



E 运动即良药
Exercise is Medicine

乒乓球

主编 王艳



真人实拍照片、还原标准动作

乒乓球运动快速入门全攻略



二维码扫一扫
分享精彩内容



科学出版社



“运动即良药”系列

乒乓球



主编
王 艳

科学出版社

北 京

内容简介

本书主要介绍了乒乓球运动项目的特征和特点,乒乓球的主要赛事,乒乓球场地、球台、球网装置、球和球拍、运动鞋和服装的配置,运动前的准备活动等。乒乓球基本理论和技术、基本站位和准备姿势、步法以及各种技术动作要领等专门配有优秀乒乓球运动员的图片和视频并有文字说明。对运动后整理和积极性放松,运动前、中、后的膳食调理以及科学饮食等进行了介绍。还对在乒乓球运动中常见状况或伤害、运动中各关节受伤后康复治疗的方法、急性运动损伤的处理、在运动中如何保护等进行了介绍。

本书适合于不同人群的乒乓球运动爱好者。

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球/王艳主编. —北京:科学出版社, 2016.11

(运动即良药系列)

ISBN 978-7-03-050676-4

I. ①乒… II. ①王… 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(2016)第276888号

责任编辑:朱 灵

责任印制:谭宏宇/封面设计:殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

苏州市越洋印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年1月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2017年1月第一次印刷 印张: 8 ¼

字数: 123 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

“运动即良药”系列编委会



主 编

陈佩杰

副主编

吴雪萍

编 委

(按姓氏笔画排序)

马古兰丹姆 王 茹 王 艳 王雪强 史芙英

庄 洁 刘 静 吴雪萍 张 洁 张忠新

张晓玲 陆莉萍 陈佩杰 郑丹衡 黄 卫

韩耀刚 曹蓓娟 董众鸣 谭晓纓 黎涌明

《乒乓球》编写组



主 编

王 艳

编委名单

朱 玲 郑超颖 完 好

柳瑞芝 佘竞妍 黄文文

翁 捷 关文博

加强体育锻炼，惠及健康生活

(代序)



进入 21 世纪以来，人们日益关注的健康问题已经上升为国家战略。2016 年 10 月 25 日，中共中央、国务院发布了《“健康中国 2030”规划纲要》（以下简称《纲要》），这是今后 15 年推进健康中国建设的行动纲领，要求把健康融入所有政策，全方位、全周期保障人民健康，大幅提高健康水平。在《纲要》中，共 34 次提到“体育”这一关键词，这是因为体育运动与健康有着息息相关的内在联系。

“生命在于运动”，运动既是一门科学，也是一门艺术，更是一种健康的生活习惯，但并不是每一项运动都适合所有人，不同人群适宜的运动强度、运动时间也有所差异，不适宜的运动、运动不足或过度运动都有可能对健康造成损害。那么，究竟什么运动才适合自己？生了病也可以参加运动吗？

我们常说，“良药苦口利于病”，但并不是所有的疾病都只能咽下这苦不堪言的“良药”才能治愈，也不是咽下这口苦药就能药到病除。其实科学的运动处方也是一剂“良药”，而且还是一剂不用尝“苦”却具有显著效果的“良药”。那么，这“药方”该怎么开？我们自己能开吗？到底如何利用运动这剂“良药”来达到促进健康的目的呢？

要解决这些问题，当务之急是找到“合适的运动素材”，具体来说有两点：一是所选的项目和运动器材适合自己的年龄段；二是所选的运动对防治自己年龄段常见疾病有针对性和防治效果。

目前市面上有关体育锻炼的书籍虽然不少，但真正能够提供“合适的锻炼素材”的书籍仍比较缺乏。上海体育学院拥有许多具有较高科研水平和丰富教学经



验的专家，他们均长期从事运动促进健康方面的研究，经验丰富，硕果累累。此次，学院专家们与科学出版社共同打造了这套“运动即良药”系列。

在编写过程中，我们不断摸索、调整，为青少年、中青年白领、老年人等不同人群分别设计运动方案，也介绍了羽毛球、游泳、广场舞等人们可普遍参与的专项运动；在努力形成统一风格以便读者阅读的同时，也尝试使用新的可视技术为读者提供更加直观的指导。

我们希望通过这套图书，能够更好地发挥运动的功能，为广大读者打开一扇通往健康生活的阳光之门。由于多种因素的制约，本套图书可能还存在有待改进之处，我们希望能够得到大家的鼓励和有益的评论，也欢迎广大读者实践后向我们反馈意见和建议，帮助我们在此项工作中做得更好。

陈佩杰

2016年10月

前 言



乒乓球运动起源于 19 世纪末的英国，迄今已有 100 多年的发展历史。乒乓球运动的诞生有其偶然性，最初这项运动并未作为一项正式的体育项目被人们广泛接受，经过近半个世纪的发展，逐步发展完善成为一项被人们广泛认知和喜爱的独立的运动项目。

乒乓球运动在中国被称为“国球”。回顾乒乓球运动在我们国家的发展历程，无论从全民普及程度，还是作为一项体育运动为我们国家所争得的世界性荣誉来看，乒乓球运动被称为国球都是当之无愧的！

1959 年容国团在多特蒙德举行的第 25 届世界乒乓球锦标赛中为中国争得第一个男子单打世界冠军。小球推动大球，“乒乓外交”促使中美关系解冻，一场飓风撼动冷战世界……在世界范围内，还没有哪个国家的发展建设与一项运动产生如此密切的联系。

乒乓球运动是一项全身运动，也是男女老少所喜爱的健身运动的项目之一。其特点是球小、速度快、变化多、趣味性强、设备比较简单，室内和室外都可安排，比较容易开展和普及，没有直接的身体碰撞，也不受年龄、性别和身体条件的限制，具有广泛的适应性和较高的锻炼价值，经常参加乒乓球运动可以提高人的灵敏性和协调性，提高动作的速度和上下肢活动的的能力，改善心血管系统的机能，促进新陈代谢，增强体质，并能培养人勇敢顽强、机智果断等。乒乓球运动量的大小都可以自己控制，是一项比较安全的运动。

本书对乒乓球运动的场地器材和服装、乒乓球运动的基本理论和基本技术进



行了全面的介绍，对开始运动前的准备活动、运动后的调整放松以及运动前后的科学饮食进行了介绍，还对在乒乓球运动中遇到的突发伤害处理和方法进行了介绍。

生命在于运动，运动不仅能够使人参与竞技体育，全民健身更是提高国民健康素质、强健个人体魄的重要手段。为此，“运动即良药”系列编委会特别推出了《乒乓球》，为广大人民群众科学认识、参与乒乓球运动提供帮助，也希望大家能够从参与乒乓球运动中获得大的收获。

书中我们还提供了优秀乒乓球运动员的示范动作的图片和视频给乒乓球爱好者们欣赏。

主 编

目 录



丛书序

前 言

第一章 乒乓球运动概述 · 1

乒乓球运动简介 · 2

乒乓球运动特征 · 6

一、乒乓球的项目特征 · 6

二、乒乓球的项目特点 · 6

乒乓球运动的主要世界赛事 · 7

一、世界乒乓球锦标赛 · 8

三、奥运会乒乓球比赛 · 11

二、乒乓球世界杯 · 9

第二章 乒乓球场地器材及服装要求 · 13

场地及器材 · 14

一、场地 · 14

二、球台 · 14

三、球网装置 · 15
四、球 · 16

五、底板 · 16

鞋与服装 · 21

一、鞋 · 21

二、服装 · 22

第三章 乒乓球基本理论 · 23

乒乓球常用术语 · 24

一、站位 · 24

二、击球范围 · 24

三、击球线路 · 25

四、击球时间 · 25

五、击球部位 · 26

六、拍形 · 26

七、触拍部位 · 27

八、击球点 · 27

九、短球、长球与追身球 · 28

乒乓球五大要素 · 28

一、旋转 · 28

二、速度 · 29

三、力量 · 30

四、落点 · 31

五、弧线 · 31

基本站位与准备姿势 · 32

一、站位的基本特点与作用 · 32

二、常见的基本站位与准备姿势 · 32

击球的基本环节与动作结构 · 34

一、击球的基本环节 · 34

二、击球的动作结构 · 35

乒乓球打法类型 · 36

一、快攻类 · 37

二、弧圈类 · 37

三、削球类 · 37

乒乓球基本步法 · 38

- 一、单步 · 38
- 二、跨步 · 39

三、并步（滑步）· 40

四、交叉步（正交叉、反交叉）· 41

乒乓球准备活动 · 42

乒乓球基本技术 · 47

- 一、发球 · 47
- 二、推挡 · 54
- 三、攻球 · 60
- 四、搓球 · 65

五、弧圈球 · 69

六、削球 · 73

七、台内球 · 82

八、接发球 · 85

第四章 运动后的调整 · 87

一、整理放松 · 88

二、科学饮食 · 91

第五章 伤害处理 · 93

乒乓球运动中常见状况或伤害 · 94

- 一、膝盖损伤 · 94
- 二、肩周炎 · 101

三、腰肌劳损 · 109

四、运动营养与膳食 · 113

急性运动处理 · 115

一、急性运动损伤的处理 · 115

二、运动损伤急性期的注意事项 · 117



第一章

乒乓球运动概述

乒乓球运动是球类运动之一。乒乓球运动是以特定的乒乓器材（乒乓球、乒乓球拍、乒乓球台）为竞技工具，在特定条件（规则、设备、场地等），由两人手握球拍在中间隔一网的球台上轮流击球的一项球类运动。今天，乒乓球运动已经发展成为集技能、体能、智能为一体的技巧型运动项目。

在中国，乒乓球运动发展至今已有 70 多年的历史。中国乒乓球运动已在国际乒坛上长期处于领先地位。乒乓球运动已成为中国人最为喜爱的体育运动项目之一。乒乓球运动有着极为广泛的群众基础，据估计，中国是世界上拥有“乒乓人口”最多的国家。乒乓球作为我国的国球，具有器材设备简单、趣味性较强、打法多样化等特点，不同年龄、性别的人都可以参加，深受大众喜爱。

乒乓球运动简介

乒乓球运动起源于 19 世纪末的英国，由网球运动演变而来，起初是在桌上打网球，后改为使用空心塑料球，用木板代替网球拍，因此将这种新颖的“桌上网球”称为 table tennis。不久，便成了一种风靡一时的热门运动，它还有像 indoor tennis 这样的名字。随着赛璐珞材料的球出现，击打时球会发出“ping pang”的声音，ping pang 后来就成了 table tennis 的另一个正式名称。1904 年 ping pang 从日本传入中国，人们给它起了个中文名字叫“乒乓球”。

乒乓球运动起初被很多人视为娱乐活动，随着球拍工具的不断革新，乒乓球运动的竞技性逐步增强。直到 1926 年乒乓球作为一项竞技体育运动拥有了自己的国际组织——国际乒乓球联合会（ITTF），并在伦敦举行了第一届世界

乒乓球锦标赛。从那时起至今，乒乓球运动主要经历了五个发展阶段。

一、第一阶段：欧洲全盛期（1926 ~ 1951 年）

乒乓球运动起步之初，欧洲人以控制、削球、防守为主的打法，在世界乒坛占据了霸主的地位，此阶段的乒乓球运动正处在起步、探索阶段。最初，运动员使用木制球拍，速度慢，旋转也不强，设施器材简陋，因此打法单调，胶皮拍出现后，技术有些变化。因为胶皮拍比木制拍弹性大，摩擦力大，可以制造一定的旋转，于是出现了削下旋的防守型打法。在争夺世界冠军的决赛中，曾不止一次地出现不分胜负的局面，最后有的裁判员不得不用掷钱币的方法来决定胜负。在 1937 年第 11 届世锦赛女子单打决赛中，由于美国和奥地利运动员比赛时间过长，双方又不同意用抽签方法决定胜负，致使这一届女子单打世界冠军成绩表内只好写着“无冠军”。鉴于上述情况，国际乒联决定修改规则、增宽球台、降低网高、限定比赛时间等，鼓励积极进攻，加快比赛进程，防止采用消极打法。

削球打法的代表人物有，男子选手：英国的巴纳、伯格曼、李奇，捷克的瓦纳，匈牙利的西多，瑞典的高基安等人，女子选手：匈牙利的梅德尼扬斯基、法卡斯，罗马尼亚的罗齐亚努等人。

二、第二阶段：日本异军突起（1952 ~ 1959 年）

1952 年，日本运动员在参加第 19 届世界锦标赛中采用中远台长抽打法，结合快速的步法移动，击败了欧洲的下旋削球。日本在中远台长抽的基础上，革新了工具，发明了海绵球拍，创造了以进攻为主的直板弧圈球单面拉的新型打法，它的产生具有划时代意义，为世界乒乓球运动的发展开辟了新的天地。此种打法当时的代表人物有，男子选手田中利明和荻村伊智朗；女子选手松琦君代，他们都曾获得过单打的世界冠军。

这一阶段举行过 7 届世界锦标赛（第 19 ~ 25 届），世界冠军金牌共 49 枚，日本选手夺走了 24 枚，占总数的 49%。在第 25 届世锦赛上，日本运动员状态达到了高峰，获得了 7 项冠军中除男子单打以外的 6 项冠军。日本取得了霸主地位。

三、第三阶段：中国直拍快攻打法崛起（1959 ~ 1969 年）

在 50 年代日本称霸世界乒坛的时候，中国也开始登上世界乒坛。通过参加几届世界锦标赛，总结正反两面的经验教训，中国人根据自己的国情、特点，大胆尝试，勇于创新，在短时间内，培养出直板正胶快攻的打法。直板快攻打法顺应了当时运动发展的规律，形成了“快、狠、准、变”的技术风格，进攻意识更强，击球速度更快、战术变化更多、对抗威胁更大，在与日本和欧洲的对抗中，马上显示出巨大的优势，成为当时更先进、引领潮流的打法。

在 1961 年第 26 届世界锦标赛中，中国队既过了欧洲削球关，又战胜了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、28 届男子团体冠军，震撼了世界乒坛。在第 26 ~ 28 届的三届世界锦标赛中，世界金牌共 21 枚，中国运动员共夺得 11 枚，占总数的 52%。这说明，60 年代中国乒乓球的技术水平，位于世界乒坛的最前列，技术优势由亚洲的日本转移到中国。

直板快攻打法代表人物有，男子选手：庄则栋、李富荣和徐寅生，女子选手：邱钟惠。

四、第四发展阶段：欧洲的复兴和欧亚对抗（1970 ~ 1995 年）

随着日本和中国进攻型打法的崛起，欧洲人在世界乒坛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，经过了长期的摸索、创新和实践，最终弃守为攻，引进了日本的单面拉，并将其改造成为两面进攻；他们还融入了中国的速度、变化和争抢意识；同时又充分发挥了自身的特长和优势，逐步完成了对打法的改造，并培养出具有代表性的欧洲两面拉弧圈球的进攻型打法，逐步发展成为今天的两种主流打法：弧圈球结合快攻和快攻结合弧圈打法。

这段时间，亚洲的直板打法与欧洲的横板打法形成了抗衡的格局，当时两种打法互相借鉴、互相浸透、互相抗衡、不断提高，在欧亚对抗的时代，可谓是人才辈出、对抗激烈、运动成绩此消彼长，呈现出一派繁荣的景象。在之后的几十年中，横板两面拉打法经过长期的充实、完善和发展，依然是世界乒坛

的主流打法，在人数上占据了绝对的优势，在运动成绩上也能够与直拍打法一争高低。

横板两面拉打法的代表人物主要集中在男子选手，初期有瑞典的本格森，匈牙利的约尼尔等人，后期有瑞典的瓦尔德内尔和佩尔森等人。

五、第五发展阶段：世界大融合阶段（1996年～）

在此阶段，尽管中国的整体实力稍占优势，但从技术层面分析，大家还是处于同一时代，同一水平线上。世界大融合阶段最为重要的标志是在于它的兼容性和共荣性。人们不再墨守成规，而是打破了地域、习惯的束缚和制约，彼此之间已经，无秘密可言，实践中一旦出现先进的理念、打法和技术，一呼百应。这种相互启发、促进的做法，无疑对世界乒坛的发展起到了巨大的推动作用。在中国，直拍打法融入了横拍打法的元素，从而创新出“直拍横打”的全新打法；中国人将欧洲的横板打法引进到国内，在致力于洋为中用的同时，又融入了中国人的传统优势，两者有机结合，从而重塑出具有民族特色的精品；而欧洲人也在力量、旋转和实力的基础上，朝着更加全面、更加先进的方向发展。

随着时间的推移，人们对乒乓球运动的认识逐步达成共识，大家对发展趋势和运动意识的理解，对旋转、速度、力量、凶狠和变化的追求是相似的。如今的波尔、萨姆索诺夫与王皓、马琳等人交手，在大家充分发挥水平时，并没有质的区别，也没有优劣之分，只是为了达到目的所走的道路不同。