

看图学 打乒乓球

(全彩图解附DVD光盘)

那铎、灌木体育编辑组 编著 80s 摄影



81分钟
DVD视频教学
边看边学更轻松



561幅高清连拍图片
图解72种标准姿势、站位、
基本技术和组合技术

技术指导
动作示范

那铎

原北京市乒乓球队队员
北京市高校乒乓球项目优秀教练员
华北电力大学体育教学部讲师

连贯动作 超细致分步骤图解
多视角和局部特写照片 全方位展示技术细节
站位示意图 详解步伐移动方式
球台侧视、俯视示意图 清晰阐释球的运动路径



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



看图学 打乒乓球

(全彩图解附DVD光盘)

那铎、灌木体育编辑组 编著 80s 摄影



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

看图学打乒乓球：全彩图解附DVD光盘 / 那铎，灌木体育编辑组编著；80s摄. — 北京：人民邮电出版社，2016.6

ISBN 978-7-115-41684-1

I. ①看… II. ①那… ②灌… ③8… III. ①乒乓球运动—图解 IV. ①G846-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第033793号

内 容 提 要

本书由北京市高校优秀乒乓球教练员专业写作，采用DVD视频教学以及高清连拍技术动作相配合的方式，图解了乒乓球基础动作和基本技术。根据动作需要，使用了多角度照片、局部细节特写照片、正确和错误动作对比照片、步法示意图等丰富的视觉表达形式讲解技术，并使用球台的侧视和俯视示意图的形式描述球的运动轨迹和来球、回球路线，帮助使用者直观地了解技术在实战中的应用。无论是基础的握拍、发球站位，还是正手和反手的发球、击球动作，本书都有细致的动作讲解，对于乒乓球入门学员和乒乓球教练都有参考价值。

◆ 编 著 那 铎 灌木体育编辑组

摄 影 80s

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：13.5

2016年6月第1版

字数：145千字

2016年6月北京第1次印刷

定价：49.80元（附光盘）

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

CONTENTS 目录



CHAPTER 1 乒乓球入门

① 乒乓球运动概述 14

乒乓球的来历 14

打乒乓球的好处 14

② 乒乓球装备 15

胶皮的种类 15

常用的球拍种类 17

如何选购球拍 19

打乒乓球时的穿戴 20

③ 乒乓球场地的规格 23

比赛场地规格 23

球台规格 23

④ 乒乓球的其他小知识 24

乒乓球术语 24

CHAPTER 2 基本姿势讲解

① 握拍手部姿势 34

直拍握拍 34

横拍握拍 35

② 发球准备姿势 37

发球 37

③ 发球动作姿势 39

④ 发球站位姿势 40

直拍发球站位 40

横拍发球站位 41

⑤ 接球准备姿势和站位 42

直拍准备姿势 42

横拍正手握拍准备姿势 43

CHAPTER 3 乒乓球基本技术

① 乒乓球单项技术 46

直拍击球技术 46

直拍正手攻上旋球 46

直拍并步侧身位正手击球 48

直拍正手跨步击球 50

直拍正手并步击球 52



直拍正手拉上旋球 54

直拍反手推挡 58

直拍反手横打 60

直拍横打拉上旋 62

直拍横打跨步击球 66

直拍台内正手挑短球 68

直拍横打挑短球 70

直拍正手搓球 72

直拍正手拉加转弧圈球 88

直拍横打拉下旋球 92

直拍横打弹击高调弧圈球 96

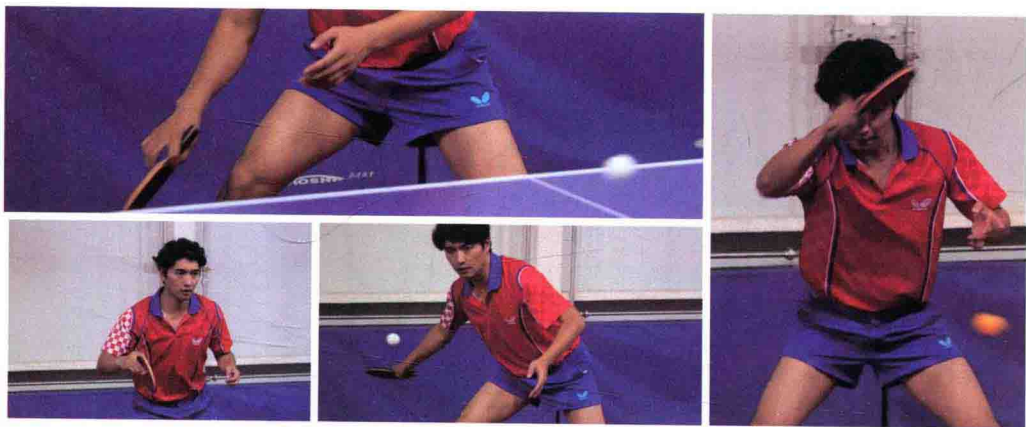
直拍横打防弧圈球 98

直拍正手扣杀 102

横拍击球技术 104

横拍正手攻球 104

横拍正手并步击球(左手) 106



直拍正手摆短球 74

直拍反手搓球 76

直拍反手搓球劈长球 78

直拍反手摆短球 80

直拍正手拉下旋球 82

直拍正手侧身拉下旋球 84

横拍正手侧身拉下旋球(左手) 108

横拍正手交叉步(左手) 110

横拍正手跨步击球(左手) 112

横拍正手拉上旋球 114

横拍反手攻上旋球 116

横拍反手跨步击球(左手) 118

横拍反手拉上旋球 120

横拍正手挑短球(左手)背视图 122

横拍台内正手挑球(左手) 124

横拍台内反手挑短球(左手) 126

横拍正手搓球(右手) 128

横拍正手搓球(左手) 130

横拍反手搓球(右手) 132

横拍反手搓球(左手) 134

横拍反手摆短球 136

横拍反手劈长球 138

横拍正手拉下旋球(右手) 140

横拍正手拉下旋球(左手) 142

横拍正手拉加转弧圈球(左手) 144

横拍正手侧身拉加转弧圈球(左手) 146

横拍正手侧身拉下旋球(左手) 148

横拍反手拉下旋球(左手) 150

横拍正手扣杀(左手) 152

② 乒乓球发球技术 154

直拍正手发下旋球 154

直拍急下旋球 156

直拍正手发左侧旋球 158

直拍反手发右旋球 160

直拍正手发右旋球(逆旋转球) 162



CHAPTER 4 乒乓球组合技术

直拍摆速(左推右攻) 166

直拍摆速(横打) 168

直拍中台两面拉上旋球 170

直拍正手侧身拉球后交叉步扑正手 174

横拍摆速(左手) 178

横拍正手侧身拉球后交叉步扑正手(左手) 180

横拍两面拉上旋球(左手) 184

正手发短球配合正手拉下旋 188

直拍发短下旋球接正手侧身抢攻 190

左手横拍发下旋接正手侧身抢攻 192

直拍发下旋后反手拉下旋 196





附录

① 打乒乓球的小诀窍 202

关于力量、速度、旋转、落点 202

打乒乓球的注意事项 202

② 心理素质的培养 203

心理素质训练方法 203

③ 乒乓球规则 205

乒乓球规则 205

④ 乒乓球常见损伤与预防措施 210

腕部损伤及防治措施 210

腰部的损伤及防治措施 211

膝关节的损伤及预防 212

肩关节的损伤及预防 213

⑤ 重要赛事介绍 214

重要赛事介绍 214

⑥ 乒乓球比赛类型 216

看图学 打乒乓球

(全彩图解附DVD光盘)

那铎、灌木体育编辑组 编著 80s 摄影



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

看图学打乒乓球：全彩图解附DVD光盘 / 那铎，灌木体育编辑组编著；80s摄. -- 北京：人民邮电出版社，2016.6

ISBN 978-7-115-41684-1

I. ①看… II. ①那… ②灌… ③8… III. ①乒乓球运动—图解 IV. ①G846-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第033793号

内 容 提 要

本书由北京市高校优秀乒乓球教练员专业写作，采用DVD视频教学以及高清连拍技术动作相配合的方式，图解了乒乓球基础动作和基本技术。根据动作需要，使用了多角度照片、局部细节特写照片、正确和错误动作对比照片、步法示意图等丰富的视觉表达形式讲解技术，并使用球台的侧视和俯视示意图的形式描述球的运动轨迹和来球、回球路线，帮助使用者直观地了解技术在实战中的应用。无论是基础的握拍、发球站位，还是正手和反手的发球、击球动作，本书都有细致的动作讲解，对于乒乓球入门学员和乒乓球教练都有参考价值。

◆ 编 著 那 铎 灌 木 体 育 编 辑 组

摄 影 80s

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：13.5

2016年6月第1版

字数：145千字

2016年6月北京第1次印刷

定价：49.80元（附光盘）

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315



教练介绍:

那铎, 男, 1984 年出生, 北京人, 华北电力大学体育教学部讲师。

主要工作业绩:

原北京市乒乓球队队员, 曾多次参加全国比赛并取得优异成绩。2005 年毕业于北京体育大学, 获教育学学士学位; 2012 年获教育学硕士学位。2005 年开始担任华北电力大学乒乓球课教练, 并参与校代表队的教学、训练工作。

多年来坚持乒乓球教学、训练、裁判的研究工作。发表专业论文 10 余篇, 承担课题 2 项。2011 年与 2014 年均被北京市大学生体育协会评为北京市高校乒乓球项目优秀教练员。

本书使用说明

技术动作名称

直拍横打拉上旋

直拍横打拉上旋的技术与直拍横打特点相似,但是在击打球的位置上有所不同,拉上旋,是摩擦球的中上部,而且在挥拍时,动作幅度要大。

动作技术描述

步骤图片



细节放大图

1

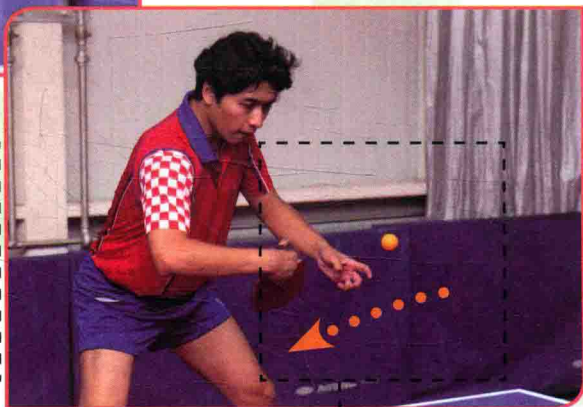
判断来球,身体重心下降,引拍在腹前下方,球拍成反手拉球状态。

步骤讲解

!Tips

发力击球时手臂可多向右前方摆动。

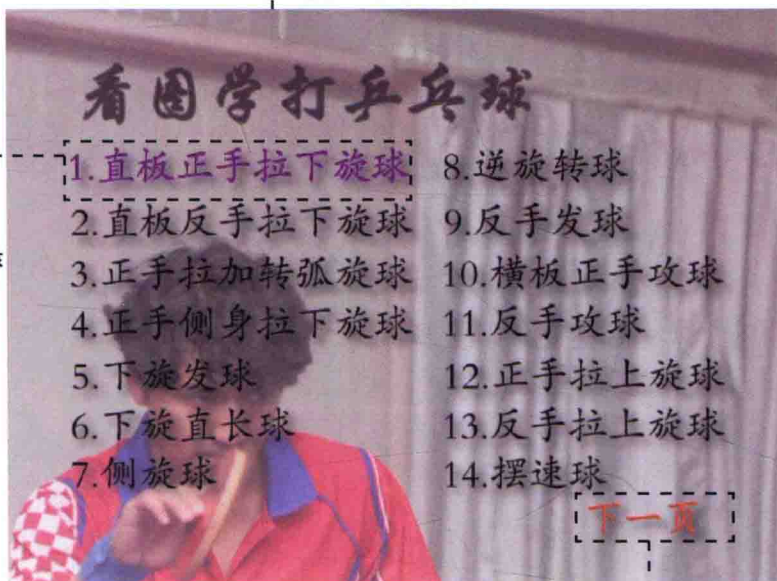
教练重点提示



挥拍轨迹或球轨迹的示意图

本书附赠光盘使用说明

双击打开视频教材后显示的主页面，此处为教材所含的教学项目。



选中项目后，该项目文字变色。

点击“下一页”可查看后续内容。



点击项目后，弹出该技术点的视频教学。

视频中左下角为该内容的名称。

CONTENTS 目录



CHAPTER 1 乒乓球入门

① 乒乓球运动概述 14

乒乓球的来历 14

打乒乓球的好处 14

② 乒乓球装备 15

胶皮的种类 15

常用的球拍种类 17

如何选购球拍 19

打乒乓球时的穿戴 20

③ 乒乓球场地的规格 23

比赛场地规格 23

球台规格 23

④ 乒乓球的其他小知识 24

乒乓球术语 24

CHAPTER 2 基本姿势讲解

① 握拍手部姿势 34

直拍握拍 34

横拍握拍 35

② 发球准备姿势 37

发球 37

③ 发球动作姿势 39

④ 发球站位姿势 40

直拍发球站位 40

横拍发球站位 41

⑤ 接球准备姿势和站位 42

直拍准备姿势 42

横拍正手握拍准备姿势 43

CHAPTER 3 乒乓球基本技术

① 乒乓球单项技术 46

直拍击球技术 46

直拍正手攻上旋球 46

直拍并步侧身位正手击球 48

直拍正手跨步击球 50

直拍正手并步击球 52



直拍正手拉上旋球 54

直拍反手推挡 58

直拍反手横打 60

直拍横打拉上旋 62

直拍横打跨步击球 66

直拍台内正手挑短球 68

直拍横打挑短球 70

直拍正手搓球 72

直拍正手拉加转弧圈球 88

直拍横打拉下旋球 92

直拍横打弹击高调弧圈球 96

直拍横打防弧圈球 98

直拍正手扣杀 102

横拍击球技术 104

横拍正手攻球 104

横拍正手并步击球(左手) 106



直拍正手摆短球 74

直拍反手搓球 76

直拍反手搓球劈长球 78

直拍反手摆短球 80

直拍正手拉下旋球 82

直拍正手侧身拉下旋球 84

横拍正手侧身拉下旋球(左手) 108

横拍正手交叉步(左手) 110

横拍正手跨步击球(左手) 112

横拍正手拉上旋球 114

横拍反手攻上旋球 116

横拍反手跨步击球(左手) 118