

名家手把手
一起做运动



徐大鹏 谢争 李莉 编著

江苏科学技术出版社

乒乓球

名家手把手 一起做运动



乒 乓 球

徐大鹏 谢争 李莉 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球 / 徐大鹏等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5345-8897-6

I. ①乒… II. ①徐… 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(2011)第251042号

乒乓球

编 著	徐大鹏 谢 争 李 莉
责任编辑	王 云
助理编辑	刘蓉蓉
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
照 排	江苏凤凰制版有限公司
印 刷	江苏凤凰新华印务有限公司

开 本	718mm×1 000mm 1/16
印 张	9.5
字 数	39 000
版 次	2012年4月第2版
印 次	2012年4月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-8897-6
定 价	21.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

乒乓球运动的历史可以追述到 19 世纪后半叶，但它正式成为奥运大家庭中的一员的时间却并不久远，乒乓球项目正式进入奥运会是从 1988 年在汉城举办的第 24 届奥运会开始的。共有男子单打、男子双打、女子单打、女子双打 4 项被正式列入奥林匹克运动会比赛项目。到 2004 年已经举办过 5 届比赛，共计产生 20 枚金牌，中国选手共夺得 16 块金牌，其中第 26、27 届共有 8 枚金牌全部被中国选手包揽。韩国曾获 3 枚金牌，瑞典获 1 枚。

在我国乒乓球有着“国球”的美誉，人们喜爱乒乓球运动，是因为它能够起到强身健体、丰富生活的作用。而在新的历史时期，乒乓球又具有鼓舞士气、振奋民族精神、加强民族凝聚力的功能，其意义已经超出了体育本身。乒乓球运动需要依靠眼、脑和四肢的良好配合才可逐步使人身体协调起来。它越来越多地被应用于增强智力、提高工作效率以及保健、医疗和康复的过程当中。人们在紧张的工作学习之余打打乒乓球，会使原有的身心疲惫感一扫而空，随之而来的是振奋的精神和旺盛的精力。经常参加乒乓球

活动,不仅可使头脑灵活,动作敏捷,而且可以改善心脏工作效率,增强心血管和呼吸系统的功能,从而提高整个身体的机能水平。

本书对乒乓球常见的技术、步法和战术以及竞赛组织编排做了较为详细的介绍,并提供了一些有关乒乓球运动的小知识,希望读者能从中有所收获。另外文本在撰写过程中参考和借鉴了大量的文献和资料,在此对有关作者和专家表示由衷的谢意!

编 者

目 录

一、熟悉球性	001
(一) 持球拍的练习方法	003
(二) 持球拍上台的练习方法	006
二、基本站位与姿势	009
(一) 握拍方法和球拍面的种类	010
(二) 基本站位	025
三、基本步法	027
(一) 单步	028
(二) 并步	029
(三) 跨步	030
(四) 跳步	031
(五) 交叉步	032
(六) 侧身步	033
(七) 小碎步	037
四、发球技术	038
(一) 平击发球	039
(二) 奔球	041

(三) 发下旋球(转和不转)	042
(四) 发侧上(下)旋球	045
(五) 高抛发球	049
(六) 下蹲发球	049

五、接发球技术 053

(一) 接发球的判断	054
(二) 接发球的方法	055

六、推拨技术 058

(一) 直拍平挡球技术	059
(二) 直拍推挡球技术	060
(三) 横拍拨球技术	061

七、攻球技术 064

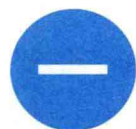
(一) 正手攻球	065
(二) 反手攻球	069
(三) 台内挑打	072

八、弧圈球技术 075

(一) 加转弧圈球技术	076
(二) 前冲弧圈球技术	078

九、搓球技术	081
(一) 慢搓与快搓	082
(二) 搓转球与不转球	085
(三) 搓长球与搓短球	086
十、削球技术	088
(一) 正手削球技术	089
(二) 反手削球技术	090
(三) 削转与不转球技术	090
十一、直拍横打技术	092
(一) 直拍反面拨挡	093
(二) 直拍反面拉弧圈球	094
(三) 直拍台内侧拧	095
十二、结合技术	097
(一) 直拍左推右攻技术及演化的配套组合动作 锻炼方法步骤	098
(二) 横拍两面攻技术及演化的配套组合动作 锻炼方法步骤	100
十三、发球抢攻战术	101
(一) 发侧旋抢攻	102
(二) 发短球抢攻	102

(三) 发长球抢攻	103
十四、双打	104
(一) 双打的特点	105
(二) 双打的配对	106
(三) 双打的站位	108
(四) 双打的走位	110
(五) 双打技术	111
(六) 双打战术	113
十五、比一比	116
(一) 乒乓球运动的常用术语	117
(二) 乒乓球比赛的简要规则	126
(三) 简要竞赛组织方法	138



熟悉球性



运动训练是有一定规律的,如果不了解、不遵循这个科学规律,往往达不到训练目的。乒乓球运动技术提高的过程,大致可分为启蒙阶段、兴趣阶段、基础阶段、强化基本功阶段、技术隆起阶段、锋芒阶段、进取阶段、创新发展阶段等。初学者应该了解技术提高的发展规律,掌握好教学训练的正确起点(即启蒙阶段)。初学打乒乓球时,经常出现打不到球,或是击球出界、下网以及东拐西歪,很难把球打到对方台面的状况。主要原因是乒乓球和球拍的性能不熟悉。因此,初学者在上台学习之前,应首先进行熟悉球性的训练,为上台训练打基础。刚开始学习打乒乓球的人,看见打球好的人,一定很羡慕,希望自己也能打好。但是,技术仅用脑想是掌握不了的,必须苦练。要掌握一门技术,练习是非常重要的。用什么方法,按照什么样的顺序,怎样才能又快又好地掌握技术,这都是需要充分考虑的。所以不能急于求成,要踏踏实实,循序渐进,一项一项地掌握。



图 1

小贴士

如何选择乒乓球

把球的商标朝上,放置在光滑平整的台面上,用手指搓动球的两侧,使之转动,通过观察球的商标来判断球的转动是否稳定,以判定球是否圆。还可以用手指捏住球体上对应的两点,均匀用力,感受球面的软硬度是否一致。

绝大部分品牌的乒乓球都分为一星、二星和三星球,其中三星球质量最高、弹性最好。对于初学者来说,选择一星或二星就可以,这样的球成本相对较低,弹性相对较弱,更易于控制,有利于技术的掌握。

(一) 持球拍的练习方法

1. 托球

(1) 原地托球:持拍手平执拍于腹前,不持拍手将球由上往下丢到拍面上,持拍手进行向上连续平托练习,等练熟后再练习托高低球。

(2) 移动托球:向前后左右方向走动中、跑动中托球,再练向左右旋转身体 180~360 度托球。

(3) 变样托球:先练向上左右托球,再练向上前后托球,变花样托球,如通过腿的抬起托球,身体下蹲、站起、旋转变样托球等。

(4) 结合移动托球:如运用单、并步、换、跳步等向左右托球。

(5) 二人对托球:一是二人站立,空中对托球;二是在地上画球台二人对托,或在桌上画一道线练习对托。

小贴士

国际乒联的标志

国际乒联的标志图案由球拍、球网、球和球台组成,表示乒乓球运动,球网是用国际乒联的英文缩写“ITTF”表示,穿插于球网中间的是一只球拍,“F”字母上有一圆点表示乒乓球的形状,由“F”和其上面的圆点组成一个运动员的躯体形状,在球拍、球网、球的下端有一条平行线段表示球台。



图 2



2. 对墙击球

(1) 对墙击落地球:托球者面对墙,托击墙壁,球反弹落地后,再连续托击墙壁,由远到近。

(2) 对墙托击球:托球者面对墙,持拍托击墙壁,在球反弹回来后落地前进行连续托击。距离由远到近,速度由慢到快,力量由小到大。

(3) 对墙挡球:拍形稍后仰,变托球为挡球。向前用力比托击球多,速度比托球快。方法同托球。

(4) 对墙两点挡一点:结合步法移动,如用并步、换步或跳步移动。先用反手移动两点挡一点,再用正、反手两点挡一点。

(5) 对墙攻球:方法同挡球。

3. 徒手模仿动作的造型训练

初学者在熟悉球性的同时,做一些简单的徒手模仿动作练习是必要的,以便在上台打球前对击球动作有一个初步的感性认识。其目的是掌握正确的击球手法,为上台学好正确的基本技术打好基础。初学者一般先练推挡和攻球,练习时,先徒手练,然后执拍练。教练员对初学者在开始练习时一定要严格要求,使徒手模仿动作符合技术动作要领,不要求快,力求做到正确。可以分解逐步练习,有节奏地一步一步练,直到完整。



做手法模仿时不仅手臂的摆动和拍形要正确,而且还要注意腰、髋、腿的动作,以及身体重心的转移和全身的协调配合用力,这些是做好手法模仿的关键。

如果初学者想知道自己的动作对不对,可以相互观察、相互纠正,也可以自己对着大镜子观察练习。如发现动作错误或不好看则应及时改正,在改正动作时可将动作放慢,改对了再逐渐加快练。

4. 击吊球

利用破裂的乒乓球,灌进少量沙子,用白沙布、黄布或破塑料包缝住,穿上线绳把球吊起来,高度可在球台面以上,使练习者感到合适为宜。可依次悬吊 10~20 个球。初学者可先在原地击一个吊球练习,然后结合步法移动连续击吊球 20 个,击完后返回,再循环。要求初学者以正确的击球手法带动步法,使全身协调配合用力。教练或教师应根据初学者的情况,安排具体的练习内容、次数和组数,以期建立正确的击球动作,为上球台打基础。



小贴士

乒乓球的别称

除了最为规范的“table tennis”之外,乒乓球还有好几种别名,比如:

1. Ping-Pong 也许是因为乒乓球在桌上发出“乒乒乓乓”的声音,英国一家体育服务公司率先用“乒乓”(Ping-Pong)一词做了广告中的商品名称。到了 1926 年,早已成立的英国乒乓球协会才发现“Ping-Pong”已被商业注册,加之原协会缺乏代表性,于是解散重组为“桌上网球(table tennis)”协会。

2. 桌球 乒乓球传入日本时,善于借用外来词的日本人将它简称为“桌球”。中国台湾地区也受日本影响,习惯用“桌球”来称谓。

(二) 持球拍上台的练习方法

1. 对托球练习法

初学者对初学者练习。二人都站位球台中间,握拍稍后仰,从发托球开始,二人对托,在来球高点期击球,落点不限。运用单步移动击球,用小碎步移动调整重心,还原和选取击球位置。要求二人必须在不停的移动中打球,严禁站立不动打球。

2. 多球练习法

利用多球练习,这是技术入门的一种重要方法,有利于快速建立动作的动力定型。准备多个球,数量越多越好,一般一盆球 200 个左右。选用理想的能挡住球不乱跑的球台练习,每次等球打完了再一起捡球。这种练习可节省捡球时间,增加打球时间,有助于很快提高技术。其方法如下:

(1) 击定点球:站位右半台或左半台,放多个球。以自己的不执拍手喂球,持拍手原地挥拍击球。目的是体会击球手法,提高击球的命中率,学会击球用力。

(2) 击慢球:找一个会打乒乓球者喂球,将球轻轻地喂在初学者板下,让他原地移动挥拍击球。以 10 个球为一组,每次可安排若干组。目的



其目的是培养打球移动的习惯,向挡球技术过渡,为学习基本技术打基础。

是学会击慢球技术,培养正确的手法。

(3) 击推挡球:以推挡的方式进行喂球练习。初学者每次能达到连续击球 20~30 板时,应增加下列内容的密度、强度和难度。

- ① 适当增加喂球时的速度。
- ② 逐渐要求初学者加大击球力量。
- ③ 推挡喂球时喂球者可扩大范围,有左右长短球之变化。迫使初学者判断来球并向前、向后、向左右移动步法击球。
- ④ 推挡喂中路追身球。迫使初学者向左右侧移动步法击球。
- ⑤ 喂球第一板发出下旋球。迫使初学者学会用手指、手腕用力,并学会拉击出上旋球的摩擦方法。
- ⑥ 喂球都以加力推、推下旋、快拨球的方法。迫使初学者判断、区别对待每个来球,从而在连续进攻中能适应不同性能的来球。



小贴士

擦边球都是“好球”吗?

按比赛规定,球台的上层表面叫作比赛台面,是与水平面平行的长方形。比赛台面包括球台上的边缘,而不包括上面边缘以下的侧面。所以,假如打出的球碰在对方球台的侧面或台面的下缘,就只能算作不合法球而判为失分。因此,我们说并不是所有的擦边球都是“好球”。

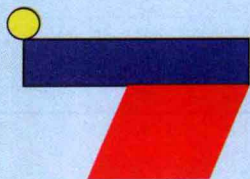


图 3

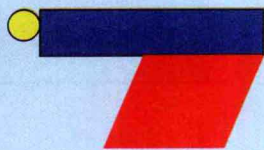


图 4

3. 陪练练习法

当初学者的技术动作有一定“模样”的时候,为了进一步巩固提高其技术动作水平,可采用陪练的方法,请有一定技术水平的人供球练习。由于陪练的水平比初学者水平高许多,故能减少来球的失误。同时,无论初学者的来球多么不好,陪练的回球都会调整得有如“喂”多球一样。这样既完成了多球练习向单球练习的过渡,又使初学者感到仍像打多球练习一样,有利于初学者单项技术的进一步提高。陪练开始练习时,一般是先做挡球、推挡球和攻球的单线练习,待比较熟练后,再做复线的定点和不定点练习。陪练练习法最好使用多球。

表 1 乒乓球初学者自我测试的评分标准

自我测试项目	优		良		及格	
	男	女	男	女	男	女
连续用球拍正面向上颠球	100	100	80	80	60	60
对墙颠球	90	90	70	70	50	50
用球拍正反两面交替颠球(正反为一组)	50	40	45	35	40	30
3 米往返移动(来回为一次,计时 30 秒)	25	20	22	18	18	15