

现代
乒
乓
球
教学与训练

程云峰 著

哈尔滨地图出版社

现代乒乓球教学与训练

XIANDAI PINGPANGQIU JIAOXUE YU XUNLIAN

程云峰 著

哈尔滨地图出版社

·哈尔滨·

图书在版编目 (CIP) 数据

现代乒乓球教学与训练 / 程云峰著 .—哈尔滨: 哈尔滨地图出版社, 2005.8

ISBN 7-80717-152-9

I. 现... II. 程... III. 乒乓球运动—运动训练
IV. G846.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 099522 号

哈尔滨地图出版社出版、发行

(地址: 哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码: 150086)

湖州忠诚印刷有限公司印刷

开本: 850 mm × 1 168 mm 1/32 印张: 7.187 5 字数: 210 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 定价: 20.00 元



作者简介

程云峰，男，1951年出生，1978年毕业于北京体育学院，曾任体校乒乓球教练，哈体院教授，现就职于浙江省湖州师范学院体育学院。多年来，一直致力于乒乓球理论、教学与训练，体育人文社会学方面的研究。先后发表论文百余篇，主编和编著教材、著作五本，参加和主持国家、省部级科研项目7项，科研成果获得了多项不同级别的奖励。

1983年、1988年、1999年先后受国家体育总局的派遣，赴阿曼苏丹国、帕劳共和国、尼泊尔王国担任国家乒乓球队教练，在执教期间，率队比赛取得了优异的成绩，受到了当地政府的肯定和奖励。

程云峰教授现任中国乒乓球协会科研委员会委员，中国体育科学会会员，浙江省大学生体育协会乒乓球、羽毛球分会副主席等社会职务。

前 言

乒乓球运动是世界上开展得十分广泛且深受各国人民喜爱的一项体育活动，素有“第二球类”之称。它起源于18世纪英国的宫廷，19世纪在欧美盛行起来，进而风靡全世界。历史悠久的世界乒乓球锦标赛，现已进行了48届。仅在第48届世乒赛上，就有180多个国家和地区的代表队参加，每次比赛都牵动着亿万球迷的心。

在体育院校，乒乓球是体育教育专业、运动训练的重要课程。为了适应飞速发展的时代需要，本书编写应力求形式与内容的完美统一，而两者中尤应以内容为重。在选择内容的过程中，我们把握了两个大的方向：其一，体现时代特色，把乒乓球界最先进、最新的研究成果吸纳进教材；其二，充分考虑教材内容对培养学生素质和能力、适应社会需要等方面的作用。

如何在本书内容中大量注入培养专项能力的内容，是我们思考的另一重要问题。加强学生能力培养以适应社会需要，早已不是今日才有的论题。然而这一问题往往集中在教学过程中的教法领域，在内容中如何体现，却还值得深入探讨。对此，我们做了一些尝试。在本书中专门列出“技术诊断、纠正错误及考核”章，重点解决学生在技术教学中“纠错”能力的培养。要使学生明了：他们走上教学岗位后，面对的绝大部分依然是乒乓球初学者。在教学过程中，大量涉及到对错误技术动作的纠正，即纠错问题。这是将一般教学理论中的诊断性评价结合乒乓球技术课教学的必由之路，也是培养学生能力的关键一环。还有，在“乒乓球比赛的组织编排法与裁判法”部分，我们力求在介绍基本内容的基础上，尽可能多地选择典型的范例，以加深学生的印象，使学生在今后实际工作中遇到类似情况时，能对解决问题起到参考作用。

本书内容包括了乒乓球运动的基本知识、基本技术动作、教学方法等。每一种基本技术动作都配有国内外优秀运动员连续动作图解和

简单明了的文字说明，既讲解动作要领，又指出技术要点和关键的所在，还指出了各种基本技术易犯错误及其纠正方法。此外，本书还介绍了乒乓球的双打、乒乓球专项身体训练和乒乓球比赛的组织等知识。

程云峰

2005 年 7 月

目 录

第一章 乒乓球教学训练方法	(1)
一、预备知识	(1)
(一) 球台	(1)
(二) 击球范围	(1)
(三) 站位	(2)
(四) 击球点	(2)
(五) 击球时间	(3)
(六) 击球部位	(4)
(七) 触拍部位	(5)
(八) 拍形	(5)
(九) 击球距离	(6)
(十) 击球线路	(7)
(十一) 短球、长球与追身球	(7)
二、乒乓球教学训练的基本要求	(8)
(一) 乒乓球教学与训练工作的概念与任务	(8)
(二) 乒乓球教学与训练工作的具体要求	(9)
三、乒乓球常用教学训练法介绍	(19)
(一) 直观教学法	(19)
(二) 语言提示法	(21)
(三) 完成指标法	(23)
(四) 练习法	(23)
(五) 预防和纠正动作错误法	(25)
(六) 多球训练法	(27)
第二章 乒乓球竞技制胜因素	(43)
一、乒乓球竞技制胜因素	(43)
(一) 快	(45)

(二) 转·····	(46)
(三) 准·····	(53)
(四) 狠·····	(56)
(五) 变·····	(57)
第三章 击球技术 ·····	(58)
一、基本站位·····	(58)
(一) 站位的基本特点与作用·····	(58)
(二) 不同类型打法的运动员的基本站位·····	(58)
二、准备姿势·····	(59)
三、握拍方法·····	(59)
(一) 握拍方法的特点与作用·····	(59)
(二) 握拍方法的种类及动作要点·····	(60)
四、步法·····	(67)
(一) 步法的基本因素与要求·····	(67)
(二) 步法的种类与动作要点·····	(67)
五、击球过程基本结构·····	(72)
(一) 判断·····	(72)
(二) 移位·····	(73)
(三) 击球·····	(73)
(四) 还原·····	(78)
六、发球技术·····	(78)
(一) 平击发球·····	(79)
(二) 奔球·····	(80)
(三) 正手发转与不转球·····	(81)
(四) 反手发转与不转球·····	(82)
(五) 正手发左侧上(下)旋球·····	(83)
(六) 反手发右侧上(下)旋球·····	(84)
(七) 反手发急下旋球·····	(85)
(八) 高抛发球·····	(86)
(九) 下蹲式发球·····	(87)

(十) 逆旋转发球·····	(88)
七、接发球技术·····	(89)
(一) 站位的选择·····	(90)
(二) 对来球的判断·····	(90)
(三) 回接各种发球的方法·····	(91)
八、推挡球技术·····	(95)
(一) 平挡球·····	(95)
(二) 快推球·····	(96)
(三) 加力推·····	(96)
(四) 减力挡·····	(97)
(五) 推下旋球·····	(98)
(六) 推侧旋球·····	(98)
(七) 反手快拨·····	(99)
九、攻球技术·····	(99)
(一) 正手快攻·····	(100)
(二) 反手快攻·····	(101)
(三) 正手快点·····	(101)
(四) 反手快点·····	(103)
(五) 正手快拉·····	(103)
(六) 反手快拉·····	(103)
(七) 正手快带·····	(104)
(八) 正手突击·····	(104)
(九) 正手扣杀·····	(105)
(十) 反手扣杀·····	(105)
(十一) 正手中远台攻球·····	(106)
(十二) 反手中远台攻球·····	(106)
(十三) 正手放高球·····	(106)
(十四) 正手杀高球·····	(107)
(十五) 正手滑板球·····	(107)
十、搓球技术·····	(108)

(一) 慢搓	(108)
(二) 快搓	(109)
(三) 搓转与不转	(110)
(四) 搓侧旋球	(110)
(五) 搓球摆短	(111)
十一、弧圈球技术	(112)
(一) 加转弧圈球	(112)
(二) 前冲弧圈球	(113)
(三) 正手拉侧旋弧圈球	(115)
十二、直拍横打技术	(115)
(一) 直拍反面快拨	(116)
(二) 直拍反面弹打	(117)
(三) 直拍反面拉弧圈球	(117)
(四) 直拍反面攻	(118)
(五) 直拍反面挑	(119)
十三、削球技术	(119)
(一) 远台削球	(120)
(二) 中台削球	(121)
(三) 削突击球	(121)
(四) 削追身球	(122)
(五) 削加转弧圈球	(123)
(六) 削前冲弧圈球	(123)
(七) 削加转球与不转球	(124)
(八) 扑接近网短球	(125)
第四章 技术诊断、纠正错误及考核	(127)
一、技术诊断、纠正错误及考核的意义和内容	(127)
二、怎样纠正学生错误动作	(128)
(一) 纠正错误应注意的事项	(128)
(二) 纠正错误的方式和方法	(128)
三、技术诊断和纠正错误对照检查表	(129)

(一) 握拍法纠正动作的对照检查表	(130)
(二) 基本站位和基本姿势纠正动作的对照检查表	(130)
(三) 步法纠正动作的对照检查表	(131)
(四) 推挡纠正动作的对照检查表	(131)
(五) 攻球纠正动作的对照检查表	(131)
(六) 弧圈球纠正动作的对照检查表	(132)
(七) 搓球纠正动作的对照检查表	(132)
(八) 削球纠正动作的对照检查表	(132)
(九) 发球纠正动作的对照检查表	(133)
(十) 接发球纠正动作的对照检查表	(133)
(十一) 结合技术纠正动作的对照检查表	(134)
四、检查和考核的分类与方法	(134)
(一) 预先考核 (基础测验)	(134)
(二) 平时检查	(134)
(三) 定期考核	(135)
(四) 总成绩评定	(135)
(五) 检查和考核的方法与要求	(135)
五、基本技术达标考核评分表	(136)
(一) 制定技术指标达标考核评分表的依据	(136)
(二) 各项技术指标的内容与评分参考标准	(137)
第五章 乒乓球的双打	(143)
一、双打在乒乓球运动中的地位及特点	(143)
二、双打比赛的战略战术	(144)
(一) 双打的配对	(144)
(二) 双打位置的移动	(148)
(三) 双打配阵	(150)
(四) 双打暗示	(150)
(五) 不同类型打法的主要战术	(151)
三、双打的练习方法	(154)
(一) 一人对两人的定点训练	(154)

(二) 两人对两人的定点训练	(154)
(三) 两人对两人的不定点训练	(155)
(四) 双打中的多球训练	(155)
(五) 发球和发球抢攻的练习方法	(158)
(六) 接发球和接发球抢攻的练习方法	(158)
第六章 乒乓球专项身体训练	(160)
一、乒乓球运动对练习者身体素质的要求	(160)
二、乒乓球专项身体训练常用方法	(160)
(一) 乒乓球速度素质训练方法	(160)
(二) 乒乓球力量素质训练方法	(162)
(三) 乒乓球耐力素质训练方法	(162)
(四) 乒乓球灵敏素质训练方法	(164)
(五) 乒乓球柔韧素质训练方法	(164)
第七章 关于参赛选手的心理能力	(166)
一、关于乒乓球运动员的运动动机问题	(166)
(一) 乒乓球运动员运动动机的产生及意义	(166)
(二) 优秀乒乓球运动员的运动动机情况	(167)
(三) 动机的培养与激发	(168)
二、关于参赛选手的注意力	(170)
(一) 注意力集中的重要意义	(171)
(二) 注意力集中的培养	(171)
三、关于乒乓球运动员心理状态问题	(172)
(一) 心理状态在比赛中的重要性	(172)
(二) 竞赛中心理状态的特性	(173)
(三) 比赛期应具备的良好心理状态	(174)
(四) 赛中不同情况下易见心理状态	(175)
(五) 调节心理状态的常用方法	(176)
第八章 乒乓球比赛的组织	(180)
一、现行乒乓球比赛规则主要条款及基本演进过程	(180)
(一) 主要条款	(180)

(二) 基本演进过程	(180)
二、如何组织乒乓球竞赛	(181)
(一) 竞赛组织工作的内容	(181)
(二) 比赛方法	(182)
(三) 竞赛的抽签方法	(191)
(四) 竞赛秩序的编排方法	(199)
附录 世界乒乓球运动大事记	(212)
参考文献	(217)

第一章 乒乓球教学训练方法

一、预备知识

在学习乒乓球的教学训练法之前，有必要掌握一些预备知识（主要为常用术语）。所谓术语是一种专门用语。在体育领域中，各个运动项目均有其专门用语——术语。而每一术语在该项运动中都具有严格和特定的含义，它正确地反映某一事物（动作或状态）的本质及其结构特点。乒乓球运动术语是正确说明乒乓球运动的动作技术、战术、竞赛、裁判、器材等方面特征的专门用语。

正确地运用术语，对于提高教学训练效果、总结交流经验、开展运动竞赛、促进科学研究工作，以及丰富和发展乒乓球运动理论等方面，均具有重要的意义。

在运动实践中，专业工作者为了使用方便，常以比较生动、形象的用语来代替表达比较复杂的动作技术术语，例如：“拧”“拱”“挤”“撇”“带”“点”，等等。

在运用术语时，总的要求是正确、简练、易懂。乒乓球运动术语很多，这里仅就在教学训练中最常用的术语作简略的介绍和必要的说明。

（一）球台（图 1-1）

台面：球台的上层表面称为“台面”。台面长 274 厘米，宽 152.5 厘米，离地面高 76 厘米。

端线：台面两端长 152.5 厘米、宽 2 厘米的白线称为“端线”。

边线：台面两侧长 274 厘米、宽 2 厘米的白线称为“边线”。

中线：台面正中、与边线平行的、宽 3 毫米的白线称为“中线”。

台区：台面被平行于端线的球网分开，划为两个大小相等的“台区”。

（二）击球范围

半台：中线将每个台区分为左、右两个“半台”（其左右方位依

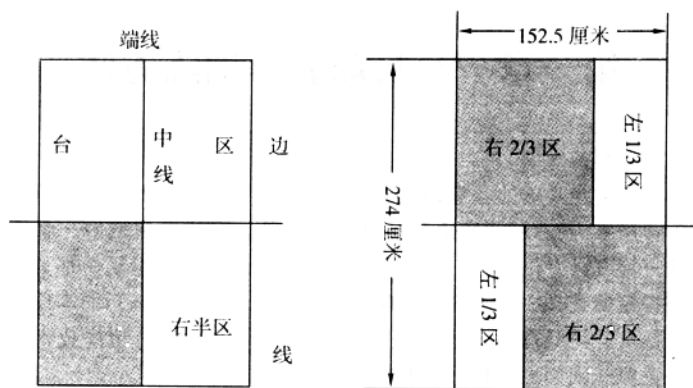


图 1-1 球台

击球方而定)。半台又称为“1/2 台”。

1/3 台：台区左侧 1/3 部分称为“左 1/3 台”；台区右侧 1/3 部分称为“右 1/3 台”。

2/3 台：台区左侧 2/3 部分称为“左 2/3 台”；台区右侧 2/3 部分称为“右 2/3 台”。

(三) 站位 (图 1-2)

运动员站立的位置叫站位。根据运动员所站立的位置与球台端线之间的距离，可将站位划分为近台、中台、远台、中近台和中远台。

近台：距离端线 50 厘米以内的范围。

中台：距离端线 70~100 厘米处。

远台：距离端线 150 厘米以外的范围。

中近台：介于中台与近台之间。

中远台：介于中台与远台之间。

(四) 击球点

击球点是指击球时，球拍与球体相接触那一点的空间位置。击球点的位置是相对击球者身体而确定的，主要包括三个方面的内容：一是击球点相对身体的前后位置；二是击球点相对身体的左右位置；三

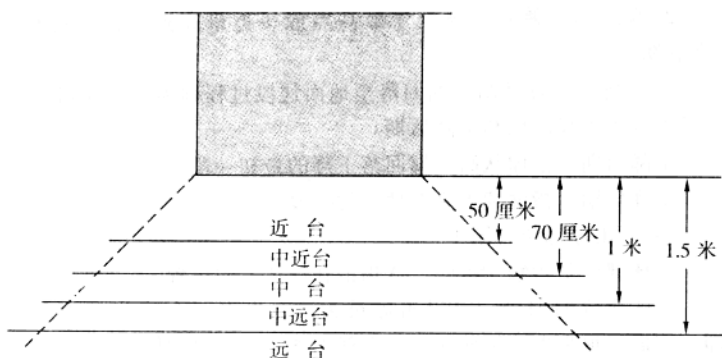


图 1-2 站位

是击球点相对身体的高低位置。

(五) 击球时间 (图 1-3)

击球时间是指击球时球拍触球的瞬间，球体在空间所处的时期。来球从着台点反弹跳起至回落到地面的整个过程，可分为上升、高点、下降三个时期。

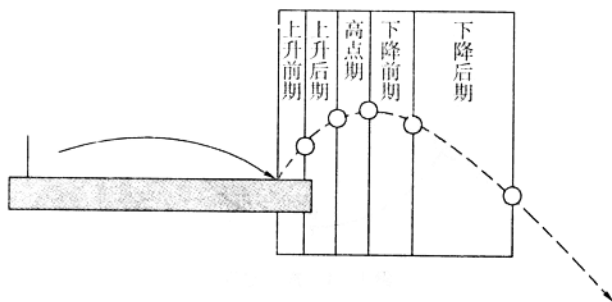


图 1-3 击球时间

1. 上升期：来球从台面弹起到接近最高点这段过程称为“上升期”。上升期又可分为上升前期和上升后期。

上升前期：指来球从台面弹起后上升的最初一段。

上升后期：指球继续上升至高点期的一段。

2. 高点期：弹起的球处于最高点或接近最高点这段过程称为“高点期”。

3. 下降期：球从高点期回落至地面这段过程称为“下降期”，下降又可分为下降前期和下降后期。

下降前期：指球从高点期回落下降的最初一段。

下降后期：指继续下降至地面的一段。

(六) 击球部位 (图 1-4)

击球部位是指触球瞬间，球拍击在球体上的位置。

击球部位的划分，可以击球员为准，先将一个球分为 4 个面，即：前面（很少击球至此面，只在偶然遇到对方打的回头球时，击球者随球跑过网，才会击到此面）；后面（最常见的击球面）；左侧面（如侧身正手发高抛抖动式发球时，多触球在此面）；右侧面（如正手发奔球时，多触球在此面）。以上的每一面，又可按钟表的一半刻度划分为 7 个部分。

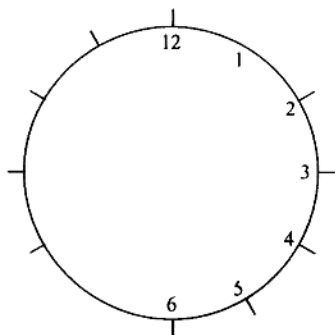


图 1-4 击球部位

上部：接近 12 的部位

上中部：接近 1 的部位

中上部：接近 2 的部位

中部：接近 3 的部位

中下部：接近 4 的部位