

图解乒乓球基础技术

程云峰 编著



黑龙江科学技术出版社



6-64
2

图解乒乓球基础技术

程云峰 编著

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

责任编辑 项力福

封面设计 张洪冰

版式设计 王 莉

图解乒乓球基础技术

TUJIE PINGPANGQIU JICHU JISHU

程云峰 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 传真 3642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市龙江印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 6

插 页 4

字 数 128 000

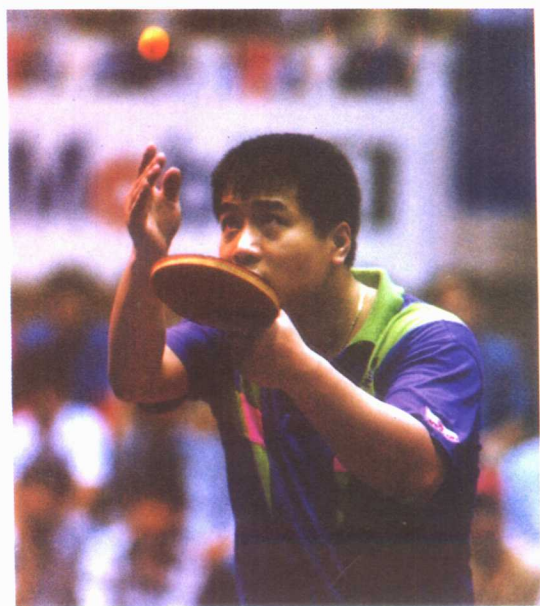
版 次 1998 年 5 月第 1 版·1998 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1-4 000

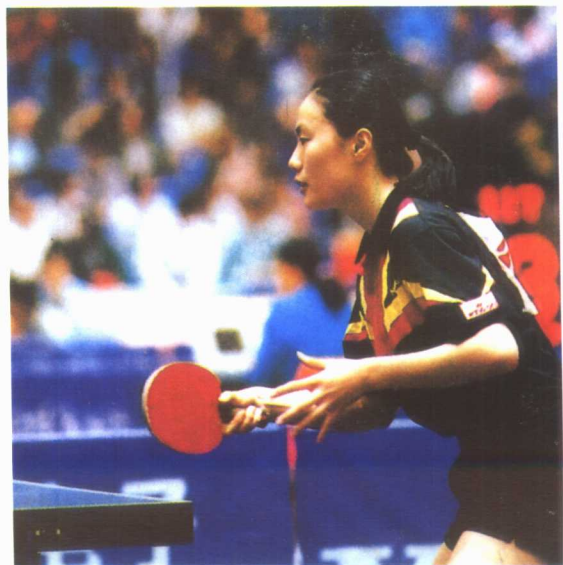
书 号 ISBN 7-5388-3179-7/G·327

定 价 15.00 元















本书封面由李文剑摄影，其余照片由韩力提供



序

在我国,最具群众性、开展得最普遍的体育运动,非乒乓球运动莫属。乒乓球运动因其对场地、器材的要求不高,比赛规模可大可小,因此便于开展。同时,这项运动男女老少皆宜,既易普及又能提高,还能迅速提高身体的灵敏、力量、速度等素质。因此,深受广大人民群众的喜悦。

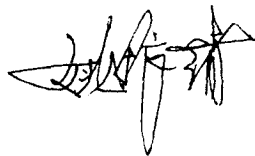
60年代,我国有上千万的人参加乒乓球运动,使我国的乒乓球运动水平有了很大的提高。80年代以后,特别是乒乓球运动被列为奥运会正式比赛项目以来,乒乓球在世界各国普遍受到重视,我国的乒乓球运动水平也上升到了新的高度。现在,我国的乒乓球运动遍布广大的城市乡村、厂矿、部队、机关、学校,乒乓球运动牵动着亿万中国人的心。

程云峰教授1978年毕业于北京体育学院,从事乒乓球运动的教学训练20年,1993年曾作为国家外派教练赴阿曼国家乒乓球队执教一年。现在,他结合教学和训练的实际,将潜心研究多年的成果形诸文字,编著成《图解乒乓球基础技术》一书出版。在此,他要我作序,我欣然同意了。

这本书介绍了乒乓球运动的有关知识,特别是深入浅出地讲解了乒乓球的基础技术,并配有200余幅技术插图。它面向广大的乒乓球运动爱好者;同时,也可供从事乒乓球基础教学和训练的有关人员参考。

我由衷地相信,这本书的问世,将对乒乓球运动在我国的普及、开展和提高产生积极的影响和促进作用。

国家体委乒羽管理中心副主任
中国乒协副主席
国际乒联技术委员会主任



(姚振绪)

1997-10-31

前 言

乒乓球运动是世界上开展得十分广泛且深受各国人民喜爱的一项体育活动,素有“第二球类”之称。它起源于18世纪英国的宫廷,19世纪在欧美盛行起来,进而风靡全世界。历史悠久的世界乒乓球锦标赛,现已进行了44届。仅在第44届世乒赛上,就有100多个国家和地区的代表队参加,每次比赛都牵动着亿万球迷的心。

在我国,乒乓球素有“国球”之称,我国人民对它十分青睐和喜爱。乒乓球运动何以长盛不衰?乒乓球比赛为什么格外吸引人?这是因为,经常参加乒乓球运动可以发展人的灵敏性和协调性,使人判断准确、反应迅速、动作敏捷。此外,乒乓运动对改善人的心血管、脑血管机能,增强体质有着十分积极的作用,而且这项运动对少年儿童、成年及老年人都十分适宜。同时,乒乓球运动又独具魅力,它的击球动作舒展、优美、大方,给人以美的享受。人们可以从一场精彩的乒乓球比赛中欣赏运动员优美、巧妙的击球动作,尤其是从多变的战术中体现出双方智慧的较量,使人感到兴趣盎然、回味无穷。

本书内容包括了乒乓球运动的基本知识、基本技术动作、基本战术等。每一种基本技术动作都配有连续动作图解和简单明了的文字说明,既讲解动作要领,又指出技术要点和关键的所在,还指出了各种基本技术易犯错误及其纠正方法。此外,本书还介绍了乒乓球发展史概述、球拍选择等知识。

由于编著者水平所限,书中错误和不当之处在所难免,敬请批评指正。

程云峰

1997-10-20

目 录

序

前言

第一章 乒乓球运动入门	(1)
第一节 乒乓球运动简介	(1)
一、乒乓球运动的特点	(1)
二、乒乓球运动简史	(1)
第二节 乒乓球、球拍及其覆盖物、其他器材	(6)
一、乒乓球	(6)
二、球拍及其覆盖物	(6)
三、其他器材	(8)
第三节 乒乓球运动常用术语	(9)
一、基本站位与基本姿势	(9)
二、球拍的种类及基本握拍法	(11)
三、站位和击球距离	(14)
四、击球范围	(14)
五、击球时间	(14)
六、击球部位	(15)
七、击球拍形	(15)
八、击球点	(16)
第四节 乒乓球竞赛规则要点	(16)
一、常用术语	(16)
二、合法发球	(18)
三、比赛次序	(19)
四、重发球	(19)

五、失一分·····	(20)
六、选择发球、接发球和方位·····	(20)
七、发球、接发球次序及方位·····	(20)
第五节 击球动作·····	(21)
一、手腕动作·····	(21)
二、前臂(小臂)动作·····	(22)
第六节 击球要素·····	(24)
一、击球弧线·····	(24)
二、击球旋转·····	(26)
三、击球力量·····	(28)
四、击球速度·····	(29)
五、击球落点·····	(29)
六、击球线路·····	(30)
第二章 发、推、搓技术·····	(31)
第一节 发球技术·····	(31)
一、低抛发球·····	(31)
二、高抛发球·····	(42)
三、下蹲式发球·····	(43)
四、发球易犯错误及纠正方法与发球注意事项·····	(47)
第二节 推挡球技术·····	(48)
一、反手挡球·····	(49)
二、正手挡球·····	(50)
三、反手快推·····	(51)
四、反手加力推·····	(51)
五、反手减力挡·····	(54)
六、反手推挤·····	(55)
七、反手推下旋·····	(56)
八、推挡技术易犯错误及纠正方法·····	(57)
第三节 搓球技术·····	(58)

一、反手搓球·····	(58)
二、正手搓球·····	(64)
三、搓球技术易犯错误及纠正方法·····	(69)
第三章 攻球技术 ·····	(71)
第一节 正手攻球技术 ·····	(71)
一、正手快攻·····	(71)
二、正手快点·····	(73)
三、正手快带·····	(75)
四、正手中远台攻球·····	(77)
五、正手拉攻(提拉、快拉)·····	(78)
六、正手扣杀·····	(82)
七、正手突击下旋球·····	(84)
八、正手扣高球·····	(85)
九、正手滑拍球·····	(86)
第二节 反手攻球技术 ·····	(88)
一、反手快攻·····	(88)
二、反手快点·····	(90)
三、反手快带·····	(91)
四、反手中远台攻球·····	(92)
五、反手拉攻·····	(94)
六、反手突击下旋球·····	(96)
七、反手扣杀·····	(97)
八、反手快拨·····	(99)
第三节 侧身正手攻球技术 ·····	(101)
第四节 攻球技术易犯错误及纠正方法 ·····	(103)
第四章 弧圈球技术 ·····	(105)
第一节 正手弧圈球技术 ·····	(105)
一、正手加转弧圈球·····	(105)
二、正手前冲弧圈球·····	(108)

三、正手侧旋弧圈球	(111)
四、正手中远台对拉弧圈球	(114)
第二节 反手弧圈球技术	(115)
一、反手加转弧圈球	(115)
二、反手前冲弧圈球	(117)
三、反手侧旋弧圈球	(119)
四、反手中远台对拉弧圈球	(119)
第三节 侧身正手弧圈球技术	(120)
第四节 正胶小弧圈球技术	(122)
第五节 拉弧圈球易犯错误及纠正方法	(124)
第五章 削球技术	(126)
第一节 正手削球技术	(126)
一、正手近削	(126)
二、正手远削	(128)
三、正手削追身球	(129)
四、正手削突击球	(132)
五、正手削加转弧圈球	(132)
六、正手削前冲弧圈球	(135)
第二节 反手削球技术	(136)
一、反手近削	(136)
二、反手远削	(136)
三、反手削追身球	(139)
四、反手削突击球	(142)
五、反手削加转弧圈球	(143)
六、反手削前冲弧圈球	(145)
第三节 削球易犯错误及纠正方法	(146)
第六章 接发球及其他技术	(147)
第一节 接发球技术	(147)
一、接发球的站位和判断	(147)