

<<怎样打好乒乓球>>

图书基本信息

书名：<<怎样打好乒乓球>>

13位ISBN编号：9787500920854

10位ISBN编号：7500920857

出版时间：2004-4

出版时间：人民体育出版社

作者：赵颖滨,岑淮光,王吉生,赵颖

页数：252

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>

## <<怎样打好乒乓球>>

### 作者简介

岑淮光 发1934年生，籍贯：广东。

新中国第一批乒乓球国手，曾参加过第20届和第23届世乒赛。  
前中国乒乓球协会教练委员会副主任，前北京乒乓球协会副主席，国家体育荣誉奖章获得者。

1957年担任中国青年男、女队主教练，曾培训出庄则栋、李富荣、周兰荪、王志良、胡玉兰、张立、郑怀颖等世界冠军。

60年代担任北京女队主教练，率队获得1963年全国团体赛冠军。  
70年代至80年代出任北京队总教练和男队主教练，主管男队期间曾78次获全国锦标赛或等级赛团体冠军和6次单项冠军。  
其中北京籍国手滕义是第39届世乒赛男子团体冠军的主力队员、第8届世界杯男单冠军；女选手李莉曾获第32届世乒赛混双冠军。

1983-1985年间，应国际乒联主席荻村伊智朗之邀请，出任日本青桌会乒乓球队主教练。

1980年被授予第一批国家教练称号，荣获国务院颁发的“特殊津贴”。

曾出版《怎样好乒乓球》一书，并翻译成日文在日本出版。  
著有“论五个击球环节”等20多篇技术论文并公开发表。

王吉生，1946年生 籍贯：浙江。

60年代是北京乒乓球队运动员，70年代开始担任练习员以来曾先后培训出阎桂丽、魏力婕、杨燕群、赵晓云等多名世界级优秀国手和全国冠军，曾被中国乒协评为优秀教练员。

80年代曾先后应邀担任索马里、巴基斯坦等国家乒乓球队主教练，多次获得重大国际比赛冠军。  
是我国第一批高级教练员。

90年代以后，投入乒乓球器材的研制开发，先后创造了“四拓”“郗恩庭”“世奥得”等多个知名品牌。  
并多次在“乒乓世界”上发表文章。

## &lt;&lt;怎样打好乒乓球&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 现代乒乓球运动是综合实力的竞争 ——什么人能赢球 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

<<怎样打好乒乓球>>

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>