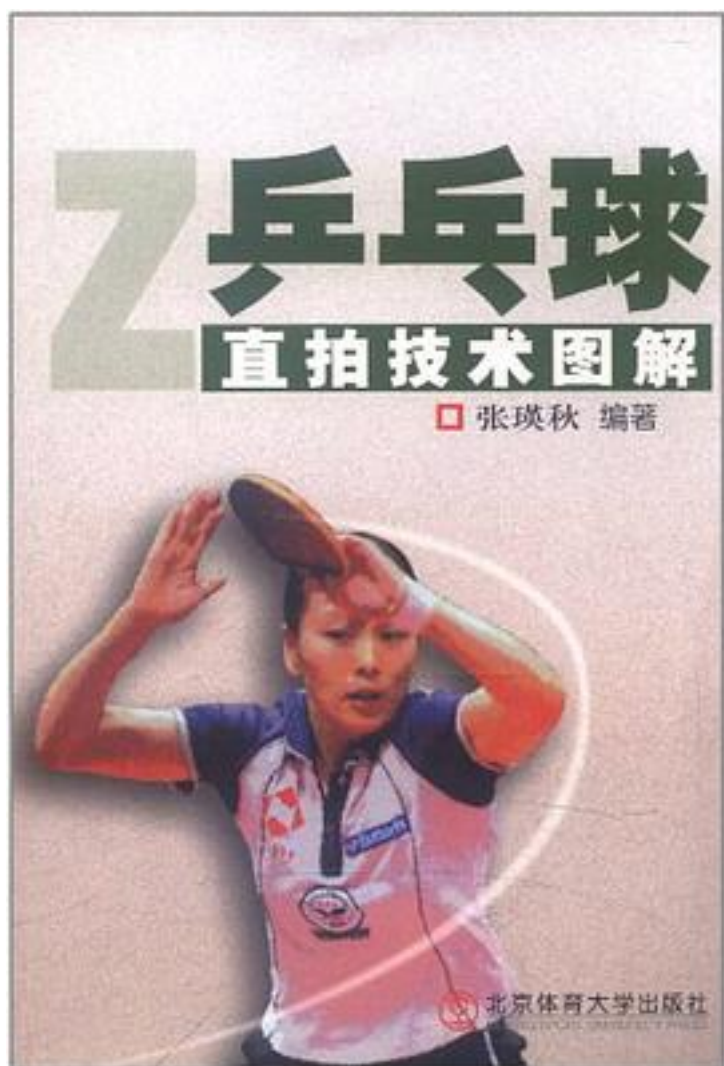


# 乒乓球直拍技术图解



[乒乓球直拍技术图解\\_下载链接1](#)

著者:张瑛秋

出版者:北京体育大学

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787564406134

《乒乓球直拍技术图解》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。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等等。

作者简介:

张瑛秋,1964年10月出生。副教授，乒乓球国际裁判员、乒乓球国际裁判长。1984年毕业于北京体育大学体育系，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。

在筹备天津世乒赛期间，完成2项国际乒联课题：“国际乒乓球比赛报名系统及抽签系统”，并在第十二届亚乒赛和第四十五届世乒赛上使用，受到国内、外各界人士的一致赞誉。其中《国际乒乓球比赛报名系统的研制》获国家体委科技进步三等奖。出版译著1本，专著3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，完成部委级课题1项《青春发育突增期(高峰年龄)不同发育类型学生体质体征及健康促进》、完成北京市课题1项《影响青春发育突增期不同发育类型学生体质的因素及干预措施》；参与教育部博士点基金课题1项《体育锻炼对细胞凋亡的作用》、国家级课题1项《奥运会运动员选材》，并担当乒乓球运动员选材部分的负责人、国家教育科学“十五”规划重点课题《义务教育阶段学生体育锻炼习惯培养的研究》。

王嵩，长期从事原创作的自由动漫人，曾获2002年度瑞士国际谢尔漫画节二等奖，并曾担任Corel

Painter新品发布的现场演示，作品入选火神中国动漫CG年鉴，为多家公司、杂志及出版社制作图书封面，其动画短片作品在网上倍受好评。代表作品：《这一世木已成舟》《在下一个转角，与你重逢》动画短片：MTV《茉莉花开》实验短片：《战神之盾》。

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 二、握拍方法 三、握拍的调节 第二节 基本站位和基本姿势 一、基本站位 二、基本姿势 第三节 基本步法 一、步法的意义 二、步法的提高 三、单步 四、跨步 五、跳步 六、并步 七、交叉步 八、小碎步 第四节 进攻型运动员步法的有效运用 一、接近网短球 二、侧身进攻 三、左右移动 第五节 削球运动员步法的有效运用 一、接近网短球 二、左右移动 三、前后移动 四、追身球 第六节 步法的训练 一、影响步法移动的主要因素 二、步法训练方法 第三章 基本技术 第一节 正手技术 一、正手快攻 二、正手拉加转弧圈球 三、正手拉前冲弧圈球 四、正手拉侧旋弧圈球 五、正手快带 六、正手扣杀 七、正手突击下旋球 八、正手杀高球 九、中远台拉球 十、中远台攻球 十一、正手台内挑打 十二、正手快点 十三、正手滑板 十四、放高球 十五、正手平挡 十六、正手快推 第二节 反手技术 一、反手平挡 二、反手快推 三、反手加力推 四、反手减力挡 五、反手推侧旋 六、反手推挤 七、反手推下旋 八、反手弹 九、传统反手攻 十、反面快拨 十一、反面减力 十二、反面平挡 十三、反面反撕 十四、反面反拉 十五、反面拉前冲弧圈球 十六、反面拉加转弧圈球 十七、反面中台拉前冲弧圈球 十八、反面进攻台内短球 十九、反面进攻出台球 第三节 搓球技术 一、正手快搓 二、正手慢搓 三、正手摆短 四、正手劈长 五、正手撇搓 六、反手快搓 七、反手慢搓

八、反手摆短 九、反手撇搓 第四节 发球技术 一、发球的基本知识  
二、正手发转与不转球 三、正手发左侧上、下旋球 四、正手发高抛左侧上、下旋球  
五、正手发急长球 六、正手逆旋转发球 七、反手发转与不转球、  
八、反手发右侧上、下旋球 九、反手发急长球 十、下蹲发球 第五节  
基本技术的易犯错误 一、正手技术 二、反手技术 三、搓球技术 四、发球技术 第六节  
基本技术的实际效用 一、发球 二、接发球 三、推挡技术 四、正手技术及反手技术  
五、搓球 第七节 基本技术的训练 一、发球 二、接发球 三、其他技术  
· · · · · (收起)

[乒乓球直拍技术图解\\_下载链接1](#)

## 标签

乒乓球直拍技术图解

乒乓球

兴趣爱好

运动

265465

张瑛秋

好客人

ff

## 评论

很专业，很有用。

-----

[乒乓球直拍技术图解 下载链接1](#)

书评

-----  
[乒乓球直拍技术图解 下载链接1](#)