

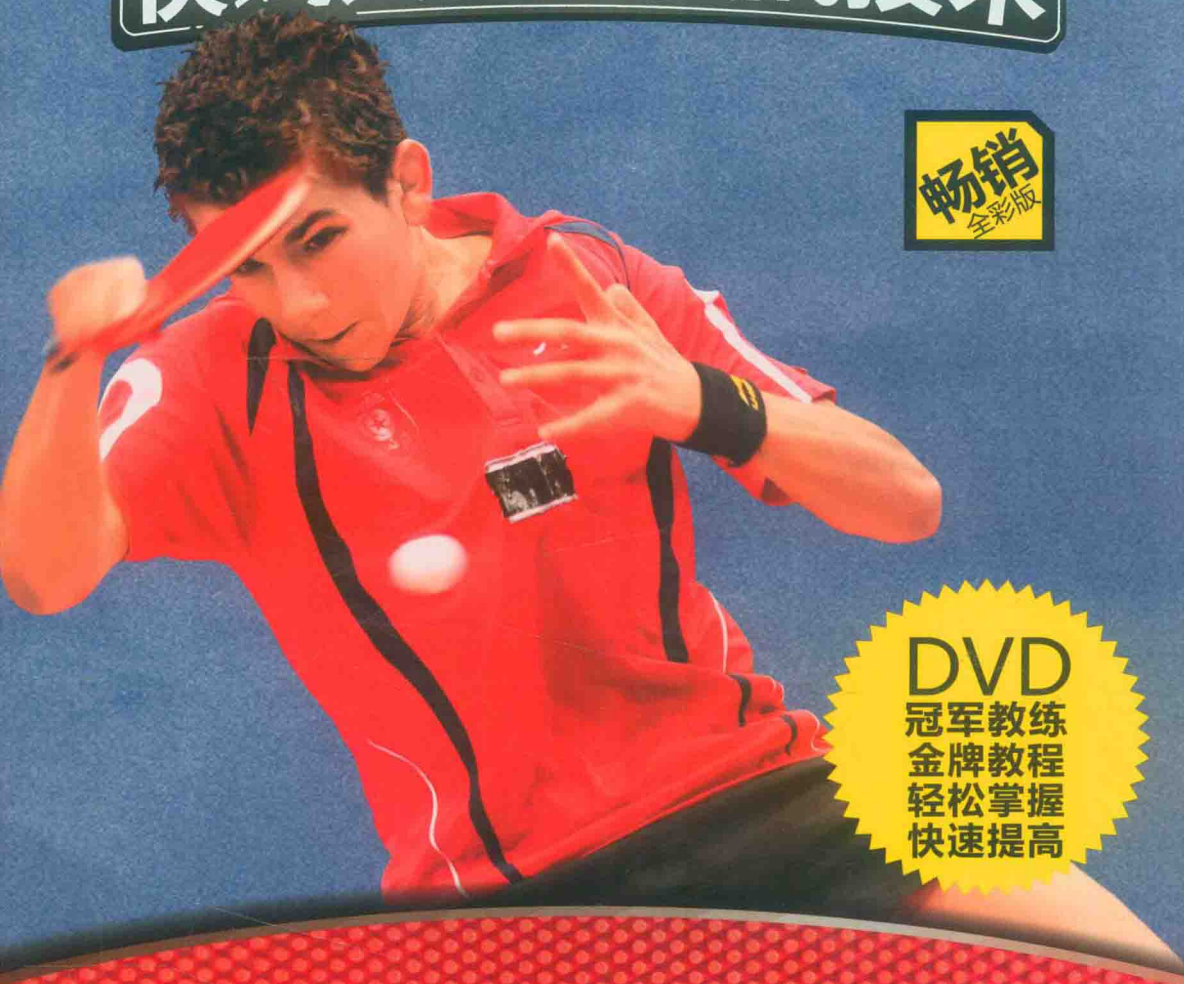
Fast Start Guide and Competition Skills of *Table Tennis*

# 乒乓球



## 快速入门与实战技术

畅销  
全彩版



DVD  
冠军教练  
金牌教程  
轻松掌握  
快速提高

奥运项目、中国最受欢迎的运动！  
乒乓球运动爱好者的必备教程

贾纯良 穆亚楠 编著

国家级教练指导、职业冠军专业示教  
基础知识 \ 攻防技术 \ 实战技巧 全面掌握

成都时代出版社

*Fast Start Guide and  
Competition Skills of* **Table Tennis**

# 乒乓球



# 球

**快速入门与实战技术**

贾纯良 穆亚楠 编著  
成都时代出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

乒乓球快速入门与实战技术 / 贾纯良, 穆亚楠编著. --  
成都: 成都时代出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5464-0956-6

I. ①乒… II. ①贾… ②穆… 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205761号

# 乒乓球快速入门与实战技术

PINGPANGQIU KUAISU RUMEN YU SHIZHAN JISHU

贾纯良 穆亚楠 编著

---

出品人	段后雷
责任编辑	李卫平
责任校对	张旭
装帧设计	●中映良品(0755)26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	185千
版 次	2014年3月第1版
印 次	2014年3月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0956-6
定 价	35.00元

---

版权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)82598449

在诸多球类运动中，篮球、排球可称得上“巨人运动”，足球适合在30岁以前踢，网球对体力要求较高……而乒乓球运动则最为亲民，力量大的选手可以使出全身力气，营造泰山压顶的进攻气势；力量小的选手可以以柔克刚，四两拨千斤，巧妙化解对手的千钧之力。乒乓球运动集力量、速度、柔韧、灵敏和耐力为一体，老少皆宜，深受人们喜爱。乒乓球也是中国人最自豪、最自信，夺金最多的体育项目，被誉为“中国的国球”。

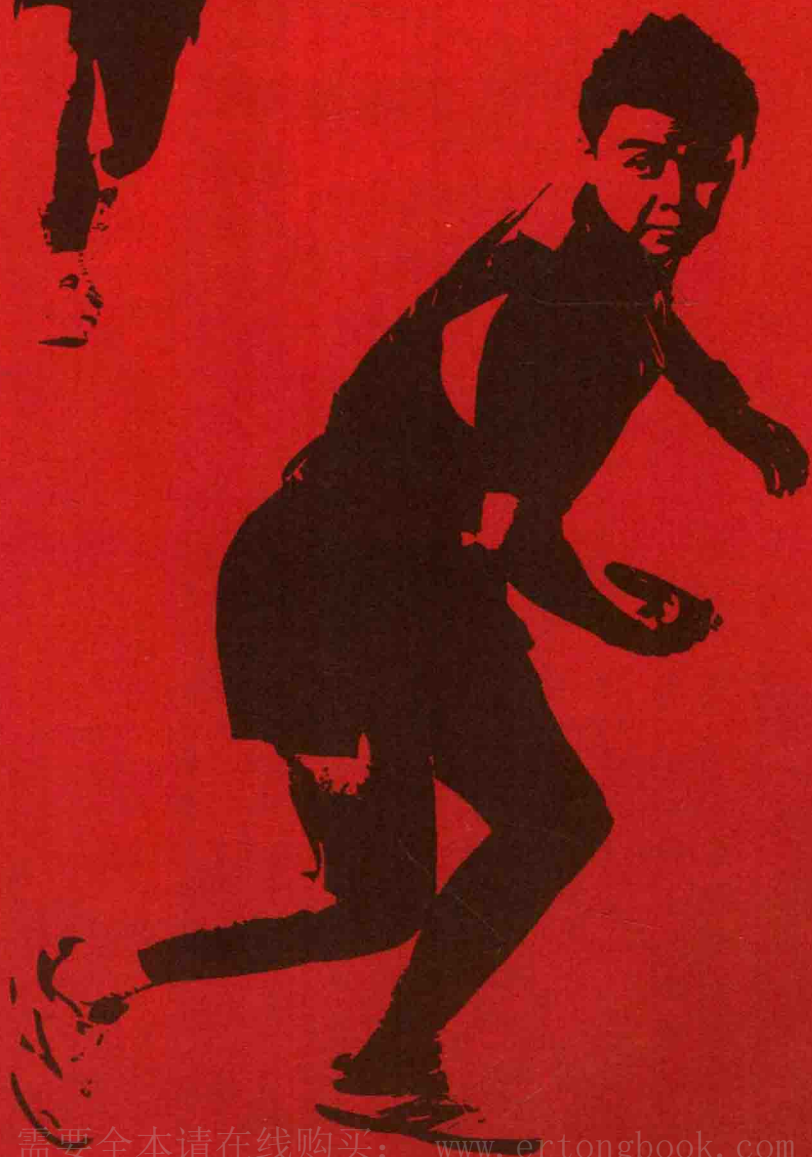
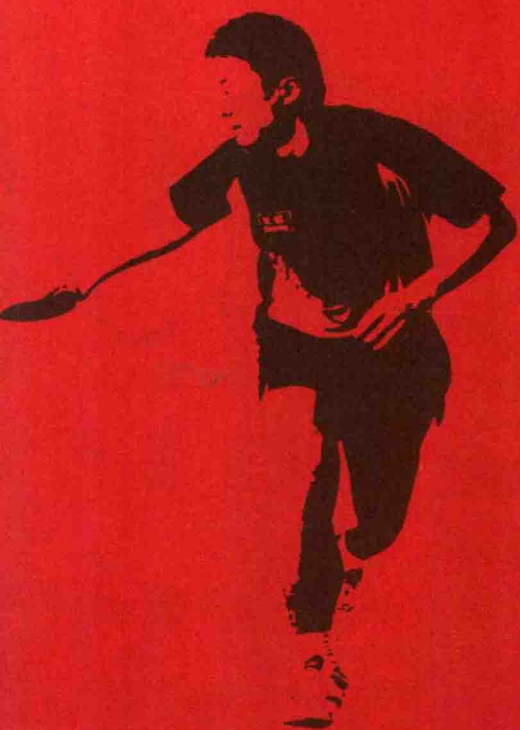
乒乓球运动是一项具有全方位健身效果的运动。经常打乒乓球能使人体的循环系统得到改善，心肌变得发达有力，每搏输出量增多，血管壁弹性增加，这些变化对人体健康十分有益，可减少心血管疾病的发病率。同时，还能使呼吸肌得到锻炼，有效增加肺活量，改善呼吸系统功能。长期进行乒乓球运动不仅可使四肢和腰背肌肉发达健壮，关节更加灵活、稳固，还可以提高人体的力量、速度和身体的灵活性、协调性，使人充满活力。

打乒乓球也是一项良好的大脑运动。选手进行运动时，大脑需在短时间内对来自眼睛、耳朵的信息进行思考与综合分析，充分调动视觉、听觉等感觉器官和中枢神经及全身肌肉快速反应，选择最佳击球点，进行恰如其分的回击。长期进行乒乓球运动，可以大大提高神经系统的反应速度和综合协调能力。

打乒乓球还是一项愉悦身心的减压运动。通过参加乒乓球运动，与球友相互交流经验，切磋球技，达到相互学习、共同提高的目的，并可以扩大社交圈，建立良好的人际关系，使人们在生理和心理两方面都得到良好发展。此外，在全面提高身体素质的同时，乒乓球运动还可以培养人勇敢顽强、机智果断、拼搏向上的精神，产生一种良好的心理调节作用。

本书对乒乓球运动进行全面和详细的介绍，揭秘快速提升乒乓球技术水平的奥秘，内容通俗易懂，不仅适合当做以休闲娱乐为目标的乒乓球爱好者的入门读物，还可以作为乒乓球训练的教材和指南。

祝愿所有的乒乓球爱好者都能享受健康，享受乒乓之乐。





目录  
Contents



## 第一章 小球转动大世界

The World rolled by a Little White Ball

一、起源与发展 .....	2
二、乒坛王者之师 .....	4
三、万众瞩目的乒乓球大赛 .....	6

## 第二章 乒乓球运动基础知识

Basic Knowledge of Ping-Pong

一、球场与球台 .....	12	五、乒乓球技术五要素 .....	20
二、球拍的种类与选择 .....	14	六、常见的乒乓球打法类型 .....	21
三、如何选择乒乓球 .....	18	七、比赛规则 .....	22
四、乒乓球运动的着装 .....	19	八、运动前的热身活动 .....	28

## 第三章 稳扎稳打学基础

Basic Skills of Ping-Pong

一、握拍方法 .....	34	四、击球常识 .....	50
二、基本站位与站姿 .....	37	乒乓球学练十大黄金窍门 .....	53
三、步法训练 .....	45		

## 第四章 乒乓球技术入门

Introductory Course

一、发球技术 .....	56	七、弧圈球技术 .....	97
二、接发球技术 .....	72	八、反弹技术 .....	100
三、推挡球技术 .....	75	九、杀高球技术 .....	102
四、攻球技术 .....	82	十、挑打技术 .....	103
五、搓球技术 .....	88	十一、直拍横打 .....	107
六、削球技术 .....	93		

## 第五章 乒乓球制胜战术

### Winning Strategies in Ping-Pong Matches

一、乒乓球运动意识 .....	110	七、弧圈球战术 .....	122
二、发球抢攻战术 .....	113	八、左推右攻战术 .....	126
三、接发球战术 .....	115	九、削攻结合战术 .....	127
四、搓攻战术 .....	117	十、扣、拉、吊结合战术 .....	128
五、对攻战术 .....	118	十一、步法战术 .....	129
六、拉攻战术 .....	120		

## 第六章 乒乓球双打技术

### Skills of Doubles

一、双打的配对 .....	134
二、双打的站位 .....	136
三、常规的移位方法 .....	137
四、双打攻防战术 .....	138

## 第七章 乒乓球日常技术练习

### Daily Practice of Ping-Pong

一、熟悉球性 .....	144	六、搓球练习 .....	147
二、技术模仿练习 .....	145	七、攻球练习 .....	148
三、上台练习 .....	146	八、削球练习 .....	148
四、接发球练习 .....	146	九、双打练习 .....	149
五、推挡球练习 .....	147		

## 附录:

### Appendix

乒乓球运动员类型 .....	150
乒乓球运动损伤与防治 .....	153







## 起源与发展

The Origin And Development of Ping-Pong

乒乓球运动最早起源于19世纪后期的英国，由网球运动派生而来。19世纪末的一天，两个青年网球迷在看过温布尔顿网球赛后，去一家餐厅吃饭。因为天气闷热，在等待用餐时，他们用雪茄烟的木盒盖当扇子，边扇风边讨论网球战术。谈得兴起时，他们用香槟酒的软木瓶塞当球，以餐桌为场地，在中间拉一条细绳为网，烟盒盖当球拍，模仿网球打起球来。餐厅服务员在一旁为他们喝彩，餐厅女主人也被吸引过来，而且惊呼“Table Tennis（桌上网球）”。后来，“Table Tennis”就成为乒乓球的英文名称。

早期乒乓球的球拍拍柄较长，拍的中间是空的，两面分别用羊皮纸贴住。用这种球拍在桌上击打乒乓球时会发出“乒乒乓乓”的声音，“乒乓球”由此得名。这个名字从欧洲传到美国，之后流传到亚洲。

20世纪20年代以前，乒乓球运动一直停留在游戏阶段，直到20世纪20年代才开始举行邀请赛。1926年12月，国际乒乓球联合会（International Table Tennis Federation，缩写为ITTF，简称“国际乒联”）在英国伦敦正式成立，总部起初设在英国东苏塞克斯郡的黑斯廷斯，2000年迁至瑞士洛桑。

1926年12月6日~11日，第一届世界乒乓球锦标赛在伦敦举行。它的举办标志着乒乓球作为娱乐游戏的历史结束了，乒乓球运动发展成为一项体育运动项目。此次比赛共设男子团体、男子单打、女子单打、男子双打和男女混合双打五个项目。

1981年，乒乓球得到国际奥委会承认，跻身奥运项目。1988年汉城奥运会上，乒乓球比赛首次正式出现。目前，奥运会乒乓球比赛设男子单打、女子单打、男子团体和女子团体四个项目。比赛采用单打7局4胜制和团体赛5局3胜制，每局11分单败淘汰制。

乒乓球运动发展至今，经历了五个阶段：

20世纪20年代到40年代，乒乓球运动普遍使用胶皮颗粒拍，以横拍削球打法为主。此时，欧洲国家雄霸乒乓球坛。在此期间举行的18届世乒赛中，欧洲运动员夺得了117个冠军中的109个。

20世纪50年代，日本选手使用海绵球拍，创造了直拍握法和反手发球，并占据了乒坛霸主地位。







## 乒坛王者之师

The Dream Team of Ping-Pong

乒乓球被世界公认为是“中国的国球”。该项运动于20世纪初传入中国。1904年，上海四马路一家文具店的老板王道平从日本购进十套乒乓球器材（球台、球网、球和带洞眼的球拍）摆放在店中，并亲自表演打乒乓球，介绍在日本看到的乒乓球运动的情况。从此，中国有了乒乓球运动。

乒乓球运动传入中国初期，仅在上海、广州、北京、天津等少数大城市开展。

1952年，在北京大学举行了第一次全国乒乓球比赛。同年，中华全国体育总会乒乓球部（后改称为“中国乒乓球协会”）加入了国际乒联。

1959年4月5日，在第25届世界乒乓球锦标赛中，第一次参加世乒赛的年轻选手容国团在单打赛中连闯八关，成为中国第一个男子单打世界冠军。

1961年4月，中国乒乓球协会在北京首次承办了世界锦标赛——第26届世界乒乓球锦标赛。中国选手庄则栋和邱钟惠分别摘得男子单打世界冠军和女子单打世界冠军。



◇ 1961年4月，周总理与贺龙接见参加第26届世乒赛的各国运动员

1971年4月10日，美国乒乓球代表团和一小批美国新闻记者抵达北京，成为新中国成立以来第一批获准进入中国大陆的美国人。中美两国的乒乓球友谊赛在北京开赛，其政治影响在太平洋两岸散播开来，为中美人民的交往和中美两国的外交突破敲开了大门，成就了中美外交“小球推动大球”的一段佳话。

1988年第24届汉城奥运会上，中国取得女子单打和男子双打冠军，和取得男子单打和女子双打冠军的韩国平分秋色。1992年第25届巴塞罗那奥运会和2004年第28届雅典奥运会，中国取得男子双打、女子单打、女子双打三项冠军。1996年第26届亚特兰大奥运会、2000年第27届



◇ 1972年中国乒乓球代表团在美国

悉尼奥运会、2008年第29届北京奥运会、2012年第30届伦敦奥运会，中国更是包揽全部四块金牌。

截至第51届世乒赛结束，中国队在世乒赛上，共获男子团体冠军18个，男子单打冠军16个，男子双打冠军15个，女子团体冠军18个，女子单打冠军19个，女子双打冠军18.5个（其中0.5个是和朝鲜选手合作），混合双打冠军18个。其中第36、第43、第46、第48、第49、第51届六次包揽全部七项冠军。

中国乒乓球队创造了世界体坛罕见的长盛不衰的历史，世界乒坛各国选手都以战胜中国队为最终目标。实力强大的中国乒乓球队高手如云，包括邓亚萍、乔红、刘国梁、王励勤、马琳、王浩、张怡宁等，形成举世瞩目的世界名将阵容。其中，身高仅1.50米的邓亚萍被誉为“乒乓球女皇”、“有史以来最出色的女子乒乓球选手”。一般来说，能获得世乒赛、世界杯和奥运会三项赛事单打冠军的乒乓球运动员就能称之为“大满贯”。按照这一标准，世界乒坛迄今共产生了七位大满贯得主，其中六名是中国选手，他们是邓亚萍、刘国梁、王楠、孔令辉、张怡宁、张继科，剩余一位是瑞典“常青树”瓦尔德内尔。

时至今日，中国仍是当之无愧的乒坛超级大国，中国乒乓球队更被赞誉为“拥有世界顶级水平的王者之师”。



◇2012年伦敦奥运会男团夺冠



◇2012年伦敦奥运会冠军李晓霞



# 万众瞩目的乒乓球大赛

## The Major Ping-Pong Tournaments

### △ 世界乒乓球锦标赛

世界乒乓球锦标赛，简称“世乒赛”。1926~1939年间，世乒赛每年举行一届，二战期间曾停赛8年，二战后于1947年在法国巴黎举行第14届。1959年的第25届后改为每两年举行1届。从2003年5月巴黎世乒赛起，五个单项赛和团体赛分别在两个年度举行，一年举行单项赛，次年举行团体赛。大赛共设七个正式比赛项目：男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打。每一项目都设有专门奖杯。

#### 男子团体——斯韦思林杯 ( Swaythling Cup )

由前国际乒联主席伊沃蒙塔古先生的母亲斯韦思林女士捐赠，故称“斯韦思林杯”。目前，获得该奖杯次数最多的是中国队，其次是匈牙利队，日本队位列第三。



◇ 中国男子团体捧起斯韦思林杯

#### 女子团体——考比伦杯 ( M. Corbillon Cup )

由原法国乒协主席马赛尔·考比伦先生捐赠，故以他的名字命名。自该奖杯设立以来，获奖次数位列前3名的是中国队、日本队和罗马尼亚队。



◇ 中国女子团体捧得考比伦杯

#### 男子单打——圣·勃莱德杯 ( St. Bride Cup )

由原英格兰乒协主席伍德科先生捐赠，以伦敦圣·勃莱德乒乓球俱乐部的名字命名。目前，获得该奖杯次数位列前3名的运动员是：匈牙利的巴纳、英国的伯格曼、中国的庄则栋和王励勤并列第三。



◇ 王励勤高举圣·勃莱德杯

## 女子单打——吉·盖斯特杯 ( G. Geist Cup )

由原匈牙利乒协主席吉·盖斯特先生于1931年捐赠，故以他的名字命名。目前，获得该奖杯次数最多的是罗马尼亚的罗齐亚努，其次是匈牙利的米·梅德扬兹基，第三名共有三位选手并列，她们是匈牙利的吉·法卡斯、中国的邓亚萍和中国的王楠。



◇郭跃捧起吉·盖斯特杯

## 男子双打——伊朗杯 ( Iran Cup )

由前伊朗国王捐赠，故以伊朗的国名命名。目前，获得该奖杯次数列前3名的是中国队、匈牙利队、日本队。



◇马琳、陈玘举起伊朗杯

## 女子双打——波普杯 ( Pope Trophy )

由前国际乒联名誉秘书波普先生捐赠，故以他的名字命名。目前，获得该奖杯列前3名的是中国队、匈牙利队、日本队。

## 混合双打——兹·赫杜塞克杯 ( Heydusek Prize )

由前捷克斯洛伐克乒协秘书兹·赫杜塞克先生捐赠，故以他的名字命名。匈牙利队和中国队是该奖杯的热门夺冠队，曾多次捧得该奖杯。



## △ 世界杯乒乓球比赛

世界杯乒乓球比赛由国际乒乓球联合会主办，从1980年起每年举行1届，又称“埃文斯杯赛”，与奥运会、世界乒乓球锦标赛同为世界乒乓球三大赛事之一。刚成立时，比赛仅设男子单打1个项目。1996年，第一届女子乒乓球世界杯在中国香港举行，除1999年因赞助商原因停办，该项顶级赛事保持一年一度的举办传统。

目前，该赛事设有男子单打、女子单打、男子团体和女子团体4个项目。参赛选手分别是上届冠军、各大洲冠军和世界排名靠前的乒坛高手。

## △ 奥运会乒乓球比赛

由国际乒联申请，1981年在巴登召开的第84届国际奥委会全体委员会上决定，将乒乓球列入1988年汉城奥运会正式比赛项目。设男子单打、女子单打、男子双打、女子双打四个项目。它是先通过预选赛产生64名男选手和32名女选手，然后正式参加四个项目的比赛。后来，国际乒乓球联合会出于增加比赛精彩程度的考虑，在雅典奥运会期间，与国际奥委会及相关各方商议后，宣布在不增加参赛总人数的情况下，在2008年北京奥运会上以团体比赛取代双打比赛。至今，奥运会共设男子单打、女子单打、男子团体、女子团体4个项目。

## △ 国际乒联巡回赛

国际乒联巡回赛始于1996年，每年一届，是国际乒坛的一项传统赛事。在年度国际乒联巡回赛中，积分排男子前16位、女子前12位的单打选手和排前8名的双打选手，有资格参加年度总决赛。该赛事设有男单、女单、男双、女双四个比赛项目。



◇ 瑞典名将佩尔森



◇ 中国名将王楠





## 第二章

# 乒乓球运动 基础知识

Basic Knowledge of Ping-Pong

任何体育项目的开展都离不开一定的场地和器材。乒乓球运动有特定的场地、器材条件和规则要求。正是这些独特的运动要素，决定了乒乓球运动的独特魅力。

