



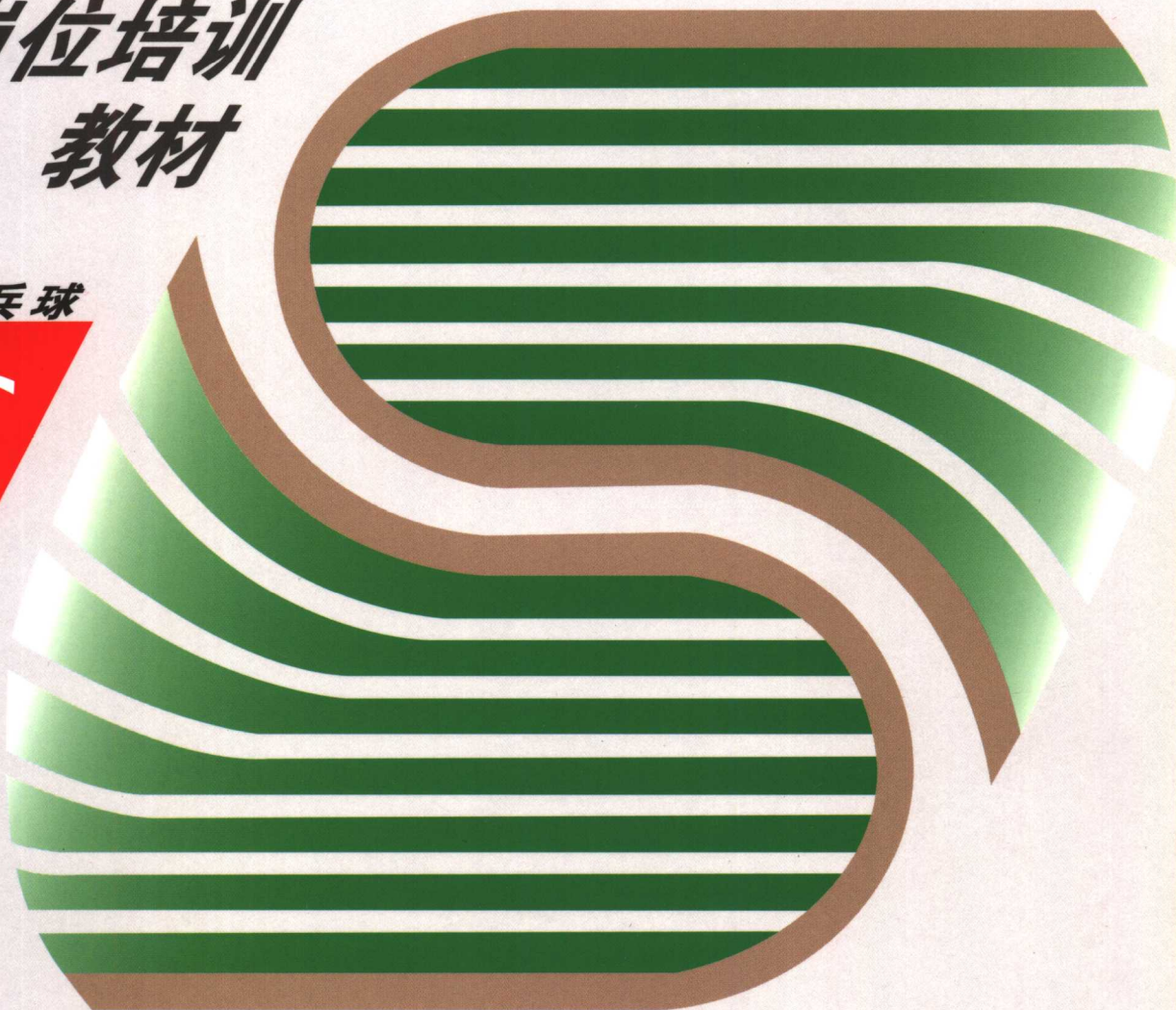
CHINA SPORTS COACHES POST TRAINING TEACHING MATERIAL

TABLE TENNIS

中国体育教练员

**岗位培训
教材**

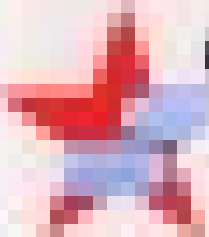
乒乓球



国家体育总局

STATE SPORT GENERAL
ADMINISTRATION OF CHINA





CHANGING SPACES FOR CHANGING
PEOPLE: FUTURE-PROOFING
TEACHING AND LEARNING
THROUGH
TECHNOLOGY
AND
INNOVATION
IN
EDUCATION



EDUCATION
AND
TECHNOLOGY
IN
THE
FUTURE



中国体育教练员岗位培训教材

乒 乓 球

国家体育总局

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球/国家体育总局. —北京: 人民体育出版社, 2005

中国体育教练员岗位培训教材

ISBN 7-5009-2855-6

I. 乒… II. 国… III. 乒乓球运动—教练员—培训—教材

IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 077973 号

*

人民体育出版社出版发行

三河市紫恒印装有限公司印刷

新华书店经销

*

787×1092 16 开本 27.25 印张 602 千字

2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2855-6/G·2754

定价: 38.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编审委员会

主 任：徐寅生 李富荣 杨树安
副 主 任：蔡振华 刘凤岩 姚振绪 张燮林 朱佩兰
编审委员：李玉环 戴启军 张晓蓬 郭仲熙 吴焕群
 徐增琪 苏丕仁 王家正 庄家富 曾传强
 刘雅玲 段 翔

编写委员会

主 编：徐增琪
副 主 编：刘雅玲 郭仲熙
参编成员：刘 杰 王人卫 吴家多 左 群 凌群立
 刘丰德 王 蒲 唐建军 李振彪 程云峰
 张 博 刘建和 张晓蓬 李晓东 尹 霄
 韩 华 陆志清 闻纯正 李志林 王福文
 俞 仁 关 俨 厉彦虎 夏东香 柯元昕

目 录

初 级 班

第一讲 乒乓球教练员职业道德及基本条件	3
第二讲 乒乓球基本理论	4
一、绪言	4
二、常用术语	4
三、击球的五要素	10
四、击球的基本环节和动作结构	20
五、乒乓球运动训练观念	21
第三讲 乒乓球运动员的基本功	35
一、绪言	35
二、各类打法对基本功训练的要求	38
三、单个技术基本功训练程序与方法	39
四、基本功训练建议	42
第四讲 步法移动	46
一、步法移动的定义与重要性	46
二、步法移动的相关因素	47
三、步法移动中的动态平衡	49
四、步法移动中的难点	50
五、主要步法的移动方法	50
六、常用的步法练习	57
七、步法移动训练的建议	66
第五讲 乒乓球启蒙训练及选材	68
一、选材的重要性	68
二、启蒙选材的几个阶段	68
三、启蒙选材的标准	71
第六讲 如何上好一堂乒乓球训练课	74
第七讲 乒乓球竞赛规则	75
一、绪言	75

二、规则、规程中的数字概念	75
三、规则赋予运动员的权利	77
四、运动员的技术与行为规范	78
五、教练员的行为规范	80
六、双打比赛中的若干概念	80
七、种子排列与比赛抽签	81
第八讲 乒乓球器材	83
一、球拍	83
二、球台与球网	87
三、球	87
第九讲 儿童少年乒乓球运动员生长发育的特征与训练	88
一、儿童少年生长发育期	88
二、儿少乒乓球运动员的解剖生理特点与训练	89
三、儿少乒乓球运动员身体素质发展的特点与训练	91
第十讲 儿少乒乓球运动员心理特征与心理选材	95
一、儿少乒乓球运动员的心理年龄特征	95
二、乒乓球运动员成材的心理要点	99
三、儿少乒乓球运动员的心理特征选材	101
第十一讲 乒乓球运动伤病的预防与处理	103
一、如何预防乒乓球运动员的伤病	103
二、乒乓球运动项目过度训练综合症	103
三、乒乓球运动的常见损伤	104
四、恢复训练的措施	106

中 级 班

第一讲 乒乓球教练员职业道德及基本条件	111
第二讲 基本战术训练与比赛能力的培养	112
一、乒乓球战术的定义	112
二、乒乓球战术的构成	113
三、制定战术的基本原则	114
四、乒乓球战术的分类	115
五、影响乒乓球战术的因素	117
六、乒乓球运动员的战术训练	120
第三讲 乒乓球运动员的体能训练与恢复训练	136
一、绪言	136
二、乒乓球运动对体能的要求	137
三、乒乓球运动中能量产生的基础	139

四、乒乓球体能训练的安排原则	140
五、乒乓球运动的体能训练	142
六、准备活动与恢复训练	159
第四讲 多球训练	163
一、多球训练的作用	163
二、多球训练的局限性	164
三、多球练习的形式	164
四、多球训练操作	166
五、组合技术的多球单练	168
第五讲 11 分赛制	171
一、11 分制带来的变化	171
二、11 分制比赛中的难点	172
三、适应 11 分赛制的途径	173
第六讲 女子技术男性化	176
一、绪言	176
二、女子技术男性化意识	177
三、女子技术男性化的切入点	178
四、女子技术男性化的训练调控	180
第七讲 乒乓球训练计划的制定	183
第八讲 培养青少年乒乓球运动员心理素质的主要对策	184
一、青少年运动员初期的心理特征	184
二、青少年乒乓球运动员教学与训练的心理要素	185
三、青少年乒乓球运动员的心理技能训练	189
第九讲 乒乓球运动训练中生理、生化指标的应用	197
一、乒乓球运动训练中生理学指标的应用	197
二、乒乓球运动训练中生化指标的应用	201
第十讲 乒乓球运动员的疲劳与恢复	205
一、疲劳与恢复概述	205
二、恢复过程	209
三、按摩基础知识	212
第十一讲 优秀乒乓球运动队伍的管理	217

高 级 班

第一讲 优秀乒乓球高级教练员	221
一、教练员的艺术与修养	221
二、教练员的工作职责	227
第二讲 训练计划的制定	233

一、制定训练计划的目的	233
二、训练计划的特点	234
三、制定训练计划的依据	235
四、训练计划的类型	237
五、训练计划的内容	238
六、训练计划的制定	240
七、训练过程的控制	245
八、训练计划制定的若干问题	247
第三讲 左手握拍运动员的训练	250
一、绪言	250
二、左手握拍运动员的运动生理学机制	250
三、左手握拍运动员的运动学机制	251
四、左手握拍运动员的技术风格	251
五、训练操作方法	252
第四讲 双打训练	258
一、绪言	258
二、双打特征	258
三、双打配对的选择	259
四、双打技术分类	262
五、双打常用战术	262
六、双打训练通则与操作	264
第五讲 削球打法的训练	276
一、绪言	276
二、削球打法的困境	277
三、扶持与提倡削球打法	277
四、削攻打法的难点	278
五、解决问题的几点对策	279
六、训练的操作	281
第六讲 直拍快攻型打法	285
一、绪言	285
二、直拍正胶快攻型打法	286
三、直拍反胶快攻型打法	294
四、反面横打技术的运用	303
第七讲 横拍进攻型打法	308
一、绪言	308
二、流派与特征	309
三、意识的超前	310

四、技术的更新	312
五、训练通则	313
六、训练操作	315
第八讲 发球抢攻体系与接发球一体化	319
一、绪言	319
二、发球、接发球及其抢攻	319
三、建立发抢新体系	320
四、接发球一体化	322
第九讲 乒乓球教练员的科研工作	327
一、绪言	327
二、教练员是乒坛科研的生力军	327
三、乒乓球科研的范围与内容	331
四、乒乓球科研的步骤与方法	332
五、论文是科研的结晶	338
第十讲 乒乓球运动员的医务监督	340
一、乒乓球运动训练期间的医务监督	340
二、比赛期间的医务监督	344
三、自我监督在乒乓球运动中的运用	345
四、防止误服药物与兴奋剂	346
第十一讲 高水平乒乓球运动员的心理调节与控制	350
一、乒乓球比赛的心理特征	350
二、双打比赛的心理要点	353
三、乒乓球运动员的情绪调节与控制	355
四、优秀乒乓球教练员的心理素质与技能	358
第十二讲 乒乓球运动的生物学基础与训练原则	363
一、绪言	363
二、乒乓球运动的能量代谢特点及训练	363
三、应激理论在乒乓球运动训练中的应用	366
主要参考文献	369
附录	
一、解放思想 打破框框 求新务实	
——2001 年徐寅生在全国乒乓球教练员岗位培训教材会议上的讲话 (摘录)	374
二、徐寅生: 更新四个观念 跟上世界形势	376
三、李富荣: 乒乓球技术训练的研究	380
四、探索新形势下的竞技规律 努力搞好二次创业	
——李富荣在 2002 年全国乒乓球工作会议上的讲话 (摘录)	385

五、蔡振华在 2002 年全国乒乓球工作会议上的发言	390
六、历届奥运会乒乓球比赛冠军	401
七、历届世界乒乓球锦标赛冠军	402
八、历届世界杯乒乓球比赛冠军	407
九、乒乓球队教练员职业道德规范	410
十、乒乓球队教练员工作细则	410
十一、中国乒乓球协会教练员岗位培训管理办法	411
十二、乒乓球初级教练员岗位培训课时分配表	415
十三、乒乓球中级教练员岗位培训课时分配表	416
十四、乒乓球高级教练员岗位培训课时分配表	417

CONTENTS

Primary Class

Chapter 1	The Basic Elements of Professional Moral of a Table Tennis Coach	3
Chapter 2	The Basic Theory of Table Tennis	4
1.	Intro duction	4
2.	Some useful terms	4
3.	Five elements of hitting	10
4.	The basic procedure and movement of hitting	20
5.	Concepts of table tennis training	21
Chapter 3	The Basic Skills of Table Tennis	35
1.	Introduction	35
2.	The basic skills contributing to different playing styles	38
3.	Procedure and means to improve basic skills	39
4.	Key points of basic skill training	42
Chapter 4	Footwork	46
1.	Definition of footwork and its significance	46
2.	Related factors to footwork	47
3.	Dynamic balance of footwork	49
4.	Difficulties in footwork training	50
5.	Moving ways of footwork	50
6.	Practical training of footwork	57
7.	Suggestions on footwork training	66
Chapter 5	Talent Identification and Training for Beginners	68
1.	Significance of identification	68
2.	Identification of different ages	68
3.	Standard used for identification	71
Chapter 6	How to Conduct A Good Training Class	74
Chapter 7	The Rules and Regulations of Table Tennis	75

1. Introduction	75
2. The concept of statistics in regulation	75
3. Players' right	77
4. Behavior of players	78
5. Behavior of coaches	80
6. Several concepts in Doubles competitions	80
7. Seeding by ranking and the draw	81
Chapter 8 Table Tennis Equipment	83
1. Racket (composed by rubber, sponge and glue)	83
2. Table and net	87
3. Ball	87
Chapter 9 The Characteristics of Growth and Training to Young Players	88
1. Growth periods	88
2. Anatomic structure and physiological pattern related to practice for young players	89
3. Fitness practice to young player.	91
Chapter 10 Psychological Characters of Young Players and Identification of Talents	95
1. Psychological characters in different age category	95
2. Key Psychological elements	99
3. Psychological characters of young players and identification talents	101
Chapter 11 Prevention and Treatment for Injury and Illness	103
1. How to prevent injury and illness to table tennis players	103
2. Syndrome resulted in over training	103
3. Common injuries of table tennis players	104
4. Recovering Measures	106

Intermediate Class

Chapter 1 The Ethnic and Basic Requirements of Being A Table Tennis Coach	111
Chapter 2 Training of Basic Tactics and Cultivation of Competitiveness	112
1. Definition of table tennis tactics	112
2. The components of table tennis players	113
3. Basic principles in setting up the tactics	114
4. The variety of tactics	115
5. The factors affecting tactics	117
6. Tactic training	120

Chapter 3 Physical Ability Required for Table Tennis Players	136
1. Introduction	136
2. The physical requirement of table tennis players	137
3. Energy support to table tennis practice	139
4. Principles in setting up physical training program	140
5. How to conduct physical training in table tennis	142
6. Warming – up and recovering	159
Chapter 4 Multiball Training	163
1. Function of multiball training	163
2. Limitation of multiball training	164
3. Ways of multiball training	164
4. How to conduct multiball training	166
5. Multiball training of combined skills	168
Chapter 5 11 – point System	171
1. Change brought by 11 – point system	171
2. The difficulties in a 11 – point match	172
3. The ways to adapt to 11 – point system	173
Chapter 6 The Women’s Skill with Men’s Characters	176
1. Introduction	176
2. The concept of women’s skill with men’s characters	177
3. The key points of the women’s skill with men’s characters	178
4. The adjustment in training	180
Chapter 7 Setting Up Training Plan	183
Chapter 8 How to Make Young Players Improve Psychological Ability	184
1. Psychological features of young players	184
2. The Psychological factors in training for young table tennis players	185
3. The psychological training for young players	189
Chapter 9 Application of Physiological and Biochemical Means to Table Tennis	197
1. Applying physical measures to table tennis	197
2. Applying bio – chemical measures to table tennis	201
Chapter 10 Fatigue and Recovery in Table Tennis	205
1. General introduction	205
2. Process of recovery	209
3. Massage ABC	212
Chapter 11 The Management of Table Tennis Elites	217

High Class

Chapter 1 The Elite Table Tennis Coaches	221
1. Art and Culture of Coaches	221
2. Responsibility of coaches	227
Chapter 2 Set Up Training Plan	233
1. Why to set up training plan	233
2. Characters of setting up training plan	234
3. What is key point to programme	235
4. Types of training plan	237
5. Contents of training plan	238
6. The ways to set up training plan	240
7. How to make the plan happen	245
8. Some advice in setting up training plan	247
Chapter 3 Left – hand Players’ Training	250
1. Introduction	250
2. Physiological pattern of left hand players	250
3. Kinematics of left hand players	251
4. Technical styles of left hand players	251
5. Measures of training	252
Chapter 4 Doubles Training	258
1. Introduction	258
2. On doubles events	258
3. Double pairs made	259
4. Technical skills in doubles events	262
5. Main tactical ways in doubles events	262
6. Principals used in the training of doubles events	264
Chapter 5 Training of Chop Players	276
1. Introduction	276
2. Difficulties faced to chop players	277
3. More attention should be paid to chop players	277
4. Five hurdles should be overcome by chop players	278
5. Some keys to solve problems	279
6. Training chop players	281
Chapter 6 Fast Attack Players with Penholder	285
1. Introduction	285
2. Fast attack of penholder pimple	286

3. Fast attack of penholder with sandwich	294
4. Fast attack skills of penholder with back surface	303
Chapter 7 Attack Skill with Shake holder	308
1. Introduction	308
2. What is the style like	309
3. How to consider the style	310
4. Renovating skills	312
5. Training principles	313
6. Practice	315
Chapter 8 Attack After Service and Receive	319
1. Introduction	319
2. Service, receive and attack	319
3. New system of attack after service	320
4. Receive	322
Chapter 9 Scientific Research of a Table Tennis Coach	327
1. Introduction	327
2. Coaches are important in table tennis scientific research	327
3. What is included in table tennis scientific research	331
4. How to conduct scientific research	332
5. How to write the papers	338
Chapter 10 Medical Care for Table Tennis Players	340
1. Medical care for players during the training	340
2. Medical care for players during matches	344
3. Cares taken by players	345
4. How to avoid inputting dopes incorrectly	346
Chapter 11 Psychological Conditions and Control by Elite Table Tennis Players	350
1. Psychological characters of table tennis matches	350
2. Key psychological points in doubles matches	353
3. Emotional control to table tennis players	355
4. How to become an excellent table tennis coach with psychological knowledge	358
Chapter 12 Biological Basis in Training	363
1. Introduction	363
2. Where does the energy come from to players in practice?	363
3. Hyperirritability in table tennis	366
References	369

Appendix

1. Lectures of Xu Yinsheng, Mr. Li Furong and Mr. Cai Zhenhua	374
2. Name list of champions of Olympic games, World championship and tournaments	401
3. How to behave as a coach	410
4. How to work as a coach	410
5. Management and Education of coaches by Chinese Table Tennis Association	411
6. Time assignment for coaches in study (high, medium and basic classes)	415