

<<乒乓球技战术训练与提高>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球技战术训练与提高>>

13位ISBN编号：9787508260907

10位ISBN编号：7508260902

出版时间：2010-6

出版时间：金盾

作者：郝光安

页数：128

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>

## <<乒乓球技战术训练与提高>>

### 前言

在2008年北京第29届奥运会上，中国乒乓球队包揽了全部四枚金牌，又一次取得了辉煌战绩。乒乓球在中国被誉为“国球”，在过去的50多年时间里，中国乒乓球运动始终在国际体坛占有重要地位，而广泛的群众性是中国乒乓球运动发展的坚实基础。

据统计，目前我国经常打乒乓球的人有一千多万，参加业余体校和重点少体校训练的少年运动员有3万多人，在中国乒协注册的成年职业和业余少年运动员近3000人，最高水平的国家一队、二队运动员近100人，构成了一座目标一致，层层衔接的人才“金字塔”。

除竞技比赛外，乒乓球已成为我国全民健身的一项普及运动。

本书就是面向庞大的乒乓球业余爱好者群体，从实战攻防的角度出发，为他们提供学球、练球和比赛等方面的技战术训练方法。

《乒乓球技战术训练与提高》作为一本普及型图书，为了能让爱好者充分理解技战术，它的前半部分简要介绍了乒乓球运动的一些基本术语和常识性知识；后半部分针对乒乓球实战进攻和防守技术进行了透彻的分析，并以图文并茂的形式讲解了实用、有效的训练方法。

## <<乒乓球技战术训练与提高>>

### 内容概要

这是一本全面介绍乒乓球技战术知识及实战攻防综合训练的大众普及型读物。

全书共分四章，按基础知识、乒乓球技术训练、乒乓球战术训练、综合素质训练的顺序进行论述，着重讲解了各项技战术的训练方法和运用技巧，具有很强的可操作性和实战指导性。

本书适合初、中级水平的乒乓球爱好者及业余体校、俱乐部教练员、运动员阅读使用。

## <<乒乓球技战术训练与提高>>

### 书籍目录

第一章 乒乓球实战攻防基础知识 第一节 基本知识 第二节 击球的技术结构 第三节 击球的旋转  
第四节 球拍的种类、性能与选择 第五节 技术类型第二章 乒乓球实战攻防技术与练习 第一节  
正手攻球技术及练习方法 第二节 反手攻球技术及练习方法 第三节 挡球和推挡球技术及练习方法  
第四节 弧圈球技术及练习方法 第五节 搓球技术及练习方法 第六节 削球技术及练习方法 第七  
节 发球技术及练习方法 第八节 接发球技术及练习方法 第九节 步法及练习方法 第十节 单项技  
术和结合技术的训练方法 第十一节 实战技术练习第三章 乒乓球实战攻防战术与练习 第一节 乒  
乓球攻防战术概述 第二节 乒乓球单打实战攻防战术及练习第四章 乒乓球实战攻防综合素质训练与提  
高 第一节 实战攻防中的身体素质训练与培养 第二节 实战攻防中的心理素质训练与培养 第三节  
实战攻防中的战术意识训练与培养

## <<乒乓球技战术训练与提高>>

### 章节摘录

插图：(2)反贴胶皮。

胶粒朝内贴在海绵上。

由于粘性好，摩擦系数较大，因而特别有利于制造旋转，回球的稳定性也较好。

由于反贴胶皮具有这个突出的优点，弧圈球选手和削球选手都喜欢使用它。

现在反贴胶皮是世界乒坛各种打法的运动员普遍采用的主流装备。

(3)长胶胶皮。

一般来说，高度超过1.5毫米以上的胶皮称为长胶。

这种胶皮的胶粒很软，颗粒细长，支撑力小，它的主要特点是：由于拍面打滑，长胶主动制造旋转的能力很差，因此用长胶发过去的球旋转很弱。

长胶主要依靠来球的强旋转或冲力大来增加回球的旋转度。

长胶胶粒在受到来球的压力时容易倾斜，在来球力量较轻或上旋较弱的情况下，颗粒受力后倾斜度较小，但其反弹速度却很快，常会在运动员还未用上力量去击球时球已经弹出去了，所以加转较难；在来球力量较重或上旋较强的情况下，颗粒受力后倾斜度较大，反弹速度会相对减慢，击球时颗粒同时也在恢复形状，对球起到一种鞭打作用，从而增加了击球的旋转。

这就是为什么进攻型选手在对付长胶削球手时，拉球越转对方削过来的球也越转的原因。

长胶的这种受力越大旋转越强，受力越小旋转越弱的性能与普通胶皮的性能正好相反，所以常会给不适应这种胶皮的人带来许多麻烦。

使用长胶胶皮并获得世界冠军的典型代表人物就是邓亚萍。

(4)生胶胶皮。

和普通的正贴胶皮在规格上相似，但是胶体的含胶量比正贴胶皮要大，因此颗粒比较软，弹性相对也较大。

与正胶相比，生胶的主要特点是出球速度明显加快，适合运动员自己主动发力。

击球时，在重打的情况下，控制球的能力较好，且击出去的球略下沉。

生胶的主要不足之处是摩擦力小，不容易制造旋转。

在轻打的情况下，稳定性不如正胶，往往出现击球下滑下网或使球产生漂浮的现象，在对攻中缺少回旋的余地。

世界乒坛有许多使用生胶胶皮的优秀运动员，如王涛等。

(5)防弧胶皮。

防弧圈的胶皮较厚，胶粒较短，弹性比较小，粘性也非常小。

这种胶皮常和2.0毫米左右的软海绵配合使用，有利于消除弧圈球的强烈上旋。

防弧圈胶皮不仅有着和长胶相似的特性，而且回球的前进力极弱，即使在用力加转时，回球也常出现不往前走的现象。

<<乒乓球技战术训练与提高>>

编辑推荐

《乒乓球技战术训练与提高》是由金盾出版社出版的。

<<乒乓球技战术训练与提高>>

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>