

体育院校成人教育教材

  
TIYUYUANXIAO  
CHENGRENJIAOYU  
JIAOCAI

刘建和 主编

# 乒乓球



人民体育出版社

体育院校成人教育教材

# 乒 乓 球

主 编：刘建和

副 主 编：岳海鹏 武川洪

编写人员：唐小林 李 林 杨成波

杜 佳 王海燕 朱宝峰

房 巍

人 民 体 育 出 版 社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

乒乓球/刘建和主编. —北京: 人民体育出版社,  
2006

体育院校成人教育教材

ISBN 7-5009-3007-0

I. 乒… II. 刘… III. 乒乓球运动—高等教育:  
成人教育—教材 IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 063453 号

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

880×1230 32 开本 10.5 印张 279 千字  
2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷  
印数: 1—4,000 册

\*

ISBN 7-5009-3007-0/G·2906  
定价: 16.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

# 前 言

为了更好地适应体育院校成人教育的教学工作，我们在体育院校专业教材《乒乓球教学与训练》的基础上，根据成人教育教学特点对部分内容进行了增减和调整，作为全国体育院校成人教育教材使用。

本书根据成人教育的特点，在力求充分地向学生介绍乒乓球理论与方法的同时，加强了“自学指导”部分的内容。每章开始，都首先较为简要地介绍了本章的内容、学习重点、学习方法和学习提示，从而有利于学生自学。本教材由成都体育学院组织编写。参加编写的人员有：第一章：李林；第二章：岳海鹏；第三章：刘建和、岳海鹏、杜佳；第四章：武川洪；第五章：岳海鹏；第六章：唐小林；第七章：岳海鹏；第八章：杜佳、杨成波；第九章：刘建和、王海燕、朱宝峰、房巍；第十章：李林。全书框架由刘建和拟定，刘建和、岳海鹏统稿。

在编写过程中，我们参考了大量有关乒乓球的论著，在此，向这些论著的作者表示深深的谢意。

## 目 录

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一章 乒乓球运动概述 .....  | 1  |
| 自学指导 .....         | 1  |
| 一、乒乓球运动的起源 .....   | 3  |
| 二、乒乓球运动的发展 .....   | 3  |
| 三、国际乒乓球联合会 .....   | 5  |
| 四、顶级赛事 .....       | 5  |
| 复习与思考 .....        | 6  |
| 第二章 乒乓球教学训练法 ..... | 8  |
| 自学指导 .....         | 8  |
| 一、预备知识 .....       | 12 |
| (一) 球台 .....       | 12 |
| (二) 击球范围 .....     | 13 |
| (三) 站位 .....       | 13 |
| (四) 击球点 .....      | 14 |
| (五) 击球时间 .....     | 14 |
| (六) 击球部位 .....     | 15 |
| (七) 触拍部位 .....     | 16 |
| (八) 拍形 .....       | 16 |
| (九) 击球距离 .....     | 17 |
| (十) 击球线路 .....     | 18 |



|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| (十一) 短球、长球与追身球 .....            | 19        |
| 二、乒乓球教学训练的基本要求 .....            | 20        |
| (一) 乒乓球教学与训练工作的概念与任务 .....      | 20        |
| (二) 乒乓球教学训练工作的具体要求 .....        | 21        |
| 三、乒乓球常用教学训练法介绍 .....            | 30        |
| (一) 直观教学法 .....                 | 30        |
| (二) 语言提示法 .....                 | 33        |
| (三) 完成指标法 .....                 | 35        |
| (四) 练习法 .....                   | 35        |
| (五) 预防和纠正动作错误法 .....            | 37        |
| (六) 多球训练法 .....                 | 39        |
| 复习与思考 .....                     | 48        |
| <b>第三章 乒乓球竞技制胜因素及类型打法 .....</b> | <b>50</b> |
| 自学指导 .....                      | 50        |
| 一、乒乓球竞技制胜因素 .....               | 53        |
| (一) 快 .....                     | 55        |
| (二) 转 .....                     | 57        |
| (三) 准 .....                     | 64        |
| (四) 狠 .....                     | 68        |
| (五) 变 .....                     | 69        |
| 二、乒乓球各种类型打法的分类 .....            | 70        |
| 三、各种类型打法的发展简况及打法特点 .....        | 72        |
| (一) 快攻类打法 .....                 | 72        |
| (二) 快攻结合弧圈类打法 .....             | 73        |
| (三) 弧圈球结合快攻类打法 .....            | 74        |
| (四) 削球和削攻类打法 .....              | 75        |
| 四、各种类型打法的主要技术 .....             | 77        |
| (一) 快攻类打法的主要技术 .....            | 77        |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| (二) 快攻结合弧圈类打法的主要技术 .....  | 79        |
| (三) 弧圈球结合快攻类打法的主要技术 ..... | 81        |
| (四) 削球和削攻类打法的主要技术 .....   | 83        |
| 五、各类型打法训练要点 .....         | 85        |
| (一) 直拍快攻型打法 .....         | 85        |
| (二) 快攻结合弧圈类打法 .....       | 87        |
| (三) 弧圈球结合快攻类打法 .....      | 87        |
| (四) 削球型打法 .....           | 88        |
| 复习与思考 .....               | 90        |
| <b>第四章 击球技术</b> .....     | <b>91</b> |
| 自学指导 .....                | 91        |
| 一、基本站位 .....              | 94        |
| (一) 站位的基本特点与作用 .....      | 94        |
| (二) 不同类型打法的运动员的基本站位 ..... | 94        |
| 二、准备姿势 .....              | 95        |
| 三、握拍方法 .....              | 95        |
| (一) 握拍方法的特点与作用 .....      | 95        |
| (二) 握拍方法的种类及动作要点 .....    | 96        |
| 四、步法 .....                | 106       |
| (一) 步法的基本因素与要求 .....      | 106       |
| (二) 步法的种类及动作要点 .....      | 106       |
| 五、击球过程基本结构 .....          | 113       |
| (一) 判断 .....              | 113       |
| (二) 移位 .....              | 114       |
| (三) 击球 .....              | 115       |
| (四) 还原 .....              | 120       |
| 六、发球技术 .....              | 121       |
| (一) 平击发球 .....            | 122       |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| (二) 奔球 .....          | 123 |
| (三) 正手发转与不转球 .....    | 125 |
| (四) 反手发转与不转球 .....    | 126 |
| (五) 正手发左侧上(下)旋球 ..... | 127 |
| (六) 反手发右侧上(下)旋球 ..... | 128 |
| (七) 反手发急下旋球 .....     | 129 |
| (八) 高抛发球 .....        | 130 |
| (九) 下蹲式发球 .....       | 132 |
| (十) 逆旋转发球 .....       | 133 |
| 七、接发球技术 .....         | 134 |
| (一) 站位的选择 .....       | 135 |
| (二) 对来球的判断 .....      | 135 |
| (三) 回接各种发球的方法 .....   | 137 |
| 八、推挡球技术 .....         | 140 |
| (一) 平挡球 .....         | 141 |
| (二) 快推球 .....         | 142 |
| (三) 加力推 .....         | 143 |
| (四) 减力挡 .....         | 144 |
| (五) 推下旋球 .....        | 144 |
| (六) 推侧旋球 .....        | 145 |
| (七) 反手快拨 .....        | 146 |
| 九、攻球技术 .....          | 147 |
| (一) 正手快攻 .....        | 147 |
| (二) 反手快攻 .....        | 148 |
| (三) 正手快点 .....        | 149 |
| (四) 反手快点 .....        | 150 |
| (五) 正手快拉 .....        | 151 |
| (六) 反手快拉 .....        | 151 |
| (七) 正手快带 .....        | 152 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| (八) 正手突击 .....     | 152 |
| (九) 正手扣杀 .....     | 153 |
| (十) 反手扣杀 .....     | 153 |
| (十一) 正手中远台攻球 ..... | 154 |
| (十二) 反手中远台攻球 ..... | 154 |
| (十三) 正手放高球 .....   | 155 |
| (十四) 正手杀高球 .....   | 155 |
| (十五) 正手滑板球 .....   | 156 |
| 十、搓球技术 .....       | 157 |
| (一) 慢搓 .....       | 157 |
| (二) 快搓 .....       | 158 |
| (三) 搓转与不转 .....    | 159 |
| (四) 搓侧旋球 .....     | 160 |
| (五) 搓球摆短 .....     | 160 |
| 十一、弧圈球技术 .....     | 162 |
| (一) 加转弧圈球 .....    | 162 |
| (二) 前冲弧圈球 .....    | 164 |
| (三) 正手拉侧旋弧圈球 ..... | 166 |
| 十二、直拍横打技术 .....    | 167 |
| (一) 直拍反面快拨 .....   | 167 |
| (二) 直拍反面弹打 .....   | 168 |
| (三) 直拍反面拉弧圈球 ..... | 169 |
| (四) 直拍反面攻 .....    | 170 |
| (五) 直拍反面挑 .....    | 170 |
| 十三、削球技术 .....      | 171 |
| (一) 远台削球 .....     | 172 |
| (二) 中台削球 .....     | 173 |
| (三) 削突击球 .....     | 174 |
| (四) 削追身球 .....     | 175 |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| (五) 削加转弧圈球 .....              | 176        |
| (六) 削前冲弧圈球 .....              | 176        |
| (七) 削加转球与不转球 .....            | 177        |
| (八) 扑接近网短球 .....              | 178        |
| 复习与思考 .....                   | 179        |
| <b>第五章 技术诊断、纠正错误及考核 .....</b> | <b>180</b> |
| 自学指导 .....                    | 180        |
| 一、技术诊断、纠正错误及考核的意义和内容 .....    | 183        |
| 二、怎样纠正学生错误动作 .....            | 184        |
| (一) 纠正错误应注意的事项 .....          | 184        |
| (二) 纠正错误的方式和方法 .....          | 184        |
| 三、技术诊断和纠正错误对照检查表 .....        | 185        |
| (一) 握拍法纠正动作的对照检查表 .....       | 186        |
| (二) 基本站位和基本姿势纠正动作的对照检查表 ..... | 186        |
| (三) 步法纠正动作的对照检查表 .....        | 187        |
| (四) 推挡纠正动作的对照检查表 .....        | 187        |
| (五) 攻球纠正动作的对照检查表 .....        | 188        |
| (六) 弧圈球纠正动作的对照检查表 .....       | 189        |
| (七) 搓球纠正动作的对照检查表 .....        | 189        |
| (八) 削球纠正动作的对照检查表 .....        | 190        |
| (九) 发球纠正动作的对照检查表 .....        | 190        |
| (十) 接发球纠正动作的对照检查表 .....       | 191        |
| (十一) 结合技术纠正动作的对照检查表 .....     | 192        |
| 四、检查和考核的分类与方法 .....           | 193        |
| (一) 预先考核(基础测验) .....          | 193        |
| (二) 平时检查 .....                | 193        |
| (三) 定期考核 .....                | 193        |
| (四) 总成绩评定 .....               | 194        |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| (五) 检查和考核的方法与要求 .....      | 194        |
| 五、基本技术达标考核评分表 .....        | 195        |
| (一) 制订技术指标达标考核评分表的依据 ..... | 195        |
| (二) 各项技术指标的内容与评分参考标准 ..... | 195        |
| 复习与思考 .....                | 201        |
| <b>第六章 参赛战术</b> .....      | <b>202</b> |
| 自学指导 .....                 | 202        |
| 一、战术的定义 .....              | 204        |
| 二、战术构成 .....               | 204        |
| (一) 战术观念 .....             | 204        |
| (二) 战术指导思想 .....           | 205        |
| (三) 战术意识 .....             | 205        |
| (四) 战术知识 .....             | 207        |
| (五) 战术行为 .....             | 208        |
| 三、战术分类 .....               | 209        |
| (一) 按项目分类 .....            | 209        |
| (二) 按战术攻、防性质分类 .....       | 209        |
| (三) 按技术使用的顺序分类 .....       | 210        |
| (四) 按球的物理性质分类 .....        | 212        |
| 四、影响乒乓球战术的因素 .....         | 213        |
| (一) 军事学与谋略学因素 .....        | 213        |
| (二) 心理与思维科学的因素 .....       | 215        |
| (三) 技能与体能因素 .....          | 216        |
| 五、一般情况下的基本战术方法 .....       | 217        |
| (一) 发球抢攻战术 .....           | 217        |
| (二) 对攻战术 .....             | 219        |
| (三) 拉攻战术 .....             | 221        |
| (四) 搓攻战术 .....             | 221        |

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| (五) 削、攻结合战术 .....                    | 222        |
| (六) 接发球战术 .....                      | 223        |
| 六、特殊情况下的特殊战术 .....                   | 223        |
| 七、怎样对付各种打法 .....                     | 224        |
| (一) 快攻类对付快攻或弧圈类打法的战术运用 .....         | 224        |
| (二) 弧圈类打法对付快攻类打法的主要战术运用 .....        | 225        |
| (三) 快攻类、弧圈类对付削攻结合打法的主要<br>战术运用 ..... | 226        |
| (四) 削攻结合对付快攻、弧圈类的主要战术 .....          | 226        |
| (五) 削攻结合对付削攻结合的主要战术 .....            | 227        |
| 复习与思考 .....                          | 228        |
| <b>第七章 乒乓球的双打</b> .....              | <b>229</b> |
| 自学指导 .....                           | 229        |
| 一、双打在乒乓球运动中的地位及特点 .....              | 231        |
| 二、双打比赛的战略战术 .....                    | 232        |
| (一) 双打的配对 .....                      | 232        |
| (二) 双打位置的移动 .....                    | 241        |
| (三) 双打配阵 .....                       | 244        |
| (四) 双打暗示 .....                       | 245        |
| (五) 不同类型打法的主要战术 .....                | 245        |
| 三、双打的练习方法 .....                      | 250        |
| (一) 一人对两人的定点训练 .....                 | 250        |
| (二) 两人对两人的定点训练 .....                 | 251        |
| (三) 两人对两人的不定点训练 .....                | 252        |
| (四) 双打中的多球训练 .....                   | 252        |
| (五) 发球和发球抢攻的练习方法 .....               | 255        |
| (六) 接发球和接发球抢攻的练习方法 .....             | 256        |
| 复习与思考 .....                          | 256        |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 第八章 乒乓球运动员的身体训练 .....                  | 258 |
| 自学指导 .....                             | 258 |
| 一、身体训练概述 .....                         | 260 |
| (一) 身体训练的概念 .....                      | 260 |
| (二) 身体素质训练的内容、内部关系及身体素质<br>的相关概念 ..... | 260 |
| (三) 身体素质训练的作用及意义 .....                 | 262 |
| (四) 身体素质训练的基本要求和身体素质训练的<br>注意事项 .....  | 262 |
| 二、身体素质训练方法 .....                       | 264 |
| (一) 一般身体素质训练的方法 .....                  | 264 |
| (二) 专项身体素质训练的方法 .....                  | 266 |
| 复习与思考 .....                            | 268 |
| 第九章 关于参赛选手的心理能力 .....                  | 270 |
| 自学指导 .....                             | 270 |
| 一、关于乒乓球运动员的动机问题 .....                  | 272 |
| (一) 乒乓球运动员运动动机的产生及意义 .....             | 272 |
| (二) 动机的培养与激发 .....                     | 272 |
| 二、关于参赛选手的注意力 .....                     | 273 |
| (一) 注意力集中的重要意义 .....                   | 273 |
| (二) 注意力集中的培养 .....                     | 274 |
| 三、关于乒乓球运动员心理状态问题 .....                 | 274 |
| (一) 竞赛中心理状态的特性 .....                   | 275 |
| (二) 比赛期应具备的良好心理状态 .....                | 275 |
| (三) 调节心理状态的常用方法 .....                  | 276 |
| 复习与思考 .....                            | 278 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>第十章 乒乓球比赛的组织</b> .....    | 279 |
| 自学指导 .....                   | 279 |
| 一、现行乒乓球比赛规则主要条款及基本演进过程 ..... | 281 |
| (一) 主要条款 .....               | 281 |
| (二) 基本演进过程 .....             | 281 |
| 二、如何组织乒乓球竞赛 .....            | 283 |
| (一) 竞赛组织工作的内容 .....          | 283 |
| (二) 比赛方法 .....               | 283 |
| (三) 竞赛的抽签方法 .....            | 293 |
| (四) 竞赛秩序的编排方法 .....          | 300 |
| 复习与思考 .....                  | 312 |
| <b>附录 世界乒乓球运动大事记</b> .....   | 314 |
| <b>主要参考文献</b> .....          | 318 |

# 第一章 乒乓球运动概述

## 自学指导

### 一、内容简介

本章内容分四个部分。第一部分是乒乓球运动的起源；第二部分介绍乒乓球运动的发展，将其发展大致分为四个阶段；第三部分简要介绍国际乒乓球联合会；第四部分是奥运会乒乓球比赛、世界乒乓球锦标赛、世界杯乒乓球赛等重大比赛的相关情况。

### 二、学习重点

1. 乒乓球运动的起源。
2. 乒乓球运动的发展情况。
3. 了解重大的乒乓球赛事。

### 三、学习方法

1. 阅读法。根据自学要求，阅读本章各部分，完成规定的作业。
2. 查找资料法。根据具体的学习条件，到图书馆或网上收集和查找有关乒乓球运动起源、发展

的相关资料。

3. 答疑法。在学习中，如遇不理解的问题应记录下来，待面授时向教师提问解答。

#### 四、学习提示

1. 在学习了乒乓球运动的起源和发展史后，学员应全面了解乒乓球运动的发展简况。

2. 通过自学，对乒乓球重大比赛的举办时间、设项等有较为清楚的了解。



## 一、乒乓球运动的起源

据史料记载,乒乓球运动起源于19世纪的英国,最初只是一种宫廷游戏,其打球的方法、规则等与网球极其相似。国际乒乓球联合会成立以前,比赛使用的器材及比赛方法等都无统一的规定。乒乓球球拍从用羔皮纸贴成的椭圆形球拍演进为木板球拍,球从实心球改为空心的赛璐珞球;一局比赛的比分有打10分的,也有打20分、50分甚至100分的。

1900年,英国成立了乒乓球协会,在皇后大厅举行了大型乒乓球赛,开创了乒乓球正式比赛的先河。

1902年,英国人古德(Goodea)发明了颗粒胶皮拍。

1902年,在英国游学的日本人坪井玄道将整套乒乓球器材带到日本,乒乓球传入亚洲。

1904年,上海四马路一家文具店的经理王道平,将乒乓球介绍到中国。

20世纪20年代以前,乒乓球活动基本上是停留在游戏阶段。1926年国际乒联成立以后,通过了乒乓球比赛规则草案,乒乓球才由娱乐性比赛成为一项竞技性的体育项目。1928年,国际乒联将“乒乓”的名称正式定下来。

## 二、乒乓球运动的发展

国际乒联成立后,统一了竞赛规则,定期举办世界乒乓球锦标赛,以促使乒乓球运动的快速发展。回顾乒乓球运动的发展过程,大致经历了四个阶段。

### 欧洲的全盛时期(1926~1951年)

主要标志有:第一,举行的18届世界乒乓球锦标赛共117个冠