



球胜

高绍林长胶倒板实战技法

高绍林 李贵荣 著

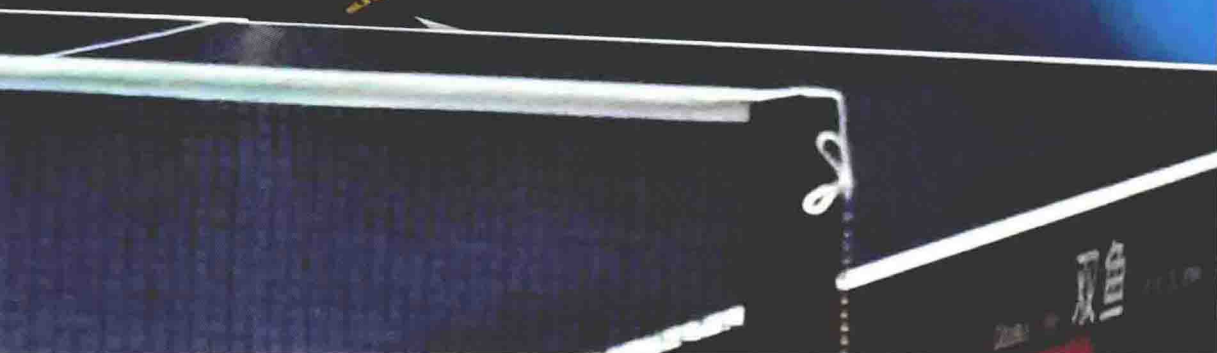
河北出版传媒集团
河北教育出版社

球胜●

高绍林长胶倒板实战技法

高绍林 李贵荣 著

河北出版传媒集团
河北教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

球胜：高绍林长胶倒板实战技法 / 高绍林，李贵荣
著. — 石家庄：河北教育出版社，2013.9
ISBN 978-7-5545-0425-3

I. ①球… II. ①高… ②李… III. ①乒乓球运动—
运动技术—研究 IV. ①G846.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200420号

书 名 球胜：高绍林长胶倒板实战技法

作 者 高绍林 李贵荣

策 划 刘胜元

责任编辑 杨玉岭 陈 娟

摄 影 李炳智等

装帧设计 于 越

绘 图 李 楠

出版发行 河北出版传媒集团

河北教育出版社 <http://www.hbep.com>

(石家庄市联盟路705号, 050061)

印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16.75

字 数 95千字

版 次 2013年10月第1版

印 次 2013年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5545-0425-3

定 价 66.00元



与王皓（左）合影。



1999年，作为教练兼翻译参加澳大利亚公开赛，指导马琳（左），获得单打冠军。



2001年，八一体育工作大队成立50周年，乒乓球队新老队长、教练及队友合影留念。



1999年，作为教练兼翻译参加澳大利亚公开赛，与王涛（中）、马琳（右）合影。



1999年，作为教练兼翻译参加澳大利亚公开赛，与王涛（中）、许志明（左）合影。



在老八一乒乓球馆给队员做示范动作。



1999年，作为教练兼翻译参加澳大利亚墨尔本公开赛，与马琳（右）合影。



2007年，全国优秀乒乓球苗子在八一体育工作大队集训留念。
第三排中央从左到右依次为戴丽丽、王涛、荆雨德。



2005年，参加全国“十运会”的八一乒乓球队合影。队长许志明（后排左四），总教练王涛（中排左四），男队主教练荆雨德（后排左三），女队主教练戴丽丽（中排左一），王皓（后排右三），曹臻（前排左二）。



2005年，备战全国“十运会”时，八一乒乓球队全体合影。



在山东滨州挑战瓦尔德内尔并取得胜利。



八一乒乓球队进行爬山体能训练，在香山上合影。



指挥八一乒乓球队参加八一体工大队伍队列比赛。



2006年，在第一届苏州国际名人名城赛中，荣获单打冠军。亚军为新加坡名将谢崇文（左一），并列第三名为日本前世界冠军伊藤繁雄（右二）和日本前亚洲冠军斋藤清（右一）。



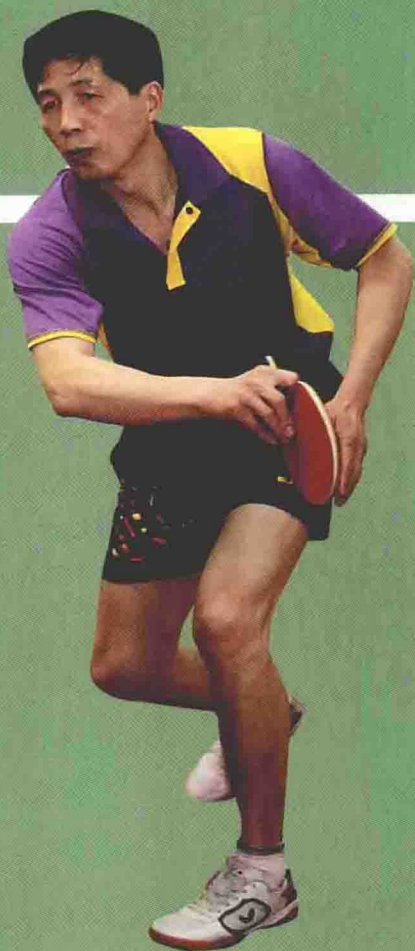
1979年，随八一乒乓球队访问朝鲜。（后排右五）

功到自然成——世界冠军童玲如是说

高绍林教练来自解放军工程兵体工队。在队领导和教练的帮助下，由于打法特长突出、成绩优异，多次立功获奖。1978年

入选八一体工队后，经过勤学苦练，多次获得全国分区和全国锦标赛冠军。

1995年担任八一队教练之职，热爱本职工作，拥有高度的事业心和责任感。曾参加体育总局乒羽中心举办的为期六十天的第三期高级教练员上岗培训学习班，并被评为优秀学员。在执教期间，他多次被国家青年队



作为优秀教练选调参加全国优秀青少年苗子集训。1999年作为教练兼翻译代表中国俱乐部参加了墨尔本公开赛，并指导马琳获得单打冠军，在乒坛传为佳话；高绍林教练勤奋好学，注重业务研究，多次在《乒乓世界》和《八一科研》刊物上发表论文。

本书是高绍林教练根据国内外乒乓球技术的发展趋势，结合多年带队所积累的丰富执教经验以及近几年参加职业俱乐部甲乙级联赛和中国乒协会员联赛的亲身体会，与快乐乒乓网副总站长、山西忻州师范学院副教授李贵荣共同完成的。

本书主要介绍了长胶倒板打法针对各种打法的技战术实战运用，中心始终是围绕着比赛中如何打赢对手这个既定目标进行的。主要目的是让大

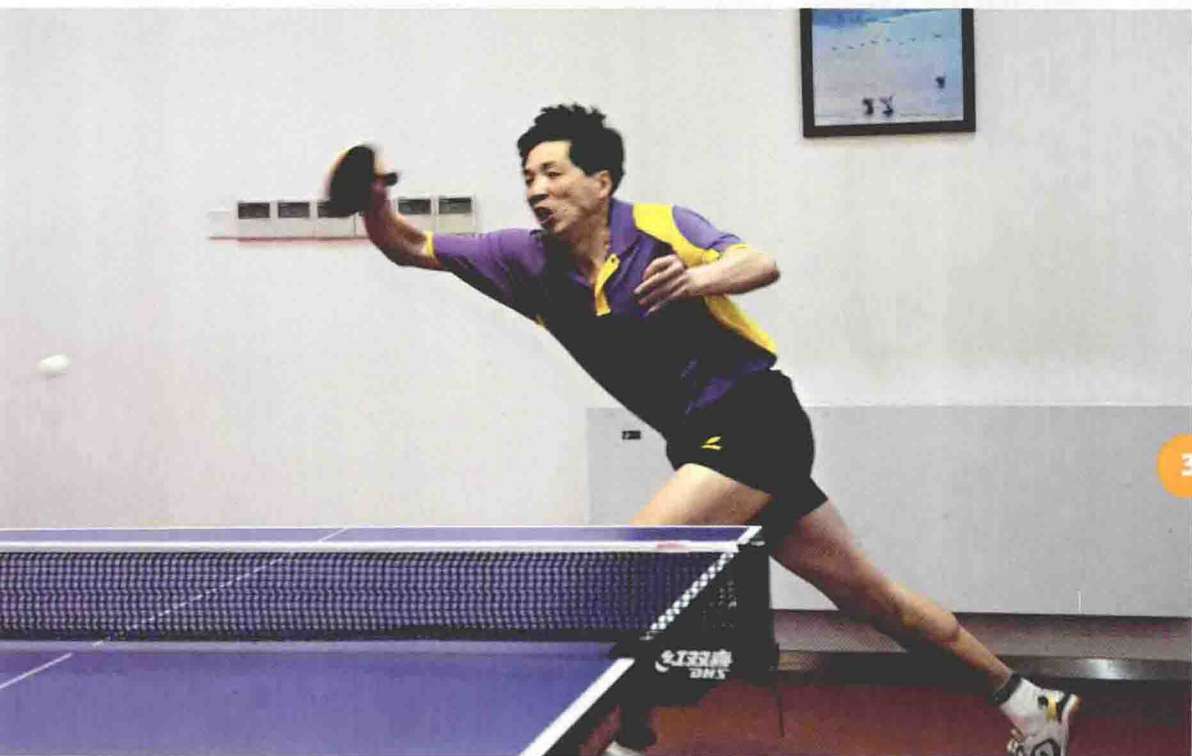
家牢记实战理论，提高训练效率，掌握比赛方法。例如，在比赛节奏的控制上要赢球快打，输球慢打；在战术使用上要赢球不变输球变；在训练计划上要尽量衔接上发球，这样既提高了训练效果，接近了比赛，又练习了发球与接发球技术，可以说是一举两得。

总而言之，本书可以说是一本非常实用的长胶打法教科书，对于广大长胶爱好者提高技术水平，提升实战能力颇有价值。同为长胶打法的我，为此感到由衷的高兴！

我的偶像——高绍林

黄建疆

1984年我从北大荒回京工作后，把梦牵魂绕的乒乓球又捡了起来。由于在北大荒工作了十九年，那儿又很闭塞，所以刚回京打球时，总是吃发球，甚至连六十岁的老年人都打不过，很是郁闷。1992年，在一次市职工比赛中我看到了高指导的比赛，从中学会了用长胶接发球，然后再倒板使用反胶。从此接发球就好多了。之后又在一次比赛中看到高指导用长胶进



攻对付削球，又使我茅塞顿开——原来长胶还能进攻！于是我就模仿高指导的手法开始练习。天长日久，我对长胶又有了很多新的认识，逐渐掌握了吸、挡、拱、撇、拉、打等技术。这样，我经过努力逐渐进入了全国业余一流水平的行列。我要感谢高指导，是他的打法启发了我，促进了我球艺的提高。

高指导在八一队当队员时，也曾在全国比赛中获得了优异成绩，战胜过好几位世界冠军，但他为人谦和、平易近人，丝毫没有大腕明星的架子，并且会毫无保留地把技术传授给球友们。他不只当好教练，还非常刻苦地自我训练，他的这种敬业精神值得我们学习。这也是这些年他在全国各种赛事获得好成绩的原因。

我时刻以高指导为榜样，坚持打球，传授球技，广交朋友，乒乓快乐！祝高指导永远年轻、永远快乐！

一个业余球迷眼中的专业长胶高手——高绍林

李贵荣（自在淡然）

2009年11月15日，武汉雨夹雪下得好大。淡然第一次踏进中国乒协会员联赛总决赛赛场。作为长胶大本营营主，肩负营友们的期望，心里只想多多为大本营拍些长胶高手们的视频。而那天的收获大得超过预期，以致几年后每每想起那次经历都会记起从球馆出来那一刻的感觉：淡然抬起



头，让雪花飘在兴奋得发烫的脸颊，那么舒畅！美美地拍摄了高绍林、黄建疆、赵伟英、程玉等著名长胶高手的视频。更开心的是与自己欣赏的塞外女侠赵伟英短暂的交谈就那么投缘，而之后几年来我们深厚的友情也更印证了我当时的感觉。而这个感觉，也造成了与高绍林老师的“擦肩而过”。——淡然将更多的镜头和注意力都倾注在可亲可敬的赵姐身上了。

后来又在各种大赛中拍摄过不少高老师的比赛视频，也从球友和各种媒体报道中了解到不少他的信息。传说中的高老师是真正的“球痴”，他对乒乓球的执着在专业圈鲜有人能及。似乎有影响的大赛都能看到他，甚至在清一色的专业青少年运动员的职业联赛赛场，唯一的“老运动员”便是他。有一次比赛，他的年龄是人家对手全队队员年龄的总和！

