

主编·宛祝平



乒乓球

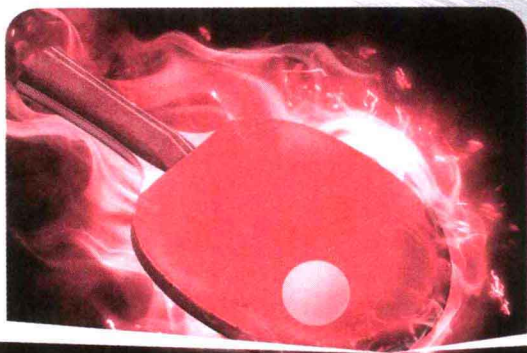
技术训练与战术运用

轻松玩好乒乓球 入门到实战

专业科学的训练方法，让你快速掌握规范的乒乓球技术
发球、接发球、制定战术，步步详解
示范演示、分解教学、实战分析



吉林出版集团
吉林科学技术出版社



乒乓球

主编·宛祝平

副主编·张术学 赵权忠 李 奕

编 委·洪 伟 郑 雷 吴 佐

张环宇 张舒畅 唐彬蔚

李轶博 李 骥

图书在版编目 (C I P) 数据

乒乓球 / 宛祝平主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5384-4821-4

I. ①乒… II. ①宛… 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 (2010) 第 102831 号

乒乓球

主 编	宛祝平
副 主 编	张术学 赵权忠 李 奕
编 委	洪 伟 郑 雷 吴 佐 张环宇
	张舒畅 唐彬蔚 李轶博 李 骥
出 版 人	张瑛琳
责任编辑	崔 岩 郭家贺
封面设计	长春市一行平面设计有限公司
制 版	长春市一行平面设计有限公司
技术插图	郑作鲲 张海霆 金丽娜
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	180千字
印 张	13
印 数	1—6000册
版 次	2011年5月第1版
印 次	2011年5月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85635177 85651759 85651628
	85677817 85600611 85670016
储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85659498 85635186
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4821-4
定 价 18.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

乒乓球现在已经是深受人们喜爱，并且普及广泛的一项体育运动，在娱乐健身的同时，乒乓球运动也是一项很好的比赛项目。

乒乓球运动能提高人体的反应速度，锻炼运动员的手眼调节能力，并且运动量可大可小，老少皆宜。

想在乒乓球的比赛中赢得比赛，就找抓住乒乓球比赛取胜的五大要素：弧线、速度、力量、旋转和落点。弧线要素体现的是准，速度要素体现的是快，力量要素体现的是狠，旋转要素体现的是转，落点要素体现的是变。在乒乓球比赛中，谁能在技术和战术的运用上合理地体现出以上五大要素，谁将立于不败之地。

本书将以上的要点一一讲解，并且结合乒乓球比赛中的发球、接发球、抢攻等几个得分关键点进行详细指导。本书简单易懂，重要动作配有插图解说，让你掌握取胜的方法，轻松赢得比赛。



目录

第一章 基础知识

第一节 运动前的准备

12

(一) 颈部运动

13

(二) 上肢运动

13

(1) 肘部

13

(2) 臂部

13

(3) 手指

14

(三) 下肢运动

14

(1) 正压腿

14

(2) 侧压腿

14

(3) 仰卧侧扳腿

15

(4) 侧卧侧扳腿

15

(5) 前压腿

15

(6) 脚踝运动

15

(四) 肩部运动

16

(五) 腰部运动

16

(1) 屈膝前俯

16

(2) 仰卧抱膝

16

(3) 手触脚尖

16

第二节 球拍的选择

17

(一) 海绵的选择

17

(1) 正胶熟胶海绵拍

17

(2) 正胶生胶海绵拍

18

(3) 正胶长齿海绵拍

18

(4) 反胶海绵拍

19

(5) 防弧海绵拍

20

(二) 底板的选择

20

(1) 形状

20

(2) 重量

21

(3) 弹性

22

第三节 球拍的握法

23

(一) 直拍握法

23

(1) 正确的握拍姿势

23

(2) 直拍握拍常出现的问题

24

(二) 横拍握法

25

(1) 正确的握拍方式

26

(2) 横拍握拍常出现的问题

27

(三) 正手横拍握法

28

(四) 反手横拍握法

28

(五) 深握法

28

(六) 浅握法

29

(七) 深握法与浅握法优缺点比较

29

第四节 脚步和重心

30

(一) 站位

30

(二) 步法种类与要领

30

(1) 单步

30

(2) 跨步

32

(3) 跳步

33

(4) 并步

34

(5) 交叉步

35

(6) 侧身步

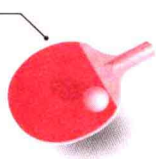
36

(三) 练习方法

37

(四) 易犯错误

38



(五) 纠正方法 39

第五节 击球 40

(一) 击球的距离 40

(二) 球运动的路线 40

(三) 击球的时间 41

(四) 击球的部位 41

(五) 拍形 42

(1) 拍形角度 42

(2) 拍面方向 42

(六) 击球点 42

第六节 如何有效的回击球 43

(一) 关于引拍的问题 43

(1) 引拍距离与力量 43

(2) 引拍方向与来球性质 43

(3) 引拍拍面粘度与来球性质 44

(二) 关于迎球挥拍的方法 44

(1) 挥拍方向与击球的关系 44

(2) 挥拍速度与击球的关系 44

(三) 关于球拍触球的方法 45

第七节 乒乓球技术的五个因素 46

(一) 速度 46

(1) 如何打出较快的速度 46

(2) 提高速度, 实现击球的“快” 46

(二) 旋转 47

(1) 如何打出较强的旋转 47

(2) 加强旋转, 提高击球的“转” 47

(三) 力量 48

(1) 如何打出较大的力量 48

(2) 加大力量, 强化击球的“狠” 49

(四) 落点 49

(1) 如何打出准确的落点 49

(2) 控制落点, 提高击球的“变” 50

(五) 弧线 50

(1) 如何打出合理的弧线 50

(2) 打好弧线, 保证击球的“准” 50

第二章

发球与接发球战术

第一节 发球技术实战运用 54

(一) 发球技术实战运用的原则 54

(二) 发球后的强攻 54

第二节 正手转与不转发球 55

(一) 技术范例 55

(二) 技术特点 56

(三) 制胜意识 56

(四) 制胜要点 56

(1) 站位策略 56

(2) 运用条件 57

(3) 运用方式 57

(五) 易犯错误 59

(六) 纠正方法 60

(七) 练习方法 61

目录

第三节 正手侧上、下旋发球62

- (一) 技术范例 62
- (二) 技术特点 62
- (三) 制胜意识 63
- (四) 制胜要点 64
- (1) 站位策略 64
- (2) 运用条件 64
- (3) 运用方式 65
- (五) 易犯错误 67
- (六) 纠正方法 67
- (七) 练习方法 68

第四节 反手侧上、下旋发球69

- (一) 技术范例 69
- (二) 技术特点 70
- (三) 制胜意识 70
- (四) 制胜要点 70
- (1) 站位策略 70
- (2) 运用条件 70
- (3) 运用方式 71
- (五) 易犯错误 72
- (六) 纠正方法 72
- (七) 练习方法 73

第五节 正、反手上旋球——奔球74

- (一) 技术范例 74
- (二) 技术特点 75
- (三) 制胜意识 75
- (四) 制胜要点 75
- (1) 站位策略 75
- (2) 运用条件 75

- (3) 运用方式 76
- (五) 易犯错误 76
- (六) 纠正方法 77
- (七) 练习方法 77

第六节 慢搓接发球技术 78

- (一) 技术范例 78
- (二) 技术特点 80
- (三) 制胜意识 81
- (四) 制胜要点 81
- (1) 站位策略 81
- (2) 运用方式 81
- (五) 易犯错误 84
- (六) 纠正方法 84
- (七) 练习方法 84

第七节 快搓接发球技术 85

- (一) 技术范例 85
- (二) 技术特点 88
- (三) 制胜意识 88
- (四) 制胜要点 88
- (1) 站位策略 88
- (2) 运用方式 88
- (五) 易犯错误 90
- (六) 纠正方法 90

第八节 摆短接发球战术 91

- (一) 技术范例 91
- (二) 技术特点 94
- (三) 制胜意识 94
- (四) 制胜要点 94
- (1) 站位策略 94



(2) 运用方式	94
(五) 易犯错误	96
(六) 纠正方法	96
(七) 练习方法	96

第九节 挑打接发球技术 97

(一) 技术范例	97
(二) 技术特点	100
(三) 制胜意识	100
(四) 制胜要点	100
(1) 站位策略	100
(2) 运用方式	100
(五) 易犯错误	101

(六) 纠正方法	102
(七) 练习方法	102

第十节 晃接接发球技术 103

(一) 技术范例	103
(二) 技术特点	106
(三) 制胜意识	106
(四) 制胜要点	106
(1) 站位策略	106
(2) 运用方式	106
(五) 易犯错误	108
(六) 纠正方法	108
(七) 练习方法	108

第三章

抢攻与对攻的技法

第一节 正手攻球 110

(一) 技术范例	110
(二) 技术特点	111
(三) 动作要点	111
(四) 练习方法	112
(五) 易犯错误	114
(六) 纠正方法	115

第二节 直拍正手位交叉步攻球 118

(一) 技术范例	118
(二) 运用条件	119
(三) 动作要点	119
(四) 易犯错误	119

(五) 纠正方法	120
(六) 练习方法	120

第三节 直拍正手侧身攻球 121

(一) 技术范例	121
(二) 运用条件	122
(三) 动作要点	122
(四) 易犯错误	122
(五) 纠正方法	123
(六) 练习方法	123

第四节 反手攻球 124

(一) 技术范例	124
(二) 技术特点	126

目录

(三) 动作要点	126
(1) 直拍反手攻球动作要领	126
(2) 横拍反手攻球动作要领	126
(四) 练习提示	126
(五) 易犯错误	127
(六) 纠正方法	127
(七) 练习方法	128

第五节 正手杀高球 130

(一) 技术范例	130
(二) 技术特点	132
(三) 动作要点	132
(四) 练习提示	132
(五) 易犯错误	133
(六) 纠正方法	133
(七) 练习方法	133

第六节 正手拉弧旋球 134

(一) 技术范例	134
(二) 技术特点	136
(三) 动作要点	136
(四) 练习提示	137
(五) 易犯错误	137
(六) 纠正方法	137
(七) 练习方法	138

第七节 前冲弧圈球 140

(一) 技术范例	140
(二) 技术特点	142
(三) 动作要点	142
(四) 练习提示	142
(五) 易犯错误	142

(六) 纠正方法	143
(七) 练习方法	143

第八节 横拍反手拉加转弧圈球 144

(一) 技术范例	144
(二) 技术特点	145
(三) 动作要点	145
(四) 练习提示	145
(五) 易犯错误	146
(六) 纠正方法	146
(七) 练习方法	146

第九节 横拍反手拉前冲弧圈球 147

(一) 技术范例	147
(二) 技术特点	148
(三) 动作要点	149
(四) 易犯错误	149
(五) 纠正方法	149
(六) 练习方法	149

第十节 反手弧圈球技术 150

(一) 技术范例	150
(二) 技术特点	151
(三) 动作要点	151
(四) 易犯错误	151
(五) 纠正方法	152
(六) 练习方法	152

第十一节 直拍反拉技术 153

(一) 技术范例	153
(二) 技术特点	154
(三) 动作要点	154



- (四) 易犯错误 154
- (五) 纠正方法 155
- (六) 练习方法 155

第十二节 近台横板反拉弧圈球 156

- (一) 技术范例 156
- (二) 技术特点 157
- (三) 动作要点 157
- (四) 易犯错误 157
- (五) 纠正方法 157
- (六) 练习方法 158

第十三节 实战技术结合

——发球抢位技术 159

- (一) 技术特点 159
- (二) 练习提示 159
- (三) 技术范例 160
- (1) 正手侧身位发球后正手攻球 160
- (2) 正手侧身位发球后侧身正手拉球 161
- (3) 正手位发球后反手拉球.... 162

- (4) 反手发球后侧身正手抢拉.. 163
- (5) 反手发球后反手抢拉..... 165

第十四节 实战技术结合

——搓球后抢位技术 166

- (一) 技术特点 166
- (二) 练习提示 166
- (三) 技术范例 167
- (1) 反手搓球后反手拉..... 167
- (2) 正手搓球后正手拉..... 168
- (3) 反手搓球后正手拉..... 169

第十五节 实战技术结合

——连续进攻技术 171

- (一) 技术特点 171
- (二) 技术范例 171
- (1) 正手拉后正手扣杀技术.... 171
- (2) 反手拉后正手扣杀技术.... 173
- (3) 正手连续跑位拉弧圈球技术 174

第四章

分析对手制定战术与 双打基础知识

第一节 技术分析 178

- (一) 进攻技术分析 178
- (二) 发球技术分析 178
- (三) 接发球技术分析 178
- (四) 控制性技术分析 179
- (五) 对手技术实力分析 179

- (六) 战术方案确定 180

第二节 心理状态分析 181

- (一) 技术动作上的征兆 181
- (二) 技术使用上的质量 182
- (三) 过度紧张与技术策略的关系 182

目录

第三节 战术实用

——近网控制为主

183

- (一) 近网控制为主的战术 183
- (二) 战术运用的阶段 183
- (三) 实施战术的主要技术 184
- (四) 战术模式的操作方法 184
- (1) 发球抢攻 184
- (2) 接发球及抢攻 185

第四节 战术实用

——反手突破为主

186

- (一) 反手突破为主的战术 186
- (二) 战术运用阶段 186
- (三) 实施战术的主要技术 186
- (四) 战术模式的操作方法 187
- (1) 发球抢攻 187
- (2) 接发球及抢攻 188
- (3) 打相持对攻战和搓攻战 189

第五节 战术实用

——正手突破为主

190

- (一) 正手突破为主的战术 190
- (二) 战术运用阶段 190
- (三) 实施战术的主要技术 191
- (四) 战术模式的操作方法 191
- (1) 发球抢攻 191
- (2) 接发球及抢攻 192
- (3) 打相持对攻战和搓攻战 193

第六节 乒乓球双打基础知识 194

- (一) 双打的特点 194
- (二) 双打的技术要点 194
- (三) 双打的配对 195
- (四) 双打的技术 195
- (1) 打相持双打的位置移动 195
- (2) 发球与发球抢攻 196
- (3) 接发球与接发球抢攻 196
- (五) 双打的战术 197
- (1) 控制较强, 主攻较弱者 .. 197
- (2) 发球抢攻 198
- (3) 紧盯一角, 突袭另一角 198
- (4) 交叉攻两角或长、短结合 .. 198
- (5) 各施所长 198
- (六) 双打的训练 199

附录

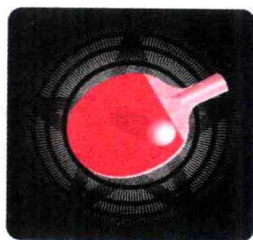
乒乓球竞赛规则

200

乒乓球裁判方法

206





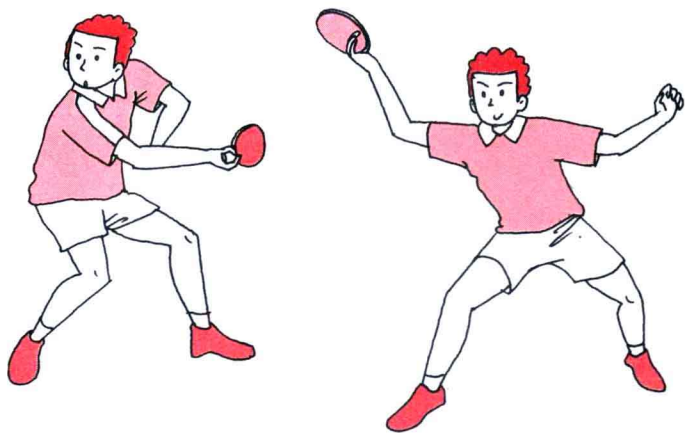
第一章

基础知识

第一节

运动前的准备

因为人体从安静状态进入运动状态有一个过渡阶段，这个过渡阶段就是准备活动阶段。准备活动的目的是使神经系统兴奋起来，使心血管系统、呼吸系统适应大量运动的要求。另外，准备活动还可以使比赛和训练中所有要运动到的肌肉事先充分伸展，这对防止受伤和更好地发挥技术水平有重要意义。进行乒乓球运动的准备活动时，可做一些与专项有关的专门性练习，如慢跑、行进操、各种徒手操等；活动各关节、韧带、肌肉等；做与各种击球动作相应的身体部位的准备活动，如徒手乒乓球动作、各种步法移动、执拍手击球用力部位，如腕、肘、肩、膝、踝关节，腰部背部、腹部等处的活动，使人体适应专项锻炼要求。同样，在比赛和训练结束后，做一些伸展运动，可以加快肌肉的恢复速度，防止肌肉酸痛，调节身体由运动状态转入相对安静状态。





(一) 颈部运动

头慢慢向前倾，这样可以充分伸展颈后的肌肉，还原到原位，然后头再后仰，伸展颈前肌肉。头向左侧慢慢侧倾，充分伸展颈右侧肌肉，然后再向右倾，充分伸展颈左侧肌肉（图1-1-1）。

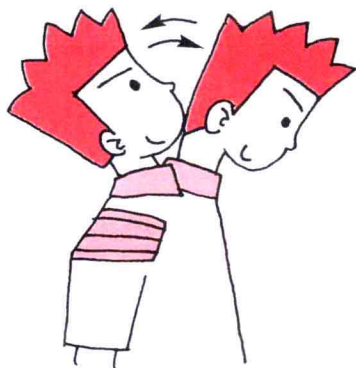


图1-1-1 颈部运动

(二) 上肢运动

(1) 肘部

一只手臂屈肘伸到头后，另一手握住肘部，向侧下牵引，拉伸到最大限度为止，然后换另一侧手臂（图1-1-2）。



图1-1-2 肘部运动

(2) 臂部

一侧手臂横在胸前，伸直，另一侧手臂从外向内压。两臂交替做（图1-1-3）。



图1-1-3 臂部运动

(3) 手指

一只手手心向下，平举向前伸，同肩高，另一只手将手指向后侧拉（图1-1-4）。



图1-1-4 手指运动

(三) 下肢运动

(1) 正压腿

将一腿放在与髋同高的物体上，另一腿直立站稳。面向被压腿，两手按住膝关节，上体微微向前做振压动作。两腿交替做（图1-1-5）。

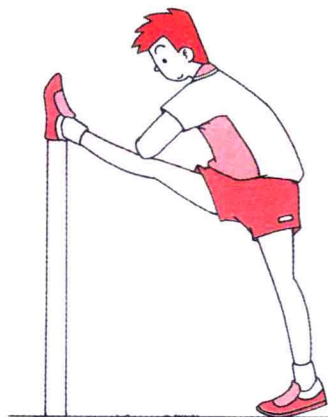


图1-1-5 正压腿

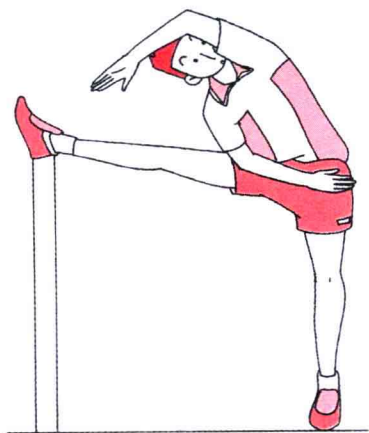


图1-1-6 侧压腿

(2) 侧压腿

一腿放在与髋关节同高的物体上，伸直，另一腿直立，身体侧向被压腿做振压动作。两腿交替做（图1-1-6）。

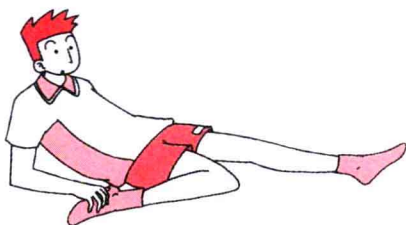


图1-1-7 仰卧侧扳腿

(3) 仰卧侧扳腿

两腿并拢，两手掌在后面，一腿弯曲，使其碰到臀部。两腿交替做（图1-1-7）。

(4) 侧卧侧扳腿

身体仰卧，一手放在侧翻上来的膝关节处，慢慢地向内按压。两腿交替做（图1-1-8）。

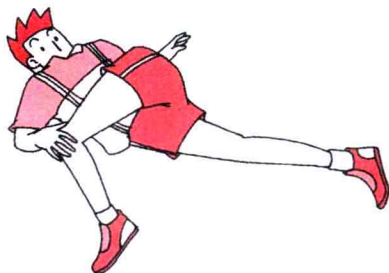


图1-1-8 侧卧侧扳腿

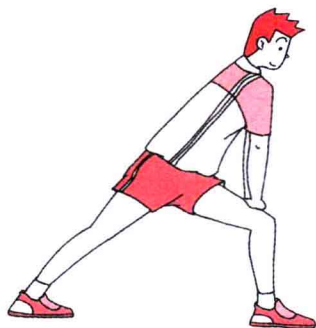


图1-1-9 前压腿

(5) 前压腿

向前跨出一大步，两手压在前腿膝关节上，后面的腿要伸直，后脚跟不要离地，身体向前压。两腿交替做（图1-1-9）。

(6) 脚踝运动

双脚稍分开站立，稍抬一只脚向外侧翻，并轻轻按压。两脚交替做（图1-1-10）。

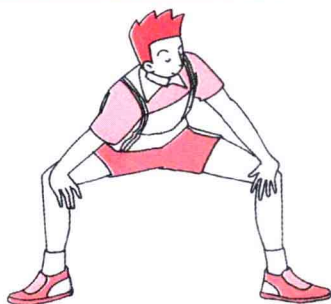


图1-1-10 脚踝运动

(四) 肩部运动

两腿分开，比两肩稍宽，两手扶膝，肘关节伸直，两肩交替做前伸下压（图1-1-11）。

图1-1-11 屈膝压肩



(五) 腰部运动

(1) 屈膝前俯

双腿盘坐，两手抱足尖，背不要弯，用两肘触地，上体前俯，以胸触脚（图1-1-12）。



图1-1-12 屈膝前俯

(2) 仰卧抱膝

仰卧，两手抱腿向胸前靠，两腿交替做（图1-1-13）。

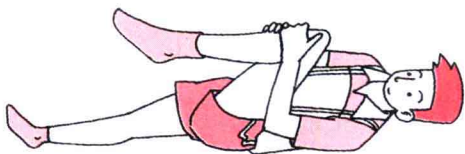


图1-1-13 仰卧抱膝

(3) 手触脚尖

两腿交叉站立，双臂前伸，上体慢慢前屈，以手触脚尖（图1-1-14）。

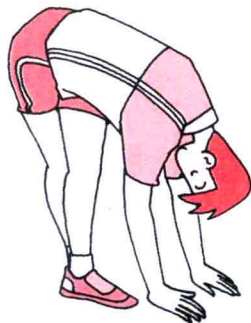


图1-1-14 手触脚尖