

《乒乓球弧圈球技术图解》

图书基本信息

书名：《乒乓球弧圈球技术图解》

13位ISBN编号：9787811002171

10位ISBN编号：7811002175

出版时间：2006-3

出版社：北京体育大学出版社图书发行部

作者：唐建军 林清

页数：125

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《乒乓球弧圈球技术图解》

前言

弧圈球是当代乒乓球运动的核心技术。自其产生的40多年以来，它已经从单纯依靠球的强烈上旋得分，演变为今天的集旋转和速度为一体的，具有进攻、控制和防御多种作用的技术。在对付乒乓球纷繁复杂的来球时，弧圈球在技术的运用上，越来越显示出简单而有效的特点。它既能作为过渡性技术，有效地控制球，更能作为进攻性技术得分。弧圈球最大的技术优点，就是比较完善地解决了旋转和速度的关系，它通过产生强烈的上旋，在确保击出的球不出界和不下网的前提下，为不断提高击球的速度和力量，进而加大进攻的威力提供了可能性。因此，

《乒乓球弧圈球技术图解》

内容概要

《乒乓球弧圈球技术图解》通过图解方式，根据由浅入深的学习原则，首先对正（反）手弧圈球技术运作和要点进行说明，便于乒乓球爱好者边看边学；其次，把弧圈球技术运作中的手法和步法结合起来讲解，深化了对弧圈球技术运用的认识。

《乒乓球弧圈球技术图解》

书籍目录

- Part1 正手弧圈球技术 (一)正手加转弧圈球技术 1 正手加转拉下旋来球 2 正手加转拉下旋半出台来球 (二)正手前冲弧圈球技术 1 正手冲下旋来球 2 正手冲上旋来球 3 正手冲半出台来球 (三) 1 横拍正手位大角度加转侧拉下旋来球 2 横拍侧旋弧圈球冲拉上旋来球Part2 反手弧圈球技术 (一)反手拉转弧圈球技术 1 反手拉下旋来球 2 反手拉半出台下旋来球 (二)反手前冲弧圈球技术 1 反手冲下旋来球 2 反手冲上旋来球Part3 移动中拉弧圈球技术 1 侧身拉加转弧圈球 2 侧身冲 3 扑正手加转弧圈球 4 扑正手冲Part4 弧圈球技术的实战运用 1 横拍正手发球侧身冲 2 横拍正手发球正手位冲 3 横拍正手发球反手冲 4 横拍反手发球反手冲 5 直拍正手发球侧身冲 6 横拍正手回摆反手冲 7 直拍侧身回摆侧身冲 8 横拍反手回摆侧身冲 9 直拍相持中反拉后侧身冲 10 横拍相持中反手拉后侧身冲 11 横拍左拨左冲

《乒乓球弧圈球技术图解》

章节摘录

正手拉加转弧圈球技术的特点是球速较慢，弧线较高，上旋强，当球落到对方球台后明显下沉，是对付强烈下旋来球最好的技术之一。不论是横拍还是直拍选手，在使用正手拉加转弧圈球技术的过程中，都要遵循相同的动作要求，即：

站位：两脚开立，右脚稍后，身体略前倾，两膝微屈。重心在两脚之间。

引拍：向外侧方向引拍，手臂自然伸开，肘关节几乎伸直，身体重心随引拍转移到右脚上，拍面前倾。

挥拍击球：拍向左前上方挥动的同时，身体重心由右脚向左脚移动。在球的下降前期拉球的中部稍偏上部位。摩擦球时，前臂在大臂的带动下爆发性用力做快收动作，其动作要突然有力，但不要过大过长。

随势挥拍：击球后，因动作的幅度大，力量大，要有适当向前上方的挥拍动作，以保持身体的平衡，便于还原。

《乒乓球弧圈球技术图解》

编辑推荐

《乒乓球弧圈球技术图解》中对每一项弧圈球技术的训练要点都做出了说明，并给出技术训练的示范，以便学习者使用与借鉴。

《乒乓球弧圈球技术图解》

精彩短评

- 1、正在看，很不错,希望多出这样的书
- 2、图文并茂，语言精简干练。并且达到举一反三的效果，挺适合球迷们阅读！
- 3、对技术提高有帮助！
- 4、貌似他看了之后技术有长进
- 5、不错，知道弧圈球的特点是：冲，转，旋。
- 6、图文并茂，只是解说少了点。
- 7、还好很便宜，主要是内容太少，看几分钟基本就完事了，当然弧圈不是看会的，关键还是自己去练
- 8、还可以，对初学者不适应，适合有一定乒乓球技术基础的人学习
- 9、有提高,有帮助
- 10、这本书的封面设计不好，明明乒乓球是我国国球，却非要用外国人的图片，在本书的第74页，插图全部错误。
- 11、乒乓球弧圈球技术图解
- 12、写得通俗，表达易懂，图文并茂，值得一阅。
- 13、给同事的孩子买的，他们说简单易懂，很喜欢！
- 14、一本不可多得的学习乒乓球的好书，图文清晰，一目了然。
- 15、图解清晰，就是说明文字少了些。
- 16、书不错，同事比较喜欢！
- 17、内容详尽，图解细腻。好书
- 18、无使用效果
- 19、很好！速度快，服务好。书是正版的。内容很实用1
- 20、弧圈技术
- 21、继续卡耶
- 22、很实用，跟电脑傻瓜安装盘一样，都能看懂，但很难做到。
- 23、一般一般啦！如果照着学，同样还是不会拉弧圈。请问：作者自己会了么？
- 24、没有慢慢看呢
- 配图倒是勾画的比较清楚。
- 25、孩子在学乒乓球
- 26、作为常识了解还可以，但没有指导性，不如在网上看看优秀的技术文章。
- 27、内容深入浅出，好书
- 28、看了之后，乒乓球技术立马见长
- 29、对加强理论指导很不错
- 30、作者非常认真，有收获。
- 31、早知道网上有视频就不买了。好后悔！
- 32、图多，容易理解，好书！
- 33、非常好非常实用的一本教打乒乓球的书，通过看书终于知道了原来怎样才能把球来好。好书。
- 34、图文并茂，看得懂，学得快，我碰谁灭谁。
- 35、内容不错,不过比较深,要在运动中理解.
- 36、我很喜欢这本书，小而精！
- 37、内容让人一目了然,各个技术举一反三,有详细的图解和文字.的确是价廉物美
- 38、比视频中的讲解差多了，现在这种书应该市场不大，视频太发达了，这本书太简单，讲的也不清楚。
- 39、这本书对于乒乓的技术讲解比较深入，比较适合初学的人。
- 40、唐建军博士和林清的《乒乓球弧圈球技术图解》，是一本专门介绍乒坛最时兴的弧圈球的技术的专辑。讲解了拉弧圈球的基本动作要领，以及用弧圈球回击各种不同旋转来球的动作示范，以及训练方法。有些运动员水平很高，但教学方法不够得体，给人以隔靴挠痒的感觉。唐建军博士是专业乒乓球运动员出身，又是大学小球教研室的教师，二者优势集于一身，使得本书便于自学。

《乒乓球弧圈球技术图解》

- 41、讲的内容在教学录像里面都有了，而且插图我个人觉得也不是很生动，看完就不想看了。
- 42、很实用，多照着练，必有神功大成的一天。
- 43、内容不错，但切得很不整齐
- 44、我妈约等于文盲，看这种图画书很适合，谢谢，就是讲的级别对乒乓初学者不大合适，有些难度
- 45、这本书总体上还行，但讲解不是很详细。
- 46、这才是武林秘籍
- 47、图很多 很清楚
- 48、很实用，很详细的技术动作指导用书。
- 49、有图，认真看都能看懂，是给孩子买的。
- 50、有用，性价比不错。
- 51、说实在的，我对弧圈球的了解不多，希望通过这本书有很多的认识。
- 52、还没有开始学习。

《乒乓球弧圈球技术图解》

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:www.tushu000.com