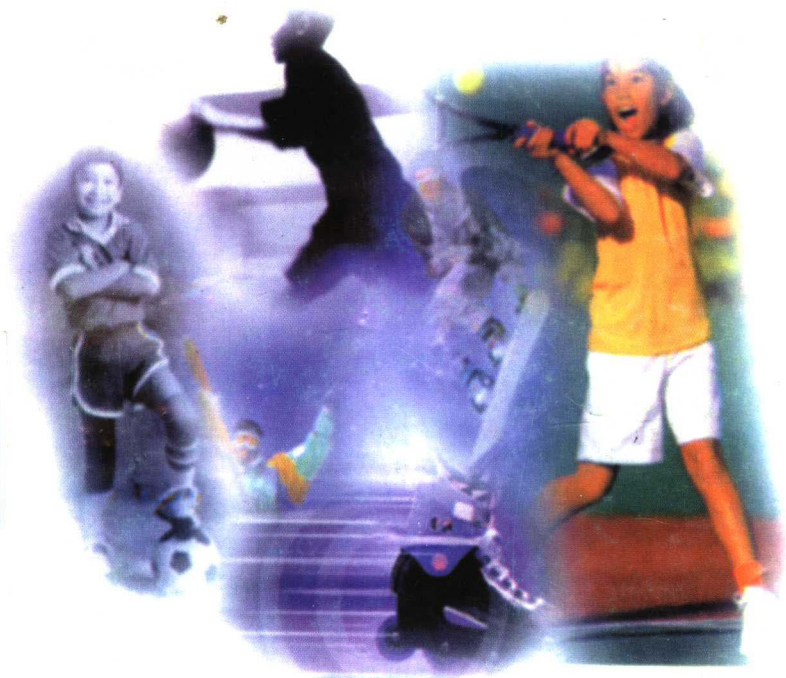


学生文体娱乐活动丛书

孟春燕 \ 主编

怎样打乒乓球



● 沈阳出版社 ●

34-99
MCT

学生文体娱乐活动丛书之一

怎样打乒乓球

孟春燕 主编

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样打乒乓球/孟春燕主编. —沈阳:沈阳出版社,
1998.6

(学生文体娱乐活动丛书;1/孟春燕主编)

ISBN 7—5441—0981—X

I. 怎… II. 孟… III. 乒乓球运动—中小学—
课外读物 IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 08998 号

沈阳出版社出版发行
(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)
北京市施园印刷厂印刷

开本:787×1092, 毫米 1/32 字数:67千字 印张:3

印数:1—5000册

1998年6月第1版

1998年6月第1次印刷

责任编辑:潘晓翊
封面设计:王 锋

责任校对:沈 笑
版式设计:宋 工

定价:138.00元(套)

目 录

第一章 基础知识	(1)
第二章 技术及规则	(6)
第一节 基本技术	(6)
第二节 规则	(34)
第三章 战术	(38)
第一节 战略与战术	(38)
第二节 发球抢攻战术	(40)
第三节 接发球战术	(43)
第四节 对攻战术	(46)
第五节 拉攻战术	(48)
第六节 削中反攻战术	(52)
第七节 搓攻战术	(55)
第四章 训练方法	(57)
第五章 中国的乒乓球运动	(73)
第六章 乒乓球场地和器材的保养与维修	(86)
附录 中国乒坛的第一	(89)

第一章 基础知识

一、概述

乒乓球是一项历史悠久、深受人们喜爱的体育活动。乒乓球起源于英国，它是从网球运动中派生出来的，因此又被称为“桌上网球”。19世纪后期，英国一些大学生从网球运动中得到启发，在室内以餐桌为球台，以书作球网，用羊皮纸贴作球拍，用橡胶或软木作球，在桌上打来打去。后来由于对球、球拍及其他设备都加以改进，并制定了规则，这项运动才逐渐流行起来。因为后来使用的赛璐珞球打在球拍上有“乒乓”声，所以这项运动称为“乒乓球”。1926年在英国伦敦举行了第一届世界乒乓球锦标赛，并成立了国际乒乓球联合会。此后，世界乒乓球锦标赛每年举行一次。从1957年起改为每两年举行一次。1913年，乒乓球运动传入我国，以后逐渐在华东沿海几个大城市中开展起来，但技术水平一直很低。中华人民共和国成立后，乒乓球运动得到了迅速的普及和发展。1959年中国运动员容国团在第二十五届世界乒乓球锦标赛中夺得了男子单打冠军，鼓舞了更多的人参加这项运动，从此形成了前所未有的“乒乓热”，中国的乒乓球技术水平也有了

很大的提高，多次在世界乒乓球锦标赛和其他国际比赛中夺得男女多项的冠军。乒乓球也成了中国的国球。

乒乓球运动的特点是速度快、变化多、趣味性强，设备比较简单，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。同时因在比赛中双方无身体上的接触和冲撞，因此，安全性较高。

二、乒乓球运动的发展趋势

目前世界乒坛上流行的是以弧圈球为主、结合快攻的欧洲打法与近台快攻为主、结合弧圈球的中国打法。两种打法各有特点，互相促进，使乒乓球运动朝着“积极主动，技术全面，战术灵活多变”的方向发展。

三、场地

正式比赛标准场地长 14 米，宽 7 米，场地上空 4 米之内没有任何障碍物，四周应用高 75 厘米的暗色挡板围住，挡板要轻便而稳固。场地地面应为红色或黄色。台面照度不得小于 400 勒克斯，其他部位照度不得低于 200 勒克斯，光源离地面不得低于 4 米。

四、乒乓球

乒乓球由赛璐珞或塑料制成，为不反光的白色、黄色或橙色，呈正圆形。球的直径为 38 毫米，重量为 2.5 克。球从 305 毫米高处落到标准的钢板上，弹起高度要求在 235 ~ 255 毫米之间。球体的圆度和硬度要均匀一致，以保持球在飞行时的稳定性和落台时的一致性。1990 年，国际乒联为了增强乒乓球运动的吸引力，将

乒乓球进行改制。与原先的白色球相比，颜色改为黄色；球体略有增大；球重稍有减轻；弹性略有降低。通过改进的乒乓球，主要差别在于球速降低，可视性增加。目前，改进的乒乓球尚属试行阶段，各国对改进的乒乓球尚未全面推广，我国亦是如此。

五、球拍

球拍的大小、形状、重量不限，底板应平整、坚硬，颜色为不反光的深暗色，且球拍两面的颜色须有明显区别。球拍的底板应由整块木料制成，板面厚度均匀、平整，底板两面可盖平整的颗粒胶皮，胶粒向外，厚度不得超过2毫米；或覆盖一块海绵胶，再加颗粒胶皮，厚度不得超过4毫米。

六、球网

球网装置包括球网、悬网绳、网柱及将它们固定在球台上的夹钳部分。球网长1.83米，高15.25厘米，网的两端系在网柱的顶部和底部，网的底边应贴着台面，网顶应有1.5厘米白边，用一根细绳穿吊提起。网为暗绿色，网眼呈长方形（边长为0.75厘米×1.25厘米）。网柱直径不得超过2.2厘米，颜色为深色，调节网高度的螺丝应装在网柱的底部。

七、球台

标准乒乓球球台可用木料或其他任何材料制成，应具有一定的弹性。球台总长为2.74米，台面由两块台桌拼成；宽度为1.525米，厚为3.5厘米。台面与地面

相距为 76 厘米。台面应具有均匀的弹性，能使一只乒乓球从高于台面 30.5 厘米处落下时，弹起高度为 22 厘米~25 厘米，台面应用墨绿色，沿着台面四周漆上 2 厘米宽的白线，平行球网的线称为端线，垂直于球网的线称为边线。在台面的正中间画上一条与边线平行的宽度为 3 厘米的中线。

八、站位

站位的名称和范围如下：

1. 近台：指站在离台 50 厘米以内的范围；
2. 中台：指站在离台 70 厘米以内的范围；
3. 远台：指站在离台 1 米以外的范围；
4. 中近台：指站位介于中台和近台之间；
5. 中远台：指站位介于中台和远台之间。

九、击球路线

乒乓球运动的击球路线有右方斜线、左方斜线、右方直线、左方直线和中路直线等 5 条，如图 1。

十、击球时间

击球时间是指球拍击球的早晚。在来球落在本方台面弹起后，从台面上升到最高点再下落到触地全过程中，其球的运动轨迹大致可分为上升期（球从台面反弹上升到最高点的这段时间）、高点期（球反弹到接近和达到最高点的这段时间）、下降期（从

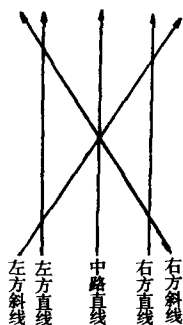


图 1

最高点下降到地面的这段时间)。

十一、长球与短球

长球是指球落在对方台面距端线 30 厘米以内的底线区附近，短球是指球落在对方台面距球网 40 厘米以内的近网区。

十二、球拍的性能与选择

球拍由木制底板和表面覆盖物制成。目前乒乓球比赛规则规定使用的球拍有胶皮拍、正胶海绵拍、反胶海绵拍 3 类。胶皮的胶粒有长短、大小、疏密之分，它与击球的性能有密切关系。因此，可根据运动员的特点和打法的需要进行选择。一般说来，胶皮拍具有较好的控制能力，而且有一定速度，但旋转性差，适用于削中反攻的打法。正胶海绵拍能够打出速度快的球，但是控制力较差，适用于快攻为主的打法。反胶海绵拍打出去的球旋转性好，也具有一定的速度，但是控制力差，适用于以旋转为主的各种打法，如图 2。

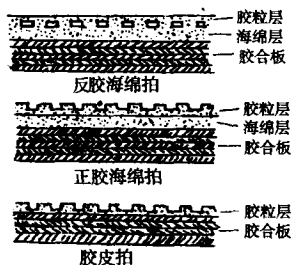


图 2

第二章 技术及规则

第一节 基本技术

一、握拍方法

目前常用的握拍方法有直拍握法和横拍握法。

1. 直拍握法

运动员可以用同一板面进行两边起板，具有出球快、攻球快速有力的特点，同时容易变换攻击路线，可以从速度、路线上争取主动。在反手攻球时，由于受到身体的阻碍，因此技术难度大，攻球力量受到影响，在攻削交替时手法变化大，影响击球速度和准确性。一旦退离球台防守时则表现出明显的防守范围小和力量不足。

快攻型握拍法 在球拍的前面以食指关节和大拇指第一关节同扣球拍，在拍后面3指弯曲贴于球拍1/3的上端，此法又简称为中钳式握拍方法，如图3。

弧圈型握拍法 使拍柄贴在虎口上，在球拍的前面以大拇指紧贴拍柄的左侧，食指扣住拍柄成一个小环状，其余3指在拍后面自然弯曲顶住球拍的中部，如图

4。



图 3



图 4

直拍削球型握拍法 在球拍的前面以大拇指弯曲紧贴在拍的左侧，并用力下压，其余4个手指自然分开在拍后托住球拍，如图5。



图 5

2. 横拍握法

与握菜刀相似。攻削方便，击球面广。削球时，手腕易于发力，反手进攻不受阻碍，击球时容易发挥身体力量和掌握性能变化。

横拍握拍方法是以虎口紧贴球拍，在贴拍时食指（在拍前）和大拇指（在拍后）共同夹持球拍，其余3指自然握柄。此法又简称为八字式握拍方法。在正手攻

球时，食指略微上移，反手攻球时，拇指也要略微向上移动，如图6。

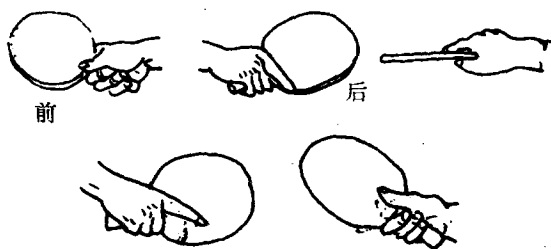


图6

握拍应注意，在击球时或击球后，手指自然放松，不要过分用力，以免造成手腕和手臂由于长时间的紧张而僵硬，影响手臂动作和发力击球的节奏。

二、站位与姿势

站位是指运动员击球前根据自己的打法特点而站立的位置。乒乓球比赛时，不同类型打法的运动员有其不同的站位方法。基本站位与运动员个人特点和打法类型相适应，才能发挥其技术特长。如左推右攻打法的运动员其基本站位应是近台中间偏左；两面快攻打法的运动员其基本站位应是近台中间；弧圈球为主打法的运动员其基本站位应是中台偏左；横拍攻削结合打法的运动员其基本站位应在中台附近；以削球为主打法的运动员其基本站位应在中远台附近。

击球之前的基本姿势以右手握拍为例，应是两脚平行站立，脚后跟微提，前脚掌内侧用力扣地，两脚略宽

于肩，两膝微屈，大小腿夹角约为 $105 \sim 145$ 度并内扣，上体自然前倾，身体重心落在两脚之间，眼睛注视来球，持拍手臂自然弯曲，置于身体的右侧，同时肘部外张，放松手腕，球拍在约离身体的髌骨前 30 厘米左右的腹前向左成半横状态，拍形自然后仰。

三、步法与移动

在激烈的比赛对抗中，由于球的性能、速度、力量、落点等情况经常变化，因此要准确地进行回击，就要依靠步法灵活，移动及时，选取合适的击球位置，才能获得预期的效果。不同类型打法的运动员对步法有着不同的要求。

1. 快攻型打法的移动步法

单步 在来球角度不大时采用。以一脚的前脚掌为轴，另一脚根据来球方向作向前、后、左、右移动。

特点：动作快而简单，移动范围小，移动过程身体重心平稳，适于在来球离身体较近时使用，如图 7。

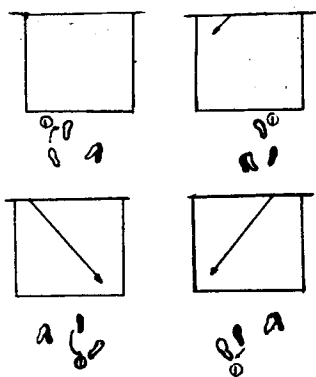


图 7

换步 两面攻的运动员向左、右移动时采用。以一脚先向来球方向移动，然后另一脚迅速跟上。

特点：移动速度快、范围大，可在来球较远时使用

用，如图 8。

跳步 在来球快、角度大时可采用。一脚用力蹬地，使两脚跳离地面，同时向前、后、左、右方向跳动，如图 9。

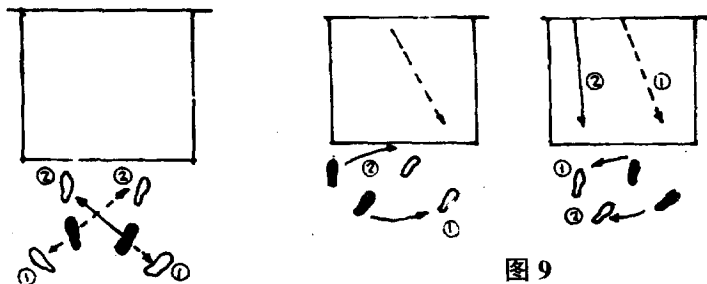


图 8

图 9

跨步 在来球力量大、速度快、角度大时采用。移动时，先以来球同方向的脚向侧跨一大步。另一脚随即迅速跟上。因第一步移动幅度大，身体重心降低，不宜连续使用，如图 10。

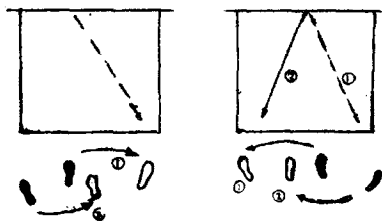


图 10

跨 在来球逼近身体时采用。其步法有两种：一种

是用左脚向左侧跨出一步，右脚随即向左后方移动。另一种是以左脚先向前插上，右脚则向左后方移动，如图 11。

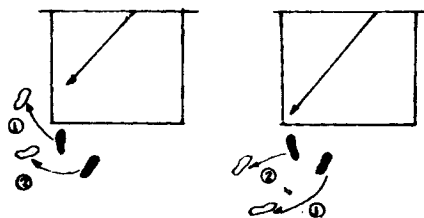


图 11

叉步 移动幅度最大的一种。在来球离身体较远时采用。移动时以来球方向的异侧脚向来球方向交叉跨出，并超出另一脚，随后另一脚也向来球方向跟上一部。

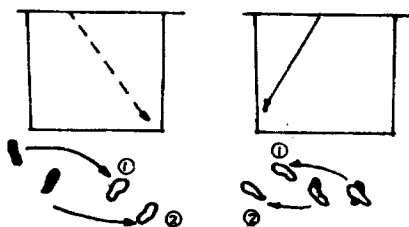


图 12

2. 弧圈球型打法的移动步法

弧圈球型打法的技術特点是借助旋转性很强的弧圈球来伺机进攻。因此，运动员需要经常保持正手扣杀的站位姿势。

它的移动步法有左右、前后的移动步法和反手发球后，立即转身移步成基本姿势站立，或者由基本姿势站位向左右移动的步法，如图 13。

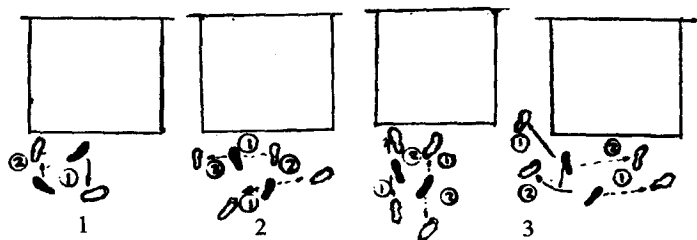
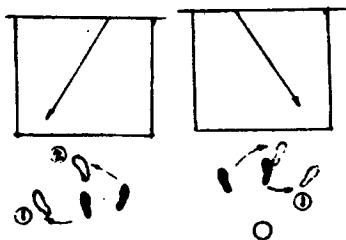


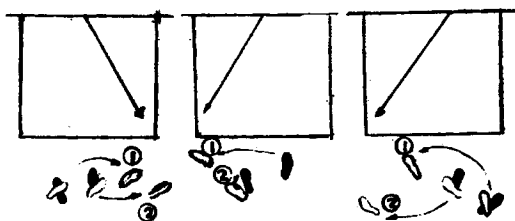
图 13

3. 攻削结合型打法的移动步法

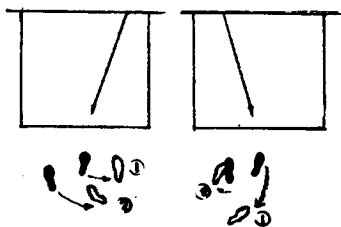
攻削结合型打法的技術特点是削出低而轉的球，威逼對方，並伺機進行回擊。攻削結合打法一般站位離台較遠。運動員多在離台 1~2 米左右的中間範圍進行左、右、前、後的移動。它的移動步法大致有如下幾種：①來球角度比較小的削球移動步法，如圖 14 - A。②來球角度比較大的削球移動步法，如圖 14 - B。③削追身球所用的移動，如圖 14 - C。④接短球的移動步法，如圖 14 - D。⑤後撤步的移動方法，如圖 14 - E。⑥後移削球的移動步法，如圖 14 - F。



A



B



C