

# 怎样打好乒乓球



[怎样打好乒乓球\\_下载链接1](#)

著者:赵颖滨

出版者:人民体育出版社

出版时间:2004-4

装帧:精装(无盘)

isbn:9787500920854

《怎样打好乒乓球》讲到第1章现代乒乓球运动是综合实力的竞争、——什么人能赢球

、一、谁体力好，谁就易赢球、二、谁掌握了高超的技术，谁就容易赢球、三、谁的战术更加灵活、主动，谁就容易赢球、四、谁的心理稳定，谁就容易赢球、五、谁能创新在先，谁就容易赢球、六、锲而不舍的敬业精神，是长久赢球的坚实基础、、第2章什么人能打好乒乓球、——选材与育才不可偏废、一、后天的努力永远是成材的必由之路、二、浓厚的兴趣是打好乒乓球的原始动力、三、注意力集中是打好乒乓球的保证、四、发展协调性是挖掘专项潜能的基础素质、五、提高敏锐的手感是打好乒乓球的本质需要、六、提高爆发力是打好乒乓球的必备条件、七、保持发扬个人鲜明特色是打好乒乓球的捷径、八、抓紧敏感期打好扎实基础是打好乒乓球的关键、、第3章乒乓球拍与乒乓球技、战术、——器材的发展推动了技、战术的进步、一、怎样为自己选择得心应手的乒乓球拍、二、怎样寻找适合自己感觉的乒乓球底板、三、怎样认识乒乓球拍面、拍柄形状与技术的关系、四、怎样认识特殊素材的乒乓球底板、五、怎样应对大球时代、六、怎样选择使用特殊素材的乒乓球底板、、第4章乒乓球的基本功、——高质量的击球技术加能力、一、基本功的概念、二、合理的握拍方法与用力、——握拍方法影响技术，握拍用力影响手感、三、什么样的技术能取胜、——乒乓球的制胜因素与高质量的击球、四、五个击球环节对准确击球和战术运用的重要作用、……、、第5章乒乓球基本战术、第6章乒乓球技术训练、——先立战术目标，后定技术要求、第7章双打、第8章打好乒乓球的秘诀——“巧”字上下功夫、第9章身体训练、第10章培养良好的心理素质、第11章场外教练与场上比赛。

作者介绍:

目录: 第1章 现代乒乓球运动是综合实力的竞争——什么人能赢球  
第2章 什么人能打好乒乓球——选材与育才不可偏废  
第3章 乒乓球拍与乒乓球技、战术——器材的发展推动了技、战术的进步  
第4章 乒乓球的基本功——高质量的击球技术加能力  
第5章 乒乓球基本战术  
第6章 乒乓球技术训练——先立战术目标，后定技术要求  
第7章 双打  
第8章 打好乒乓球的秘诀——“巧”字上下功夫  
第9章 身体训练  
第10章 培养良好的心理素质  
第11章 场外教练与场上比赛  
· · · · · (收起)

[怎样打好乒乓球\\_下载链接1](#)

## 标签

乒乓球

体育

杂书

专业书

评论

知名老教练编的，很好。

-----  
[怎样打好乒乓球 下载链接1](#)

书评

-----  
[怎样打好乒乓球 下载链接1](#)