

乒乓球

入门技巧一月通

TABLE TENNIS

彭跃清 陈利和 / 编



- 零基础入门到精通一月通
- 数百幅图片清晰细致讲解
- 多个小技巧简单易学实用
- 实战+案例纵深巧妙分析

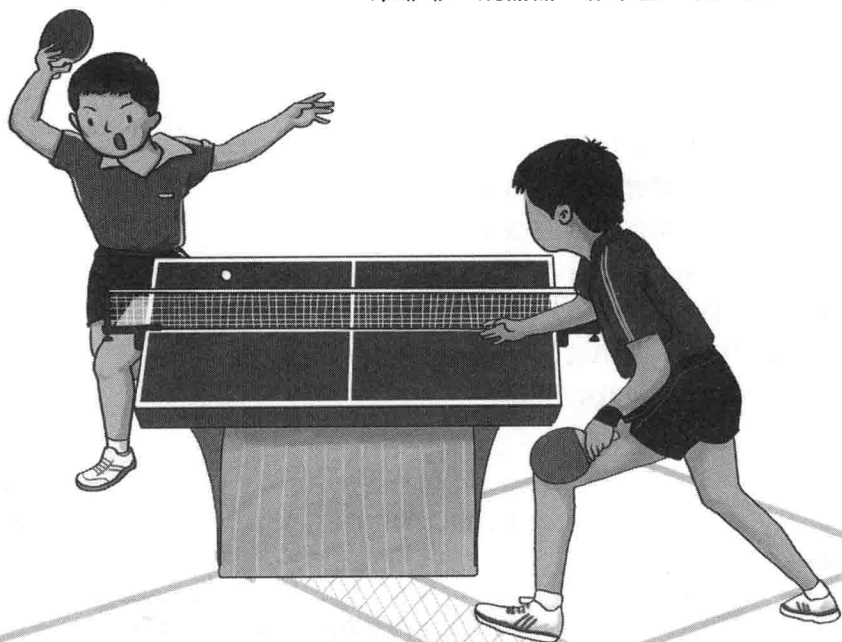
乒乓球

TABLE TENNIS

入门技巧一月通



编 彭跃清 陈利和
 副主编 周志勇 田蕾蕾
 参 编 刘海燕 胡 丽 陈远吉 陈文娟 李 娜
 李 新 李春秋 李 霞 宁 平 魏 超
 朱菲菲 姚丽丽 张水金 程 灵



内 容 提 要

本书归纳、总结了乒乓球入门与技、战术的关键点,以图解的形式大致介绍了乒乓球运动简介、乒乓球运动装备及设施、乒乓球运动基本术语、乒乓球的单项技术、乒乓球基本步法、乒乓球结合技术、乒乓球战术技巧、乒乓球双打技术与战术、乒乓球比赛组织、乒乓球赛事观赏全攻略等相关内容。

本书体例新颖,实用性和针对性极强,可供乒乓球爱好者参考使用,也可供大中专院校师生参考使用。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球入门技巧一月通/彭跃清,陈利和编.—北京:北京理工大学出版社,
2014.1

ISBN 978-7-5640-8706-7

I. ①乒… II. ①彭… ②陈… III. ①乒乓球运动—基本知识 IV. ①G846

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第311175号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 196千字

版 次 / 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价 / 30.00元

责任编辑 / 刘 娟

文案编辑 / 李文文

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换



前言

Preface

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。球类运动作为体育的一个分支，深受人们的喜爱。球类运动集智能、技能、体能于一身，又能将健身、竞技和娱乐很好地结合在一起。长期参加球类运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。“球类入门技巧一月通”系列丛书结合各种球类的特点，对球类运动的技能、技巧进行了详细阐述。本系列丛书共包括5个分册，即：《篮球入门技巧一月通》《排球入门技巧一月通》《足球入门技巧一月通》《乒乓球入门技巧一月通》《羽毛球入门技巧一月通》。本套丛书由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点。

(1) 针对性。本套丛书主要面向球类运动爱好者，以方便球类运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以球类运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(2) 新颖性。本套丛书将球类运动的理论和球类运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(3) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对球类技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了球类运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(4) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大球类运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有遗漏之处，敬请广大读者批评指正。



目录

Contents

1 PART 1 乒乓球运动简介

2/ Section 1 乒乓球运动的起源

4/ Section 2 乒乓球运动的发展

4/ 一、世界乒乓球运动的发展

8/ 二、我国乒乓球运动的发展

16/ Section 3 乒乓球运动的国际组织

17/ 一、国际乒联的组织机构

17/ 二、国际乒联的职责

17/ 三、国际乒联的主要活动

18/ 四、国际乒联历任主席

19/ 五、国际乒联的计算机排名

21/ Section 4 乒乓球运动的特点与锻炼意义

21/ 一、乒乓球运动的特点

22/ 二、乒乓球运动的锻炼意义

24 PART 2 乒乓球运动装备及设施

25/ Section 1 乒乓球运动装备

25/ 一、球

26/ 二、球拍

32/ 三、服装

32/ 四、鞋袜



33/ Section 2 乒乓球运动设施

33/ 一、球台

34/ 二、球网装置

34/ 三、比赛场地

36 PART 3 乒乓球运动基本术语

37/ Section 1 台面与球拍

37/ 一、比赛台面的区域

37/ 二、球拍拍型

38/ 三、触拍部位

38/ Section 2 击球

38/ 一、击球点

39/ 二、击球部位

39/ 三、击球时期

40/ 四、击球线路

41/ 五、击球力量

41/ Section 3 球的状态

41/ 一、球的旋转

43/ 二、球的速度

43/ 三、球的飞行弧线

44/ 四、球的落点

44/ Section 4 站位与回位

44/ 一、站位

48/ 二、回位

48/ Section 5 追身球与出台球

48/ 一、追身球

48/ 二、出台球与不出台球

49 PART 4 乒乓球单项技术

50/ Section 1 握拍技术

50/ 一、直拍握法

51/ 二、横拍握法



55/ Section 2 准备姿势

56/ Section 3 发球技术

56/ 一、正手平击发球

58/ 二、反手平击发球

59/ 三、奔球

62/ 四、转和不转发球

69/ 五、侧上、下旋发球

78/ Section 4 进攻性技术

78/ 一、正手攻球

82/ 二、反手攻球

87/ Section 5 控制性技术

87/ 一、搓球

91/ 二、摆短球

94/ 三、推球

99/ Section 6 削球技术

- 99/ 一、远削
- 102/ 二、近削
- 105/ 三、削突击球和追身球
- 109/ 四、削加转与前冲弧圈球

114 PART 5 乒乓球基本步法

- 115/ Section 1 单步
- 117/ Section 2 并步
- 118/ Section 3 侧身步
 - 119/ 一、单步侧身
 - 119/ 二、跨步侧身
 - 120/ 三、跳步侧身
 - 121/ 四、并步侧身移动
- 122/ Section 4 前后交叉步
 - 122/ 一、前交叉步
 - 123/ 二、后交叉步

126 PART 6 乒乓球结合技术

- 127/ Section 1 横拍两面拉
 - 127/ 一、动作要领
 - 129/ 二、技术特点
- 130/ Section 2 直拍左右速摆
 - 130/ 一、动作要领
 - 132/ 二、技术特点
- 132/ Section 3 连续攻
 - 132/ 一、动作要领
 - 133/ 二、技术特点
- 134/ Section 4 推侧扑

- 134/ 一、动作要领
- 135/ 二、技术特点

135/ Section 5 直拍横打两面速摆

- 135/ 一、动作要领
- 137/ 二、技术特点

137/ Section 6 拉后扣杀

- 137/ 一、动作要领
- 138/ 二、技术特点

139/ Section 7 下旋转上旋

- 139/ 一、动作要领
- 140/ 二、技术特点

140/ Section 8 搓中反手拉

- 140/ 一、动作要领
- 142/ 二、技术特点

145 PART 7 乒乓球战术技巧

146/ Section 1 发球抢攻战术

- 146/ 一、发球抢攻战术的注意事项





- 148/ 二、常用的发球抢攻战术
- 161/ Section 2 接发球战术
 - 161/ 一、对接发球的判断
 - 161/ 二、常用的接发球战术
- 169/ Section 3 搓攻战术
- 172/ Section 4 对攻战术
 - 172/ 一、常用的对攻战术
 - 172/ 二、对攻战术的注意事项
- 174/ Section 5 拉攻战术
 - 174/ 一、常用的拉攻战术
 - 177/ 二、拉攻战术的注意事项
- 177/ Section 6 削中反攻战术

- 177/ 一、常用的削中反攻战术
- 179/ 二、削中反攻战术的注意事项
- 179/ 三、削中反攻战术的技术特点

179/ Section 7 弧圈球战术

- 179/ 一、基本弧圈球战术
- 181/ 二、弧圈球结合扣杀战术
- 182/ 三、其他弧圈球战术

190 PART 8 乒乓球双打技术与战术

191/ Section 1 乒乓球双打简述

- 191/ 一、双打的特点
- 191/ 二、双打的意义
- 192/ 三、双打的规则

193/ Section 2 双打配对

- 193/ 一、配对的基本原则
- 193/ 二、常见的双打配对类型

196/ Section 3 双打站位

- 196/ 一、平行站位
- 196/ 二、前后站位（略带偏斜）

196/ Section 4 双打的移动

- 196/ 一、“八”字形移动
- 196/ 二、环形移动
- 197/ 三、“T”字形移动
- 197/ 四、“∞”形移动
- 197/ 五、“应急”跑位移动

198/ Section 5 双打的基本技术

- 198/ 一、发球技术
- 198/ 二、接发球技术
- 199/ 三、相持技术

199/ Section 6 双打的常用战术

- 199/ 一、选择接发球
- 199/ 二、发球与发球抢攻
- 200/ 三、接发球抢攻
- 200/ 四、相持阶段

204/ Section 7 双打练习

- 204/ 一、双打练习的重要性
- 204/ 二、常用的双打练习方法

206 PART 9 乒乓球比赛组织

207/ Section 1 乒乓球比赛规则

- 207/ 一、乒乓球比赛常用术语
- 208/ 二、合法发球
- 209/ 三、合法还击
- 209/ 四、比赛次序
- 209/ 五、重发球和暂停比赛
- 210/ 六、得分

210/ 七、一局比赛和一场比賽

211/ 八、发球、接发球和方位的选择

211/ 九、发球、接发球次序和方位的错误

212/ 十、轮换发球法

212/ Section 2 乒乓球比赛管理

212/ 一、比赛中运动员的权利

213/ 二、裁判员的报分

213/ 三、比赛紧急停止

214/ 四、场外指导

214/ 五、不良行为

215/ 六、兴奋剂

215/ 七、申诉



217 PART 10 乒乓球赛事及观赏

218/ Section 1 乒乓球国际赛事简述

218/ 一、世界乒乓球锦标赛

219/ 二、奥运会乒乓球比赛

221/ 三、世界杯乒乓球赛

222/ 四、国际乒联职业巡回赛

222/ 五、世界青年乒乓球锦标赛

223/ Section 2 如何观赏乒乓球比赛

223/ 一、熟悉比赛规则

224/ 二、了解乒乓球运动的发展趋势

224/ 三、比赛过程中的欣赏内容

231 参考文献



PART 1

乒乓球运动简介



开篇要点

◆ 乒乓球运动起源于19世纪末的英格兰，后来成为一项普遍的运动项目。

世界乒乓球运动的发展经历了多个阶段及多次技术革新，中国乒乓球运动的崛起在世界乒乓球运动发展史上具有重要意义。

◆ 乒乓球运动的国际组织是国际乒乓球联合会，我国乒乓球运动的主要组织为中国乒乓球协会。

◆ 乒乓球运动具有一定的锻炼意义和健身价值，是一项老少皆宜的运动。

Section 1 乒乓球运动的起源

乒乓球运动的起源应该追溯到19世纪末的英格兰。在英国首都伦敦，有一天天气炎热湿闷，两位青年在看完一场网球比赛后，来到一家饭馆吃饭。饭后两人在闲聊时感到闷热难忍，于是拿起雪茄烟盒的盖子当做扇子扇风，后来他们捡起酒瓶上的软木塞子，把烟盒盖子当做球拍，仿照英国当时最流行的网球运动打来打去，旁人见了觉得十分有趣，纷纷效仿。新闻记者发现后，对此颇感兴趣，将它视为一种时髦的运动并作了充分的报道。于是在很短的时间里，这种活动就成了英国资产阶级上流人士所喜爱的游戏并很快传播开来。

1880年，英国一家体育器材用品公司刊登了此项活动器材的广告，这是有关乒乓球运动最早的英文记载。“乒乓球”第一次在正式的出版物上出现，是在1884年，在F. H. Ayres的目录中提到了一次在一张球台上用橡胶球和方形球拍完成的小型室内比赛。

当时，由于这种活动无统一的规则，有一定的运动量，又不受年龄、气候的影响，设备简单，易于开展，因此逐渐成为一种家庭游戏。

1890年，英国工程师和著名的跑步运动员詹姆斯·吉布从美国带回了作为玩具的赛璐珞球，并用它代替软木制成的空心球。于是，这项活动逐渐在英国和世界各地推广开来，这也是世界乒乓球运动发展过程中的一个转折点。由于当时普遍采用羔皮纸拍，詹姆斯·吉布根据球拍击球时和球落台后发出的响声，给这项运动起了一个象声名字“乒乓”。

1891年，英格兰人查尔斯·巴克斯特将“乒乓球”作为商业专利申请了许可证，登记号码是19070号。

有报道称，早在1888年，日本人就用盛饭的木勺子打乒乓球。1903年，日本就已经有了正规的乒乓球运动设备，并且成立了乒乓球运动组织。

1902年，英国人库特发明了世界上第一块胶皮颗粒球拍。同年，留学英国的日本东京高等师范学校教授坪井玄道将乒乓球整套用具带回日本。此后又传入中欧的维也纳、布达佩斯及北非的埃及等地。1921年，为加强与各国的联系和交往，英国成立了乒乓球协会，制定了协会章程和入会手续，并组织全国各地的乒乓球选手举行乒乓球比赛。1926年，由于发现“乒乓”两字是商业注册名称，而且原来成立的英国乒乓球协会也缺乏代表性，因此解散了原组织，重新成立了“桌上网球”（Table tennis）协会，通称“乒协”。在日本，乒乓球被叫作“桌球”，与其原意更为相近。

知识链接

中国在清朝初期已有类似于乒乓球运动的游戏。清朝初期，云南、四川交界地区的苗族兄弟中，曾流行过一种叫“臭柑子”的游戏。人们用晒干的柑果作球，手握长柄木质球拍，在门板或床板上打来打去。

到了清末，珠江流域流行过一种游戏，用猪尿泡吹气为球，这种球分量轻、弹跳力强，用木拍打起来更加有趣。应该说，这种游戏已类似于乒乓球运动了。

Section 2 乒乓球运动的发展

一、世界乒乓球运动的发展

1. 第一阶段：欧洲全盛期

早期的乒乓球运动，运动员使用木制球拍，速度慢，旋转力也不强，因此打法单调（图1-1）。胶皮球拍出现后，因为胶皮球拍比木制球拍弹性大，摩擦力强，可以制造一定的旋转，于是出现了削下旋的防守型打法，从而乒乓球技术发生了变化。这种打法曾在欧洲风行一时，许多运动员，如匈牙利的法卡斯（女），英国的伯格曼、李奇，捷克的瓦纳等，都采用这种打法获得了世界冠军。这一时期，乒乓球运动的优势在欧洲，常被世人称为欧洲全盛期。

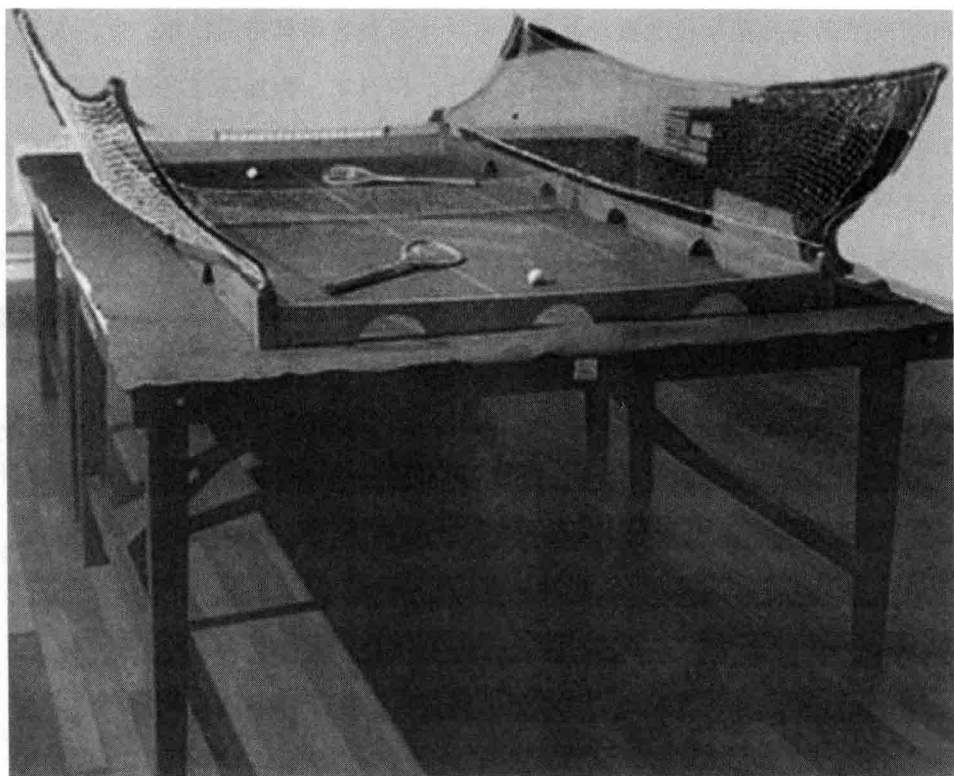


图1-1 最早的乒乓球设施

欧洲选手的基本打法是防守多于进攻，主要靠稳削下旋球战胜对手。他们的指导思想是力争自己不失误，而等待对方失误以取胜。于是在争夺世界冠军的决赛中，曾不止一次地出现打“蘑菇球”的局面，致使有的裁判员不得不用掷钱币的方法来决定胜负。在第11届世乒赛的女子单打决赛中，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的方法决定胜负，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、降低网高和限定比赛时间等，以鼓励积极进攻，加快比赛进程，防止采用消极打法。此后，削中反攻打法有所发展。

欧洲全盛期是乒乓球运动史上的第一个发展时期。这一时期，世乒赛举行的前18届比赛，7个项目先后共有118个冠军（第1届女双无冠军，第1届至第6届女团无冠军，第11届女单无冠军）。除美国选手获得9个冠军外，其余109次冠军全部为欧洲选手获得，其中匈牙利选手成绩最为突出，共得57个半（双打比赛与外国选手合作）冠军。

2. 第二阶段：亚洲崛起，日本称霸乒坛

1952年，日本运动员在第19届世界锦标赛中采用远台长抽打法，结合快速的移动步法，击败了欧洲的削下旋打法，从此使远台长抽打法占了优势。这种新的打法，比速度慢、旋转弱、攻击力不强的防守型打法先进。此外，日本还革新了工具，使用海绵球拍，从而加快了进攻的速度。

日本运动员的远台正手攻球，力量大、速度快，配合威胁性较大的反手发急球抢攻，在第19届世界锦标赛中一举夺得4项冠军，从而打破了欧洲运动员的垄断地位。这一时期举办过7届世界锦标赛（第19届至第25届），世界冠军金牌共49枚，日本选手获得了24枚，占总数的49%。在第25届世界锦标赛上，日本乒乓球运动达到了竞赛的高峰状态，获得了7项冠军中除男子单打以外的6项冠军。这是乒乓球运动史上的第二个发展时期。



3. 第三阶段：中国直拍近台快攻打法登上世界舞台

20世纪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。通过参加了几届世界锦标赛，中国队总结正反两方面的经验教训，在技术上保持了“快”和“狠”的特点，训练上狠抓基本功，加强了击球的准确性和变化，提高了对削球的拉攻技术，逐渐形成和创造了以“快、准、狠、变”为技术风格的独特的直拍近台快攻打法。中国近台快攻打法的优点是站位近、速度快、动作灵活、正反手运用自如，比日本远台长抽打法又向前发展了一步。

在容国团取得第25届世锦赛男子单打世界冠军的巨大鼓舞下，在1961年举办的第26届世界锦标赛中，中国乒乓球运动员既过了欧洲削球关，又战胜了远台长抽加弧圈球打法的日本选手，第一次获得男子团体世界冠军，继而连续获得第27、28届男子团体冠军，震撼了世界乒坛。在第26至第28届的世界锦标赛中，世界冠军金牌共21枚，中国运动员共获得11枚，占总数的52%。这是乒乓球运动史上的第三个发展时期。这一时期，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。

4. 第四阶段：欧洲复兴和欧亚对抗

在亚洲的日本、中国乒乓球运动发展的同时，欧洲乒乓球选手一直在进行探索，他们从失败和挫折中总结经验教训，学习并发展了日本的弧圈球技术，吸取了中国近台快攻打法的优点，创造了适合他们的两种先进打法。第一种打法是以弧圈球为主结合快攻，这种打法以匈牙利的克兰帕尔、约尼尔为代表；第二种打法是以快攻为主结合弧圈球，这种打法以瑞典的本格森、捷克的奥洛夫斯基、波兰的格鲁巴为代表。上述两种打法的特点是旋转力较强、速度快、能拉能打、低拉高打、正反手都能拉弧圈球，回球威胁性较大。这两种打法将旋转和速度紧密地结合起来，是乒乓球运动技术水平的又一次大提高。

20世纪70年代以来，我国近台快攻打法也有了一定的提高和发展，如创新了

正、反手高抛发球，发展了推挡技术中的加力推、减力挡和推挤弧圈球，增加了正手快拉小弧圈、正手快带弧圈球等新技术，这些新技术在历届世界锦标赛中显示了一定的威力。另外，我国直拍快攻结合弧圈球打法也取得了较大的成绩，削攻结合和以削为主打法的选手，较好地掌握与运用了两面不同性能的胶皮，在发球、搓球、削球、拱球与挡球等技术方面有所发明和创新，也达到了世界先进水平。我国横拍快攻结合弧圈打法的运动员，近年来加强了正手攻球的力量和反手技术的基本功，在一系列的国际比赛中也战胜了许多著名的欧洲选手，取得了良好的成绩。

这一时期是乒乓球运动史上的第四个发展时期。在第31至第39届的世界锦标赛中，中国队共获得42项世界冠军：7次男子团体冠军，7次女子团体冠军，5次男子单打冠军，7次女子单打冠军，3次男子双打冠军，6次女子双打冠军（其中包括1次与朝鲜运动员合作），7次混合双打冠军，占总数63项的66.6%。

5. 第五阶段：进入奥运时代，多极竞争，技术融合

1988年，乒乓球被列入奥林匹克运动会的正式比赛项目，大大推动了世界乒乓球运动的进一步发展。世界各国尤其是欧亚乒乓强国，如瑞典、南斯拉夫、苏联、波兰、匈牙利、德国、朝鲜、韩国、日本和中国等，更加重视乒乓球运动的普及和技术的提高。尤其是瑞典男队在这一时期处于全盛时期，以瓦尔德内尔为首的瑞典男队以两面弧圈结合快攻的打法横扫乒坛，连续夺得第39、40、41届三届世界锦标赛的团体冠军。而中国男队在汉城奥运会和第40、41届世界乒乓球锦标赛中的比赛成绩说明，长期处于主宰地位的中国乒乓球队正在让位。进入奥运时代的乒乓球运动，欧亚竞争更加激烈。

在1995年第43届世乒赛和1996年的亚特兰大奥运会上，中国乒乓球健儿取得了优异的成绩，中国乒乓球队也走出低谷，随后乒乓球运动出现了百花齐放的新局面。在此阶段，直拍选手的进攻技术得到了重大发展，特别是中国队队员王



皓，在第47届多哈世乒赛团体赛决赛中利用他娴熟的直拍横打技术，以3：0的优异成绩战胜强敌波尔，为夺取斯韦思林杯立下头功。直拍横打这一先进的技术打法发展了直拍反手位技术，使直拍选手的反手位不再是死角。中国运动员直拍横打技术的逐步完善，是中国对世界乒乓球运动技术发展的一个突出贡献。

自1995年以来，中国乒乓球运动员取得了优异的成绩，优秀的运动员不断涌现，年轻的选手迅速成长，中国乒乓球人才培养机制逐渐得到完善。这一时期，世界乒乓球运动也由欧亚两极向多极发展，乒乓球运动技术也逐渐融合、完善。

二、我国乒乓球运动的发展

1. 乒乓球运动的传入

瑞士洛桑乒乓球博物馆馆长洽克·霍伊先生于2007年得到了一张珍贵的明信片（图1-2），是一位欧洲人于1902年1月22日从中国天津写回比利时首都布鲁塞尔的，寥寥十几行字叙述了乒乓球已经在天津十分普及的情景。它可靠地证明了：乒乓球至少在1901年已经传入中国。一幅《百美图》描绘了乒乓球运动的画面，并题诗：“席上春风为汝招，丝网中隔意非遥；自裁杨木轻于扇，戏摇流星旋旋飘”，也证明了乒乓球运动在当时已传入我国（图1-3）。

1904年，上海四马路一家文具店的老板王道平从日本购进10套乒乓球器材。为了推销这些器材，王道平亲自表演并介绍他在日本看到的打乒乓球的情况，从此，我国就有了乒乓球运动。

1916年，中华基督教青年会上海分会童子部首先开设乒乓球房，设有球台9张。一些学生开始参加乒乓球运动，随后这项运动逐渐在上海、广州、北京、天津等少数大城市中开展。当时参加这项运动的人仅限于洋行中的一些成员、地位较高的职员、家庭较为富裕的人员以及在教会学校读书的学生。到了20世纪20年代，乒乓球才逐渐引起人们的重视，真正发展成为一个正式的运动项目。