

PINGPANGQIU
SHIZHAN GONGFANG
JISHU

乒·乓·球

实战攻防技术

吴飞
陈占奎
著

金盾出版社



乒乓球实战攻防技术

吴 飞 陈占奎 著

金盾出版社

内 容 提 要

本书讲解了乒乓球实战应用中的技战术动作要领、训练方法,结合乒乓球运动的发展变革,论述了当今世界乒坛高手对各种技战术的综合运用,以及乒乓球的最新规则、裁判法等。

本书既考虑到起点较低的训练者的需求,同时针对具有一定水平的选手,通过大量实战图片的分析,解读国手们在比赛中技战术的变化应用,以帮助读者学习掌握这些经验方法,是一本实用型的技术指导书籍。

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球实战攻防技术/吴飞,陈占奎著. —北京:金盾出版社,2016.2
ISBN 978-7-5186-0731-0

I. ①乒… II. ①吴…②陈… III. ①乒乓球运动—运动技术 IV. ①G846.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 004876 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京军迪印刷有限责任公司印刷、装订

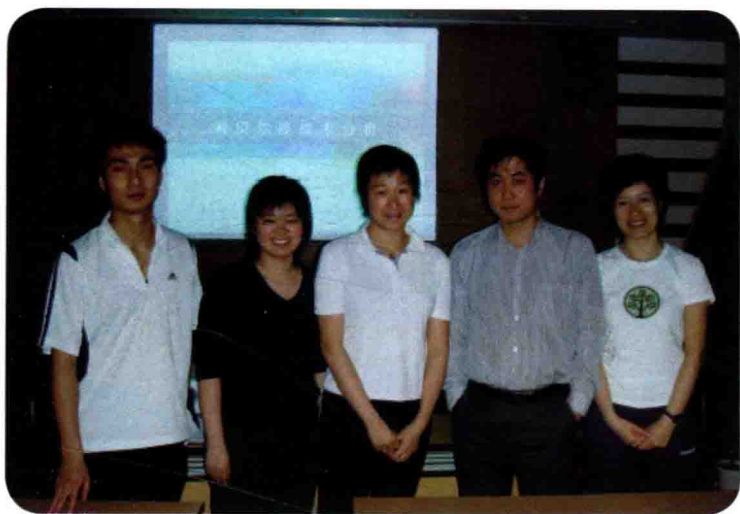
各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:9.5 彩页:4 字数:147千字

2016年2月第1版第1次印刷

印数:1~4000册 定价:29.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



2007年4月，作者吴飞（右一）随国家乒乓球男队在厦门封闭训练期间，与共事的科研团队成员合影（右三为国家队心理辅导教师、奥运会冠军陈静）。

2007年直通萨格勒布（厦门站），作者与吴敬平教练探讨技术问题。



作者与成员陈静（右一）、尹霄（中间）合影。

2007 年，在萨格勒布世锦赛与蔡振华合影。



2007 年执法萨格勒布世锦赛，担任波尔和格林卡四分之一决赛主裁。



2011 年科研团队与国家乒乓球男队在厦门冬训合影（后排左五为作者）



2012 年多特蒙德世锦赛与马琳

2012 多特蒙德世锦赛庆功宴与王皓



2012 多特蒙德世锦赛庆功宴与马龙



2012 多特蒙德世锦赛庆功宴
与前国家队领队姚振绪





2012 年代表中国执法伦敦
奥运会乒乓球比赛

2012 伦敦奥运会与刘国梁



2012 年伦敦奥运会与王皓



2012 伦敦奥运会与张继科





序

2006年,吴飞调入北京奥组委乒乓球项目竞赛团队。我们奋战在2008年北京奥运会、残奥会竞赛工作的第一线,共同战斗了两年有余。她主管的竞赛场地获得一致的好评,被列为后面比赛的模板。奥运会后,我们也一直保持着密切的联系。欣闻吴飞要出版第一本书,并把作“序”的荣誉交给我,恭敬不如从命,希望能为她的书做一个好的开篇。

尽管,吴飞随国家乒乓球队进行技战术分析方面的科研工作有十几年了,可贵的是她并没有把这本书写得过于“高冷”。她比较全面地撰写了乒乓球项目的各个方面,内容丰富,信息量大。第四章,技战术分析环节,看得出她还是忍不住干起了自己的老本行,对著名运动员在国际比赛中的技战术进行了细致的分析和点评。作为乒乓球国际级裁判长、国际蓝牌裁判员,在乒乓球规则一章中,她还首次介绍了最新的乒乓球裁判员执法手势,并作出解释……这些都是这本书的亮点。

乒乓球是中国的国球,过去一直有着广泛的群众基础。但随着大众体育休闲活动井喷式的迅速发展,乒乓球项目的群众基础受到了巨大的冲击。一方面我为祖国的体育事业蓬勃发展感到高兴,另一方面作为一名从事乒乓球运动的老人,我还是有一点“私心”,希望中国的乒乓球项目能继续健康地可持续发展,不仅要在竞技项目上保持世界领先地位,而且在大众体育发展上也能独树一帜。“推广乒乓球项目”是中国乒乓球协会提出第三次创业的重要一条。所以,我认为吴飞出这本书的时机很好。

希望她既能为国家队的技战术做好科研攻关工作,也能放眼于全民健身领域中乒乓球项目的推广和普及工作。

姚振绪

2015年12月20日

北京龙潭湖畔



写在前面

乒乓球被誉为中国的国球,在我国有着最广泛的群众基础和几十年领先世界水平的专业队伍。随着乒乓球技战术的发展提高,乒乓球器材的更新完善,乒乓球规则也在不断地做着变化调整。在对乒乓球运动的科研探索中,人们对乒乓球规律的认识更加清晰,技战术更加科学,使知识得到了更新。本书就是在国内现有乒乓球书籍的基础上,将专业研究的最新成果,加入到对业余乒乓球选手的训练和比赛的指导中,使之在技战术及体能、心理等各方面得到进一步提高,满足初、中、高级技术水平乒乓球爱好者的需求。

2016年第31届里约热内卢奥运会已然临近,中国乒乓球队做好了出征的准备,而国民对参与全民健身运动的热情也持续高涨。乒乓球这一老少咸宜、健康安全的体育项目,场地器材较易普及,入门不难,趣味性、技巧性都较强,因而也吸引了越来越多的人加入其中。本书对乒乓球运动的历史沿革、乒乓球基础知识作了简单介绍,重点论述了乒乓球技战术的最新变革,以及当今世界乒坛高手各种技战术的综合运用,乒乓球裁判法等内容。在撰写中,既考虑到起点较低的练习者的需求,也希望能给中高级水平的乒乓球爱好者提供一些有价值的技能和信息。

本书的另一特点是通俗易懂和注重实战应用,在讲解乒乓球技术和战术时,对每一项技术的动作要领、易犯错误及纠正方法、练习方法进行详细的说明,并配以大量的演示图片,做到图文并茂,是一本实用的技术性书籍。

本书由北京大学体育教研部周正卿老师撰写第一、七、八章；吴飞撰写第二、三、四、五章；黄河科技学院李霖老师撰写第六、九、十章。

陈占奎教授对该书进行了策划。特别感谢北京大学医学部的刘国兵老师为本书的技术图解所做的示范动作，感谢同事张夏楠拍摄技术图片时所给予的帮助。

由于撰写人写作和最后统稿的时间较为仓促，书中难免存在一些缺陷和不当之处，由衷地希望得到读者和同行的批评、指正。

吴 飞

于北京大学燕东园

2015年8月17日



目 录

第一章 乒乓球运动简述	(1)
一、乒乓球运动的起源	(1)
二、乒乓球运动的发展	(1)
三、中国对世界乒坛发展的杰出贡献	(3)
第二章 实战攻防技术教与学	(4)
第一节 乒乓球常用术语	(4)
一、落点	(4)
二、线路	(6)
三、拍形	(6)
四、击球点	(7)
五、弧线	(8)
六、击球时间	(8)
七、击球基本环节	(9)
第二节 握拍法	(9)
一、直握拍法	(10)
二、横握拍法	(11)
第三节 准备姿势和站位	(13)
一、准备姿势	(13)
二、合理的站位	(13)
第四节 乒乓球技术之初级篇	(15)
一、反手推挡(直板)	(15)
二、反手拨(横板)	(17)
三、直板横打反面技术	(19)
四、正手攻球	(20)



五、正、反手发平击球	(24)
六、两面摆速	(27)
七、发下旋球	(29)
八、搓球技术	(31)
第五节 乒乓球技术中、高级篇	(34)
一、加、减力推和推下旋球	(34)
二、横板反手快拨、弹打	(36)
三、正、反手弧圈球技术	(38)
四、回接弧圈球技术	(41)
五、搓不转、摆短和劈长	(47)
六、台内挑打、台内拧、晃推	(50)
七、发侧旋球技术	(53)
八、削球技术	(59)
第三章 乒乓球步法练习	(61)
第一节 步法分类	(61)
第二节 步法练习方式	(65)
一、无球的步法训练	(65)
二、单球练习中的步法训练	(66)
三、多球练习中的步法训练	(71)
第四章 乒乓球比赛基本战术	(72)
第一节 发球抢攻的主要战术	(72)
一、反手发长球后, 抢攻上旋球	(73)
二、反手发短球后, 抢攻上旋球	(74)
三、侧身正手发短球后, 抢攻下旋球	(75)
四、侧身正手发长球后, 抢攻上旋球	(75)
第二节 接发球和接发球抢攻的主要技战术	(76)
一、接发球摆短和劈长	(76)
二、接发球晃推后快带	(80)
第三节 相持中	(81)
一、劈长后反拉	(81)
二、相持中变直线	(82)
第五章 主要打法类型的演变与发展	(84)



第一节 直板反胶进攻型打法的形成与发展	(84)
一、直板反胶传统打法——直板单面和左推右攻型打法的形成与发展	(84)
二、直板反胶变革的代表——直板横打的形成与发展	(87)
第二节 横板进攻型打法的形成与发展	(93)
一、横板快攻结合弧圈打法	(95)
二、横板弧圈结合快攻打法	(95)
三、欧洲和中国横板进攻打法的不同发展之路	(96)
第三节 削球打法的形成与发展	(98)
一、削球打法在欧洲的发展	(98)
二、削球打法在亚洲的发展	(99)
三、削球打法的发展现状	(100)
第六章 乒乓球双打	(102)
第一节 双打的特点与配对	(102)
第二节 站位与步法移动	(103)
第三节 双打战术	(104)
第七章 身体素质练习	(106)
第一节 一般身体素质练习	(106)
一、力量素质练习	(106)
二、速度素质练习	(107)
三、灵敏素质练习	(108)
四、柔韧素质练习	(108)
第二节 专项身体素质练习	(109)
一、乒乓球运动员的身体机能特征与专项素质要求	(110)
二、乒乓球专项身体素质训练的方法	(111)
三、乒乓球运动员体能训练应注意的问题	(116)
第八章 乒乓球比赛规则和竞赛方法	(118)
第一节 比赛器材规则的演变与发展	(118)
一、比赛器材演变	(118)
二、比赛主要规则演变	(120)
三、竞赛方法演变	(122)
第二节 主要竞赛规则	(123)
一、球台	(123)



二、球网装置	(123)
三、球	(123)
四、球拍	(124)
五、定义	(124)
六、发球	(125)
七、还击	(126)
八、比赛次序	(126)
九、重发球	(126)
十、得一分	(127)
十一、一局比赛	(127)
十二、一场比赛	(127)
十三、发球、接发球和方位的次序	(128)
十四、发球、接发球次序和方位的错误	(128)
十五、轮换发球法	(128)
第三节 关于判罚发球违例的动作解释	(129)
解释发球违例的手势	(129)
第四节 裁判员主要器材	(132)
一、挑边器	(132)
二、红黄白牌	(133)
三、量网器	(133)
第五节 裁判规则中关于“时间”的条文解释	(134)
第六节 世界杯、世界乒乓球锦标赛和奥运会三大赛事主要竞赛方法	(134)
一、世界锦标赛	(135)
二、世界杯	(137)
三、奥运会	(138)
主要参考文献	(141)



第一章 乒乓球运动简述

一、乒乓球运动的起源

根据史料考证,网球运动是乒乓球项目的鼻祖。关于乒乓球起源较为主流的说法是:1890年,几位驻守印度的英国海军军官偶然发觉在一张不大的台子上玩网球颇为刺激,后来,他们改用空心的小皮球代替弹性不大的实心球,并用木板代替了网拍,在桌子上进行这种新颖的“网球赛”。后来因为网球运动在欧洲的广泛传播,促使了“桌上网球”运动的形成。这种说法可以从乒乓球的英文名称 Table Tennis 求证。

需要补充一点的是,“乒乓球”的名称确定是根据英文的发音转换过来的,英文为 Ping Pong。之所以起名为“乒乓”,是因为1901年英国 table tennis 器材商加奎司发明了一种新型器材,人们使用这种器材撞击球时会发出“ping pong”声响,器材商将 Ping-Pong 注册成了商标。随着这项运动的传播,人们逐渐将 Ping Pong 与 Table Tennis 画上等号,后来传入中国后,人们就直接称 Table Tennis 为“乒乓球”了。

二、乒乓球运动的发展

国际乒联的诞生促进了乒乓球项目在全世界范围内开展。1926年1月16日,奥地利、英格兰、德国和匈牙利等国家的乒乓球协会在柏林举行了代表大会,并成立了国际乒乓球联合会(International Table Tennis Federation,简称 ITTF)。国际乒联的成立,最为重要的是将乒乓球从非官方项目变为官方的正式运动项目。从1927年第一届乒乓球世界锦标赛在伦敦举行至今,正式的乒乓球运动已有近百年的历史了,其发展历程可以从以下几个方面简要概括:

1. 欧洲鼎盛时期(1926~1951年) 国际乒联在这25年间共举办了18届世界乒乓球锦标赛,其中17次在欧洲举办。欧洲运动员创造的削球打法成为当时乒乓球运动发展的重要技术创新。第一届世界乒乓球锦标赛在英国伦敦举行,实力雄厚的匈牙利队获得了当时所设的男子团体、男子单打、男子双打、女子单打和混合双打5个项目的全部冠军。在随后几届世乒赛中,以匈牙利为代表的欧洲国家几乎垄断了比赛中所有的冠军。



2. 日本的“崛起”(1952~1959年) 这个阶段是日本运动员采用的中远台单面长抽打法最辉煌的时期。日本运动员凭借海绵拍力量大、速度快以及脚步灵活移动的特点,结合中远台长抽打法,在1952~1959年七届世乒赛中,获得了全部49枚金牌中的24枚,成为最大赢家。值得提到的是,当时国际乒乓球联合会主席蒙塔古充分肯定了海绵球拍对乒乓球运动发展所起到的积极作用,这也巩固了长抽打法长期存在的意义。乒乓球运动从此进入到追求力量、速度的时期。

3. 欧亚相互制衡(1960~1979年) 随着中国直板近台快攻打法的崛起,1960年至1969年间中国曾一度成为乒乓球强国。1959年中国运动员容国团在第25届世界乒乓球锦标赛男单比赛中夺得了男子单打世界冠军。1960年至1969年国际乒联共举办了5届世锦赛,中国运动员参加了其中的3届,获得了21枚金牌中的11枚。这些优秀的战绩显示出中国近台快攻打法的技术优势。这种打法充分发挥出海绵拍速度快、力量足的特点,同时又很好地解决了反手位的不足,中国队优异的战绩体现出这种技术打法顺应了乒乓球运动的发展趋势。然而,这段时间中欧洲国家也并非毫无作为,在败于中国近台快攻之后,经过反复摸索,欧洲运动员创造出弧圈球与快攻相结合的新打法,闯出了一条新路。第32届世乒赛瑞典男队夺走了由亚洲保持了20年之久的团体冠军;第35届世乒赛匈牙利队从中国男队手中夺回了斯韦思林杯。可以说,欧洲乒乓球运动的复兴,促进了亚洲各国,特别是中国、日本、朝鲜乒乓球运动的发展。

4. 中国“称霸”世界乒坛(1981年至今) 自1981年第36届世乒赛夺得了7项冠军后,中国大胆启用新人,取得了前所未有的优异成绩。新一代运动员成长起来,几乎获得所有乒乓球比赛的金牌。在20世纪80年代的5届世乒赛中,中国运动员获得了金牌总数的80%。虽然20世纪90年代初,中国遇到了世界各国的挑战,经历了短暂的“低谷期”,但由于教练员、运动员和科研人员的积极应对与努力付出,终于在第42届世乒赛上,夺得女团、男双、女双和混双四项冠军,随后在第45届世乒赛和第26、27届奥运会上,中国包揽了男单、女单、男双、女双所有金牌。2000年,国际乒乓球联合会通过决议,将比赛用球的直径由38mm改为40mm,在球体增大、球速变慢、旋转速度下降的情况下,中国队研究出拧拉技术,将台内球以快速低平的方式上手,增强了主动进攻的实力。经过技术改良,中国乒乓球队在第29届北京奥运会、第30届伦敦奥运会以及第48、49、51届世乒赛上,包揽了所有项目的金牌,保持着乒坛霸主的地位。