

乒乓球教程

PINGPANGQIU JIAOCHENG

◎主 编 潘施伊



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

乒乓球教程

主 编 潘施伊
副主编 杜 峰 刘 畅
参 编 白 红 陈立新 杨 俊 黄文杰
雷亚军 张扬波 饶 丽

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球教程 / 潘施伊主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2011. 7

ISBN 978 - 7 - 5640 - 4560 - 9

I. ①乒… II. ①潘… III. ①乒乓球运动-高等学校-教材 IV. ①G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 092625 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市文通印刷包装有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 7

字 数 / 127 千字

责任编辑 / 刘 丹

版 次 / 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

周艳红

印 数 / 1 ~ 1500 册

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 18.00 元

责任印制 / 吴皓云



图书出现印装质量问题, 本社负责调换

乒乓球运动是一项集健身、竞技和娱乐为一体的运动，它具有较高的全民健身和课内外学习与训练的价值。“乒乓球课程”作为高等学校一项选修教学课程，具有较高的教学、身体锻炼和全面发展的功能。

乒乓球运动所特有的速度快、反应敏捷、变化多端和团队合作等特点，决定了参加乒乓球运动将在以下几个方面受益匪浅：首先，能够充分地活动与舒展全身的肌肉和关节组织，调节中枢神经系统的有效功能，提高运动能力和全身协调能力；其次，能够有效地培养练习者的速度、力量、灵敏、协调和主观能动性；最后，由于乒乓球运动具有竞技性和娱乐性，能够培养练习者的团队合作精神和勇敢顽强、机智果断的优良品质。因此，“乒乓球运动已成为21世纪全世界第一的快乐运动项目之一”。

本教材图文并茂，从理论与实践两方面入手，主要内容包括：乒乓球运动的概述，乒乓球运动的基本技术、组合技术、战术运用、双打的配合，乒乓球身体素质训练，乒乓球器材和乒乓球竞赛规则细则以及临场操作编排等。

我们编写的《乒乓球教程》侧重于培养学生的体育实践能力，并结合高等学校“体育与健康”课程的教学特点，促进学生身心健康全面发展。本教材既可作为高等学校选项(修)课程教材，也可作为广大乒乓球运动爱好者学习与训练的参考用书。因此，我们在教材的编写上，重点强调运动员在学习的过程中形成积极主动的学习态度、健康的心理以及良好的审美观念，不断拓展乒乓球运动的教育功能可持续发展。

高等学校选项(修)课教材《乒乓球教程》，由潘施伊为主编与统稿(第1~3章)；杜峰(第4章、第5章第1节)、刘畅(第6章第1节和第2节)为副主编；白红(第6章第3节)、陈立新(第7章第1节)、杨俊(第7章第2节)、黄文杰(第8章第2节)、雷亚军(第8章第3节)、张扬波(第8章第1节)、饶丽(第5章第2节)编写。

由于编写人员能力与时间有限，经验不足，所以，本书中难免存在错漏之处。在此，真诚地希望广大读者提出宝贵意见，以便日后对本书加以修订。

第一章 乒乓球运动的概述	1
第一节 乒乓球运动的起源与发展	2
第二节 世界乒乓球运动的发展概况	2
第三节 我国乒乓球运动的发展概况	4
第四节 乒乓球运动的一般常识	5
第五节 乒乓球的常用术语	9
第六节 乒乓球击球的基本结构与环节	12
第二章 乒乓球运动的基本技术	15
第一节 乒乓球的握拍方法	15
第二节 乒乓球的基本步法	17
第三节 乒乓球发球与接发球技术	20
第四节 乒乓球挡球和推挡球技术	25
第五节 乒乓球攻球技术	29
第六节 乒乓球搓球技术	34
第七节 乒乓球削球技术	35
第八节 乒乓球弧圈球技术	37
第三章 乒乓球运动的组合技术与运用	41
第一节 乒乓球发球抢攻的组合技术	41
第二节 乒乓球推攻组合的技术	44
第三节 乒乓球搓攻组合的技术	46
第四节 乒乓球手法与步法的组合技术	47
第四章 乒乓球运动基本战术运用	49
第一节 乒乓球战术制订的基本原则	49
第二节 乒乓球战术的种类	50
第三节 乒乓球弧圈球型的打法	55
第四节 乒乓球削球型打法的基本战术	56
第五节 乒乓球以攻为主打法对削球打法	57
第六节 不同性能削球打法的基本战术	58
第五章 乒乓球运动的双打	59
第一节 双打的竞赛方法	59
第二节 双打的技术与战术	60

第三节	双打的练习方法	62
第四节	双打的配对	63
第六章	乒乓球运动的基础训练	64
第一节	乒乓球的身体训练	64
第二节	乒乓球的技术训练	69
第三节	乒乓球的战术训练	71
第七章	乒乓球器材与竞赛规则	74
第一节	乒乓球比赛的器材	74
第二节	乒乓球竞赛规则	78
第三节	乒乓球比赛的组织编排	81
第八章	乒乓球临场操作与编排	89
第一节	乒乓球裁判员临场操作程序	89
第二节	乒乓球裁判手势	99
第三节	乒乓球竞赛报名表与记分表	100
参考文献		104

第一章 乒乓球运动的概述

学习目标

- (1) 了解乒乓球起源、概况与发展。
- (2) 初步掌握乒乓球的常用技术方法。
- (3) 掌握乒乓球运动的一般理论知识。

乒乓球直径40.00 mm，重量2.6~2.8 g，颜色为白色、黄色或橙色，用赛璐珞制成。乒乓球台长274 cm、宽152.5 cm、高76 cm，台面平整，具有均匀的弹性，能使标准的乒乓球在30.5 cm高处落下，弹起高度为22~25 cm，中间有横网。球网包括网、网柱、支架三部分。网将台面分成大小相等的两部分，网垂直于台面，于端线平行，高15.25 cm，网柱外缘离开边线15.25 cm，网与网柱台面紧贴。国际比赛规定网应柔软，呈暗绿色，网柱应为统一颜色，其表面无光泽。球网两边面积相等，运动员各站球台一侧，用球拍击球，球须在台上反弹后才能还击过网，以落在对方台面上为有效。比赛以11分为一局（曾经长期实行21分制，最早甚至出现过100分制），采用五局三胜（团体）或七局四胜制（单项）。比赛分团体、单项（单打、双打、混双）。

图1-1 为标准乒乓球台。

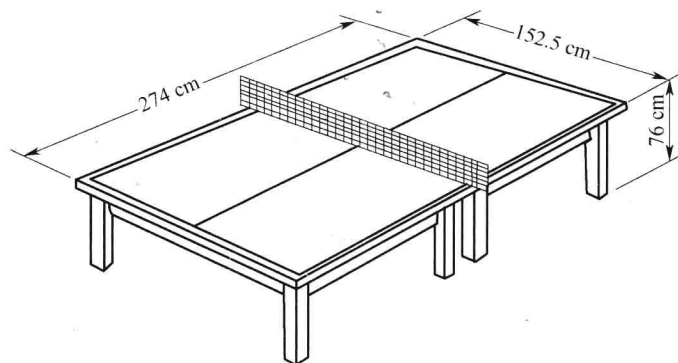


图1-1 乒乓球台

第一节 乒乓球运动的起源与发展

19 世纪末, 欧洲盛行网球运动, 但由于受到场地和天气的限制, 英国一些大学生便把网球移到室内, 以餐桌为球台, 书做球网, 用羊皮纸做球拍。由此, “简易乒乓球运动”便产生了。最初这只是一种游戏, 球是用轻而富有弹性的材料(如软木、橡胶)制成的, 球拍是用雪茄烟盒盖之类的硬板制成的, 用打网球的方式在桌子上打, 故欧洲人称之为“桌上的网球”。由此可知, 乒乓球是由网球发展而来的。

20 世纪初, 乒乓球运动风靡欧洲和亚洲。1926 年, 在德国柏林举行了国际乒乓球邀请赛(后被追认为第一届世界乒乓球锦标赛), 同时成立了国际乒乓球联合会。乒乓球运动的广泛开展, 促使球拍和球都有了很大改进。最初的球拍是一块略经加工的木板, 后来有人在球拍上贴上一层羊皮。随着现代工业的发展, 欧洲人把带有胶粒的橡皮贴在球拍上。20 世纪 50 年代初, 日本人又发明了贴有厚海绵的球拍。而球在最初只是一种类似网球的橡胶球, 1890 年, 英国运动员吉布从美国带回一些赛璐珞球并用于乒乓球运动。

1904 年, 上海一家文具店的老板王道午从日本买回 10 套乒乓球器材。从此, 乒乓球运动传入中国。

第二节 世界乒乓球运动的发展概况

19 世纪末, 乒乓球运动逐步发展起来。第一次大型乒乓球比赛于 1900 年 12 月在英国伦敦皇后大厅举行, 开创了乒乓球比赛的先河。参加比赛的有 300 多人, 比赛时, 男运动员要穿上带领子的衬衣和坎肩, 女运动员则要穿裙子并戴帽子。

1926 年, 国际乒乓球联合会(International Table Tennis Federation, ITTF)正式成立, 并决定举行第一届世界乒乓球锦标赛。几十年来, 乒乓球运动的发展大致经历了三次提高。

1936 年, 第十届世界乒乓球锦标赛在匈牙利布格拉举行, 男子团体冠军争夺赛, 由罗马尼亚队对战奥地利队。比赛从当地星期天 21 时进行, 双方各派出三名削球手。由于打法相同, 双方水平又接近, 且都用了蘑菇战术, 企图从对手的失误中取胜, 以致比赛进行到凌晨 3 时还是 2:2。由于当地规定, 公共场所最晚应在凌晨 3 时关闭, 所以在警察的干涉下, 耗时 31 小时的比赛由奥地利队以 5:4 获胜。

1903 年, 英国人古德发明了胶皮球拍, 有力地促进了乒乓球技术的发展。1926—1951 年, 世界各国选手大都使用表面有圆柱形颗粒的胶皮拍。这种球拍

击球时增加了弹性和摩擦力,可以使球产生一定的旋转。当时还出现了适应这种球拍的削下旋球的防守型打法。这一打法在欧洲流行了很长时间,不少运动员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,其中匈牙利队成绩尤其突出。在117项次世界级比赛中,他们获得冠军的比赛有57项次,占欧洲国家获得冠军次数的一半。但这种球拍只能以制造下旋为主,运动员在比赛中磨来守去,导致比赛毫无趣味。

20世纪50年代初,奥地利人发明了海绵球拍,日本运动员曾在世界级比赛中使用,并一举夺取第十九届世界乒乓球锦标赛的四项冠军,打破了欧洲运动员在乒乓球运动中的垄断地位。日本运动员利用这种球拍创造的远台长抽进攻型打法,具有正手攻球力量大、速度快、发球抢攻威胁大等优点,逐渐取代了速度慢、旋转弱、攻击力不强的欧洲防守型打法。日本队也因此在此20世纪50年代的乒乓球运动中占据优势。1952—1959年,在49项次世界级比赛中,日本队获得24项次比赛的冠军,占当时所有世界级比赛冠军的47%。这是乒乓球运动水平的第一次大提高。

1959年,我国运动员容国团获得第二十五届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军,中国运动员开始登上了国际乒坛,并逐渐形成了以“快、准、狠、变”为技术风格的直拍近台快攻打法。在1961年第二十六届世界锦标赛中,中国队在战胜了欧洲强队后,又战胜了使用远台长抽加秘密武器——“弧圈球”打法的日本选手,第一次夺得了男子团体世界冠军。此后中国队又连续获得了第二十七及第二十八届男子团体冠军。中国直拍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前进了一步。20世纪60年代,中国乒乓球技术水平位于世界最前列,乒乓球运动的优势由日本转移到中国。这是乒乓球运动水平的第二次大提高。

在亚洲乒乓球运动发展的同时,欧洲运动员从失败中总结经验教训,经过近20年的努力,终于取日本弧圈球技术和中国近台快攻打法之长,研究出适合欧洲球员的两种打法。第一种打法是以弧圈球为主、结合快攻的打法。这一打法的代表人物是匈牙利的克兰帕尔和约尼尔。还有一种是以快攻为主,结合弧圈球的打法,以正反手快攻为主,用反手快拨快攻力争主动,以正手拉弧圈球寻找机会扣杀为得分手段。代表人物是瑞典的本格森、捷克的奥洛夫斯基等。这两种打法的特点是旋转较强,速度快,能拉能打,低拉高打,回旋余地较大。这两种打法将乒乓球运动推进到旋转和速度紧密结合的新高度。这是乒乓球运动水平的第三次大提高。

20世纪70年代以来,由于国际交往和各国学习、研究的加强,各种打法互取长短,乒乓球技术得到了更快的发展和提高。比如,我国近台快攻、直拍快攻结合弧圈球、横拍快攻结合弧圈球等打法和技术,均有所发展和创新,在国际比赛中取得了优秀的成績。

现在,乒乓球运动已发展成为各国人民喜爱的运动项目之一。国际乒乓球联合会已拥有127个会员协会,是世界上较大的体育组织之一。由国际乒联和各大洲乒联举办的世界锦标赛、世界杯赛、洲际比赛及各种规模和形式的国际比赛不胜枚举。1982年,国际奥委会做出《关于从1988年起把乒乓球列为奥运会正式比赛项目的决定》,引起了世界各国对乒乓球运动的进一步重视,推动了乒乓球运动更快地发展。

第三节 我国乒乓球运动的发展概况

1949年10月,中华人民共和国成立后,在党和政府的重视和关怀下,中国乒乓球运动有了长足的发展。1952年10月,在北京举行了由六大行政区(中南、华北、东北、西南、西北、华东)和铁路系统体育协会的共62名男、女选手参加的“第一次全国乒乓球比赛大会”。与此同时,中华全国体育总会乒乓球部加入国际乒联。从此,中国乒乓球运动迅速在全国发展起来,每年都要举行各种全国性或区域性的乒乓球比赛。

1953年,代表中国最高技术水平的中国乒乓球队建立,并首次参加了在布加勒斯特举行的第20届世界乒乓球锦标赛。在团体赛中,中国男队被评为第一级第十名,女队被评为第二级第三名。1954年夏,中国乒乓球队在匈牙利参加了第12届世界大学生运动会,获得男单第三,第四名,女单第三名,男双第三名的好成绩,总分仅次于匈牙利,位居第二,从此,中国乒乓球队开始引起国际乒乓球界的注意。1955年8月,中国乒乓球队又参加了在华沙举行的第2届国际青年友谊运动会的乒乓球比赛,获得了男单第二、第三名,女单第三名,混双第二名的好成绩。1956年3月,第23届世乒赛,中国男队被评为第一级第六名,女队被评为一级队。1957年,第24届世乒赛,中国男队升为第一级第四名,女队升为第一级第三名。在1953年至1957年短短的4年间,中国乒乓球队在世乒赛上,逐步跃升到世界强队的行列之中。

1959年,第25届世乒赛,中国选手容国团过五关斩六将,为中国夺得第一个世界男子单打冠军。整个中国队也以跃进的姿态夺取了5项第三名,有6名男选手进入前16名。此届世乒赛为中国乒乓球队勇夺世界冠军奠定了良好的基础。

1961—1965年,中国男子选手连续3届获得世乒赛的团体、单打冠军。其中在第28届世乒赛上,以庄则栋、徐寅生、郑敏之、林慧卿等为代表的中国乒乓球队共夺得5项冠军,4项第二名,7项第三名,取代日本成为世界乒坛上的“霸主”。国际舆论开始普遍认为中国是“世界头号乒乓球国家”,甚至有些外国人开始把乒乓球叫做中国的“国球”。中国乒乓球队的成绩推动了全国乒乓球运动的蓬勃发展,中国大地掀起了一股“乒乓球热”。据统计,全国有近900万人不同程度地参加了乒乓球运动。

20世纪70年代,中国乒乓球队在世乒赛上共获得11项冠军,16项第二名,16.5项第三名。中国乒乓球队在1981年的第36届世乒赛上包揽了全部7个比赛项目的冠军,5个单项的亚军,创造了乒乓球锦标赛历史上的一项纪录。中国乒乓球队由弱小到强大并跻身世界乒坛的领先行列,不仅为中国人争得很多荣誉,同时也为推动中国乒乓球运动以及世界乒乓球运动的发展作出了积极的贡献。

1988年的汉城奥运会,乒乓球首次被列为正式比赛项目。到2008年北京主办的第29届奥运会,乒乓球已连续6次出现在夏季奥运会正式比赛项目的名单上。

作为世界公认的中国“国球”,乒乓球在奥运会上是中国体育代表团的优势项目,以王励勤、王皓、王楠、张怡宁等为代表的中国乒乓球队囊括了2008年北京奥运会这一项目的全部金牌。

50多年来,中国乒乓球队共获135.5个世界冠军(世界乒乓球锦标赛93.5个,其中一项是与朝鲜运动员合作获女子双打冠军,世界杯赛25个,奥运会17个),共有100多人先后登上世界乒坛最高领奖台。

第四节 乒乓球运动的一般常识

一、乒乓球拍的构造

乒乓球运动,讲求速度,准确度,力度,变化和旋转等因素。这些因素的大小或强弱,虽然主要取决于技术水平的高低,但与工具也有着密切的关系。乒乓球运动的发展历史证明,球拍的改进直接促进了技术的变化和发展。简单地说,球拍由以下3部分组成。

1. 乒乓底板

球拍的底板会因木质的不同而产生不一样的效果。木质稍硬的适合快攻型球手使用;稍软的适合弧圈球及削球手使用。

2. 胶皮

胶皮分正胶及反胶两种。正胶也叫短颗粒胶皮,特点是弹性好、速度快、击球稳、不吃转,适合近台快攻,尤其适合左推右攻型打法,是直拍快攻型选手最常用的胶皮类型之一。反胶的特点是击球旋转力强、击球稳定、易控制,适合弧圈球型或弧圈结合快攻型打法。由于反胶击球稳定、控制球好,是初学者首选的胶皮类型。

3. 海绵

海绵即乒乓球拍上的海绵垫,有厚薄及软硬之分。厚海绵的速度较薄海绵快,由于各人的手感不同,在选择海绵的软硬度时,得视个人的感觉而定。一般来说,太硬的海绵使用者较少,初学者也较适合使用稍软的海绵,因为这样可以增强击球

时手上的感觉。各种打法适合的海绵厚度及硬度也各不相同。反胶弧圈和反胶快攻型打法,海绵厚度一般在1.9~2.3 mm,加胶皮总厚度不超过4.0 mm。反胶攻守结合型适用的海绵厚度一般在1.5~2.0 mm。

在海绵硬度的选择上,一般来说,硬底板配软一些的海绵,软底板配硬一些的海绵。反胶快攻和弧圈进攻型打法多选用硬度在40°~50°的海绵。反胶攻守结合型打法一般选择硬度在35°~40°的海绵。

二、选择乒乓球拍的胶皮

在选择乒乓球拍的时候,应根据不同的打法及特点来决定哪一种球拍适合自己。在选择球拍时最重要的是胶皮的选择,下面简单介绍3种不同性能胶皮的特点。

1. 正贴胶皮

以速度为主的选手会较多使用此类球拍,中国式直拍快攻最有代表性。此类球拍发力打出的球会略带下旋,但在拉球及制造旋转方面不及反贴胶皮强。

2. 反贴胶皮

由于反贴胶皮本身带有较大的黏性,而且摩擦力强,容易制造旋转,所以弧圈型选手使用者较多,但也有部分使用反贴打快攻打法的选手适用,主要是加强在发球、搓球方面的旋转质量。

3. 长胶

在一般情况下,这种胶皮不易主动制造旋转,主要是依靠来球的不同旋转而产生相反旋转。使用者以打法多变的球手为主,他们通常会转换不同性能的胶皮来击球,以增加在旋转、速度方面的变化。

4. 乒乓球三类胶皮球拍对比

乒乓球三类胶皮球拍的性能及适合打法各有不同,如表1-1所示。

表 1-1 三类胶皮球拍的对比

球拍类别 \ 性能及打法	控球能力	速度	旋转	适合的打法
长胶	上	中	下	削中反攻
正贴胶皮	下	上	中	快攻为主的打法
反贴胶皮	下	中	上	以旋转为主的各种打法

三、乒乓球拍握拍的方法

乒乓球握拍方法是乒乓球技术的一部分。握拍方法有直拍握法和横拍握法两种。不同的握法各有其特点,从而产生不同的打法。

1. 直拍握拍法

直拍握拍法的优点是正手攻球有力,变线时有隐蔽性。正反手都用球拍的同

一拍面击球，出手快，正手攻球快速有力，攻斜、直线球时，拍面变化不大，对手难于判断。而这一握拍法的缺点则是反手击球时，受身体阻碍不易起拍，反手不能用腕力提拉球，攻、削结合困难。

2. 横拍握拍法

横拍握拍法的优点是照顾面广，可攻可削。正反手攻球力量大，攻削球时握法变化小，反手攻球容易发力，也便于拉弧圈，攻、削转换不需变动手指。这种握拍法的缺点是正反手交替击球时，需变换击球拍面，攻斜、直线时调节球拍的幅度大，易被对手识破。

四、乒乓球常用的发球技术

乒乓球发球主要是由抛球和挥拍击球两个动作组成。抛球是前提，击球部位和挥拍方向是发球的关键，用力大小和第一落点的远近是发球变化的条件。以下简单介绍常用的发球技术。

1. 正手发奔球

(1) 这种发球方法的特点是球速急，落点长，冲力大，可以将球发至对方右侧或中左位置，对对方威胁较大。

(2) 这种发球方法的要点主要有：①抛球不宜太高；②提高击球瞬间的挥拍速度；③第一落点要靠近本方台面的端线；④击球点与网同高或稍低于网。

2. 反手发急球与发急下旋球

(1) 这两种发球方法的特点是球速快，弧线低，前冲力大，迫使对方后退接球，有利于抢攻，这两种发球方法经常配合使用。

(2) 这两种发球方法的要点主要有：①击球点应在身体的左前侧，与网同高或比网稍低；②注意手腕的发力；③第一落点在本方球台区的端线附近。

3. 发短球

(1) 这种发球方法的特点是击球动作小，出手快，球落到对方台面后的第二跳不出台，使对方不易发力抢拉或抢攻。

(2) 这种发球方法的要点主要有：①抛球不宜太高；②击球时，手腕的力量大于前臂的力量；③发球的第一落点在台中区，不要离网太近；④发球动作尽可能与发长球相似，使对手不易判断。

4. 正手发转与不转球

(1) 这种发球方法的特点是球速较慢，前冲力小，用相似的发球动作制造旋转变化来迷惑对方，造成对方接发球失误或为自己抢攻创造机会。

(2) 这种发球方法的要点主要有：①抛球不宜太高；②发转球时，拍面稍后仰，切球的中下部，越是加转球，越应注意手臂的前送动作；③发不转球时，击球瞬间减小拍面后仰角度，增加前推的力量。

5. 正手发左侧上(下)旋球

(1) 这种发球方法的特点是左侧上(下)旋球旋转力较强,对方挡球时向其右侧上(下)方反弹,一般站在中线偏左或侧身发球。

(2) 这种发球方法的要点主要有:①发球时要收腹,击球点不可远离身体;②尽量加大向右、向左挥动的幅度和弧线,以加大侧旋强度;③发左侧上旋时,击球瞬间手腕快速内收,球拍从球的正中向左上方摩擦;④发左侧下旋球时,拍面稍后仰,球拍从球的中下部向左下方摩擦。

6. 反手发右侧上(下)旋球

(1) 这种发球方法的特点是右侧上(下)旋球旋转力强,对方挡住后,向其左侧上(下)反弹。发球落点以左方斜线长球配合中右近网短球为佳。

(2) 这种发球方法的要点主要有:①注意收腹和转腰动作;②充分利用手腕转动,配合前臂发力;③发右侧上旋球时,击球瞬间球拍从球的中部向右上方摩擦,手腕有一个上勾动作;④发右侧下旋球时,拍面稍后仰,击球瞬间球拍从球的中下部向右侧下摩擦。

7. 下蹲发球

(1) 下蹲发球属于上手类发球,我国运动员早在20世纪50年代就开始使用,横拍选手发下蹲球比直拍选手更方便些。下蹲发球可以发出左侧旋和右侧旋,在对方不适应的情况下,威胁很大,能够在关键时候发出高质量的球,往往能直接得分。

(2) 这种发球方法的要点主要有:①注意抛球和挥拍击球动作的配合,掌握好击球时间;②发球要有质量,发球动作要利落,防止在还未完全站起时已被对方抢攻;③发下蹲右侧上、下旋球时,左脚稍前,身体略向右偏转,挥拍路线为从左后方向右前方,拍触球中部向右侧上方摩擦为右侧上旋,球从中下部向右侧下方摩擦为右侧下旋;④发下蹲左侧上、下旋球时,站位稍平,身体基本正对球台,挥拍路线为从右后方向左前方,拍触球右中部向左上方摩擦为左侧上旋,从球中部向左下方摩擦为左侧下旋;⑤发左(右)侧上、下旋球时,要特别注意快速做半圆形摩擦球的动作。

8. 正手高抛发球

(1) 这种发球方法最显著的特点是抛球高,增大了球下降时对拍的正压力,发出的球速度快、冲力大、旋转变多,着台后拐弯飞行。但高抛发球动作复杂,有一定的难度。

(2) 这种发球方法的要点主要有:①抛球勿离台及身体太远;②击球点与网同高或比网稍低,在近腰的中右处为好;③尽量加大向内摆动的幅度和弧线;④发左侧上、下旋球与低抛发球方法同;⑤触球后,附加一个向右前方的回收动作,可扰乱对方的判断(结合发右侧旋球,更有威力)。

五、常用的接发球技术

判断乒乓球的来球方向正确与否,直接影响接发球的方式和接发球的成败,为了判断发球的旋转性质,旋转强度及来球线路落点,应利用各种信息进行综合分析。

(1) 接上旋转(奔球)。正反手攻球或推挡回接,拍面适当前倾,击球的中上部,调节好向前的力量。

(2) 接下旋长球用搓球、削球、提拉球回接,搓或削时多向前用力。

(3) 接左侧上、下旋球,可采用攻球和推挡(搓球或拉球)回接,拍面稍前倾(后仰)并略向左倾斜,击球偏右中上(中下)部位,以抵消来球的左侧上(下)旋力。

(4) 接右侧上、下旋球,可采用攻球或推挡(搓球或拉球)回击,拍面稍前倾(后仰)并向右偏斜,击球偏左中上(中下)部位,回接要点和方法与接左侧上、下旋球相同。

(5) 接近网短球,用快搓、快点或台内突击回接,主要靠手腕和前臂的力量。

(6) 接转与不转球,在判断不准的情况下可轻轻地托一板或撇一板,但要注意弧线和落点。

(7) 接不同性能球拍的发球,长胶、生胶、防弧胶的发球基本属不转球,用相应上述提到的方法即可。

乒乓球来球在本方台面弹起后,球从着台点上升到回落的过程,可分为上升初期、上升期、高点期、下降初期以及下降期5个时期。击球时间要依不同打法、来球性能等,根据自己的特点,找好固定球时间,有助于提高球的命中率。

第五节 乒乓球的常用术语

1. 长球

长球指乒乓球落在距球台端线30 cm范围内的球。具有弧线长、冲力大、威胁大等特点。

2. 短球

短球指乒乓球落在距球网40 cm范围内的球。具有弧线短、冲力小等特点。与长球结合使用,能使对方前后奔波。

3. 步法

步法指乒乓球击球者在移动过程中依靠下肢完成的各种动作。包括单步、跨步、滑步、交叉步等,有时需要将其中两种或两种以上步法结合起来使用。练就起动快,移动及时、到位的步法,既能找准合适的击球位置,提高动作质量,又

能扩大控制球的空间。

(1) 单步。单步指以一脚的前脚掌为轴,另一脚向前、后、左、右某个方向移动一步的步法。特点是移动范围较小,重心较为稳定。多在来球离身体不远的情况下使用,如上步接近网短球、上步接追身球等。

(2) 跨步。跨步指一脚向来球方向跨出一大步,另一脚跟着移动的步法。特点是移动范围较大,身体重心起伏也大,一般适用于打借力球。多在来球急、角度大的情况下使用,如“打回头”、削接左右大角度的来球等。

(3) 滑步。滑步指两脚几乎同时向来球方向蹬地,然后与来球相反方向脚先落地,同方向的脚后落地的步法。特点是移动范围较大,身体重心平稳,便于发力。多在来球角度较大、球速快时采用,如连续攻(拉)等技术。

4. 正手攻球

正手攻球又称乒乓球近台快抽,是乒乓球运动攻球的一种。

5. 反手攻球

反手攻球是乒乓球运动攻球的一种。

6. 直拍反面抽球

直拍反面抽球主要用于攻击位于反手大角度的机会球。

7. 搓球

搓球是乒乓球运动中的一个技术名词,是近台还击下旋球的一种技术。其种类较多,根据击球时间、落点和旋转的不同,分为快搓、慢搓、转与不转搓球、侧旋搓球等。一般在左半台使用较多。

8. 削球

削球是用于对付各种攻球和拉球的一种下旋球技术,分正手削球和反手削球两种。主要用于中远台或远台。

9. 弧圈球

弧圈球是将速度与旋转相结合的一种进攻技术。要求运动员使用反胶海绵球拍。击球时球拍前倾,击球的中部或中上部,依靠腿部、腰部和手臂等部位的协调发力完成动作。

10. 削球型打法

削球型打法是乒乓球运动打法类型的一种,指站位中远台,以削球等多种技术的结合与变化为主,并配合反攻得分的打法。技术特点是“转、稳、低、变、攻”。分为以削为主、削中反攻、削挡拱攻结合、攻削结合等多种打法。

11. 发球抢攻

发球抢攻是乒乓球运动战术之一,是比赛中先发制人的一种战术。运动员利用发球的旋转、落点变化来控制对方,使其回球较高,然后再以有力的扣杀或用前冲弧圈球等技术进行攻击。采用这种战术常能取得主动或直接得分,具有速度快、威胁强等特点。主要方法有四种:①发加转球和不转球结合落点变化;②发

侧上、下旋球结合落点变化；③发长、短球并结合旋转变化的；④发旋转球为主结合发急球。

12. 接发球

接发球是乒乓球运动技术名词，指回接对方发球时使用的各种方法。其技术要求是：首先，根据对方发球时的位置来调整自己的站位，一般采用的是斜角对立的方法。其次，根据对方发球动作的挥臂方向、幅度和拍面的角度，以及球的飞行弧线、速度来判断其旋转、落点，尤其要看清对方球拍触球瞬间的触球部位和挥拍方向等情况，运用针对性的技术加以回击。主要战术有：①以搓球、削球的旋转和落点变化来削弱对方的攻势；②用快搓、摆短球遏制对方的发力抢攻（拉冲）；③以快拨、推挡和提拉等技术回接，争取形成对攻局面；④力争抢拉、抢攻在先，以免陷入被动的困境。由于发球主动、多变，接发球已向全方位、多手段的方向发展。

13. 搓攻

搓攻是乒乓球运动战术之一，指运动员利用搓球的旋转变化和落点变化来控制对方，为进攻创造机会，属进攻型打法的一项辅助战术。具有变化多、速度慢、较为稳健等特点。常用的配合有：①搓加转球和不转球为主，结合落点变化伺机进攻；②以逼对方使用反手大角为主，结合搓变正手伺机进攻；③以快搓短球为主，配合搓两长球伺机进攻。

14. 拉攻

拉攻是乒乓球运动战术之一。运动员利用提拉、上旋球和弧圈球等技术过渡后伺机攻击，是进攻型打法对付削球打法的主要战术。

15. 乒乓球运动技术名词

1) 快攻型打法

快攻型打法是乒乓球运动打法类型的一种，指站位近台、以速度为主、先发制人的打法。可分为左推右攻、两面攻和直拍横打等。其特点是积极主动，以快为主，抢先上手，先发制人。以“快、狠、准、变、转”为其技术风格。

2) 左推右攻打法

左推右攻打法是乒乓球运动快攻型打法的一种，直拍运动员运用较多。比赛时，站位靠近反手一侧，以近台正手攻球为主要进攻手段，以反手推挡等技术进行防御和助攻。在回接反手位来球时，常采用侧身抢攻或抢拉技术争取主动。一般以单步、换步或跳步等方法来左右移位。

3) 两面攻打法

两面攻打法是乒乓球运动快攻型打法的一种，直拍和横拍运动员均可运用。其特点是以正、反手两面进攻的技术作为得分的主要手段。在还击反手位来球时，较多采用反手进攻的技术，有时也进行侧身抢攻。一般采用单步进行前后移动，用滑步进行左右移动，以缩小照顾球台的范围。