

乒乓球发球机 智能双蛇乒乓球发球机

产品名称	乒乓球发球机 智能双蛇乒乓球发球机
公司名称	威海双蛇体育器材科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	山东威海高区创新创业基地B1座223室
联系电话	13906302482 13906302482

产品详情

企业视频展播，请点击播放

视频作者：威海双蛇体育器材科技有限公司

打乒乓球需要练好的三大基本功及训练方法（3）

俗话说：练武不练功，到老一场空。这句话对乒乓球运动同样适用，没有基本功作支撑，再强的技术都发挥不出应有的威力。

手功

把握击球质量的重要环节还是手功，只有手法到位，旋转、落点、球速才有保障。不单是要控制好手指、手腕、手臂的移动，发力大小及力量的感知也同样重要。想要做好这些可以进行两方面的练习：培养球感。想要准确的把握击球力量、击球角度与击球速度，简单的办法就是对墙击球，击球的时候要感受力量、角度的变化，形成球感。多技巧击球练习。找一位陪练在球桌上给自己喂球，接球后尝试用不同手法、不同技术击球，注意控制球的落点及弧线，感受击球时手上的力量，形成肌肉记忆。

乒乓球运动比赛基本规则

- 1、发球：球放在不持拍手的手掌上，手掌张开伸平。向上抛球高度至少离手掌心16厘米。发球时，抛起后在球的下降期才能击球。不能在台内发球。在发球方的白色端线的后方，并且高于台面。双打采用对角线发球。抛球弧线夹角不能大于25度。
- 2、还击：在来球触及本方台面之后进行击球。使球直接越过或绕过球网装置或触及球网装置后再触及对

方台区，均为有效击球。不持拍手不能触及台面，身体其他部位不能触及球台。双打同伴应轮流进行还击。

3、用握在手中的球拍或执拍手手腕以下部分触球为有效击球。球直接越过或绕过球网装置，或触及球网装置后（不管在球网装置上停留多长时间），乒乓球发球机价格，再触及对方台区，均为有效击球。若发球时触及球网装置后，再触及对方台区，应重新发球。

4、国际比赛规定：发球采取2球轮发，下旋球乒乓球发球机价格，即每个人发两个球，依次轮发。每局11分，单打7打4胜，双打5打3胜。

虽然说乒乓球容易入门，中国人几乎都会来几下，但要把水平提高到非常高却非常困难。技巧性高，永远有琢磨不完的技术，乒乓球馆乒乓球发球机价格，为爱好者提供了探讨，研究，努力的空间。

因此，一般人只要爱上了乒乓球，就没有几个人不被它的魅力所俘获。

七、乒乓球的协调性要求对人锻炼很大

经常看见一些老人走路和小孩子学走路一样一歪一倒，其实是平衡协调能力出了问题，经常锻炼可以保持正常的平衡协调能力。

乒乓球对人的反应、灵敏、平衡、协调都有很好的锻炼作用。乒乓球运动，要求动作符合一定的规律，要全身配合协调才能打出漂亮的球。比如在攻球的过程中，每一板球都需要调动从脚掌、腿、腰、大臂、小臂、手腕乃至手指，次序着力，也有人的脚步转换、拍型控制、挥臂速度变化等。这些锻炼能够有效地提高人体机能的协调性，所以，经常打乒乓球的人一般都能做到反应灵敏、动作协调，充满美感。

八、乒乓球的锻炼适合现代人的需要

我们正处在工业化和信息化的时代，各种资讯纷至沓来，不可回避，报刊、书籍看不完，电视、手机信息、电脑面前，一待就是几个小时。这些长时间、定距离的用眼的结果，只能使得我们的眼睛疲惫不堪，颈椎腰椎病痛的人与日俱增。

参加乒乓球运动，眼睛跟着银色的乒乓球不断调解距离，很好地缓解了眼睛肌肉的僵硬不适。在眼睛感觉疲劳时打上一盘乒乓球，眼睛感觉清爽。

颈椎、腰椎也随着乒乓拍的挥舞，得到锻炼，因此乒乓球运动对为影响现代人生活质量的几大病症都具有针对性的效果，并且立杆见影。

乒乓球发球机价格-智能双蛇乒乓球发球机由威海双蛇体育器材科技有限公司提供。威海双蛇体育器材科技有限公司是从事“乒乓球发球机”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供更好的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：鲍经理。