



名师出高图

乒乓球 入门到精通

《名师出高图》编写组 编

本书主编：郭磊 张志华

TABLE
TENNIS



化学工业出版社



名师出高图

乒乓球 入门到精通

《名师出高图》编写组 编

本书主编：郭 磊 张志华

TABLE TENNIS



化学工业出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球入门到精通 /《名师出高图》编写组编. —北京:
化学工业出版社, 2016.5

(名师出高图)

ISBN 978-7-122-26493-0

I. ①乒… II. ①名… III. ①乒乓球运动—基本
知识 IV. ①G846

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第046927号

责任编辑: 宋 薇
责任校对: 陈 静

装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
850mm×1168mm 1/32 印张5 字数165千字
2016年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



TABLE TENNIS

前言



乒乓球素来以中华人民共和国的国球著称，是一项以技巧性为主，体能素质为辅的技能型运动项目。因为乒乓球运动对场地和器材的要求不高，对健身者身体条件的要求也相对宽松，所以无论男女老幼通过学与练均可以收到良好的健身效果。

《乒乓球入门到精通》与你分享的内容有：包括场地与器材细节在内的乒乓球基础知识；包括握拍、站位、击球、步法、发球、接发球、推挡球、攻球、搓球、削球、弧圈球、反弹球、杀高球、挑打球和直拍横打等在内的乒乓球基本技术；包括比赛规则、配对原则、站位原则、移动方法、攻防战术在内的乒乓球双打技术；包括发球、击球、失分、一局比赛、一场比赛、次序和方位、间歇在内的乒乓球竞赛规则要点。

《乒乓球入门到精通》想帮你解决的问题是：

如何学会打乒乓球；

如何能够打好乒乓球；

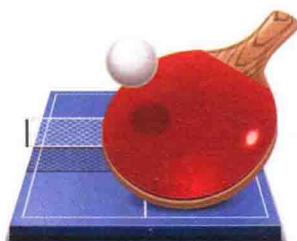
如何既能单打又能双打；

如何才能看懂乒乓球比赛。



TABLE TENNIS

目 录



基础知识篇

第1部分	球台	003
第2部分	球网装置	004
第3部分	球	006
第4部分	球拍	007

基础技术篇

第1部分	握拍技术	011
第2部分	基本姿势和站位	015
第3部分	击球的标准动作	017
第4部分	基本步法	026
第5部分	发球技术	036
第6部分	接发球技术	070
第7部分	推挡球技术	074
第8部分	攻球技术	088

第9部分	搓球技术	100
第10部分	削球技术	110
第11部分	弧圈球技术	118
第12部分	反弹球技术	126
第13部分	杀高球技术	130
第14部分	挑打技术	132
第15部分	直拍横打	139

双打技术篇

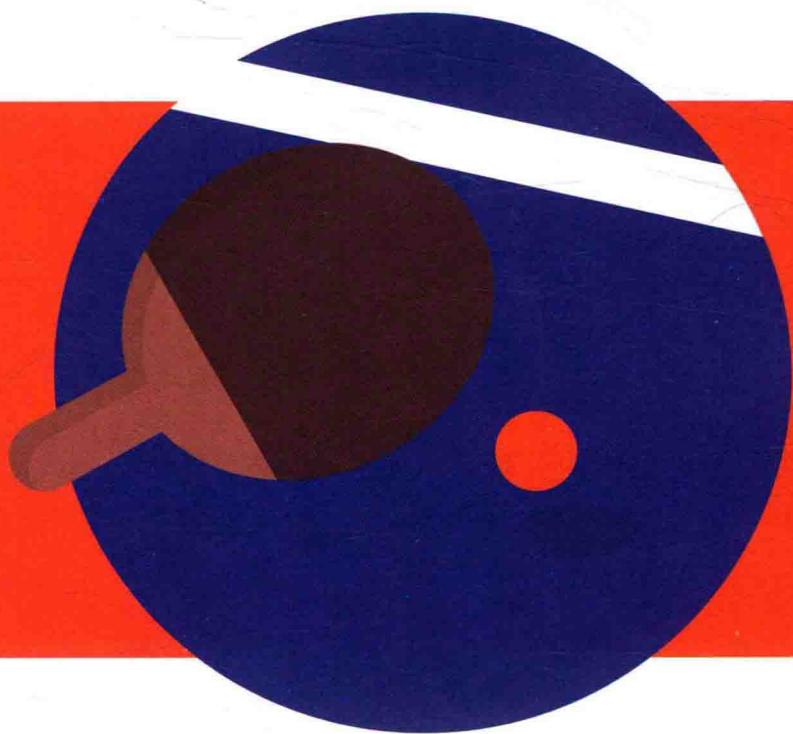
第1部分	双打的比赛规则	143
第2部分	双打的配对原则	145
第3部分	双打的站位原则	146
第4部分	双打的移动方法	147
第5部分	双打的攻防战术	148

附录 竞赛规则要点

1. 发球	152
2. 击球	152
3. 失分	152
4. 一局比赛	153
5. 一场比赛	153
6. 次序和方位	153
7. 间歇	154



TABLE
TENNIS



基础知识篇



TABLE TENNIS

第1部分 球台

(1) 球台的上层表面叫做比赛台面，应为与水平面平行的长方形，长2.74米，宽1.525米，高76厘米。

(2) 比赛台面不包括球台台面的侧面。

(3) 比赛台面可用任何材料制成，应具有一致的弹性，即当标准球从离台面30厘米高处落至台面时，弹起高度应约为23厘米。

(4) 比赛台面应呈均匀的暗色，无光泽，沿每个2.74米的比赛合面边缘各有一条2厘米宽的白色边线，沿每个1.525米的比赛台面边缘各有一条2厘米宽的白色端线。

(5) 比赛台面由一个与端线平行的、垂直的球网划分为两个相等的台区，各台区的整个面积应是一个整体。

(6) 双打时，各台区应由一条3毫米宽的白色中线划分为两个相等的“半区”。中线与边线平行，并应视为右半区的一部分。

TABLE TENNIS

第2部分 球网装置



(1) 球网装置包括球网、悬网绳、网柱及将它们固定在球台上的夹钳部分。

(2) 球网应悬挂在一根绳子上，绳子两端系在高15.5厘米的直立网柱上，网柱外缘离开边线外缘的距离为15.25厘米。

(3) 整个球网的顶端距离比赛台面15.25厘米。

(4) 整个球网的底边应尽量贴近比赛台面，其两端应尽量贴近网柱。



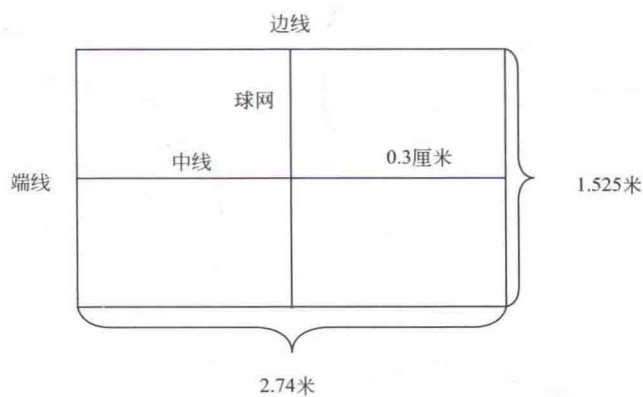


TABLE TENNIS

第3部分 球



(1) 球应为圆球体，直径为38毫米。

(2) 球重2.5克。

(3) 球应用赛璐珞（硝化纤维塑料）或类似的材料制成，呈白色、黄色或橙色，且无光泽。

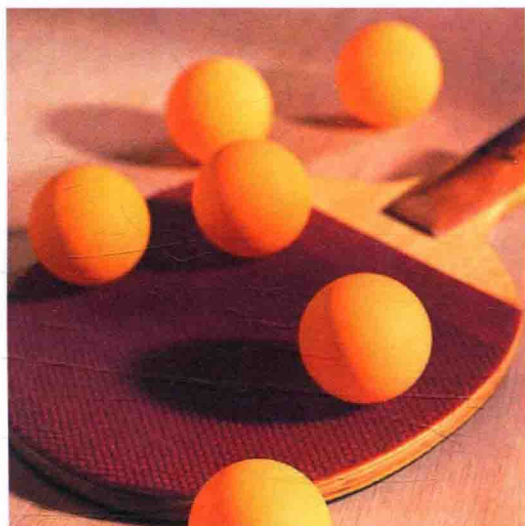




TABLE TENNIS

第4部分 球拍

(1) 球拍的大小、形状和重量不限，但底板应平整、坚硬。

(2) 底板厚度至少应有85%的天然木料，加强底板的黏合层可用诸如碳纤维、玻璃纤维或压缩纸等纤维材料，每层黏合层不超过底板总厚度的7.5%或0.35毫米。

(3) 用来击球的拍面应用一层颗粒向外的普通颗粒胶覆盖，连同黏合剂厚度不超过2毫米；或用颗粒向内或向外的海绵胶覆盖，连同黏合剂厚度不超过4毫米。

- “普通颗粒胶”是一层无泡沫的天然橡胶或合成橡胶，其颗粒必须以每平方厘米不少于10颗、不多于50颗的平均密度分布于整个表面。
- “海绵胶”即在一层泡沫橡胶上覆盖一层普通颗粒胶，普通颗粒胶的厚度不超过2毫米。

(4) 覆盖物应覆盖整个拍面，但不得超过其边缘。靠近柄部分以及手指执握部分可不予以覆盖，也可用任何材料覆盖。

(5) 底板、底板中的任何夹层、覆盖物以及黏合层均应为厚度均匀的一个整体。

(6) 球拍两面不论是否有覆盖物，必须无光泽，且一面为鲜红色，另一面为黑色。拍身边缘上的包边应无光泽，不得呈白色。

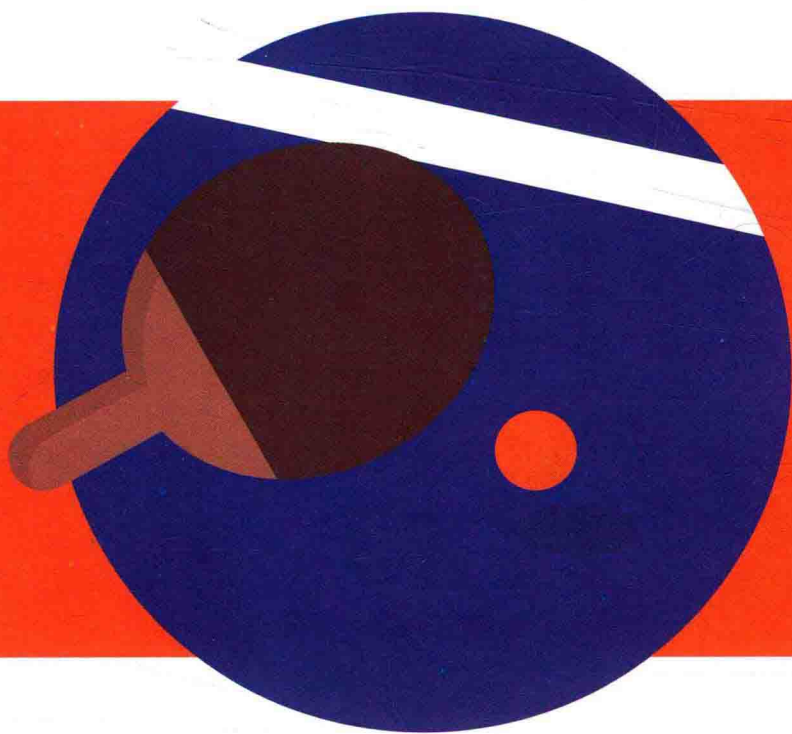
(7) 由于意外的损坏、磨损或褪色，造成拍面的整体性和颜色上的一致性出现轻微的差异。只要未明显改变拍面的性能，可以允许使用。

(8) 比赛开始时及比赛过程中运动员需要更换球拍时，必须向对方和裁判员展示他（她）将要使用的球拍，并允许他们检查。





TABLE TENNIS



基础技术篇

乒乓球运动是一项个性化很强的运动，技术种类繁多，每个人的运用方式也千变万化，但都离不开基本技术的掌握。通过本章的学习，掌握乒乓球的正确握拍法、基本站位和站姿、发球和接发球等基本技术，你就可以在比赛中寻找属于自己的乐趣了。

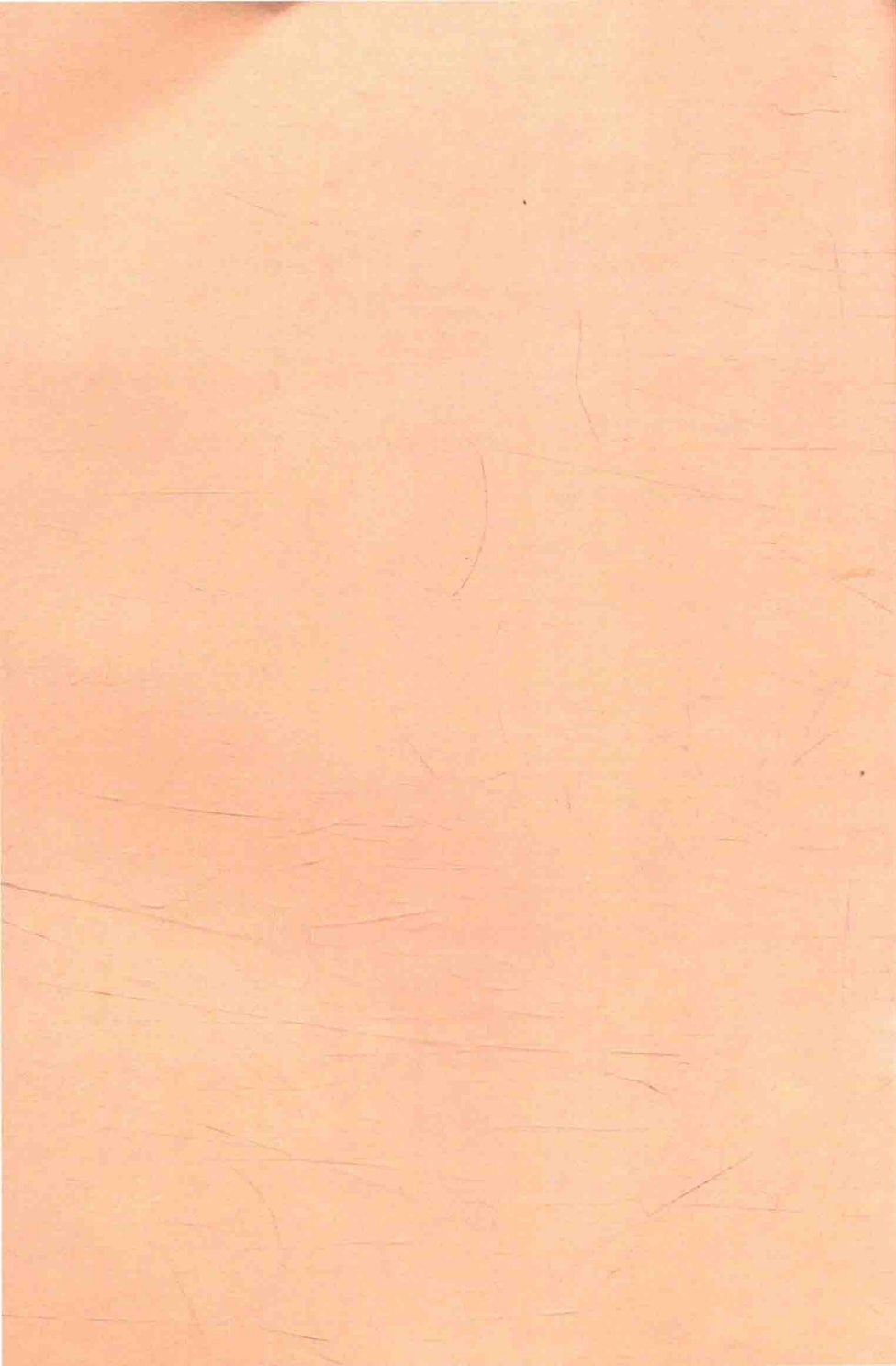
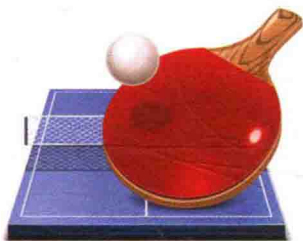




TABLE TENNIS

第1部分 握拍技术



对于乒乓球运动员来说，球拍就是身体的延伸，追求的目标是“人拍合一”。而这延伸的紧密与否，关键在于握拍是否合理。

握拍是乒乓球所有技术的起点，既要与打法风格相匹配，又要有利于手臂、手腕和手指的灵活运用。目前，握拍主要有直握和横握两种。

1. 直拍握法

直拍握法分为3种方式：标准式、大钳式和小钳式。

● 标准式

食指自然弯曲，食指的第二指节和拇指的第一指节分别压住球拍两肩。

其他三指自然弯曲叠放，中指的第一指节侧面顶在球拍背面约1/3处。

