



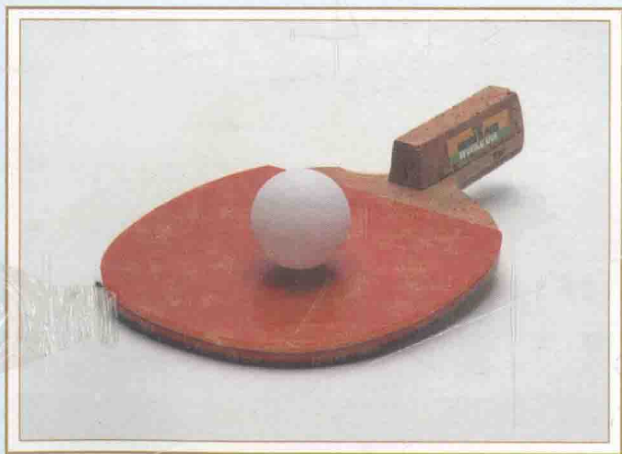
PingPangQiuRuMen

乒乓球入门

主 编 / 王雯生

安 瑛

副主编 / 高纪明



天津教育出版社

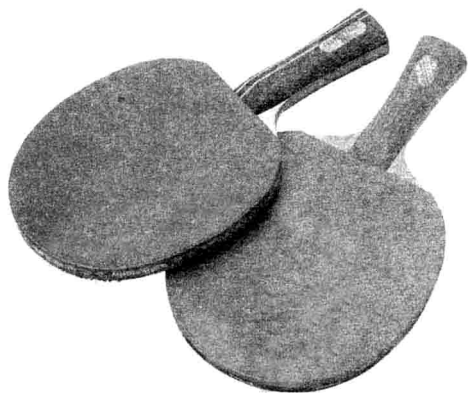
PingPangQiuRuMen

乒乓球入门

主 编 / 王雯生

安 瑛

副主编 / 高纪明



天津教育出版社

乒乓球入门

王雯生 安琪 主编

*

天津教育出版社出版、发行
(天津市和平区西康路 35 号)

邮编 300051

天津新华二印刷有限公司印刷

*

开本 787 × 1092 毫米 32 开 6.75 印张 146 千字

2003 年 10 月第 2 版

2007 年 6 月第 4 次印刷

印数: 8401-10100

ISBN 978-7-5309-2586-7

定价: 9.80 元

前 言

乒乓球运动在我国具有广泛的群众基础和较高的技术水平。它在增强人民体质方面,在增进我国人民与世界各国人民的友谊方面,在提高我国在世界体坛地位等方面,都起到了积极的作用。

为了推动这一运动进一步普及和提高,我们根据自己的实践和体会,参阅有关资料,编写了《乒乓球入门》这本书,供乒乓球爱好者学打乒乓球,家长辅导孩子,以及学校体育工作者和运动员、教练员在进行训练时参考使用。

《乒乓球入门》一书介绍了乒乓球运动的理论知识、基本技术的要领及技战术的训练,以及该项运动对身体素质、生理、心理、选材等方面条件的基本要求。

本书从初学者入门着手,介绍乒乓球运动知识,引伸到系统训练中去。内容通俗易懂,并配有插图。

由于我们工作的局限性,编写中有不足之处,欢迎提出批评、建议。

编者

目 录

第一章 乒乓球运动的起源与发展	(1)
一、乒乓球运动	(1)
二、乒乓球运动的起源	(1)
三、世界乒乓球运动的发展	(2)
四、中国乒乓球运动的发展	(4)
第二章 乒乓球运动基本知识	(5)
一、乒乓球运动场地、器材	(5)
二、握拍法	(6)
三、熟悉球性练习	(9)
四、执拍模仿练习	(10)
五、球拍性能	(11)
六、常用术语	(13)
七、提高击球质量的五大要素	(16)
八、击球动作的结构和基本环节	(29)
第三章 乒乓球运动基本技术	(32)
一、站位与基本姿势	(32)
二、基本步法	(34)
三、发球技术	(39)
四、接发球技术	(46)

五、推挡球	(48)
六、攻球	(53)
七、搓球	(64)
八、弧圈球	(69)
九、削球	(74)
十、结合技术	(83)
第四章 乒乓球运动基本战术	(91)
一、战术运用的原则	(91)
二、战术运用的形式	(93)
三、战术运用的种类	(94)
第五章 双打	(102)
一、双打的特点	(102)
二、双打的配对	(103)
三、双打的移动方法	(104)
四、双打的主要技术	(105)
五、双打的主要战术	(108)
第六章 乒乓球运动训练方法	(110)
一、基本技术的训练	(110)
二、基本功的训练	(116)
三、多球训练	(119)
四、专项身体训练	(128)
五、心理训练	(142)
第七章 乒乓球的教学与训练工作	(149)
一、教学与训练工作的任务	(149)
二、教学工作的原则	(151)
三、教学方法	(156)
四、教学工作的组织方法	(158)

五、乒乓球专项课评分标准	(159)
第八章 乒乓球竞赛规则要点	(161)
一、球拍	(161)
二、定义	(162)
三、合法发球	(163)
四、合法还击	(164)
五、比赛次序	(164)
六、重发球	(164)
七、一分	(165)
八、一局比赛	(165)
九、一场比赛	(165)
十、发球、接发球和方位的次序	(165)
十一、发球、接发球次序和方位的错误	(166)
十二、轮换发球法	(166)
十三、裁判员术语和手势	(167)
第九章 乒乓球竞赛的组织	(169)
一、竞赛的组织工作	(169)
二、乒乓球竞赛办法	(171)
三、乒乓球竞赛的抽签方法	(183)
四、竞赛秩序的编排方法	(189)
第十章 如何参加乒乓球竞赛	(201)
一、做好赛前准备工作	(201)
二、临场比赛须知	(202)
第十一章 乒乓球器材、用具维修及保养	(205)
一、球台的保养	(205)
二、乒乓球的保养及修复	(205)
三、球拍的保养及修复	(206)

后记	(208)
----------	-------

第一章 乒乓球运动的起源与发展

一、乒乓球运动

乒乓球运动是由两名或两对选手,用球拍在中间隔一网的球台两端轮流击球的一项球类运动。它是我国人民尤其是少年儿童所喜爱的体育运动项目之一。它的特点是球小、速度快、变化多、趣味性强,设备比较简单,不受年龄、性别和身体条件的限制,室内室外都可以进行,运动量可大可小,具有广泛的适应性和较高的锻炼价值。经常参加乒乓球运动,不仅可以发展人的灵敏性和协调性,提高动作的速度和上下肢活动的的能力,改善心血管系统的机能,增强体质,而且有助于培养人的勇敢顽强、机智果断、沉着冷静、敢于胜利等优良品质。乒乓球竞赛项目分为团体赛和单项比赛两大类。团体赛有男子团体和女子团体两项。单项比赛有男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和男女混合双打 5 项。

二、乒乓球运动的起源

乒乓球运动于 19 世纪末起源于英国。最初只是一种娱乐性质的活动,由于简便易行、饶有兴味,与当时室外网球运动有许多相似之处,所以这项活动引起了人们很大兴趣。

当时是在室内以餐桌作为球台，仿照网球拍的形状做成球拍，以橡胶或软木做球，用打网球的方式在桌子上打来打去。大约在 1890 年，英国人从美国带回一种用赛璐璐制成的空心玩具球，并将它称作“桌上网球”。由于这种球有较大的弹力，碰击中发出“乒乒乓乓”的声音，所以有人就将它称之为“乒乓球”。

到 20 世纪初，这项运动又传入中欧一些国家和日本，1904 年传入我国。由于世界各国多次举行乒乓球邀请赛，这项运动很快在世界范围内开展起来。

三、世界乒乓球运动的发展

从 1926 年第一届世界乒乓球锦标赛至今，乒乓球运动经历了几个重大的发展阶段。

（一）欧洲的统治（1926—1951 年）

乒乓球运动是从欧洲兴起并向世界传播的。1926—1951 年国际乒联共举行了 18 届世界锦标赛，在产生的 117 项冠军中，除美国获 8 项冠军外，其余 109 项全部为欧洲选手所得。欧洲选手统治乒坛，主要得益于使用胶皮球拍制造旋转的削球打法。这种流行于欧洲的打法对质量不高的进攻型打法占有明显的优势。

这一时期，乒乓球技战术指导思想是重守轻攻，以不失误为原则。这样就出现了削来削去，几百个回合得一分的情况。为了改变这种状况，国际乒联决定修改规则，如降低网高，限制比赛时间等。这些措施鼓励了主动进攻打法，使乒乓球运动向攻守平衡方面迈进了一大步。

（二）日本的突破（1952—1959 年）

50 年代初，奥地利人发明了海绵球拍，日本运动员首先

在世界比赛中使用,并一举夺得第19届世界锦标赛的4项冠军,打破了欧洲运动员的垄断地位。由于日本运动员利用海绵拍特点创造的中远台长抽进攻型打法,具有正手攻球力量大,速度快,发球抢攻威胁较大等优点,因而速度慢、旋转弱、攻击力不强的欧洲防守型打法被逐渐取代,使日本夺得了50年代乒乓球运动的优势。1952—1959年,在49项次世界冠军中,日本夺得24项次,占47%。这是乒乓球运动水平的第一次大提高。

(三)中国的崛起(1959—1969年)

50年代末,正当日本队处于颠峰状态时,我国运动员容国团以其独特的直拍正胶近台快攻打法,在第25届世乒赛中连续战胜众多世界强手,夺得第一个世界冠军。1961—1965年,中国队又以独特的快速进攻打法和旋转多变并配合积极反攻的打法,获得11项世界冠军。中国队的成功,把这项运动在快速和技术全面发展方面推向了一个新的发展阶段。

(四)欧、亚竞争发展(1971—1979年)

进入70年代以后,欧洲人经过多年探索,在继承、发展欧洲打法基础上,学习了日本的弧圈球以及中国快攻的长处,创造了以快攻为主结合弧圈球和以弧圈球为主结合快攻这两种先进打法,在世界大赛中获得了成功。这一时期中国、日本、韩国和朝鲜队的水平也有了新的提高和发展。获得冠军的国家不再是一两个了。在男子方面欧亚两洲势均力敌的局面已经形成,女子方面亚洲仍然领先。

(五)多极竞争,群雄并举。(1980—1995年)

乒乓球运动发展到80年代,世界乒坛强国的水平十分接近,实力相当,在重大比赛中往往很难预料胜负。进攻与防守、旋转和速度之间的互相斗争和互相促进,使乒乓球技术得以

不断发展。特别是从第 24 届奥运会开始,乒乓球被列为正式比赛项目后,各国普遍重视起来,技术全面,特长突出的选手不断出现,相互竞争,使世界乒乓球运动迅速发展。

四、中国乒乓球运动的发展

1904 年,乒乓球运动从日本传入我国。当时由于打球使用的器材都是国外进口的,故仅限于一些上层社会的人参加,运动水平很低。新中国成立后,我国乒乓球运动飞速发展,在群众性普及的基础上,技术水平得到很大提高。1959 年,我国的容国团第一次获得世界冠军,标志着我国乒乓球运动在世界的崛起。

1961 年我国主办了第 26 届世乒赛。我国运动员夺取 3 项冠军、4 项亚军。这一胜利,极大鼓舞了全国人民的士气,全民打乒乓的浪潮席卷祖国大地。在第 28 届世乒赛中,我国又获 5 项世界冠军,这一成绩的取得标志着我国乒乓球技术水平处于世界乒坛的领先地位。在此后的几年中,由于欧洲运动员技术水平提高较快,使我国乒乓球的地位(特别是男子项目)受到严重挑战,在第 32 届、35 届、40 届的男团决赛中分别负于瑞典队和匈牙利队。1981 年我国乒乓球运动曾达到一个新的高峰,在这一年举行的第 36 届世乒赛上,我国夺得全部 7 项冠军,创造了乒坛史上的奇迹。有过失败沉痛教训的中国乒乓球队,在进入 90 年代后,大胆进行管理与训练方面改革的尝试,各级领导狠抓普及基础上的提高,终于使中国乒坛在两极竞争中出现了一批优秀后备人才。1995 年第 43 届世乒赛在中国天津举行,这批优秀人才又一次创造了乒坛奇迹,包揽全部冠军。

第二章 乒乓球运动基本知识

一、乒乓球运动场地、器材

1. 场地:比赛场地长度不得小于 14 米、宽 7 米、高 4 米。比赛场地应用 75 厘米高的同一深颜色的挡板围起,与相邻的赛区及观众隔开。场地四周一般要暗于比赛场地,不应有明亮光源或从窗户透过未加遮盖的日光。场地的地板不应呈浅色或明显反光,其表面不得为砖面、石面或水泥面。

2. 球台:球台的上层表面叫比赛台面,并与水平面平行,长 2.74 米、宽 1.525 米、离地面高 76 厘米。比赛台面可用任何材料制成,并具有一致的弹性,即当标准球从离台面 30 厘米高处落至台面时,弹起高度应均为 23 厘米。比赛台面应呈均匀的暗色,无光泽。沿 2.74 米长的边线边缘及 1.525 米长的端线边缘应有一条 2 厘米宽的白线。比赛台面由一个与端线平行的垂直的球网划分为两个相等的台区,各台区的整个面积应是一个整体。双打时,各台区应由一条 3 毫米宽的白色中线,划分为两个相等的“半区”。中线与边线平行,并应视为右半区的一部分。

3. 球:球应为圆球体,直径为 40 毫米。球重 2.7 克。球

应用赛璐珞或类似的塑料制成,呈白色或橙色,且无光泽。

4. 球网装置:球网装置包括球网、悬网绳、网柱及将它们固定在球台上的夹钳部分。球网应悬挂在一根绳子上,绳子两端系在高 15.25 厘米的直立网柱上,网柱外缘离开边线外缘的距离为 15.25 厘米。整个球网的顶端距离比赛台面 15.25 厘米。球网的底边应尽量贴近比赛台面,其两端应尽量贴近网柱。

二、握拍法

握拍方法是学打乒乓球入门的第一步。没有正确地握拍方法,就不可能掌握正确的击球技术。握拍法在世界上目前主要有两种:直握拍和横握拍。中国和亚洲其他国家的传统是使用直握拍,而欧洲各国的传统是使用横握拍。不同的握拍方法可产生不同的技术打法,但不论哪种打法,在当前的世界乒坛都占有一席之地,都曾取得过较好地成绩。由于每个击球动作都是由手臂、手腕、手指相互配合用力来完成的,因而握拍方法与击球动作有着密切联系。正确地握拍方法对初学者而言,关系到动作要领的掌握。而对有一定基础的人而言,对技术的提高和全面发展影响也极大。

总而言之,不同的握拍方法各有优缺点,由握拍方法而产生的不同的技术打法,各有优势。初学者可根据个人的爱好和习惯,选择适合自己的握拍法。

(一)直拍握法

直拍握法的特点是正反手都用球拍的同一拍面击球,一般情况下不需要两面转换,出手较快。正手攻球时快速有力,攻不同线路球时拍形变化不大,对手不易判断,便于从速度、线路和力量上取得主动。手腕动作灵活,发球变化较多。但

反手攻球时因有其他因素不易起重板,而攻削交替时手法变化多,影响击球的速度和准确性,另外就是防守时照顾面积较小。

1. 近台快攻型握拍法:拍前,以食指第二指关节和拇指第一指关节扣拍;拍后,三指弯曲贴于拍的 $\frac{1}{3}$ 上端。这种握拍法,简称中钳式。(图 1)



图 1

2. 弧圈球型握拍法:拍前,拇指紧贴在拍柄的左侧,食指扣住拍柄,形成一个小环状,中指和无名指自然伸直,以第三指节托在球拍背面,小指自然紧贴于无名指。(图 2)



图 2

(二)横拍握法

横握拍的特点是照顾的面积比直拍大,击球时便于发力,攻球和削球时握拍的手法变化不大;反手攻球不受身体阻碍,便于发力;削球时用力方便,易于发挥手臂的力量和掌握旋转变换。但在还击左右两面来球时,需变换拍面,追身球不好处理,手腕不太灵活,台内正手攻球也较难掌握。

横拍的基本握法是：虎口正对拍肩，食指在拍后，拇指在拍前。这种握法称为八字式(图 3)。正手攻球时，食指稍向上移动；反手攻球时，拇指稍向上移动。

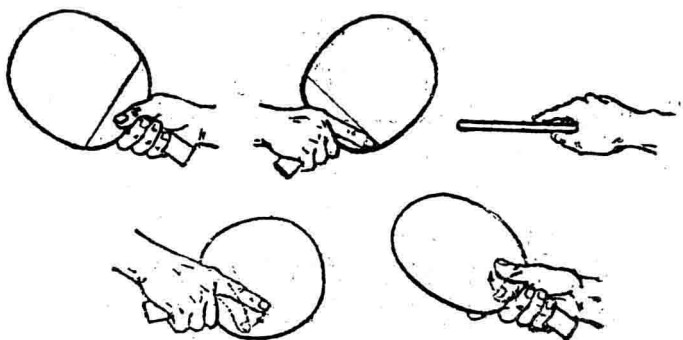


图 3

(三)易犯错误和纠正方法

编号	易犯错误	原因	现象	纠正方法
1	握拍过深	握拍法概念不清	妨碍拍形调节	体会正确的握拍方法，在挥拍练习时，强化正确动作。
2	握拍过浅	同上	不利于控制拍形影响击球发力	同上
3	拍后三指过屈	同上	妨碍拍形调节影响击球发力	练习时，在拍后适当位置作一标记，限定三指位置。
4	拍后三指张开	同上	影响拍形调节不便于反手击球	同上
5	横握拍虎口偏右	同上	有利于反手不便于正手	同上
6	横握拍虎口偏左	同上	有利于正手不便于反手	同上

三、熟悉球性练习

初学打乒乓球时,经常出现击球出界或下网,很难把球准确地打到对方台面。其主要原因是对球拍和运行中的球性不熟悉。因此,在上台练习之前,尤其是少年儿童最好先做熟悉球性的练习,为上台练习做准备。练习方法如下:

(一)打吊球

具体方法是:用一根细线将一个破的乒乓球吊起来,吊挂高度应使球与受训者的击球高度相等,过低过高都会使正确的造型动作受到影响。线的长度应在2米以上,使其摆幅较长,频率较慢,击球的间隙时间长,保证有充分的时间完成每次击球动作。打吊球不需捡球,可以保证动作的持续性,在不断地击球过程中掌握球性。

(二)托球

用持拍手将球拍平放于胸前,非持拍手将球抛起,待球下降至胸部高度时,轻轻向上托球,要有一定的节奏,托球时要配合脚步移动。打吊球时,球是沿一定轨迹运行的,球轻、线长、球速慢,与自由运动的球不同。托球是训练少年儿童调节板型控制球的能力,只有掌握跳动中球的规律,才能使托球运用自如。

(三)对墙击球

离墙1米左右,连续对墙击球。可分为落地与不落地两种。初学时,击球要慢一些,落点不要高于头部,击墙的位置不限,逐渐由大范围变成小范围击球。掌握熟练后,可在走动中击中规定范围,可使击球落点有左、右、高、低变化,击球力量有轻重变化,横握拍选手可用球拍正反面交替击球,以达到熟