先发球必胜的第三球进攻

练习方法 双打练习可以提高综合水平

练习方法 如果可在中台和后台进行对打, 就可从初学者晋级

练习方法 通过全前手击球, 练习灵活的步法

练习方法 练习十分重要技巧的“转换”

练习方法 在进行过程中, 自然而然地打出前手球

练习方法 目标就是能够接到任何球路的来球

练习方法 灵活运用步法, 培养赛感

战术 技术可以带来胜利

重视下半身, 锻炼出掌握平衡的力量

### 第六章 基本比赛规则

基础知识 基本规则

基础知识 专用术语解释

## &lt;&lt;乒乓球训练100课&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：新器材的开发引发新打法风格的产生 乒乓球的器材，特别是胶面和球拍，有很多不同的种类。

这些多彩多样的器材是乒乓球运动的魅力之一，由于器材的特性强而导致比赛失衡的例子有很多。所以也有了不同的规定从而对乒乓球器材进行了制约。

从乒乓球的历史中的新器材的开发与规则的变化方面来考虑，新器材的诞生导致打法风格的变化，而另一方面，比赛规则的变化又会对打法风格产生有利或不利的影晌。

乒乓球运动大约开始于19世纪后半期，据说当时网球选手因为下雨天不能外出，就在室内的桌子上发明玩起了与网球极为相似的游戏。

当时用的是手柄很长的木头拍，打的也是高尔夫球。

在这以后，19世纪末出现了赛璐珞制的球，乒乓球正式作为一项体育运动而成型。

当时用的球拍手柄比现在要短，拍面也只是一层橡胶制的胶面。

这种胶面，形状跟正胶一样，不过与今天不同的是没有再贴一层海绵。

像这种单面胶面的球拍存在了很长的时间。

这种球拍与现在加入海绵的球拍相比，在旋转与速度上较差，在比赛中经常会出现长时间对打的情况。

因此，这时候的打法风格一般是等待对手出错的削球打法比较有利。

在两个削球手之间，甚至会出现连续对打一两个小时的时候。

从此，出现了与正胶相反的反胶。

还有日本人发明的在胶面下贴海绵的海绵胶拍。

在主流的削球打法之外，诞生了上旋抽球及其打法。

使用新的器材，及上旋抽球和扣杀打法为主的进攻性打法的日本选手，在50年代以后的世界排名赛中独占鳌头。

但是，国际乒联也因之改变了比赛规则，对胶面的厚度规定了限制。

之后，欧洲也出现了一批上旋抽球打法的选手，削弱了日本的霸主地位。

现在，中国选手使用在一片胶面上贴海绵的正胶拍为武器，台快攻型为手段，上旋抽球为主要打法的战略，从70年代以后，支撑中国乒坛霸权20年的是由正胶拍为基础的近台快攻打法。

## <<乒乓球训练100课>>

### 编辑推荐

《乒乓球训练100课》以网络人气栏目“大江乒乓球教室”为基础，以乒乓器材及规则说明等基础知识开篇，通过照片、DVD等途径简单明了地对乒乓球的基本技术及得分要点等进行讲解。而且，“大江乒乓球教室”之所以具有超高人气的的原因之一，就是可以用乒乓球选手的原声录音来中肯地回答大家的提问，其中注意事项也通过问答的形式被放到网页上。不仅是初学者，也可以满足中高级乒乓球爱好者的需要。

<<乒乓球训练100课>>

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>