

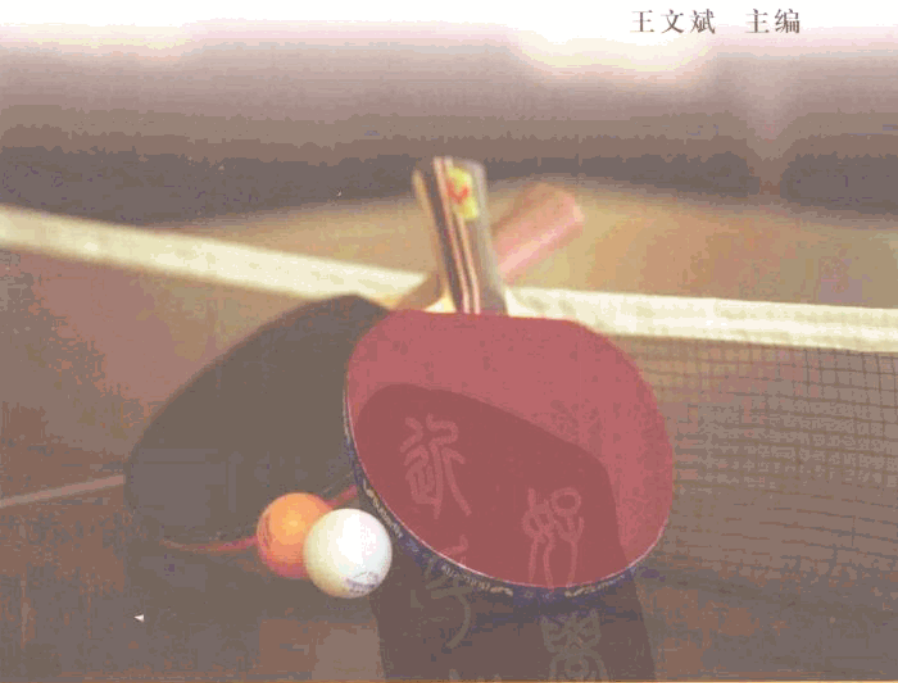


高等体育院校教材

乒乓球理论与实践

Pingpangqiu Lilun Yu Shijian

王文斌 主编



陕西人民出版社

知

PDG

前 言

经过近一年的努力，这本凝聚着西安体育学院乒羽教研室全体专业教师智慧和心血的乒乓球教材与大家见面了。

乒乓球运动是我国人民长期以来引以为自豪的优势体育项目。近年来在乒乓球的理论与实践方面都发展十分迅速，努力反映乒乓球运动的基本特点与规律是我们编写教材的初衷和始终贯彻的原则。我们力求使新编教材能够体现出：一、系统性。乒乓球运动经过近百年的发展流行，其理论体系与技战术特点的产生与成熟都有一定的规律，我们尽量沿着历史演变的脉络，展现具有历史代表性的特征，为学生更好地认识乒乓球运动发展规律提供素材。二、新颖性。我们尽量吸纳国内外科学研究的新观点和新成果，最大可能地反映世界乒坛的新动态和新面貌，以便使学生掌握前沿知识。三、实用性。围绕提高学生的基本素质和将来从事乒乓球教学与训练基本能力的需要出发，突出了实践和操作能力的培养理念。文字尽量通俗易懂，穿插了大量的图表，以利于学生自学。

在本教材的编写中，程存德完成第四、五、六、七章；王文斌完成第九、十章；李浩完成第一、八章；刘琨完成第二章；第三章由王文斌、李浩、刘琨、常铂、李一甲共同执笔，研究生刘彩玲完成“步法”一节。

全书由王文斌统稿。

照片由曾景范、常铂拍摄，剪辑。早期打字工作主要由李一甲完成。

为本书进行技术示范的有常铂、李一甲老师，魏旭慧、郝薇、苏杭同学，对他们的大力支持我们表示感谢。

在本书的编写过程中，我们得到了院系领导和赵丰老师、王伟同志的支持和帮助，在此亦表示衷心感谢。

因时间仓促，水平有限，不妥之处，恳望指正。

2008年10月10日

目 录

第一章 乒乓球运动概述	(1)
第二章 乒乓球基本理论知识	(5)
第一节 术语与定义	(5)
第二节 击球基本环节与动作结构	(9)
第三节 提高击球质量的五大要素	(10)
第三章 乒乓球的主要基本技术	(19)
第一节 基本站位与准备姿势	(19)
第二节 球拍的性能与握拍方法	(20)
第三节 基本步法	(23)
第四节 直拍推挡与横拍快拨技术	(29)
第五节 正手攻球技术	(32)
第六节 反手攻球技术	(37)
第七节 搓球技术	(40)
第八节 弧圈球技术	(42)
第九节 削球技术	(46)
第十节 发球技术	(49)
第十一节 接发球技术	(56)
第十二节 结合技术	(61)
第四章 乒乓球战术	(67)
第一节 制定战术的基本原则	(67)
第二节 战术种类	(68)
第三节 团体赛排阵技巧	(73)
第五章 乒乓球双打	(75)
第一节 双打的配对和移动	(75)
第二节 双打的发球与接发球	(78)
第三节 双打战术	(78)

第四节	双打训练	(81)
第六章	乒乓球教学	(83)
第一节	教学原则	(83)
第二节	乒乓球动作技能形成的规律与基本教学方法	(84)
第三节	基本技术教学要点	(87)
第四节	观察分析和纠正动作	(93)
第五节	教学文件的制定	(94)
第七章	乒乓球训练	(97)
第一节	训练原则	(97)
第二节	基本功训练	(101)
第三节	各种类型打法的训练	(103)
第四节	专项身体训练	(106)
第五节	心理训练	(110)
第六节	多球训练	(114)
第七节	训练计划的制订	(117)
第八章	乒乓球竞赛规则、规程与裁判员临场操作规范	(122)
第一节	竞赛规则主要条款	(122)
第二节	竞赛规程主要条款	(126)
第三节	乒乓球裁判员临场操作规范	(132)
第四节	裁判员手势	(136)
第九章	乒乓球竞赛组织与编排	(137)
第一节	竞赛组织工作的内容	(137)
第二节	比赛基本方法	(138)
第三节	合理编排比赛秩序	(154)
第十章	乒乓球的科研工作	(158)
第一节	乒乓球科研的类型	(158)
第二节	乒乓球科研方法	(159)
第三节	怎样撰写乒乓球毕业论文	(161)



第一章 乒乓球运动概述

乒乓球运动是由两名或两对选手用球拍在中间隔着一道球网的球台两端轮流击球的一项球类运动。其特点是球小、速度快、旋转强、变化多。乒乓球虽小,虽轻,但它在我国人民心目中的地位却很高,很重。我国不仅拥有众多站在乒坛之巅的明星和引领世界潮流的顶尖高手,而且拥有世界上最庞大的业余爱好者和球迷队伍。有规模最大的人才市场和充满诱惑的商机。谈起乒乓球,中国人的喜悦、自豪之情便油然而生,因为乒乓球的发展之路反映了新中国体育事业由弱变强,逐步兴旺发达的进程;我国乒乓球运动员在不同类型的世界大赛中顽强拼搏,叱咤风云的表现,折射出中国人民的精神面貌和傲然屹立于世界民族之林的气概;“小球转动地球”的影响力至今仍在继续;乒乓健儿的精湛球技和惊心动魄、扣人心弦的精彩场面常令同胞扬眉吐气,为友邦推崇借鉴。我国保持优势长达40多年之久的体育项目,唯有乒乓球。因此,中国人民亲切地把乒乓球称为“国球”是十分确切的。

一、乒乓球运动的起源

据各种资料记载,乒乓球运动19世纪末起源于英国,由网球运动演变而来,叫做“Table Tennis”,因击球时发出“乒”“乓”的声音,又称乒乓球。开始并没有统一的规则,只是作为当时比较流行的一种游戏而存在。在器材方面也与今天大相径庭。球板是空心的,用羊皮纸贴成,形状多为椭圆形,球是用橡胶或软木制成,而球台就更为简单,有时用饭桌,有时在地面上用两个椅子作为支柱,中间挂起网来打,是当时英国比较流行的一项休闲活动。

1890年左右,英格兰一位退休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珞球,用它代替了以软木做的球,使乒乓球的材质得到了改变,并且一直沿用至今。到了1900年左右木质乒乓球板的出现,标志着乒乓球运动的发展进入了一个新的阶段。1902年在英国皇家体育馆进行了首次乒乓球比赛,1926年第一届世界乒乓球锦标赛在伦敦举行,国际乒乓球联合会宣告成立,拉开了现代乒乓球运动的序幕。

二、世界乒乓球运动发展简况

(一) 欧洲全盛时期

从第一届世界乒乓球锦标赛起到1951年的第18届世乒赛期间,7个比赛项目中先后产生了117个冠军,除8个是由美国获得外,其余109个均为欧洲选手取得,这个时期,通常称为欧洲全盛时期。

这一阶段的主体打法是削球,指导思想是自己少失误,让对方失误。所以比赛所用的时间很长,有时一场团体比赛长达十几个小时,致使运动员、裁判员疲惫不堪,观众觉得乏味,很不利于乒乓球运动的发展。在第11届世乒赛上(1937年),国际乒联对竞赛规则进行了重大修改,将球台宽度由146.4厘米增加到152.5厘米,将球网的高度由17.3厘米降低为15.25厘米,并将原来的软球改为硬球,限制了比赛时间。乒乓球比赛规则的修改,器材的改变,鼓励了运动员主动进攻,使削球反攻技术显露锋芒,削攻结合的打法得到了迅速发展。

(二) 日本称雄时期

在1952年第19届世界乒乓球锦标赛上,日本运动员手握海绵板,运用直板全攻型打法震动了世界乒坛,虽然他们只有三男二女五名运动员参赛,却取得了令人瞩目的成绩,他们连续击败欧洲各国高手,一举获得男子单打、男子双打、女子团体、女子双打四项桂冠。从而结束了欧洲运动员称霸的历史,改变了世界乒坛的格局。

这一时期共举行了7届世乒赛(第19届至25届),产生了49个世界冠军,日本夺得24个,占冠军总数的49%。特别是在1959年的第25届世乒赛中,日本队竟然取得了7个项目中的6项(除男子单打外)冠军,创造了日本乒乓球最为辉煌的历史。

由此我们可以看出,乒乓球运动的每一次发展都与器材和技术的改革密不可分。在这一阶段,日本运动员使用了海绵球拍,发明了提拉强烈上旋球的长抽技术,使乒乓球运动拉开了技术革新的帷幕。海绵球拍的诞生,有效增强了击球的旋转,给乒乓球运动带来了变幻莫测的技术奥秘,也为乒乓球增添了更多的神奇,日本能战胜长期称雄的欧洲,器材的革新与技术上的创新功不可没。

(三) 中国崛起勇攀高峰

我们可以这样概括中国乒乓球运动的发展过程:低点起步,艰苦跋涉,勇



攀高峰，屡创奇迹，长盛不衰。

1949 年以前，世乒赛已举行过 16 届，参加比赛的运动员中没有一个中国人。1952 年中国加入国际乒联，1953 年第一次参加了第 20 届世乒赛，男女队仅获小组第四名。初次参赛，中国队看到了差距。他们努力探索发挥自身特点的近台快攻打法，呕心沥血，艰苦磨砺，积极培养年轻队员，开始了中国乒乓球事业的奋斗历程。

功夫不负有心人，1957 年在斯德哥尔摩第 24 届世乒赛中，中国男队勇夺团体亚军，女队荣获团体第三名。只用了 4 年时间，中国队从零起步，走自己的路，扎扎实实抓训练，这么快就崭露头角，令世人瞩目。

1959 年中国队以崭新的阵容，夺魁的雄心壮志进军第 25 届多特蒙德世乒赛。第一次参加世乒赛的容国团锐气逼人，一路冲杀，勇闯八关，一举摘取男单桂冠，成为在国际大赛中夺取世界冠军的第一个中国人。

1961 年，北京成功举办了第 26 届世乒赛，中国男队力克群雄，冲破艰难险阻，第一次获得团体冠军，登上了世界乒坛巅峰。邱钟惠首次摘取女单桂冠，庄则栋夺取男单冠军。中国队一举荣获 3 项冠军，国际舆论轰动。

夺冠军难，保冠军更难。中国队在此后的历届比赛中，始终保持了优势，尽管也有低谷与失利，但很快就扭转局面，重创辉煌。中国队从 1959 年获得第一个冠军开始到 2007 年（第 49 届世乒赛单项比赛）的 47 年中，共参加了 23 届比赛，荣获各项冠军 107.5 个，占 159 个冠军总数的 67.8%，是公认的名副其实的乒乓强国。

（四）艰苦探索，欧洲复兴

欧洲运动员经过 20 多年的认真反思，艰苦探索，不断创新，在 20 世纪 70 年代逐渐形成了自己的技战术风格，他们将中国的近台快攻打法和日本的弧圈球打法有机地结合起来，使球的旋转与速度都得到了很大的提升，创造了适合他们的、以两面弧圈球为主结合快攻的先进打法，重新屹立在世界乒坛上。在第 31 届世乒赛上，年仅 19 岁的本格森连续战胜了中国和日本选手登上男子单打冠军宝座。第 32 届世乒赛上，瑞典男队把亚洲保持了 20 年的男团冠军奖杯捧走。说明世界乒坛已进入了欧亚激烈对抗时代。

（五）进入奥运，群英逐鹿

1988 年汉城奥运会乒乓球被列为正式比赛项目，这是世界乒乓球运动发展中的一个重要里程碑。

进入奥运会，奖牌的含金量大大增加，极大地鼓舞了各国乒乓健儿的训练

热情，赛场的争夺更加紧张激烈，扣人心弦。欧洲强队瑞典、德国、俄罗斯、荷兰、法国名将集中大练兵，矛头直指中国队。亚洲强队韩国、日本、朝鲜、中国台湾也积极引进人才，下狠招，出奇兵，一心想在奥运会上夺魁。

沧海横流，方显英雄本色。中国队面对“世界打中国”的局势，认真调整战略部署，积极创新打法与训练方法，精心培养新生力量，在群雄逐鹿的激战中始终保持领先地位，一次又一次创下了奇迹。

从1988年开始，共举行了五届奥运会，中国乒乓健儿夺得16块金牌，占总数20块的80%。在2008年第29届北京奥运会上，我国乒乓健儿包揽了四个项目的全部金牌，再一次给了全国人民一个惊喜。

三、发展趋势

乒乓球作为一项正式体育运动项目已有80年的历史了，根据其发展规律，可以预见未来世界乒乓球运动各种打法还会不断地充实和完善，各种新技术也会不断地产生，创新已成为乒乓球运动发展的主要动力，同时，运动员的技术也将更加全面，打法也会更加主动，比赛会更加精彩和激烈，各国运动员都将会在保持自己技术风格的基础上，广泛汲取别国的优秀技术和先进训练方法，博采众长，发展个人风格，扩大技术优势。直拍运动员除继续保持前三板主动进攻优势外，还将努力发展反手技术，提高相持能力，在凶狠上下工夫，使其打法更具威胁。

总之，不断创新，特长突出，技术全面，积极主动仍是未来世界乒乓球运动发展的方向。



第二章 乒乓球基本理论知识

第一节 术语与定义

一、球

用赛璐珞材料制成的正圆体。重量 2.7 克，直径 40 毫米。比赛用球的颜色可以是白色或橙色。

二、球台与击球区域（图 2—1）

球台的上层表面为比赛台面。

球台长 2.74 米，宽 1.525 米，台面距地面高度 76 厘米。

端线：与球网平行，球台两端宽 2 厘米的白线。

边线：与球网垂直，球台两侧宽 2 厘米的白线。

中线：球台正中与边线平行宽 3 毫米的白线。

击球区域：指来球落在球台上的具体位置。

半台：中线右侧的台面称为右半台或右 1/2 台。

中线左侧的台面称为左半台或左 1/2 台。

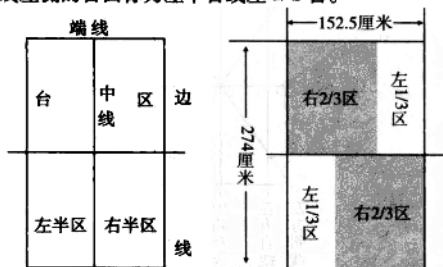


图 2—1 球台与击球区域

1/3 台：台面右侧 1/3 区域称为右 1/3 台。左侧 1/3 区域称为左 1/3 台。

2/3 台：台面右侧 2/3 区域称为右 2/3 台。左侧 2/3 区域称为左 2/3 台。

三、站位与击球距离 (图 2—2)

站位：指运动员以球台为参照物，击球前所处的位置。

击球距离：指运动员击球时身体位置与球台的远近。

近台：身体距离球台 30—50 厘米的范围。

中近台：身体距球台 50—70 厘米之间。

中远台：身体距球台 70—100 厘米之间。

远台：身体距离球台超过 1.5 米。

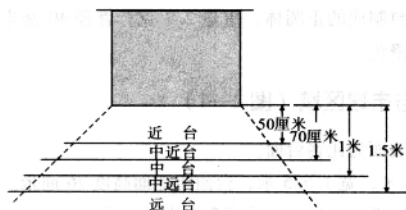


图 2—2 站位与击球距离

四、击球线路 (图 2—3)

指击球点与落点之间连线的投影线。

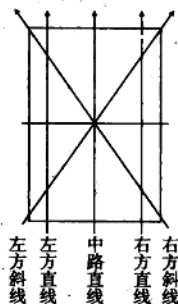


图 2—3. 击球线路

五条基本路线：

左方直线：从本方球台左边到对方球台右边的连线。

右方直线：从本方球台右边到对方球台左边的连线。

中路直线：球台中线附近的连线。

右方斜线：从本方球台右角到对方球台右角的连线。

左方斜线：从本方球台左角到对方球台左角的连线。

五、击球时间（图2—4）

指来球在本方台面弹起后，球从着台点上升直至回落的过程。可分为上升前期、上升后期、高点期、下降前期、下降后期五个时期。击球时间要依各种类型打法、体形高矮、来球性能有所不同。根据自己的特点，找好最有利的击球时间，有助于提高击球的命中率。

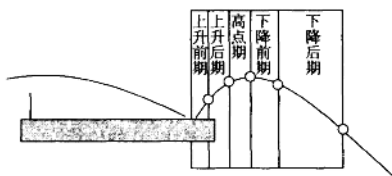


图2—4 击球时间

1. 上升前期：球从台面反弹刚升起的阶段。
2. 上升后期：球从上升前期到接近最高点的阶段。
3. 高点期：弹起的球处于最高点的一瞬间。
4. 下降前期：球从高点期下降的开始阶段。
5. 下降后期：球继续下降至地面的阶段。

六、击球部位（图2—5）

指球拍触及球的部位。正确的击球部位，是保证击球质量的重要因素，击球部位一般分为：

1. 上部：球拍触球大约12至1的部位。
2. 中上部：球拍触球大约1至2的部位。
3. 中部：球拍触球大约3的部位。

4. 中下部：球拍触球大约 4 至 5 的部位。

5. 下部：球拍触球接近 6 的部位。

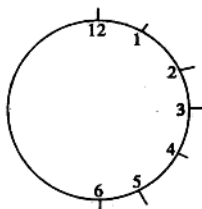


图 2—5 击球部位

七、拍形 (图 2—6)

拍形包括拍形角度与拍面方向两部分。

拍形角度：指击球时拍面与台面所形成的前倾角度，大体可分为拍形前倾、稍前倾、垂直、稍后仰、后仰。拍形角度与击球部位关系密切。

1. 拍形前倾：前倾角度 30° 左右，一般击球 12—1 的位置
2. 稍前倾：前倾角度 45° 左右，击球 1—2 的位置。
3. 垂直：拍面与台面呈 90° 左右角，击球 3 的位置。
4. 稍后仰：拍面与台面呈 130° 左右角，击球 3—4 的位置。
5. 拍形后仰：拍面与台面呈 150° 左右角，击球 4—5 的位置。

拍面方向：击球时，拍面所朝向的方位。拍面方向一般以击球员身体为基准确定，拍面朝向自己的左方，击球的右侧，拍面朝向自己右方，击球的左侧。

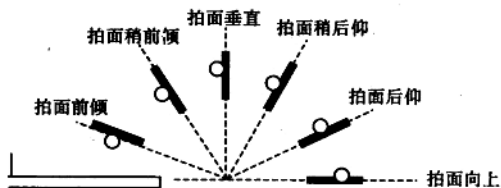


图 2—6 拍形

八、击球点

指击球时球拍与球接触的空间位置。击球点可以击球者身体为参照物确定。主要包括三个方面：一是击球时，球处于身体的前后位置；二是击球时，球与身体的远近距离；三是击球时，球的高低位置。

九、近网球、底线球与追身球

近网球：落点靠近球网 30 厘米以内，第二跳不出球台端线的球。

底线球：落点靠近端线 20 厘米范围的球。

追身球：击向对方身体躯干位置的球。

第二节 击球基本环节与动作结构

一、击球基本环节

是指运动员完成每次击球过程应遵循的基本规律。

共包括五个方面：

1. 准备：运动员击每一板球之前都应做好准备，包括站位、身体姿势要进入状态，特别是思想准备要充分，眼睛盯着对方的动作，盯着球。

2. 判断：判断是对来自对方的刺激信号进行综合分析得出结论的过程，是快速起动和有效击球的基础。只有快捷准确判断出来球的方向、路线，才能迅速移动步法，判断出来球的旋转、速度、力量，才能正确采取相应技术动作。

3. 移动：来球落点不同，要抢占最佳击球位置，就必须有迅速的步法移动能力。即使来球距身体较近，也应调整站位与身体姿势，切勿脚下生“根”。

4. 击球：整个击球环节中最重要的一环。如果我们说判断、移动要快的话，击球则相对要“稳”，击球动作要流畅，身体要协调，用力要集中。首先要注意击球的准确性，保证球能上台；其次是威胁性，尽量提高击球的质量。

5. 还原：还原是保证连续击球的关键，还原既是上次击球动作的结束，也是下次击球动作的开始。因此，每次击球后，务必根据具体情况，调整站位与身体重心，放松手臂，尽量还原成准备姿势。

二、击球动作结构

是指运动员完成不同技术动作的共同规律。乒乓球的技术动作多种多样,方法不同,但动作结构却是相同的,即击球前应选择恰当的站位,来球落台后开始引拍,在球弹起到一定高度时,抓住最佳击球时机挥拍击球,击球后有随势挥拍动作,然后迅速还原。

1. 选位:击球位置的选择应根据对方来球的落点,旋转性质及自己准备采用的回击方法来确定。

2. 引拍:是挥拍前的准备动作,目的是更好发力击球。不同的技术对引拍有特定的要求,引拍的幅度、高低应适合不同技术动作的需要。

3. 迎球挥拍:指从引拍后的位置到球拍击中来球这段过程。挥拍方向可以决定回球的旋转性质与回球路线,挥拍幅度大小和挥拍速度的快慢与回球的飞行速度、旋转强度、力量轻重关系很大。

4. 击球:球拍触球瞬间,应注意掌握好拍形、击球时间、击球部位、挥拍方向,手指、手腕的微调动作,这些因素是决定回球质量的关键。

5. 随势挥拍:指击球后由于惯性而顺势前挥一段的动作。恰当的随势挥拍能保证击球动作的完整和稳定,有利于提高击球的准确性。

6. 还原:指整个技术动作完成后,从最短的路线迅速回归到原来的基本姿势。还原应包括手臂的还原、躯体的还原、重心的还原、站位的还原。

第三节 提高击球质量的五大要素

乒乓球运动属于个人对抗项目,运动员在比赛中都力图打出高质量的球去控制对方,争取得分。双方在比赛场上发挥特长,斗智斗勇,攻防转化迅速,技术方法灵活,绝“招”迭出,使比赛充满了悬念和丰富多彩的变化。

从本质上看,乒乓球比赛就是双方运动员控制与反控制,制约与反制约的过程,谁能控制住对方,谁就稳操胜券。换一句话说,就是运动员不论使用什么技术,采用什么方法,只要击出的球有威胁,有质量,就能达到得分的效果。那么,如何衡量一次击球的质量?我们可以从击球的速度、力量、旋转、弧线、落点五个方面进行综合评价。这五个方面亦称制胜因素,在一次击球中,包含的制胜因素越多,球的质量就越高,威胁越大。

一、击球弧线

(一) 基本概念

乒乓球的击球弧线是指球在空中飞行轨迹的连线。

击球弧线包括两个方面，即打出弧线与反弹弧线。

打出弧线是指球被球拍击中后，在空中飞行至落到台面的飞行轨迹，亦称第一弧线。它包含弧线的长度、曲度、打出距离三个要素（图2—7）：

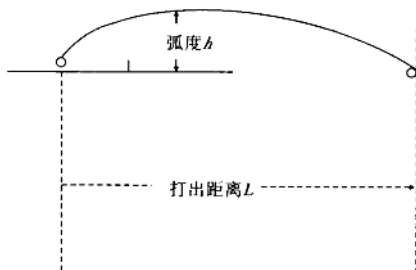


图2—7 击球弧线三要素

弧线长度：指球从离拍到落台飞行轨迹的长度。

弧线曲度：指弧线的弯曲程度。

打出距离：指击球点与球落台点之间的直线距离。

反弹弧线：指球落到对方台面反弹后的运行轨迹，亦称第二弧线（图2—8）。

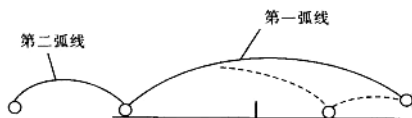


图2—8 第二弧线

发球是一个特例，包括三段弧线：发球出手弧线、第一弹起弧线、第二弹起弧线（图2—9）。

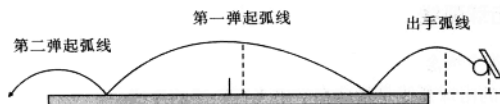


图 2—9 发球弧线

(二) 影响击球弧线的因素

1. 击球的出手角度：击球的出手角度越大，球飞行的弧线越高，打出距离越长。击球的出手角度由击球瞬间的拍形角度和用力方向决定。

2. 击球的力量：在出手角度相同的情况下，击球力量越大，则弧度越高，打出距离也越长。

3. 击球时的旋转：上旋可以增加打出弧线的曲度，增大反弹弧线的飞行速度，减小反弹弧线高度，如弧圈球。下旋能减小打出弧线的曲度，缩短反弹弧线的距离，增加反弹弧线的高度，如削球。左侧旋球可使击球弧线向对方台面的左侧偏拐；右侧旋球可使击球弧线向对方台面的右侧偏拐。

(三) 利用弧线规律，提高击球的准确性与威胁性

根据不同来球打出合适的弧线是提高击球的准确性的重要方法。不同的来球对击球弧线的要求不同，如攻打近网低球时，弧线曲度应大一些，以缩短打出距离，防止回球下网；回击远台低球时，应有较大的弧线曲度和较长的打出距离。

利用弧线变化能够增加击球的威胁性。如搓球、摆短、撇一板时，击球弧线要低；下一板变为拉弧圈时，则要增大击球弧线曲度和打出距离，使击球节奏与击球质量都发生了较大变化，增加对方回球的难度。

二、球的速度

乒乓球运动的特点之一是“快速多变”，我国近台快攻打法的技术风格“快、准、狠、变、转”，把“快”放在首位。“快”，指的就是速度。

乒乓球的速度，主要包含两个因素：一是球向前飞行的速度，二是击球所需要的时间。比赛中，人们常用“疾如流星”“快如闪电”来形容快速进攻。所谓“疾如流星”，是指球向前飞行的速度快；所谓“快如闪电”，主要是指击球的间隙短，出手快，一板紧逼一板，其目的在于发挥快速进攻的威力，打得对方措手不及。

击球前所需要的时间：球从台面弹起，至运行到运动员球拍回击出球瞬间止。一般来说，击球时间越早，击球所需要的时间就越短。

球在空中飞行的时间：这段时间是指从球离开球拍的一瞬间起，到球落到对方球台瞬间止。球在空中飞行时间的长短，与球的飞行速度和飞行弧线关系密切。

提高击球速度的方法：

1. 击球时，站位尽可能靠近球台，争取在来球反弹的上升期击球，可以缩短回球所需的时间，还可以借助来球反弹力加快回球的飞行速度。
2. 击球时，尽可能加大击球力量和减少球的飞行弧线高度、缩短球在空中飞行的时间。
3. 提高运动员的击球速度素质，包括反应速度、步法移动速度和击球的爆发力。

三、击球力量

力量作用于球，是通过球的前进速度和旋转强度表现出来的。对于快攻来说，力量主要是为了使球获得更快的飞行速度，对于弧圈球或削球来说，力量则是为了加强球的旋转。人们常用“凶”“狠”来形容力量的强弱。

击球力量是加大回球速度和旋转的基础，击球力量的大小，主要取决于击球时挥拍加速度的大小。

增大击球力量的原理：

1. 保持合适的加速距离，球拍所能达到的瞬时速度越快，力量也越大，反之则弱。
2. 加快挥拍速度，因为在加速距离相同情况下，如果挥拍速度快，则击球力量大，反之则小。
3. 使击球点尽可能远离身体，使击球动作半径长一些。当速度一定时，动作半径越长，击球力量则越大，反之则小。

增大击球力量的方法：

1. 击球前，使击球点适当远离身体，并保证有一个适当的加速挥拍距离。
2. 击球前，肌肉要适当放松，才能保证其在击球时快速收缩。
3. 击球时，要使挥拍速度达到最快，使力量充分作用于球体上。
4. 要想加大挥拍的速度，必须发展力量素质，特别是击球时的爆发力和全身的协调用力。