

<<乒乓球直板反胶打法训练>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球直板反胶打法训练>>

13位ISBN编号：9787500933625

10位ISBN编号：7500933622

出版时间：2008-3

出版时间：体育报业（原人民体育

作者：吴敬平

页数：151

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>

## <<乒乓球直板反胶打法训练>>

### 内容概要

直板反胶打法在其发展道路上，经历了不断地创新和探索，逐渐形成了如今具有中国特色的直板反胶技术特点和战术风格，并已经达到世界领先水平，这充分体现了中国乒乓球界的领导者、科研人员、教练员以及运动员在探索乒乓球运动规律的过程中勇于实践，坚持树立创新意识和创新精神。正因为如此，才使得中国乒乓球运动五十多年长盛不衰，始终站在世界乒乓球运动的前列，并成为中国体育事业的一面旗帜。

相信这《乒乓球直板反胶打法训练》不仅会给各省、市队的直板反胶运动员以及教练员带来很大的帮助，对全国各地的青少年运动员、教练员以及广大的乒乓球爱好者，也不失为一本非常值得阅读的好书。

## <<乒乓球直板反胶打法训练>>

### 作者简介

吴敬平，男，汉族，1954年5月出生于四川隆昌。

1972年1月进入四川省体工队乒乓球队，1979年10月离队担任男二队教练。

1981年9月考入天津体育学院教练员专修科学习，1983年7月毕业，回队后继续担任男二队教练。

1987年11月至1990年5月，在科威特海滩俱乐部执教。

1990年6月至1991年7月，任四川乒乓球队领队。

1991年8月在蔡振华担任中国乒乓球男队主教练后调中国乒乓球男一队任教练员至今。

1999年获得国家级教练员职称。

在担任国家乒乓球男一队教练员期间，在主教练和其他教练的帮助下，培养了吕林、林志刚、马琳、秦志戩、王皓、陈兄等世界冠军和奥运会冠军，他们共夺得17人次的世界冠军和3人次的奥运会冠军。另外他们还获得了16人次的世界前3名，6人次亚洲冠军或亚运会冠军，20人次的全国冠军和全运会冠军。

为此，在1993年获得国务院颁发的特殊贡献奖和津贴；2005年被评为国家体育总局先进工作者；共9次获得国家体育总局颁发的体育荣誉奖章。

目前在中国乒乓球队分管马琳、王皓、李平、周斌、翟一鸣、徐克等队员的训练工作。

三十余年的乒乓球运动生涯，使作者积累了丰富的实践经验和相应的理论知识，训练之余，他经常在国内专业杂志上发表有关乒乓球技术、战术及训练等方面的文章，颇受广大乒乓球爱好者和专业人员的欢迎。

他还多次在国家体育总局乒羽中心举办的全国高级教练员学习班授课并指导，是目前我国一线教练员队伍中较为突出的“文武双全”者。

## &lt;&lt;乒乓球直板反胶打法训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 直板反胶打法的历史回顾第一节 直板反胶打法的形成与发展第二节 直板反胶打法的探索与成功第二章 主要技术打法类型第一节 单面攻型第二节 左推右攻型第三节 直板横打型第三章 选材与基本功训练第一节 如何选材一、心理素质的选材(一)顽强的意志品质(二)性格和气质特点(三)如何调节比赛时的心理状态二、运动员"手感"的选材三、时间和空间感的选材第二节 握拍法一、单面拉型和左推右攻型的握拍法二、直板横打型的握拍法第三节 站位与准备姿势第四节 基本技术的训练方法一、发球(一)发球与接发球的关系(二)重视发球的训练(三)怎样练发球二、发球抢攻的训练方法(一)发球抢攻意识的转变(二)发球抢攻技术的训练方法三、接发球的训练方法(一)接发球意识的更新(二)接发球抢攻技术的训练方法(三)接发球的一些基本规律(四)接发球的基本方法四、正手拉球的训练方法(一)拉好定点下旋球(二)拉好定点上旋球(三)练好反拉弧圈球(四)近台正手快带弧圈球(五)训练时需要注意的问题五、直板反面的训练方法(一)处理好几个关系(二)反面技术的基本训练方法六、步法训练的基本方法(一)单球训练中的步法训练(二)多球训练中的步法训练七、多球训练的基本方法(一)教练员直接发球的训练方法(二)多球单练的训练方法第四章 战术组合训练第一节 发球抢攻的组合训练一、发球直接抢攻后的组合训练(一)发侧身位短球抢攻后的组合训练(二)发正手近网短球抢攻后的组合训练二、发球被对方控制后的组合训练(一)对方接发球摆短后的组合训练(二)对方接发球晃撇挑后的组合训练第二节 接发球后的组合训练一、抢拉半出台球后的组合训练(一)正手位抢拉半出台球的组合训练(二)侧身位抢拉半出台球的组合训练二、接发球挑打台内球后的组合训练(一)正手近网短球挑打后的组合训练(二)侧身挑打近网短球后的组合训练三、台内球的控制与反控制(一)主练方发球后的训练(二)在多球训练中进行四、接发球劈长后的组合训练(一)主动劈长到对方正手位后的组合训练(二)主动劈长到对方反手位底线后的组合训练第三节 相持球的组合训练一、反手相持球的组合训练(一)反面与反面衔接的组合训练(二)反面拉挑后与推挡衔接的组合训练二、全台相持球的组合训练第五章 主要战术运用第一节 从正右方突破的战术和意识一、接发球直接搓正手位长球二、相持中反面快抽直线或推挡加力变直线形成正手对拉三、发对方正右方近网短球第二节 调右压左的战术意识一、接发球直接搓对方正手位长球二、在相持中主动变直线三、对方侧身后马上变正手第三节 从中路突破的战术意识一、第一板抢冲直接从中路突破二、相持中正手主动抢拉中路后再抢拉其他落点三、相持中反面和推挡主动压中路再压反手后侧身进攻第六章 训练原则第一节 从实战出发的原则一、训练计划的制定二、训练计划的实施三、训练方法和手段的不断完善第二节 循序渐进的原则第三节 从量变到质变的原则第四节 突出重点的原则一、在分管的运动员中要明确重点二、在运动员的技术发展上必须明确重点(一)训练理念决定训练手段和方法(二)用特长技术带动一般技术第五节 从易到难、从简单到复杂的原则第六节 不断创新的原则第七章 教练员在训练中的作用第一节 教练员应具备的素质一、相应的专业理论知识二、良好的敬业精神三、善于学习钻研的意识第二节 如何建立教练员的威信一、对所分管的运动员要尽职尽责二、不断钻研业务, 提高自己的教学能力三、多和运动员进行沟通四、注意抓好细节第三节 控制和把握训练进程一、教练员对训练进程的控制二、制定具有个性特点的训练套路三、调动训练对手的积极性四、敢于大胆创新五、教练员的语言艺术

## &lt;&lt;乒乓球直板反胶打法训练&gt;&gt;

## 章节摘录

第二节 循序渐进的原则 运动员的成长有一定的周期性，运动员技术水平的提高也是一个不断丰富、循序渐进的过程。

要想使运动员的技术水平在很短的时间内就达到比较成熟的阶段是不太现实的，即使是很有乒乓球运动天赋的运动员也有一个不断提高、循序渐进的过程。

因此，在我们的训练中必须对运动员技术水平的提高有一个大概的长远规划，然后根据运动员在训练和比赛中反映出来的问题不断地加以解决，从而使其技术水平随着训练的不断强化而提高。

对此我有着深刻的体会。

比如对马琳的训练。

马琳刚进国家队分到我的训练组时，他的打法是正手反胶，反面长胶，技术特点是以正手抢攻为主，两面不同性能的胶皮倒板使用为辅，整个打法局限性很大。

经过我和蔡振华总教练商量以后，把马琳反面的长胶改为反胶，整个技术风格朝着以正手单面抢拉为主配合直板横打的方向发展。

从技术训练的角度看，根据马琳手感好、正手使用率大、人也比较聪明的特点，首先是建立马琳的特长技术，主要解决了三个问题：一是解决正手的杀伤力。

马琳刚到国家队的时候，由于正手拉球动作结构不合理，正手的杀伤力很差。

作为一个以正手单面进攻为主要得分手段的运动员来讲，正手缺乏杀伤力就不可能打到很高的水平。

因此，马琳进国家队的第一个冬训，主要任务就是练正手的杀伤力。

二是解决正手抢拉半出台球的能力。

马琳的发球是以转不转为主，对方接发球基本上是以摆短为主，因此，抢冲半出台球就成了发球抢攻技术的关键。

在当时，对半出台球的处理基本上是以吊为主，抢先上手，而后形成全台的正手连续进攻。

但由于这样形成的正手连续进攻都是在中远台，被对方调右压左回到反手就非常被动，这也是当时为什么直板单面拉打法一直不能取得优异成绩的主要原因。

因此，在对半出台球的处理上，不管是发抢还是接发球，要求马琳一定要坚决抢冲，加快进攻的速度，使下一板的正手连续进攻在中近台，提高进攻的杀伤力。

三是接发球的快摆短。

因为马琳的手感好，对球的控制能力很强，因此，要求马琳在接发球时以快摆短为主，控制对方的第一板上手，当对方回摆时，马琳就抢冲这板球，形成正手的连续进攻。

没想到马琳的手感好，摆过去的球又低又转，对方基本上只能回摆，这就给马琳创造了很多主动进攻的机会。

经过一年多的训练，这三点成了马琳的技术绝招，形成了马琳鲜明的技术特点，以至到现在还在发挥出非常重要的作用。

当然，“一招鲜吃遍天”在日益发展的乒乓球技术面前是行不通的，当你取得一定的成绩以后，对手就会研究你的技术，寻找你的技术漏洞，因此，你的技术就必须创新。

在这一点上，经过不断的训练和比赛，我和马琳在认识上达成了共识，只有不断地创新，才能立于不败之地。

在以后的训练中，针对马琳技术上存在的问题，不断地通过训练加以解决，使马琳的技术越来越丰富，技术含量越来越高，多次夺得世界冠军，为祖国争得了荣誉，并在2004年雅典奥运会上和陈杞配合夺得了男子双打金牌，圆了马琳的奥运冠军梦。

.....

<<乒乓球直板反胶打法训练>>

编辑推荐

《乒乓球直板反胶打法训练》由人民体育出版社出版。

<<乒乓球直板反胶打法训练>>

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>