

“十三五”体育俱乐部系列丛书

TABLE TENNIS

乒乓球

主编 严 鸣 马德厚



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

“十三五”体育俱乐部系列丛书

乒 乓 球

主 编 严 鸣 马德厚

副主编 杜 峰 刘 毅 刘利锋

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

乒乓球是一种世界流行的球类体育项目,也是我国的国球。为了更好地在大学校园普及乒乓球运动,特编写了针对此体育项目的大学体育教材。

本书分为教学篇、训练篇和健身篇,内容包括乒乓球运动概述、乒乓球基本理论、乒乓球基本技术、乒乓球训练和乒乓球的健身五章。

本书深入浅出地论述了乒乓球运动的教学、训练和健身等内容,文字通俗易懂,图文并茂,注重理论与实践相结合。本书既适合于乒乓球初学者自学使用,也适合于课堂教学使用。

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球/严鸣,马德厚主编. —西安:西安电子科技大学出版社,2015.9

(“十三五”体育俱乐部系列丛书)

ISBN 978-7-5606-3853-9

I. ① 乒… II. ① 严… ② 马… III. ① 乒乓球运动—基本知识 IV. ① G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 208489 号

策划编辑 毛红兵

责任编辑 毛红兵

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西天意印务有限责任公司

版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6.75

字 数 152千字

印 数 1~2000册

定 价 14.00元

ISBN 978-7-5606-3853-9/G

XDUP 4145001-1

如有印装问题可调换

“十三五”体育俱乐部系列丛书

编委会

主 任 徐国富

副 主 任 黄生勇 苟定邦 雷耿华

委 员 严 鸣 张利平 杨 炜

吕小峰 江茹莉 黄 慧

张战涛 郑一锋 陈元香

郭鹏举 金 马 马德厚

杜 峰 刘晓嵩 张 汕

唐 静

前

言

学校体育是人生体育的重要里程，而大学体育是大学生步入社会前体育教育的最后阶段，对大学生的人生十分关键。大学体育是大学文化教育的重要组成部分，是集大学生身体及心理健康教育、思想道德教育、科学文化教育于一体的一门必修课程。体育教材是实现学校体育教学目的与任务的重要载体，因此，编写可持续发展的、符合当代教育改革形势需要的大学体育教材，是大学体育深化改革的一项重要任务。

为了使本书更符合“十三五”体育俱乐部的标准和要求，本书的编写原则为：

(1)体现思想性与文化性的结合、科学性与实用性的结合、知识性与健康性的结合、选择性与时效性的结合；

(2)融入现代健康新理念、新的教育思想、新的教学模式和新的教学方法，加强校园体育文化建设；

(3)坚持以人为本，以学生为主体，从学生的实际需要出发，结合近几年来俱乐部教学改革模式的成功经验，选用一些新的、操作性强的做法；

(4)坚持以提高学生体育能力为主，注重理论与基础知识和技术的衔接、阐述。

本书的编写目的是通过学生自学与教师指导，使学生掌握乒乓球运动必备的技能，掌握自我锻炼的方法与途径。

参与本书编写的是长期从事大学体育教学的骨干教师，具有丰富的一线教学实践经验、扎实的理论知识、较强的业务水平和创新精神。本书由西安电子科技大学严鸣老师和西安培华学院马德厚老师担任主编，马德厚老师编写了本书的第一章，第二章的第一、二节，第三章的第一节和第三节～第九节，第四章，第五章的第一节；杜峰老师编写了第二章的第三、四节；刘毅老师编写了第三章的第二节；刘利锋老师编写了第五章的第二节；严鸣老师对全书进行了统稿和审稿工作。

在本书编写的过程中，徐国富、苟定邦两位教授倾注了不少的心血，张力学老师帮助完成了书中的图片拍摄、剪贴以及审核整理、规范文字等工作，在此一并表示感谢！

编 者

2015年6月

目 录

第一部分 教学篇

第一章 乒乓球运动概述	3
第一节 乒乓球运动的特点和锻炼价值	3
第二节 世界乒乓球运动的发展概况	4
第三节 中国乒乓球运动的发展概况	7
第四节 中国大学生乒乓球运动的发展概况	8
第二章 乒乓球基本理论	9
第一节 乒乓球常用术语	9
第二节 球拍性能、选择和握拍法	13
第三节 提高击球质量的五大要素	17
第四节 击球动作的基本环节	25
第三章 乒乓球基本技术	28
第一节 基本站位和基本姿势	28
第二节 基本步法	30
第三节 发球	34
第四节 接发球	40
第五节 挡球和推挡球	41
第六节 攻球	45
第七节 弧圈球	53
第八节 搓球	60
第九节 削球	62

第二部分 训练篇

第四章 乒乓球训练	67
第一节 训练原则	67
第二节 基本功训练	71
第三节 各种类型打法的训练	72
第四节 专项身体训练	79
第五节 心理训练	85

第三部分 健身篇

第五章 乒乓球健身	93
第一节 乒乓球运动的日常健身作用	93
第二节 乒乓球运动对身体素质的提高	96
参考文献	100

第一部分 教学篇

第一章 乒乓球运动概述

第一节 乒乓球运动的特点和锻炼价值

一、乒乓球运动简介

乒乓球运动的基本形式是站在球台两端的每名或每对运动员,用手中握着的球拍在中间隔着一个球网的球台上,把对方打过来击中本方台面的球还击到对方台面。

乒乓球是用赛璐璐制成的直径约 40 毫米,重约 2.7 克的黄色或白色的小球。

乒乓球拍的形状不限,但底板必须是木制的,用来击球的拍面必须覆盖颗粒胶或海绵胶。

乒乓球台长 2.74 米,宽 1.525 米,高 76 厘米,网高 15.25 厘米。

二、乒乓球运动的特点

(1) 乒乓球运动简单,容易被大众接受,运动量可大可小,是深受人们喜爱的大众体育项目。乒乓球运动具有广泛的适应性、趣味性和娱乐性。乒乓球运动不受年龄、性别等条件的限制,同时它还具有很强的竞争性,可以锻炼人的心理素质。特别是对老年人有较强的抗衰老作用。

(2) 乒乓球小而且轻,击球时要求有较高的技巧性。乒乓球的直径为 40 毫米,重 2.7 克。要把这种小而轻的球越网打到球台上,对于打球的人来说必须有一定的技巧性。

(3) 乒乓球打起来往返速度快、变化多,要求打球的人具有较高的击球频率和较强的应变能力。据测定,在 3 米左右距离击球,每次击球的间隔时间是 1.4 秒左右,最短时间不到 1 秒,这样对运动员的击球频率和反应速度的要求就会很高。另外,乒乓球线路变化多,尤其在旋转变化上更为复杂,因此它对运动员的应变能力要求也较高。

三、乒乓球运动的锻炼价值

(一) 提高神经系统的灵敏性

经常参加乒乓球运动可以锻炼灵敏性、协调性,提高上、下肢的活动能力,还可以增加神经系统方面的训练及大脑皮层中兴奋与抑制的转换速度,是一种积极的休息方式。由于乒乓球运动具有灵活多变的特点,所以要求运动员打球时注意力高度集中,视觉极端敏锐,判断准确,动作迅速,反应正确,击球果断。

(二) 提高心肺功能,增强体质

经常参加乒乓球运动可以使人心跳变慢,提高心脏的工作效率,有利于身体的新陈代谢,能使心血管系统功能有所提高,使呼吸系统相应地发生变化,提高整个身体的机能水平。

（三）促进交流，增进友谊

乒乓球是娱乐性和竞技性较强的运动，打乒乓球时必须有对手共同参加，从而可以互相交流经验，切磋球艺。通过练习、比赛可以广泛结交球友，互相学习，共同提高，增进友谊，可有效地预防老年痴呆症的发生。

（四）培养良好的心理素质

乒乓球运动能培养积极进取、机智果断的优良品质，能培养勇敢顽强的心理素质和拼搏精神，使人奋发向上。

第二节 世界乒乓球运动的发展概况

一、乒乓球运动的起源

乒乓球运动的起源与网球有着密切的关系，网球英文是 Tennis，而乒乓球则称做 Table Tennis，即桌上网球。可见网球是乒乓球运动的前身。

乒乓球运动于十九世纪末起源于英国，流行于欧洲。英国人捷拉德·N·卡尼在一篇名为《乒乓球的起源和用具》的文章中谈到：英国的气候促使了乒乓球的诞生。英国处于偶然天气多发的腹地，气候多变。下雨天，学生们就借用室外打球的拍子，在室内的空地上置好球网——两个箱子和一根绳子，或是在两把椅子的椅背上系上一根绳子，绳子上挂上报纸，用以代替球网，以此作为即兴游戏的地方。后来人们又在室内餐桌上，用书或两把高背椅子挂上一根绳子当作球网，采用软木或橡胶做成球，用羔皮纸贴成的长柄椭圆形空心球拍在桌上将球打来打去。这种游戏最初叫做“弗利姆-弗拉姆”(Flim-Flam)，又称为“高西玛”(Gossima)。最初使用的球是小胶皮球，在一个有限的场内相互对打，球经常飞出界外，还容易碰坏装饰品和吊灯，也曾一度使用过软木球，但由于弹性不好，很快就被淘汰了。

自从英国的退役越野跑运动员詹姆斯·吉布(James Gibb)从美国带回了作为玩具的赛璐璐球后，这种小而轻的球就以其弹性好的优势代替了软木球和橡胶球。由于当时普遍使用羔皮纸球拍击球，球击到台面时发出“乒”的声音，球击到拍子时发出“乓”的声音，所以模拟其声音又叫“乒乓”(Ping Pang)。乒乓球最初是一种宫廷式游戏，是贵族间的一种娱乐活动，当时打球的人都身着晚礼服和长裙，而且还有专门捡球的佣人。后来这种活动逐渐流入民间。

二、乒乓球技术发展阶段

乒乓球技术的发展，从某种意义上讲是球拍工具的不断革新，是球在速度和旋转性两方面的相互竞争过程中向前推进和发展的。

从1926年第一届世界乒乓球锦标赛至今已近90年的历史，乒乓球技术的发展可以概括为以下几个阶段。

第一阶段(1926~1951年) 欧洲全盛期，以削球打法为主。

最初，运动员们使用木制球拍，速度慢，旋转性也不强，因此打法单调，只是把球挡来

挡去。胶皮拍出现后技术有了很大变化,因为胶皮拍比木制拍弹性大、摩擦力大,用来击球可以产生一定的旋转,于是出现了削下旋的防守型打法。这种打法力求稳健、准确,而且在欧洲风行一时,不少运动员采用这种打法获得世界冠军,如匈牙利的巴纳和法卡斯(女)。在这一时期运动的重点和优势在欧洲。翻开前18届世界锦标赛的历史,其中有17届比赛是在欧洲举办的,产生的金牌共117枚,而欧洲选手就获得109枚,占总数的93%。

欧洲选手的基本打法是防守多于进攻,主要靠稳削下旋球取胜对手,他们的指导思想是力争自己不失误,而等待对方失误以取得胜利,于是双方都打“蘑菇球”,致使比赛时间很长。如在第11届世界乒乓球锦标赛中女子单打决赛时,美国运动员罗阿隆斯与奥地利运动员普里希的比赛很长时间都没有结果,裁判员要求采用抽签的方法决定胜负,但双方运动员都不同意抽签来决定冠亚军,最后裁判员宣布此次比赛无结果,因此这一届的女子单打世界冠军栏内写着“无冠军”。鉴于上述情况,国际乒联决定修改规则,增宽球台,降低球网高度,限定比赛时间,以鼓励积极进攻,加快比赛进程,防止采用消极打法。此后,削中反攻打法有所发展。

第二阶段(1952~1959年) 优势转向亚洲,日本长抽打法称霸乒坛。

1952年,日本运动员在第19届世界乒乓球锦标赛中采用远台长抽打法,结合快速的步法移动,击败了欧洲的下旋削球,从此使上旋球打法占了优势。此外,日本还革新了球拍,使用海绵球拍,因而加快了进攻的速度。这种新打法比速度慢、旋转弱、攻击力差的防守型打法先进。日本运动员的远台正手攻球力量大、速度快,配合威胁性较大的反手发急球抢攻,在第19届世界锦标赛中一举夺得4项冠军,从而打破了欧洲运动员的垄断地位。这一时期举办过7届世界锦标赛(第19届~第25届)共产生金牌49枚,日本选手夺走了24枚,占总数的49%。在第25届世界锦标赛上,日本运动员达到了高峰状态,获得了7项冠军中的6项,男子单打除外。

第三阶段(1960~1969年) 中国直拍近台快攻打法崛起世界乒坛。

20世纪50年代日本称霸世界乒坛的时候,中国也开始进军世界乒坛,通过参加几届乒乓球锦标赛后,中国队及时总结经验教训,在技术上保持了快和狠的特点,训练上狠抓基本功,加强速度和击球的准确性和变化性的训练,提高了对削球的拉攻技术,逐渐形成和创造了以“快、准、狠、变”为技术风格的独特的直拍近台快攻打法。在1961年的第26届世界乒乓球锦标赛中,中国队既过了欧洲削球关,又战胜了远台长抽加弧圈球打法的日本选手,第一次获得男子团体世界冠军,并连续获得第27届、第28届男子团体冠军,这一成绩震撼了世界乒坛。中国近台快攻的优点是站位近、速度快、动作灵活,正反手运用自如,比日本的远台长抽打法又向前发展了一步。

第26届~第28届的三届世界乒乓球锦标赛中,共产生金牌21枚,中国运动员夺得11枚,占总数的52%。这说明,20世纪60年代中国乒乓球的技术水平已位于世界乒坛最前列。

第四阶段(1970~1978年) 欧洲的复兴与欧亚对抗。

在亚洲,特别是日本和中国的乒乓球运动向前发展,技术水平处于世界领先地位时,欧洲乒乓球选手一直处于探索和动荡之中,他们从失败和挫折中总结经验教训,学习并发展了日本的弧圈球技术,吸取了中国近台快攻打法的优势,创造了适合欧洲人体质并结合弧圈技术的两种技术打法。一种是以匈牙利的克兰帕尔·约尼尔为代表人物的弧快打法;

另一种是以瑞典的本格森、波兰的格鲁巴为代表人物的快弧打法。上述两种打法的特点是旋转较强,速度较快,能拉能打,低拉高打,正反手都能拉弧圈球,回球威胁性较大。他们把旋转和速度紧密地结合起来,把乒乓球技术又推到了一个新水平。

70年代以后,我国近台快攻打法也有一定的提高和发展,如创新了正、反手高抛发球,发展了推挡技术中的加力推、减力挡和推挤弧圈球,增加了正手快拉小弧圈、正手快带弧圈球等新技术,这些新技术在历届世界锦标赛中显示了一定的威力。另外,我国直拍快攻结合弧圈球打法也取得了较大的成绩,削攻结合和以削为主打法的选手较好地运用了两面不同性能的胶皮,在发球、搓球、削球、拱球与挡球等技术方面有所发明和创新,达到了世界先进水平。近年来我国横拍快攻结合弧圈打法的运动员加强了正手攻球的力量和反手技术的基本功训练,在一系列的国际比赛中战胜了不少著名的欧洲选手,取得了良好的成绩。在第31届~第39届世界锦标赛中,中国队共获得42枚金牌,其中有7枚男子团体,7枚女子团体,5枚男子单打,7枚女子单打,3枚男子双打,6枚女子双打,7枚混合双打,占金牌总数(63枚)的66.6%。

第五阶段(1980~1989年) 进入奥运时代,欧亚竞争更加激烈。

1988年,乒乓球被列入奥林匹克运动会的正式比赛项目,这大大推动了世界乒乓球运动的进一步发展。世界各国尤其是欧亚乒乓球强国更加重视乒乓球运动的普及和提高,而中国男队在汉城奥运会和第40届~第42届世界乒乓球锦标赛的比赛中痛失团体冠军,就足以说明长期处于主宰地位的中国乒乓选手正在被欧洲选手所取代。欧洲人已冲破了亚洲人前三板的技术优势,正以凶猛的弧圈球和中远台顽强的相持能力拼杀在世界乒坛,开始了世界乒坛的第五阶段。

根据乒乓球运动的发展规律(即速度、旋转、准确、攻击、变化这五种制胜因素的相互制约)可以预见,乒乓球的各种打法还会不断充实和完善,技术将更加精益求精,运动员们应在力争积极主动、加快速度、加快旋转和加大力量等方面下功夫。当今乒坛速度已成为制胜的核心,弧圈球的速度加旋转将会结合得更好,弧圈球技术和反弧圈球技术将在相互制约、相互斗争的矛盾中不断发展提高。力争主动,先发制人,争取前三板发挥出个人技术特长,是各种类型打法发展的一个趋势。削攻打法在比赛中要增加进攻成分,采用两面不同性能球拍做旋转变化的、伺机抢攻等技术手段(这些技术都要在“旋转、攻击、变化”上下功夫)争取主动。推攻和两面攻打法的运动员,除加快进攻速度外,还应进一步提高正手反打和反手攻球的威力,力争更加全面地掌握技术。

总之,世界乒乓球技术将朝着“更加积极主动、技术全面、特长突出、战术变化多、无明显漏洞”这一总的趋势发展。当今世界强队的打法都是在技术全面的基础上,力争把速度和旋转结合得更好,向着更快、更新、更猛的方向发展。

从训练的发展趋势看,身体、心理、技术、战术和智力等方面的训练相互渗透、相互融合,特别是心理和智力等方面的训练越来越被教练员所重视,要使运动员具有广泛的适应能力,包括战术的多样性和针对性;要训练运动员对不同性能球拍的适应性,以及全面提高运动员的生理机能和心理素质。另外,乒乓球训练将会加强对现代科学技术的应用,如在训练中采用自我录像观察法,用发球机进行辅助训练等。训练手段和方法趋向灵活多样,结合个人技术类型打法进行特长训练。另外,比赛规则的不断修改及完善,对乒乓球技术的发展也起着积极的促进作用。

三、世界乒坛三大赛事

(一) 世界乒乓球锦标赛

第一届世界乒乓球锦标赛从1926年开始,到2014年已举办了48届比赛。现行规定每年举行一次,比赛时间定于每年的五月份。世界乒乓球锦标赛共设七个奖杯。

(1) 斯韦思林杯:男子团体赛奖杯。它是1926年由第一任国际乒联主席蒙塔古的母亲斯韦思林女士捐赠的。

(2) 考比伦杯:女子团体赛奖杯。它是1934年由法国乒协主席马赛耳·考比伦先生捐赠的。

(3) 勃莱德杯:男子单打比赛奖杯。它是1929年由英国乌德科先生以圣·勃莱德俱乐部命名并捐赠的。

(4) 盖斯特杯:女子单打比赛奖杯。它是1931年由前匈牙利乒协主席盖斯特捐赠的。

(5) 伊朗杯:男子双打比赛奖杯。它是1947年由伊朗国王捐赠的。

(6) 波普杯:女子双打比赛奖杯。它是1948年由前国际乒联名誉秘书伟·杰·波普先生捐赠的。

(7) 赫杜赛克杯:混合双打比赛奖杯。它是1948年由前捷克乒协秘书兹德内库·赫杜赛克先生捐赠的。

七个项目的奖杯都是流动的,各项冠军获得者可保存该项奖杯到下届世界乒乓球锦标赛开始前,并在奖杯上刻上冠军的名字,然后交给下届世界乒乓球锦标赛组委会。

(二) 世界杯乒乓球锦标赛

1980年5月由香港乒乓球总会举办了第一届世界杯男子单打比赛,从此以后每年举行一届。开始世界杯只有男子单打项目,由16名世界高手参赛,后来又增设了男子团体比赛,还增设了其他项目的比赛。男子单打奖杯(伊万斯杯)是以前国际乒联主席伊万斯先生的名字命名的。我国著名运动员郭跃华是“伊万斯杯”的第一个获得者。

(三) 奥运会乒乓球比赛

1988年,乒乓球比赛被正式列为奥运会的比赛项目。从第24届汉城奥运会开始,男子单打、男子双打、女子单打和女子双打四个单项比赛被正式列入比赛之中。

第三节 中国乒乓球运动的发展概况

一、我国乒乓球运动的萌芽时期

我国的乒乓球运动始于1916年~1920年之间,从沿海各大城市首先开展起来,上海、广州两地发展得较早一些,随后普及到内地的各大城市,而且大多是从基督教青年会内推广起来的。

当日本的乒乓球运动比较盛行时,我国的乒乓球运动才处于萌芽状态。我国当时出售的球拍、球都是从日本进口的,所以华东、华北一带采用直拍打法的人比较多,这与日本乒乓球运动的影响是密切相关的。而广州地区受英美的影响较深,横拍打法由英国人首先

传入香港,再传入广州,这样广州就逐渐成为我国横拍打法的重要地区。在旧中国曾举行过两次全国性的乒乓球比赛,一次是1935年,另一次是1948年,这两次比赛,乒乓球都是全国运动会上的一项项目。

二、新中国乒乓球运动蓬勃发展

新中国成立以来,1952年10月在北京举行了第一次全国乒乓球比赛大会,与此同时,中华全国体育总会乒乓球部加入了国际乒联。从此全国乒乓球群众活动迅速发展起来,且每年都要举行各种不同层次的、全国性的乒乓球比赛。

中国乒乓球队自1953年开始建立,并参加了在布加勒斯特举行的第19届世界乒乓球锦标赛。1959年在多特蒙德举行的第25届世界乒乓球锦标赛中,我国运动员容国团获得世界男子单打冠军,这也是我国在体育运动项目中获得的第一个世界冠军。1961年,在北京举行了第26届世界乒乓球锦标赛,中国队第一次获得男子团体第一名,庄则栋获得男子单打冠军,邱钟惠获得女子单打冠军。继第27届、第28届世界乒乓球锦标赛中庄则栋连续三次获得男子单打冠军,在1965年第28届世界乒乓球锦标赛中,我国女队第一次获得女子团体冠军。1981年在诺维萨德第36届世界乒乓球锦标赛中,中国乒乓球队囊括了全部七项冠军。从第36届以来,中国乒乓球队经历了不少曲折,但总体来说,女队的成绩和实力优于男队,一直保持着世界领先地位。我国的乒乓球运动就在这样的乒乓大潮中不断破浪前进。

第四节 中国大学生乒乓球运动的发展概况

乒乓球运动有着巨大的生命力,深受广大群众和青少年的喜爱。在发展体育运动、增强人民体质的方针推动下,乒乓球运动得到了迅速普及,在有条件的各大、中、小学都相继开展起来,如清华、北大早在50~60年代就向学生开设了乒乓球课,并组织了各校之间的友谊比赛。第一次全国大学生乒乓球比赛于1982年在清华大学举行,当时共有10多个省市派出代表队参加了七个项目的比赛。第二次全国大学生乒乓球比赛于1988年在南京举行,1990年,中国大学生乒乓球协会在上海华东化工学院成立,同时举行了1990年全国大学生乒乓球锦标赛,并召开了全国高校乒乓球专项学术研讨会。1992年在西安冶金建筑学院举行了全国大学生乒乓球比赛,共有30多所高等院校参加了七个项目的比赛。

中国大学生乒乓球协会是在中国大学生体育协会领导下的一个单项运动协会,其宗旨是联络和团结全国各高等学校乒乓球运动队、乒乓球协会、体育教师、教练员和裁判员,以增进友谊,加强协作,促进院校之间乒乓球运动的开展,广泛交流,切磋球艺,提高乒乓球理论、教学、训练、竞赛与运动技能、战术水平,攀登世界乒乓球运动的高峰。大学生乒乓球协会的基本任务是:认真贯彻执行党的教育方针,联络全国大学生乒乓球运动队、乒乓球协会和乒乓球爱好者,团结协作,互相学习,积极工作,以多种形式有计划地组织乒乓球教练员、裁判员共同研讨和提高乒乓球技术、战术理论和业务水平。中国大学生乒乓球队于1991年成立,训练基地设在上海,参加了全国和世界大学生比赛并取得优异成绩。许多有条件的学校都开设乒乓球教学课,乒乓球运动极为普及并深受大学生的喜爱,乒乓球运动正以它本身特有的优势激发了广大大学生的兴趣。

第二章 乒乓球基本理论

第一节 乒乓球常用术语

一、球台

端线：球台两端长 152.5 厘米，边宽 2 厘米的白线称为端线。

边线：球台两侧长 274 厘米，边宽 2 厘米的白线称为边线。

中线：台面正中与边线平行的 3 毫米宽的白线称为中线。

左、右半台：中线将球台分为两个半台，又称 $1/2$ 台。左、右方位是对击球者本身而言。

$1/3$ 台或 $2/3$ 台：以右手为例，击球范围占球台的 $1/3$ 或 $2/3$ ，左侧为左 $1/3$ 台或左 $2/3$ 台，右侧为右 $1/3$ 台或右 $2/3$ 台。

全台：击球时不限落点，击球范围占整个球台。

球台的基本术语及基本情况如图 2-1、图 2-2 所示。

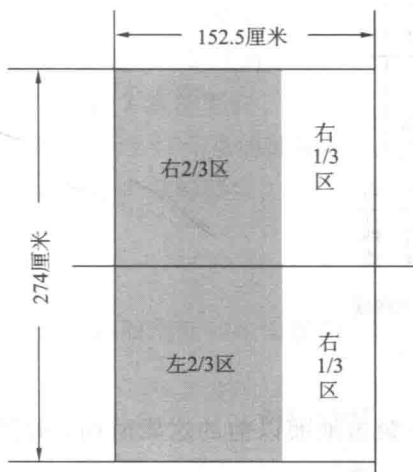


图 2-1 球台的基本术语



图 2-2 球台的基本情况

二、站位

近台：站位距离端线 70 厘米左右的范围。

中近台：站位距离端线 70~90 厘米以内的范围。

中台：站位距离端线 90~110 厘米以内的范围。

中远台：站位距离端线 110~150 厘米以内的范围。

远台：站位距离端线 150 厘米以外的范围。

站位的情况说明如图 2-3 所示。

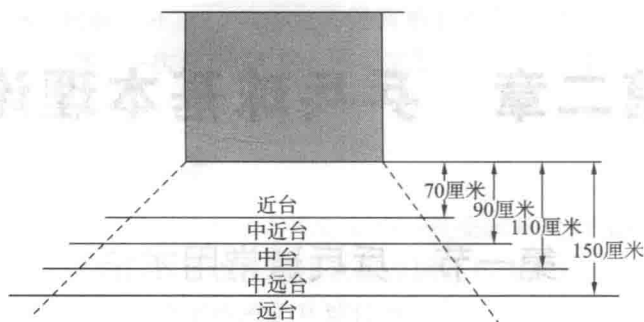


图 2-3 站位

三、击球路线

击球路线指击球点与落点之间的投影线。击球路线有右方斜线、右方直线、中路直线、左方直线和左方斜线，它们在乒乓球教学、训练、比赛中称为五条基本路线。击球路线是以击球者本身方位而言的。以右手执拍为例，右方斜线或直线即正手斜线或直线，左方直线或斜线即反手直线或斜线，中路直线为中路球。

击球路线如图 2-4 所示。

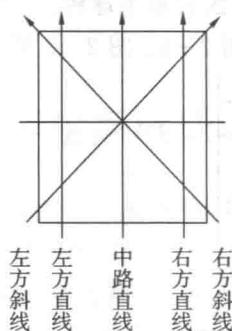


图 2-4 击球路线

四、击球时间

击球时间指对方来球着台后反弹上升至回落触击地面以前的这段时间，如图 2-5 所示。

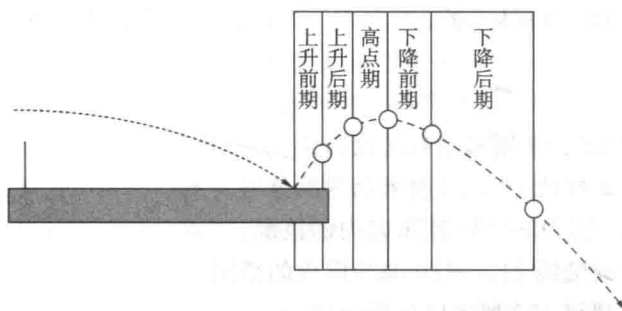


图 2-5 击球时间

(1) 上升期：球从台面反弹起接近最高点的这段时间。这段时间又可分为上升前期和上升后期。

(2) 高点期：球从台面反弹起接近和达到最高点的这段时间。

(3) 下降期：球从最高点下降至地面的这段时间。这段时间又可分为下降前期和下降后期。

五、击球部位

击球部位是指击球时拍触球的部位，照钟表刻度(如图 2-6 所示)可将球分为五个击球部位。

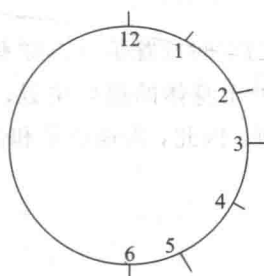


图 2-6 击球部位

上部：接近 12 点的部位。

中上部：接近 1、2 点的部位。

中部：接近 3 点的部位。

中下部：接近 4、5 点的部位。

下部：接近 6 点的部位。

六、拍形

拍形包括拍面角度和拍面朝向，如图 2-7 所示。

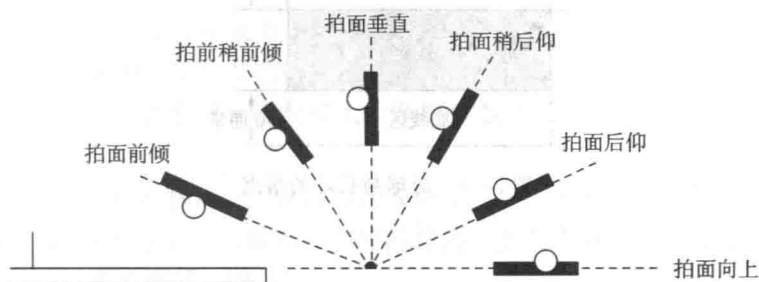


图 2-7 拍形

(1) 拍面角度：拍面和台面所形成的角度。

拍面前倾：拍面向前倾斜角度小于 90° ，拍面触球接近“1”点的部位。

拍面稍前倾：拍面稍向前倾斜，拍面触球接近“2”点的部位。