

图解

图解运动入门系列

乒乓球入门

郝克勇 王 博 严春锦◎编著
向雪丹 郝 羽◎技术演示

本书由国家级运动员进行技术演示



化学工业出版社



随书赠送超值 DVD

图解运动入门系列

乒乓球

郝克勇 王 博 严春锦 编著
向雪丹 郝 羽 技术演示

入门



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

图解乒乓球入门 / 郝克勇, 王博, 严春锦编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.10

(图解运动入门系列)

ISBN 978-7-122-12220-9

I. 图… II. ①郝… ②王… ③严… III. 乒乓球运动-运动技术-图解
IV. G846.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第179647号

责任编辑: 史 懿

装帧设计: 水长流文化

责任校对: 蒋 宇

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张3¼ 字数84千字 2013年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

前言

foreword



乒乓球运动入门技术简单易学，球小、速度快、变化多，趣味性强，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，比较容易开展和普及。经常参加这项活动可以加强人的灵敏性和协调性，提高动作的速度和上下肢活动的能力，改善心血管的机能，增强体质。乒乓球是一项集健身性、竞技性和娱乐性为一体的运动，是一项培养勇敢顽强、机智果断等品质和保持青春活力、调节神经的有效运动。

为了使广大的乒乓球初学者和爱好者对乒乓球进一步了解，本书在简要介绍乒乓球的概况、器材标准、场地要求等基础上，通过视图使爱好者更加直观地了解包括站位、准备姿势、基本步法、推挡、攻球、弧圈球、搓球、削球、手发球，并针对这些击球技术指出了易犯错误，给出了合理的练习方法，以期读者能够通过阅读本书提高乒乓球技术水平。

本文在撰写过程中，得到了多位专家的指导，在此表示感谢。由于作者水平有限，书中的不足之处敬请各位朋友谅解。

作者

2012年12月





目录

CONTENTS



第一章 乒乓球简介

一、乒乓球运动的起源.....	2
二、世界乒乓球锦标赛的诞生及其发展简况.....	3
三、世界乒乓球运动发展的4个时期.....	4

第二章 乒乓球基础知识

第一节 乒乓球器材

一、球.....	10
二、球拍.....	10
三、胶皮.....	11
四、胶水.....	13
五、场地.....	14
六、球台.....	14
七、服装.....	15

第二节 乒乓球常用术语

一、击球时间.....	16
二、击球线路.....	16
三、击球点.....	16
四、击球部位.....	17



第三章 乒乓球基本技术

第一节 准备姿势与站位

一、准备姿势	20
二、基本站位	21
三、持拍动作	22

第二节 基本步法

一、单步	24
二、跨步	25
三、跳步	26
四、并步	27
五、交叉步	28

第三节 推、拨球技术

一、直板正手推挡	29
二、横板反手拨球	33

第四节 攻球技术

一、横板攻球	36
二、直板攻球	41
三、弧圈球技术	45
四、直板正胶正手弧圈球	53



五、直板反手反面弧圈球.....	57
------------------	----

第五节 搓、削球技术

一、搓球.....	58
二、削球.....	62

第六节 发球、接发球技术

一、发球.....	65
二、接发球.....	78

第四章 乒乓球战术

第一节 单打战术

一、快攻类打法.....	82
二、弧圈结合快攻类打法.....	84
三、削球类打法.....	86

第二节 双打战术

第五章 运动伤害的预防与处理

一、热身运动.....	94
二、常见运动伤害及处理.....	97



三、乒乓球运动前后的保健.....99

附录

附录1 乒乓球竞赛规则

附录2 我国运动员在国际乒乓球重大赛事中的成绩

参考文献



第一章

乒乓球 简介



一、乒乓球运动的起源

多数人认为，乒乓球运动起源于英国，由网球运动派生而来。大约在19世纪后半叶，由于受到网球运动的启示，在一些英国大学生中，流行着一种极类似现代乒乓球的室内游戏，叫作“戈西马”或“弗利姆-弗拉姆”。进行游戏时没有统一规则，每局得分由双方商定。发球时，既可将球直接发到对方台面，也可把球先发到本方台面再跳至对方台面。游戏用的器材与现代乒乓球器材区别较大。所用球拍是空心的，用羊皮纸贴成，形状为长柄椭圆形；所用的球是在橡胶或软木实心球外包一层轻而结实的毛线。游戏时既可在饭桌上支起网来打，也可在地板上用两个椅子当作支柱，中间挂起网来打。虽然打起来不十分激烈，但颇有一番乐趣。

大约19世纪末，英格兰人詹姆斯·吉布到美国旅行时，偶然发现了一种用赛璐璐（外表像象牙，受热变软，遇冷变硬的人造塑料）制成的空心玩具球，弹跳力很强。于是，他将这种球稍加改进后，逐步在英国和世界各地推广起来。由于这种球在桌上打来打去，发出了“乒乒乓乓”的声音，英国一家体育用品公司便用“乒乓”（Pingpong）一词做了广告上的名称。后来，乒乓球在欧洲得到了较好的发展。

第一次世界大战期间，乒乓球运动不得不停顿了一段时期。20世纪20年代后，在蒙塔古等人的推动下，乒乓球运动才又重新在英国活跃起来，并组织了一些由各地选手参加的全英乒乓球赛。1926年，

由于“乒乓”（Pingpong）一词已经被商业注册，因此，重新成立了“桌上网球”（Table Tennis）协会。国际乒联至今还采用着这个名字。

二、世界乒乓球锦标赛的诞生及其发展简况◀◀◀

第一次世界大战后，欧洲经济的复苏极大地推动了乒乓球运动的普及和发展。此时，欧洲许多国家都先后成立了自己的乒乓球协会，各国之间的乒乓球比赛活动日益频繁。1926年1月，在德国G·勒曼博士的倡议下召开了一次座谈会。当时参加会议的有英国、德国、匈牙利、瑞典等国的代表。会议最后决定成立早期的国际乒联，并委托英国乒协举办一届欧洲乒乓球锦标赛。

1926年，英国伦敦举行了第1届欧洲乒乓球锦标赛。后来由于其中的参赛国印度属于亚洲国家，因而又改名为1926~1927年度第1届世界乒乓球锦标赛。第1届世乒赛的项目包括男子团体赛、男子单打赛、女子单打赛、男子双打赛、混合双打赛和男子安慰赛6个项目。因为当时参加比赛的女运动员人数过少，所以没有进行女子团体赛和女子双打赛。世界乒乓球锦标赛自1926年以后每年举行1次，1940~1946年因第二次世界大战而中断。1957年以后，改为每2年举行一次。从1926~1952年的20多年间，参赛的多是欧洲国家，运动员普遍使用胶皮拍，以削球防守打法为主。

到1952年孟买举行第19届世界乒乓球锦标赛，日本队不仅在球拍

上，而且在打法上做了大胆的革新，首次使用了海绵拍和全新的直拍正手长抽的打法，突破了欧洲选手的稳固防守，一举夺得女团、男单、男双和女双4项冠军。20世纪60年代初，日本队又发明了弧圈球打法和海绵反胶球拍；中国队则推出直拍近台快攻打法和长球削球打法，较量下来，中国队在第26、27、28届世乒赛中共夺得11项世界冠军，世界乒坛的优势转移到了中国。进入20世纪70年代后，欧洲选手在世界乒坛的新形势下，弃守为攻，将日本的弧圈球打法和中国的近台快攻打法结合在一起，结合欧洲球员的特点，构成了一种既有速度又有旋转、两面进攻、能拉能打、能快能慢、能近能远的新打法，从此，欧、亚实力形成对峙。

三、世界乒乓球运动发展的4个时期◀◀◀

世界乒乓球运动从第1届世乒赛算起，至今大体可以分为4个时期。

（一）欧洲乒乓球运动的全盛时期（1926~1951年）

在这期间，共举行了18届世锦赛，其中仅第13届比赛在非洲的埃及举行，其余17届皆在欧洲举行。

此时，世锦赛的正式比赛项目为7个，先后共有117个冠军。除美国选手取得8个冠军外，其余都被欧洲选手获得，占全部项目的

93.16%。此外，参加比赛的国家也主要是欧洲的。

在技术打法上，第1届的男子单打冠军雅可比和前5届的女子单打冠军梅德尼扬斯基都是左右开弓的进攻型打法，但其后的世界冠军都采用以削为主或削攻结合型打法。总而言之，这一时期以削球为主导打法，其指导思想为“自己少失误，让对方失误”。

（二）日本队称雄世界乒坛时期（1952～1959年）

日本乒协在1928年就加入了国际乒联，1952年才首次参加世乒赛。日本队使用了海绵球拍，采用直拍全攻型打法，虽然只有三男两女参加比赛，却震动了整个世界乒坛。他们击败了诸多欧洲名将，一举夺得了男子单打、男子双打、女子团体和女子双打4项冠军。从此，世界乒乓球技术的优势开始由欧洲的削球转到了亚洲的攻球。进攻与防守成为当时世界乒乓球技术的主要形式。

此时期共举行了7届世乒赛（19～25届），共有49个项目，日本队独得24个项目的冠军。特别是第21届世乒赛，日本队获得男子团体、女子团体冠军；第25届世乒赛，日本队竟然拿走了7项冠军中的6项，创造了属于自己的全盛时期。

（三）中国乒乓球运动的兴起（1961～1969年）

20世纪50年代末，正当日本队处于巅峰状态时，中国选手容国团在第25届世乒赛上，为中国夺得了第一个世界冠军。1961～1969年，共举行5届世乒赛。中国队仅参加了第26、27和28届的比赛。3届共计

21个项目，中国选手获得了11个冠军，占全部项目的52%。第29和30届世乒赛中国队未能参加，但从当时的技术实力分析，中国队还是占上风的。具有“决、准、狠、变”独特风格的中国近台快攻打法和以“稳、低、转、攻”为指导思想的中国削球打法，把世界乒乓球运动推向了一个新的发展阶段。

（四）欧洲乒乓球运动的复兴与欧、亚的争夺（1971至今）

20世纪70年代，世界乒乓球技术飞速发展。欧洲选手经过了近20年的努力，终于闯出了一条适合自己的新路。他们兼取中国快攻和日本弧圈球打法的优点，创造了弧圈结合快攻和快攻结合弧圈的两种新打法，从而走上复兴之路。直到1977年的第34届世乒赛时，虽然欧洲选手进步很大，但亚洲选手还是略占上风。第31届至第34届世乒赛，仅第32届的男团冠军被欧洲瑞典队夺得，其余3届皆为中国队所获得；男单项目欧亚各得2个；女团、女单的桂冠均被亚洲选手获得。第35~39届世乒赛这一阶段，欧亚两洲男子选手的水平势均力敌；女子选手的水平亚洲强于欧洲。欧洲选手自从走上速度与旋转结合之路后，就显示出了旺盛的生命力，但只因在技术上还存在着某些漏洞（如反手发力攻欠缺、不擅处理台内球以及前三板球还不够强等），所以，一直未能出现根本性的突破。

直到20世纪80年代末期，欧洲选手的缺点终于得到弥补，形成了名副其实的全方位进攻型打法。无论是台内、近台、中远台球，正

手、反手、侧身，下旋、上旋，低球、高球都能发动有力的进攻。在1989年的第40届世乒赛上，欧洲选手囊括了全部男子比赛项目的冠军；在第41届世乒赛上，男团前5名、男单前两名和男双冠军皆为欧洲选手所获得；在第42届世乒赛上，男团项目欧亚两洲可谓平分秋



色，但冠军仍为欧洲队所获得，单打的前4名亦皆为欧洲选手。在第42届的男单决赛中，世界乒乓球技术又显现了一种“技术全面、近台、快速、凶狠、速战速决”的新趋势。而女子方面，亚洲仍强于欧洲。

