

<<乒乓球实战技巧>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球实战技巧>>

13位ISBN编号：9787810518437

10位ISBN编号：7810518437

出版时间：2003-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：唐建军

页数：179

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>

<<乒乓球实战技巧>>

内容概要

在实战练习和比赛中，关于如何获胜有许多经验之谈，本书试图将这些零散的经验性的看法系统和逻辑化，整理出一些乒乓球竞赛中具有普遍性的实战方法，提供给乒乓球爱好者们。

本书包括四个部分：第一部分是制胜之道，主要是讲技术制胜的理念及理念的实践；第二部分是技术制胜手段的使用，主要是讲从单一技术的制胜特点到结合性技术的制胜上的组合优势；第三部分是如何打赢比赛，主要讲实战技术的有效性是建立在“知己知彼”的基础上，技术具有实战性和实战技术运用上的“知己知彼”，是打赢比赛的两个重要因素；第四部分是基本常识，为练习者提供涉及乒乓球技术运用的一些基本知识。

<<乒乓球实战技巧>>

书籍目录

第一章 乒乓球制胜之道 一 制胜智慧：对乒乓球理论要点的基本把握 二 制胜操作1：理论要点的操作方法 三 制胜操作2：正确判断来球性质 四 制胜操作3：如何有效地回击球第二章 发球与接发球技术实战运用 一 发球技术实战运用 二 接发球技术实战运用第三章 进攻技术实战运用 一 作为主力技术的进攻 二 辅助性进攻技术第四章 结合技术实战运用 一 连续进攻结合技术实战运用 二 控制——进攻结合技术实战运用 三 进攻——控制结合技术实战运用 四 连续控制结合技术实战运用第五章 如何打赢比赛 一 了解自己：构建用于比赛的技术体系 二 分析对手：制定战术方案 三 战术实施：用活基本战术模式第六章 基本常识 一 提高步法移动能力的专门方法 二 提高手臂力量的专门方法

<<乒乓球实战技巧>>

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>