

TABLE TENNIS LESSONS

乒乓球教程

王海燕 姜来 主编

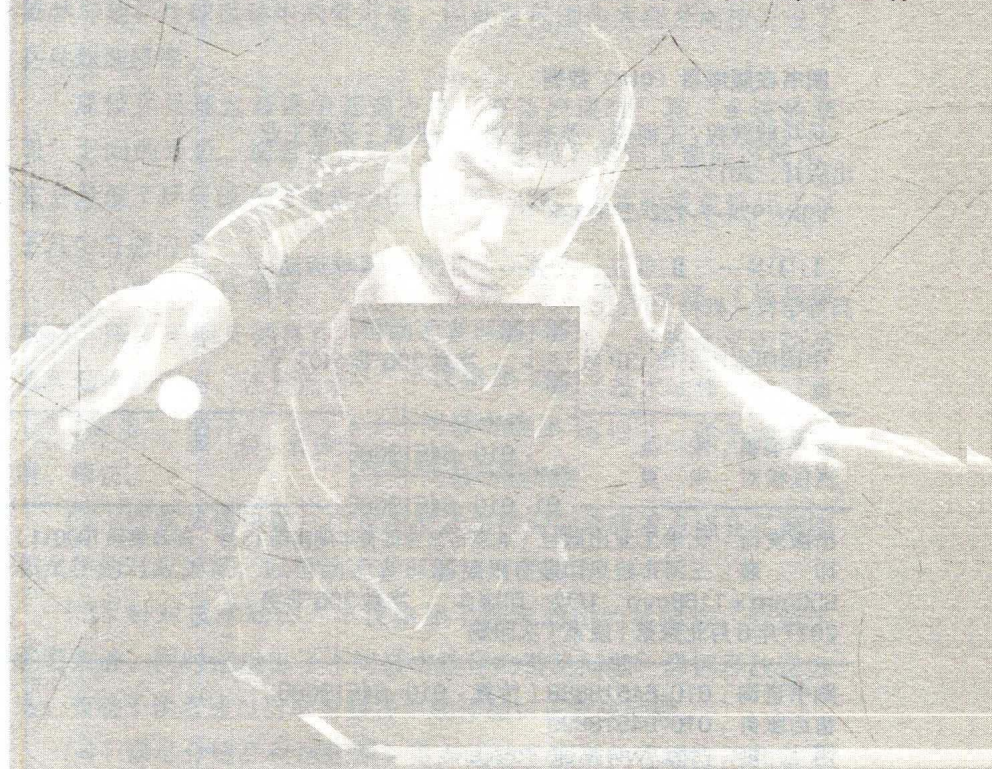


化学工业出版社

TABLE TENNIS LESSONS

乒乓球教程

王海燕 姜来 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

《乒乓球教程》共分7章：第一章简明扼要地阐述了乒乓球的发展历史、现状、基本概念、术语和器材；第二章和第三章采用图文一一对应的形式，详细阐述了单项技术和结合技术的动作要领、技术动作关键点、常见问题、原因和改正方法；第四章结合近年新规则和技战术发展最新思路，介绍了乒乓球常用战术套路和最新战术发展特点；第五章介绍了乒乓球双打；第六章结合乒乓球专项特点介绍了提高乒乓球运动员体能的方法；第七章竞赛规则部分重点阐述了规则的临场应用和基本竞赛方法，以契合大学选修课课时安排，并对业余乒乓球比赛的临场操作和竞赛编排进行了指导。

《乒乓球教程》可以指导读者进行乒乓球技术的自学，进而掌握乒乓球重点的单项技术、结合技术及常用战术，同时也可以辅助读者了解比赛的临场裁判工作和完成简单的竞赛编排，做到“能打、能裁、能安排”，让乒乓球爱好者、初学者收获比较充实、完整的乒乓球学习、参赛体验。

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球教程 / 王海燕, 姜来主编. —北京: 化学工业出版社, 2017.7

ISBN 978-7-122-29933-8

I. ①乒… II. ①王…②姜… III. ①乒乓球运动—高等学校—教材 IV. ①G846

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第136403号

责任编辑: 宋薇
责任校对: 宋夏

装帧设计: 张辉

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印装: 三河市延风印装有限公司
850mm×1168mm 1/32 印张8 字数206千字
2017年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 30.00元

版权所有 违者必究



前言

乒乓球被视为我国的“国球”。中国乒乓球运动员在世界舞台上的骄人战绩离不开广泛的群众基础。在大学校园中，也有很多想要参与到乒乓球运动中的爱好者，因此目前国内大部分高校开设了乒乓球选修课。

高校乒乓球选修课中普遍存在“有限的课时”和“系统的学习”之间的矛盾。编者在策划《乒乓球教程》编写方案的过程中，充分考虑了乒乓球选修课教学中的实际问题，编写时着重强化了以下几个方面内容：

(1) 力求图片清晰，动作表述准确、演示真实感强：《乒乓球教程》所采用图片都是在高速摄影技术条件下，对高水平运动员真实动作的连拍，连贯而清晰的图片充分展示了技术动作中的“重心”“脚步”“躯干”“手上动作”及“拍形”等细节，便于读者理解、模仿。

(2) 图解风格讲述，在阐述技术动作关键点时重点强化了插图和文字的对应关系，以帮助读者理解技术关键点。

(3) 针对技术动作，不仅阐述了技术动作的关键点，介绍了练习方法，同时还指出了不同技术动作的常见问题、原因及改正方法，有助于读者通过自学掌握技术动作和纠正自身问题。

(4) 详尽介绍乒乓球规则：重点阐述了规则的临场应用和基本竞赛方法，除了可以契合大学选修课课时的安排外，也对业余乒乓球比赛的临场操作和竞赛编排进行了指导。

《乒乓球教程》可以指导读者进行自学，进而掌握乒乓球重点的单项技术、结合技术及常用战术，同时也可以辅助读者了解比赛的临场裁判工作和完成简单的竞赛编排，做到“能打、能裁、能安排”，让乒乓球爱好者、初学者收获比较充实、完整的乒乓球学习、参赛体验。

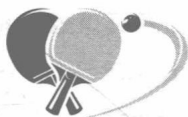
《乒乓球教程》的编写动力来源于乒乓球课堂教学，也得益于清华大学乒乓球运动热烈的氛围：一年一度的“马约翰杯”、每月举办的“积分赛”、每学期之初的“乒乓球协会招新”，每学期末同学们抢着报名的乒乓球选修课。看到学子们在课堂上下、赛场内外学习、组织、积极参与的认真态度，编者深感作为乒乓球教师，应当尽自己的所能努力回馈这个热情的群体，助他们更进一步。

本书由王海燕、姜来任主编，张恕一，曲啸任副主编，参与编写的还有王欣，李霖，孙英，姜健，韩淑娟，杨雅楠，孙大丰，王启文等。在此也非常感谢清华大学乒乓球代表队前任队长张迪洋（研究生2015级）和现任队长陈正颖（研究生2015级）担任本书技术模特，并在技术动作拍摄过程和本书动作关键点讲解部分提供了大量的建议。非常感谢摄影师郑垚和王井泉的图片拍摄工作和过程中的专业指导。另外，教材编写中参考和引用了大量文献和资料，在此对所参考资料的作者表示衷心的感谢！

限于编者水平，书中若有错漏之处，敬请专家和读者批评指正。

编者

2017年8月



目录

第一章 乒乓球运动概论	1
第一节 乒乓球运动的起源与发展	1
一、乒乓球的起源（游戏阶段——竞技阶段）.....	1
二、世界乒乓球运动的发展	4
三、新世纪乒乓球规则的革新	9
第二节 乒乓球运动重要赛事	9
一、乒乓球国际赛事	9
二、乒乓球国内赛事	13
第三节 乒乓球运动基础理论知识	14
一、乒乓球运动常用术语	14
二、乒乓球运动击球要素	19
三、乒乓球运动基本环节和动作结构	26
第四节 乒乓球器材	27
一、乒乓球拍	27
二、乒乓球的选择	32
第二章 乒乓球基本技术	33
第一节 握拍和基本身体姿势	34
一、握拍技术	34
二、基本身体姿势	37

第二节 乒乓球球性的培养	37
一、托球练习	37
二、抛球练习	38
三、颠球练习	38
四、传球练习	39
第三节 发球技术	39
一、正(反)手平击发球	39
二、正(反)手发奔球	44
三、正(反)手发转与不转球	47
四、正(反)手发侧旋球	55
第四节 推挡与反手拨球技术	61
一、直拍快推	61
二、直拍加力推	63
三、直拍减力挡	65
四、直拍推下旋球	67
五、反手拨球	68
第五节 攻球技术	71
一、正手攻球	71
二、正(反)手台内挑打	73
三、正(反)手快带	78
四、反手(面)弹击	80
五、正手杀高球	82
第六节 搓球技术	85
一、正(反)手慢搓	85
二、正(反)手快搓	88
三、正(反)手摆短	92
四、正(反)手劈长	96

第七节 弧圈球技术	100
一、正(反)手加转弧圈球	100
二、正(反)手前冲弧圈球	103
三、正(反)手反拉弧圈球	107
四、正手(中)远台对拉弧圈球	111
五、反手(面)侧拉台内球	113
第八节 削球技术	116
一、正(反)手中远台削球	116
二、正(反)手削转与不转球	119
第九节 基本步法	124
一、单步	124
二、跨步	126
三、并步	127
四、跳步	129
五、交叉步	131

第三章 乒乓球结合技术..... 133

第一节 发球与抢攻结合技术	134
一、发球后正手抢拉技术	134
二、发球后反手抢拉技术	139
第二节 接球和抢攻结合技术	141
一、搓接后抢攻技术	141
二、推拨接后抢攻技术	156
第三节 连续进攻技术	162
一、反手进攻与正手进攻结合技术	162
二、正手连续进攻技术	165
第四节 削球结合技术	175

一、正、反手削球结合技术	175
二、削转搓结合技术	178
三、搓转削结合技术	180
四、削攻结合技术	182

第四章 乒乓球基本战术..... 185

第一节 战术和技术的区别与联系	185
第二节 战术的研究与训练	186
一、战术研究注意事项	186
二、战术训练	186
第三节 常用战术行动	188
一、发球抢攻战术	188
二、接发球战术	191
三、对攻战术	195
四、拉攻战术	197
五、搓攻战术	199
六、削中反攻战术	200

第五章 双打..... 203

第一节 双打的特点及配对	203
一、双打的特点	203
二、双打的配对	203
第二节 双打的站位和走位	205
一、双打的站位	205
二、双打的走位	205
第三节 双打的战术及其训练	207
一、双打的战术	208

二、双打的训练	209
---------------	-----

第六章 乒乓球运动员身体素质训练..... 211

第一节 乒乓球力量素质训练 212

一、乒乓球力量素质特点

二、乒乓球力量素质训练注意事项

三、乒乓球力量素质训练

第二节 乒乓球速度素质训练 215

一、乒乓球速度素质特点

二、乒乓球速度素质训练注意事项

三、乒乓球速度素质训练

第三节 乒乓球灵敏素质训练 217

一、乒乓球灵敏素质特点

二、乒乓球灵敏素质训练注意事项

三、乒乓球灵敏素质训练

第四节 乒乓球耐力素质训练 218

一、乒乓球耐力素质特点

二、乒乓球耐力素质训练注意事项

三、乒乓球耐力素质训练

第五节 乒乓球柔韧素质训练 219

一、乒乓球柔韧素质特点

二、乒乓球柔韧素质训练注意事项

三、乒乓球柔韧素质训练

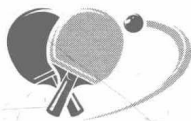
第七章 乒乓球竞赛..... 221

第一节 乒乓球竞赛基本规则 221

一、球台

二、球网装置	221
三、球	222
四、球拍	222
五、定义	223
六、合法发球	224
七、合法还击	224
八、比赛次序	224
九、重发球	225
十、一分	226
十一、一局比赛	226
十二、一场比赛	227
十三、发球、接发球和方位的次序	227
十四、发球、接发球和方位的错误	227
十五、轮换发球法	228
第二节 乒乓球裁判临场操作程序	228
一、乒乓球裁判员工作流程	228
二、乒乓球裁判员临场操作程序	229
三、裁判员手势	234
第三节 乒乓球竞赛方法	236
一、循环赛	236
二、淘汰赛	240
三、混合赛制	245

参考文献	246
-------------------	------------



第一章

乒乓球运动概论



第一节 乒乓球运动的起源与发展

乒乓球运动自19世纪末出现，至今已经有100多年的发展历史。在这个过程中，它经历了从无到有，从最初的民间游戏活动逐步演变成正式比赛项目，从区域性的竞技项目逐步发展到全球性竞技项目这样一个发展历程。在发展过程中，无论是世界还是当今乒乓球王国的“中国”，其技战术、规则和器材等都随着时代的发展，发生了巨大的变化。通过本章介绍，你将会了解到关于乒乓球起源、世界乒乓球及中国乒乓球发展具体历程和未来乒乓球的发展方向。

一、乒乓球的起源（游戏阶段——竞技阶段）

1. 乒乓球运动的游戏阶段

乒乓球运动的开展最初始于民间，其起源记载也稍有偏差。目前主流看法是19世纪后期在英国由网球演变而来。相传，在英国首都伦敦，两位青年网球迷看完网球比赛后到一家高级餐厅就餐，因为天气炎热，在等候侍者上菜时，随手拿起桌上的大号雪茄烟的硬纸盒子，扇风降温。闲聊中二人对网球战术争执不休时，便拿出一只酒瓶上的软木塞当做球，以餐桌为场地，以烟盒为球拍，现场模拟实施网球战术。二人越打越激烈，引来众多食客和侍者的围观，餐厅女主人被这别开生面的游戏吸引了，情不自禁脱口而出“Table-Tennis”。很快，这项餐桌上的游戏就在英国及欧洲大学、

家庭甚至王公贵族们中开展，成为当时流行的一种游戏。

1890年，英国人戴维·福斯特（D. Foster）制作了第一个“桌面网球”设备（图1-1）。1891年雅克·高斯玛（J. Gossima）也开发了相似的设备套装（图1-2）。最初的乒乓球拍是两面贴有羔羊皮纸的空心球拍，长度类似小的网球拍。发球非常随意，可像网球那样把球直接发至对方台面，亦可把球先发至本方台面，然后跳至对方台面。球则是在橡胶或软木实心球外部包一层轻而结实的毛线网（图1-3），防止弹跳的时候损坏室内家具。

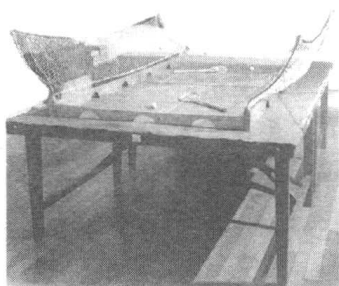


图1-1 1890年“桌面网球”

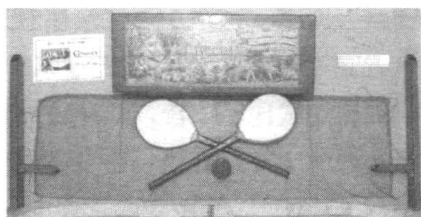


图1-2 1891年“Gossima”套装

1901年，英国的退役越野跑运动员詹姆斯·吉布（J. Gibb）从美国带回了作为玩具的赛璐珞球，这种球打出来发出“乒乓”（Ping-Pong）的声音，于是有人称这项运动为乒乓球。早期也有覆着羊毛的赛璐珞球，配合像羊皮鼓一样的球拍（图1-4）。这一时期已经有很多成文的乒乓球竞赛规则以及器材说明（图1-5）。



图1-3 毛线网软木球

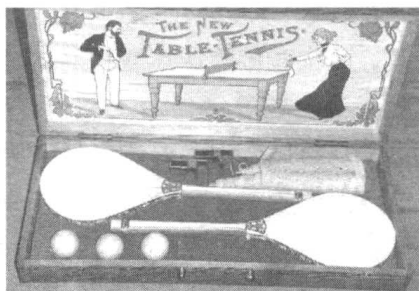


图1-4 早期乒乓球套装（1902年前后）



THE COURT The game may be played on a long plain table, or a post table, or on the bare floor. When played on the floor or table, a post should be placed at or marked with tape similar to the diagram. The court should be 6 feet wider than



the net and about 19 feet long. Single Courts are best, as double Courts only become confusing to the player.

This game cannot be played with any surface on carpet or matting, for the balls will not bounce in a lively enough fashion.

When the game is played on a table the Courts may be marked out by tape stretched tightly across the table with the ends tied together beneath.

A WORD ABOUT BATS

BATTS FORMERLY a wood with grain of skill or with a mixture of types, good judgment, lightness and elasticity of touch are the essential factors.

Being so elastic, the bat must be held in a position in the center of the development of the stroke to insure its true power. Thus, a right-handed player should hold the bat towards the left side of the body.

Long experience and careful experiments have shown that the life of a bat is greatly increased by the use of the wood, and therefore that



图 1-5 乒乓球早期规则（1902年前后）

1902年，留学英国的日本东京高等师范学校教授坪井玄道将乒乓球运动带回日本。

1904年，上海四马路一家文具店的老板王道平从日本购进乒乓球器材带回上海，并亲自作推广，从此中国开始有了乒乓球运动。

1905至1910年间，乒乓球运动逐步传入中欧，而后逐步扩展到北非的埃及等地。

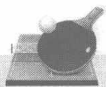
此阶段乒乓球运动在器材的选择和游戏方法上带有明显的网球痕迹，同时在项目开展水平上，也都还处在游戏阶段。

2. 乒乓球运动成为竞技项目阶段

第一次世界大战结束后，在伊沃·蒙塔古（Ivor Montagu）等人的推动下，曾在世界大战期间被冷落的乒乓球又重新在英国活跃起来。

1926年1月15日，在柏林国际乒乓球邀请赛期间，在德国人勒赫曼博士（G. Lehmann）的倡议下，由他和英国的伊沃·蒙塔古、罗斯（G. J. Ross）、波佩（W. J. Pope），匈牙利人雅可比（R. Jacobi）、梅德尼扬斯基（Z. Mechlovits）以及几个奥地利人，在柏林网球俱乐部召开了一次关于建立乒乓球国际组织的座谈会，会议决定成立临时国际乒乓球联合会（英文缩写ITTF，简称国际乒联），并委托英国乒协举办第一届欧洲乒乓球锦标赛。

1926年第1届欧洲乒乓球锦标赛的组织者向德国、匈牙利、威尔士、英格兰、奥地利、瑞典、捷克斯洛伐克、丹麦和印度发出了邀请，共有9个国家64名运动员参加比赛。当时的比赛没有秩序



册，所有参赛选手必须到现场，由裁判员随叫随到进行比赛。运动员随意着装，有穿长裙的、长裤的，有打领带穿皮鞋的，门票免费。赛后由于印度提出了“欧洲乒乓球锦标赛欠妥”，国际乒联就把这次比赛称之为“第1届世界乒乓球锦标赛”。此次事件标志着乒乓球成为正式的竞技运动项目。



图1-6 伊沃·蒙塔古

第一次国际乒联全体会议于1926年12月12日，在英国伦敦举行的第1届世界乒乓球锦标赛期间举行。会议通过了国际乒联章程，讨论并通过了乒乓球竞赛规则草案，推选英国乒协负责人伊沃·蒙塔古为国际乒联第一任主席（图1-6）。世界乒乓球锦标赛（以下简称“世乒赛”）每年举办一次。第2届世乒赛由于资金问题，推迟至1928年举行。

1940至1946年间，世乒赛因第二次世界大战而中断。1957年第24届后，世乒赛改为每两年举办一次。2003年起，单项比赛和团体比赛分别在不同年度和地点举行。截至2016年已经举办了53届。

1980年，创办了乒乓球运动的另一世界大赛：世界杯乒乓球赛，比赛每年举办一届。

1988年在韩国汉城（现在的首尔）举行的第24届奥运会，开始把乒乓球列为正式比赛项目。

乒乓球成为正式竞技项目的基本特征是国际乒乓球组织的建立、规则的制定以及国际性赛事的出现。

二、世界乒乓球运动的发展

世界乒乓球运动的发展，如果从1926年第1届世乒赛开始计算，至今大体可以分为以下几个时期。

1. 欧洲乒乓球运动的全盛时期（1926～1951年）

1926～1951年总共举办了18届比赛，仅1939年在非洲埃及



举办，其余均在欧洲举办。在7个正式比赛项目中，先后共有117个冠军，除美国选手取得8个冠军外，其余都由欧洲选手夺得，欧洲占绝对优势。

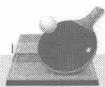
这一时期的主导优势打法是削球打法。在产生的35个男、女单打金牌中（第11届没有决出女子单打冠亚军），男子单打的12枚金牌和女子单打的17枚金牌都是由削球运动员获得，占单打金牌总数的83%。在1937年之前，由于比赛没有时间的限制，曾多次出现了“马拉松”式的乒乓球赛。第10届世乒赛，奥地利对罗马尼亚的男子团体决赛打了31小时。波兰的欧立克（A.Ehrlich）与罗马尼亚的巴奈斯（F.Paneth），为争夺1分球用了2小时12分钟。第11届的女单决赛，双方拉锯无法分出胜负，最终裁判叫停比赛，两位选手并列冠军。

自第11届世乒赛后，国际乒联对比赛规则进行了修改：球台加宽至152.5厘米，球网降至15.25厘米，比赛改用硬球，限制了比赛时间。三局两胜的比赛则不能超过1小时，五局三胜的比赛则不能超过1小时45分钟。如果在此时间内没有结束比赛，谁领先谁获胜。国际乒联的这些改革皆为攻球创造了有利条件，不仅促使削攻结合打法开始发展起来，而且还出现了一些以攻为主的选手，但就这一时期总体而言，攻球技术还未达到战胜削球的水平。

2. 日本队称雄世界乒坛（1952～1959年）

日本乒协于1928年加入国际乒联，1952年首次参加世乒赛。手握海绵球拍、采用直拍全攻型打法的日本队，虽然只有3男2女参赛，却一鸣惊人地夺得了女团、男单、男双和女双4项冠军。在这之后的7届世乒赛，日本队获得了共计24项次冠军。特别是1954年第21届世乒赛，日本队双获男女团体冠军；1959年第25届世乒赛，巅峰时期的日本队夺走了7项冠军中的6项。

日本长抽进攻式的打法跟海绵拍息息相关。之前常用的胶皮拍的击球力量及进攻威胁不足以攻破稳健的削球，而海绵拍却足以打败固若金汤的削球。当时这种革新曾引起许多人的反对，甚至要求



予以取缔。直到1959年，国际乒联才通过了对球拍规格化的决定：运动员只准使用木拍、胶皮拍以及海绵胶拍（海绵上覆盖一层颗粒胶，颗粒可向里或向外，总厚度不得超过4毫米，其中颗粒胶的厚度不得超过2毫米）。

3. 中国队崛起，朝鲜队崭露头角（1959～1969年）

1959年第25届世乒赛，中国运动员容国团在男单比赛中连续战胜了许多世界高手，为中国夺得了有史以来的第一个世界冠军。1961年至1969年5届世乒赛，中国队仅参加了第26届、第27届和第28届的比赛，夺得21个冠军中的11个。当时中国采用的是近台快攻打法，这种打法建立在正胶海绵拍提供的速度保证，结合日本长抽、欧洲削球打法，具有“快、准、狠、变”的特性。

20世纪60年代初，日本大学生中西义治创造了一种新技术——弧圈球。由于这项新技术当时还处于初级阶段（上旋强烈，但弧线高、速度慢），仅对削球打法显示了极大的优势，而对进攻型打法并未能显示出多大的威力。然而，它对以后世界乒乓球技术的发展却起到了很大的促进作用。20世纪60年代后期，中国队没有参加第29届、第30届世乒赛，7项冠军是在欧洲、日本和朝鲜各队之间争夺的。第29届世乒赛，朝鲜男队连续战胜欧洲强队，获得团体亚军，女队亦成为世界强队之一。

4. 欧洲队复兴，中国队重整旗鼓（1971～1979年）

20世纪70年代，欧洲选手经过了近20年的蛰伏，终于闯出了一条新路，涌现出一大批有实力的年轻选手。他们兼取了中國快攻和日本弧圈球打法的优点，创造了弧圈球与快攻相结合的新打法。第31届世乒赛，19岁的瑞典选手本格森（S.Bengtsson）连续战胜了中国队和日本的强手，一举夺得男单冠军；第32届世乒赛，瑞典男队夺走亚洲保持了20年之久的团体冠军；第33届男单决赛，是在两名欧洲选手约尼尔（I.Jónyer）和斯蒂潘契奇（A.Stipančić）之间进行的。

此时中国队也积极发展新技术，开始采用反胶海绵拍学习弧圈