

乒乓球直板反胶打法训练



[乒乓球直板反胶打法训练_下载链接1](#)

著者:吴敬平

出版者:体育报业（原人民体育

出版时间:2008-3

装帧:

isbn:9787500933625

《乒乓球直板反胶打法训练》主要内容：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。

作者介绍:

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。

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
• • • • • (收起)

[乒乓球直板反胶打法训练_下载链接1](#)

标签

吴敬平

乒乓球

直板

直板横打

乒乓

体育

专业书

实用

评论

一本教练写给教练的指导书

很强大

直板人不可不看

如果每位教练都像吴敬平教练一样对待运动员和乒乓球事业就好啦

[乒乓球直板反胶打法训练 下载链接1](#)

书评

[乒乓球直板反胶打法训练 下载链接1](#)