

最容易上手的乒乓球培训教材



体育技术 | 完全图解丛书

丛书主编 秦子来

TIYU JISHU WANQUAN TUJIE CONGSHU

TABLE TENNIS 乒乓球

快速入门与提高

PINGPANGQIU KUAISU RUMEN YU TIGAO

熊国庆 邓小林 编著

高水平专家实战演练，高清晰DVD全套技术示范

——让你快速提高技战水平！

全面图解各种动作和技术要领

——让你轻松掌握入门捷径！

超详细中英文专业术语对照 —— 让你一学就会！

简单、实用的基本诀窍和战术意图

——让你也能成为高手！

湖北科学技术出版社



最容易上手的乒乓球培训教材



体育技术 | 完全图解 丛书

丛书主编 秦子来

TIYU JISHU WANQUAN TUJIE CONGSHU

乒乓球

快速入门与提高

PINGPANGQIU KUAISU RUMEN YU TIGAO

熊国庆 邓小林 编著

丛书主编 秦子来(武汉大学教授)

丛书副主编 胡剑波(武汉大学副教授)

王路遥(武汉科技大学副教授)

熊国庆(华中农业大学副教授)

柳景华(武汉大学副教授)

丛书编委 邓小林 邹华 曾繁繁 王林

刘涛 胡卫兵 彭云钊

湖北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

乒乓球:快速入门与提高/熊国庆,邓小林编著. —武汉:湖北科学技术出版社, 2008.10

(体育技术完全图解丛书)

ISBN 978-7-5352-4213-6

I. 乒… II. ①熊…②邓… III. 乒乓球运动—运动技术—图解
IV. G846.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 125892 号

责任编辑:唐洁

封面设计:戴旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)

网址: <http://www.hbstp.com.cn>

印刷:武汉中远印务有限公司

邮编:430034

880 × 1230 1/32

5 印张

1 插页

134 千字

2008 年 10 月第 1 版

2008 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-4 000

定价:15.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

序

进入新世纪以来,随着经济社会的发展、生活节奏的加快以及工作压力的加大,保持强健的体魄和健康的生活方式已越来越成为人们追求的目标。休闲体育以其广泛的适应性、娱乐性和易于接受的魅力正日益受到人们的青睐。尤其是 2008 年北京奥运会的举办,将国人对体育的关注和参与体育的这种热情推至沸点。休闲体育的经费投入大幅提高,各种健身场地设施日趋完善,各类群众体育团队也不断壮大。

然而,让体育爱好者苦恼的事就是花了大量时间,自己的技战术能力却得不到提高,请专家和教练指导,费用又太昂贵,为了满足广大体育运动爱好者的迫切需求,《体育技术完全图解丛书》应运而生。本着科学性、系统性、通俗性原则,丛书集中了一批湖北高校中青年专家,在种类繁多的现代体育项目中,精心挑选具有广泛群众性和较高普及性的一些运动项目为编撰对象,针对有一定运动基础,想要提高运动技术却又苦于缺乏专业技术指导的业余爱好者,以图画为主,辅以简要文字说明,图文并茂,系统地向运动爱好者介绍和演练了这些

运动项目的技战术特点。特别值得一提的是，该套丛书编者根据不同项目，邀请武汉地区高校一些高水平运动员、教练员参与相关运动项目技术动作的摄制，试图以完整、流畅、规范动作视频辅助读者完成对书本的阅读。读者可选择一边观看视频获得技术动作直观认识，一边阅读图解丛书理解动作的要点、难点，实现边模仿、边琢磨、边练习、边提高的又好又快学习效果。该书结构合理，内容翔实，重点突出，可读性强，实为一套难得的运动系列丛书。

本丛书的编者致力于休闲体育的推广与传播，虽然年轻，却不乏丰富的体育教学的实战经验。由于编写时间比较紧张，不妥之处在所难免，但是瑕不掩瑜，本丛书的问世在一定程度上将满足运动爱好者的需求，能很好地起到宣传和促进“全民健身活动”，所以本人欣然应承作序。

是为序。

教育部全国高等学校体育教学指导委员会公体组组长
上海交通大学体育系主任、教授

孙洪其

前言

QIANYAN

乒乓球被称为“国球”。其变幻的旋转、快速的反应、激烈的对抗,让无数国人痴迷。从容国团问鼎第一个世锦赛冠军到长期称雄世界乒坛,乒乓球运动承载着我们太多的国民情愫,在中国没有哪一项运动能够像乒乓球拥有如此广泛的群众基础。

面对众多的乒乓球爱好者,湖北科学技术出版社的编辑们以敏锐的专业眼光组织我们编撰了本书,目的是为了满足不同基础、想要快速提高却又缺乏专业指导的乒乓球爱好者的自学需要。

本书以器材装备、基本技术、提高技战术等素材为主干,以基础理论和相关知识介绍为辅助的构建方式向读者系统介绍乒乓球运动。做到了知识新、内容实,以大量图解方式讲解动作技术要点、难点,让读者易学、易练。此外,我们还邀请了武汉大学乒乓球队的高水平运动员参与了本书技战术动作演练,并制作成DVD,试图以完整、规范、流畅的动作视频辅助读者快速提高技战术水平。

由于编写时间仓促,不足之处在所难免,望读者批评指正。

熊国庆 邓小林

第一章 乒乓球运动简介 1

- 1. 乒乓球运动的起源 2
- 2. 国际乒乓球组织 2
- 3. 国际重大乒乓球赛事 2
- 4. 乒乓球的基本知识 3
- 5. 乒乓球运动的基本原理和常用俗语 12

第二章 握拍技术与移动步法 19

- 1. 握拍 20
 - 1.1 直拍握拍法 20
 - 1.2 横拍握拍法 22
- 2. 准备姿势 23
- 3. 移动步法 23
 - 3.1 单步 23
 - 3.2 跨步 24
 - 3.3 并步 24
 - 3.4 跳步 25
 - 3.5 交叉步 25
- 4. 步法的运用 26
 - 4.1 回击近网球 26
 - 4.2 侧身攻步法 27
 - 4.3 从左向右的移步或从右向左移位 29

第三章 乒乓球基本技术 31

- 1. 奔球技术 32
 - 1.1 直拍正手奔球 32
 - 1.2 直拍反手奔球 33
- 2. 下旋球技术 34
 - 2.1 直拍正手发下旋球 34

2.2	横拍正手发下旋球	35
2.3	横拍反手发下旋球	36
3.	侧上、下旋发球	37
3.1	直拍正手侧上发球	37
3.2	直拍正手侧下发球	38
3.3	横拍正手侧上发球	39
3.4	横拍正手侧下发球	40
3.5	直拍正手逆向侧上发球	41
3.6	直拍正手逆向侧下发球	42
3.7	横拍反手侧上发球	43
3.8	横拍反手侧下发球	44
3.9	直拍反手侧上发球	45
3.10	直拍反手侧下发球	46
4.	推挡拨技术	47
4.1	直拍加力推	47
4.2	横拍拨球	48
5.	搓球技术	49
5.1	直拍正手搓球	49
5.2	直拍反手搓球	50
5.3	横拍正手搓球	51
5.4	横拍反手搓球	52
5.5	直拍正手摆短	53
5.6	横拍正手摆短	54
5.7	直拍反手摆短	55
5.8	横拍反手摆短	56
5.9	直拍反手劈长	57
5.10	横拍反手劈长	58
6.	攻球技术	59
6.1	直拍正手攻球	59

6.2	横拍正手攻球	60
6.3	横拍正手侧身攻球	61
6.4	直拍反面攻球	62
6.5	横拍反手攻球	63
7.	挑打技术	64
7.1	直拍正手挑打	64
7.2	横拍正手挑打	65
7.3	直拍正手侧身位挑打	66
7.4	横拍反手挑打	67
8.	反弹技术和杀高球技术	68
8.1	直拍反面弹击	68
8.2	横拍反手反弹	69
8.3	直拍正手杀高球	70
8.4	横拍正手杀高球	71
9.	弧圈球技术	72
9.1	直拍正手前冲弧圈球	72
9.2	横拍正手前冲弧圈球	73
9.3	直拍正手加转弧圈球	74
9.4	直拍正手侧身拉弧圈球	75
9.5	横拍正手侧身拉弧圈球	76
9.6	直拍正手跨步拉弧圈球	77
9.7	横拍正手跨步拉弧圈球	78
9.8	直拍正手交叉步拉弧圈球	79
9.9	横拍正手交叉步拉弧圈球	80
9.10	直拍正手交叉步拉半出台球	81
9.11	直拍反面拉加转弧圈球	82
9.12	横拍反面拉加转弧圈球	83
9.13	直拍反面拉前冲弧圈球	84
9.14	横拍反面拉前冲弧圈球	85

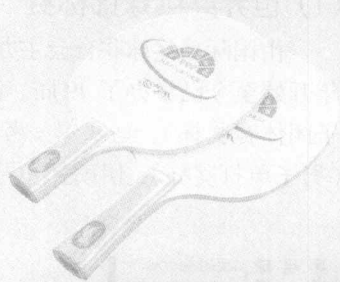
9.15 直拍反面侧拉台内球	86
10. 削球技术	87
10.1 直拍正手近台削球	87
10.2 横拍正手中台削球	88
10.3 横拍正手远台削球	89
10.4 直拍反手削球	90
10.5 横拍反手中台削球	91
10.6 横拍反手远台削球	92
第四章 乒乓球提高技术	93
1. 发球与抢攻结合技术	94
1.1 发球后正手抢拉	94
1.2 正手发球后侧身抢拉	94
1.3 正手位发球后反手位抢拉	96
1.4 反手位发球后反手位抢拉	96
2. 接球与抢攻结合技术	98
2.1 反手搓后正手侧身位抢拉	98
2.2 反手搓接后反手抢拉	98
2.3 正手搓接后正手位抢拉	100
2.4 正手搓接后反手抢拉	100
2.5 正手侧身搓接后侧身抢拉	102
2.6 直拍左推右攻	102
2.7 横拍左拨接右拉	104
2.8 横拍反手拉接正手侧身位冲	106
2.9 直拍反面拉接侧身正手冲	106
2.10 直拍反面攻转正手攻	108
2.11 直拍正手位进攻转侧身攻	108
2.12 横拍正手拉接侧身拉	110
2.13 横拍正手拉下旋转拉上旋	112

3.削球结合技术	114
3.1 正、反手削球结合	114
3.2 横板正手削转搓结合	116
3.3 横板反手削搓结合	118
4.削攻结合	120
4.1 正手削球接正手攻球	120
4.2 反手削球接正手攻球	122
第五章 乒乓球基本战术	124
1.发球抢攻战术	125
1.1 发短球抢攻战术	125
1.2 侧身正手(高抛或低抛)发左侧上 (下)旋球	126
1.3 反手发右侧上(下)旋球	127
1.4 反手发急球或急下旋球后抢推、 抢攻	128
1.5 反手发高抛右侧上、下旋球后抢攻	129
2.接发球战术	129
2.1 接发球抢攻	129
2.2 控制落点	131
3.搓攻战术	132
3.1 搓薄弱环节	132
3.2 先搓反手大角,再变直线	133
3.3 搓转与不转后抢攻	133
3.4 下旋转为上旋	134
4.对攻战术	135
4.1 紧逼反手	135
4.2 压左突右	136
4.3 调右压左	137

4.4 压左等右	137
4.5 压中路配合压两角	138
5.拉攻战术	139
5.1 拉反手后,侧身突击斜线或中路追身球	139
5.2 拉中路杀两角或拉两角杀中路	140
5.3 拉斜杀直或拉直杀斜	140
5.4 拉吊、拉搓结合	141
6.削中反攻战术	142
6.1 削转与不转球	142
6.2 逼两角	143
6.3 削、攻、挡结合	144
第六章 如何组织和参加乒乓球比赛··	146
1.比赛项目和方法	147
2.比赛制度	147
3.裁判方法	148

第一章 乒乓球运动简介

1. 乒乓球运动的起源
2. 国际乒乓球组织
3. 国际重大乒乓球赛事
4. 乒乓球的基本知识
5. 乒乓球运动的基本原理和常用俗语



1 乒乓球运动的起源



乒乓球运动起源于 19 世纪 70 年代的英国,20 世纪 20 年代传入欧洲大陆,继而在美洲和亚洲等国家广泛开展。

乒乓球最早是作为茶余饭后的一种代替草地网球的休闲运动。19 世纪末的一天,伦敦遇到少有的闷热。两位青年看过温布尔登网球赛后,到一家上等饭馆的单间去吃饭。先用雪茄烟盒当扇子,继而讨论网球技战术,顺手捡起软木塞酒瓶盖当球,以桌子为球台,中间拉一细绳为网,用雪茄烟盒盖打球。碰巧侍者在一旁喝彩,闻声赶来的女店主见此情景,不禁脱口喊出“TABLE TENNIS”。从此,桌上网球在大学生中流行,进而在全英国流行。一声“桌上网球”为乒乓球命了名,一直沿用到今天。

2 国际乒乓球组织



国际乒乓球联合会(International Table Tennis Federation),简称国际乒联。它由各国和地区的乒乓球协会组成,是世界最大的单项体育组织之一。1926 年 12 月在英国伦敦成立,总部设在英国东苏塞克斯郡的里斯廷斯。

国际乒联的领导机构由 1 名主席、1 名第一副主席、1 名名誉司库、6 名副主席(分别代表非洲、亚洲、欧洲、拉丁美洲、北美洲和大洋洲)当任。理事会由代表大会选举产生,任期两年。代表大会休会期间,由理事会和各委员会进行工作。日常工作由主席、第一副主席、名誉司库和秘书长主持。另外,还设有 7 个专门委员会。

3 国际重大乒乓球赛事



(1) 世界乒乓球锦标赛

由国际乒乓球联合会主办的一项最高水平的世界乒乓球大赛,从 1926 年开始至今已举办了 49 届。世锦赛共设 7 个正式奖杯:斯韦思林杯(男子团体赛奖杯)、马塞尔·考比伦杯(女子团体赛奖杯)、圣·勃莱德杯(男子单打奖杯)、伊朗杯(男子双打奖杯)、吉·盖斯特杯(女子单打奖

杯)、兹·赫杜塞克杯(混合双打奖杯)、波普杯(女子双打奖杯)。

(2) 奥运会乒乓球赛

奥运会乒乓球赛为乒乓球国际比赛的主要赛事。1988年汉城奥运会乒乓球被列正式比赛项目,设男、女单打和男、女双打4个小项。为了增加乒乓球比赛的激烈程度,2008年北京奥运会乒乓球比赛将男、女双打项目改成为男、女团体项目,设男子单打、女子单打、男子团体、女子团体4块金牌。

(3) 世界杯乒乓球赛

世界杯乒乓球赛是国际乒联主办的又一重要比赛,每年举办一次。从1980年开始第一届赛事。世界杯乒乓球赛规定,每届只能有16名运动员参加比赛,参赛资格必须是国际乒联公布的部分世界优秀选手、各洲的单打冠军以及主办协会的单打冠军,目前比赛只设男子单打一项。

4 乒乓球的基本知识



(1) 球台

国际标准的乒乓球台规格是:长274cm、宽152.5cm、高76cm,台面平整,颜色为墨绿色、海蓝色两种。

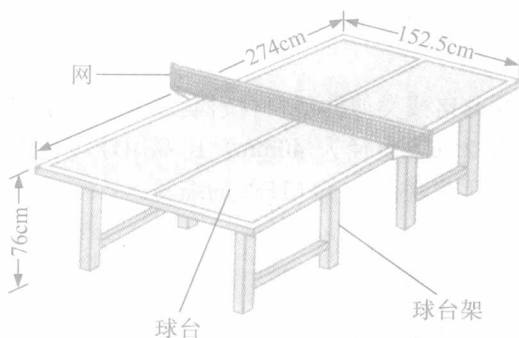


图 1-1 比赛球台尺寸

(2) 台面

乒乓球台的台面一般用木材制成,也可以用其他材料,但不论何

种材料，其弹性标准是一致的，即标准乒乓球从 0.3m 的高处落至台面，弹起的高度约为 0.23m。

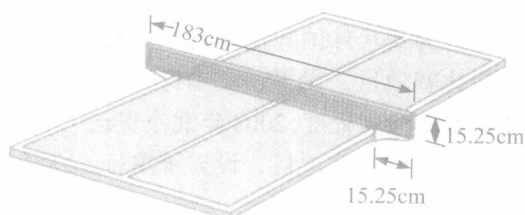


图 1-2 球网安装尺寸

(3) 球网

球网包括网、支架和悬挂器。球网用绳子固定，高度是 15.25cm，球网支架向两边延长，距离边线 15.25cm。

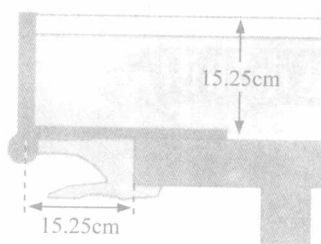


图 1-3 悬挂器安装尺寸

(4) 球

乒乓球用赛璐珞或类似的塑料材料制成，外面涂成白色、黄色或橙色。其重量为 2.7g，直径为 40mm。比赛用球印有黑色或蓝色的三星标志和国际乒乓球联合会（ITTF）的缩写。

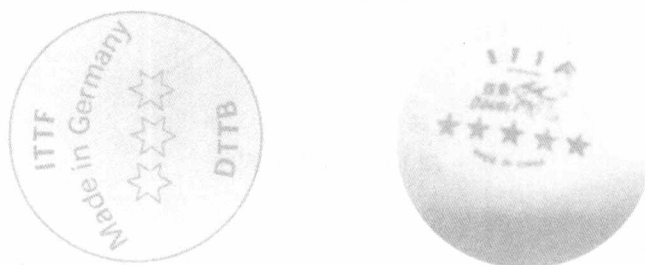


图 1-4 比赛用球

(5) 球拍

乒乓球拍由底板、海绵和胶面组成。用于击球的球拍面必须粘贴合乎竞赛规则要求的胶皮，胶皮必须全面覆盖球拍，球拍正面必须是亮红色，反面是黑色。

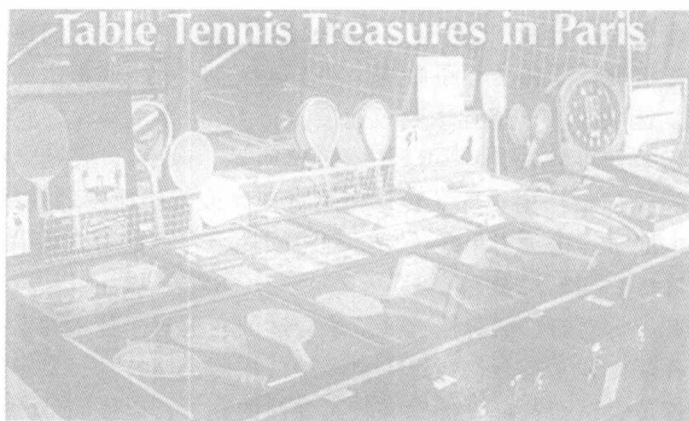


图 1-5 巴黎博物馆中展示的早期各式球拍

(6) 底板

最初底板主要是由天然木材加工而成的木板，随着技术的发展，越来越多的新材料（碳素、芳基、金属丝等）加入到底板的生产工艺中来。除独板外，绝大部分底板由 5~7 层（有的可到 9 层）薄木片粘合而成。

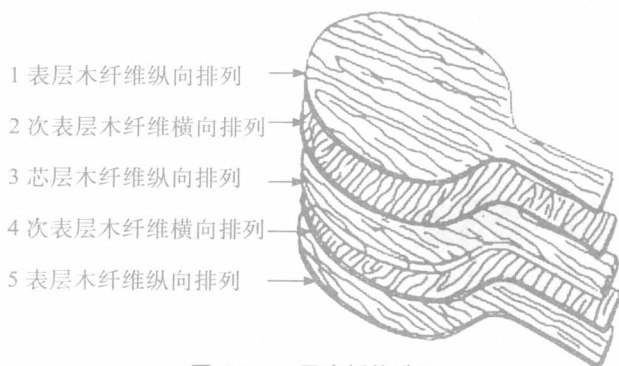


图 1-6 五层底板构造图