

乒乓球快速入门

全程图解

PINGPANGQIU KUAI SU RUMEN
QUANCHENG TUJIE

张力 等编著



深入浅出，
由易到难



化学工业出版社

乒乓球快速入门

全程图解

张力 等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球快速入门全程图解 / 张力等编著. —北京 :
化学工业出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-122-21746-2

I. ①乒… II. ①张… III. ①乒乓球运动—图解
IV. ①G846-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第206644号

责任编辑: 黄 滢
责任校对: 边 涛

文字编辑: 咎景岩
装帧设计: 王晓宇

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/24 印张8¹/₂ 字数258千字 2015年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

《乒乓球快速入门全程图解》

编委会

主 任 张 力

委 员 张 力 魏 超 王 芳 宁荣荣 孙艳鹏 李文慧

姚丽丽 程 灵 曹丽杰 谢子阳 刘雨晴 胡汇芹

李伟琳 王小鹏 刘晓东 李秀娟 陈远吉 李 娜

宁 平 陈桂香 王 勇



前言

FOREWORD

乒乓球作为一项简单易学的运动，具有球小、速度快、变化多、趣味性强以及不受年龄、性别和身体条件限制的特点，因此具有广泛的适应性和较高的锻炼价值。经常参加这项运动可以提高动作的速度和上下肢活动的能力，增强人的灵敏性和协调性，进而改善人的心血管机能，达到增强体质的目的。另外，乒乓球运动集健身性、竞技性和娱乐性为一体，可以培养人们勇敢顽强、机智果断等品质，还有利于保持青春活力、调节神经，对人的身心健康有着潜移默化的益处。

为了使广大乒乓球初学者和爱好者对乒乓球运动有一个快速的入门了解，本书在简要介绍乒乓球的概况、器材标准、场地要求和名词术语的基础上，通过直观形象的讲解，使乒乓球初学者和爱好者全方位地了解包括步法基础、单项技术、结合技术、战术技巧、双打技术等在内的乒乓球基础知识和技战术，并针对这些知识和技战术的易犯错误，给出了温馨的小提示，指出了合理的练习方法，以期读者能够通过阅读本书提高乒乓球技术水平。最后本书详细介绍了乒乓球的赛事组织与赛事欣赏，运动与人文结合才能更好地提高两者的观赏性和趣味性。

本书由知名体育院校的专家学者精心组织编写，是他们多年实际教学和经验的总结，相信会对广大乒乓球初学者和爱好者有指导意义。综合来看，本书具有以下特点：

(1) 内容由浅入深。本书立足于广大乒乓球初学者和爱好者，充分考虑他们的知识接受特点，内容编写上由浅入深，由易到难，步步引导他们进入乒乓球运动的殿堂。



前言

FOREWORD

(2) 文字深入浅出。本书以浅显易懂的文字，深入浅出地介绍乒乓球的基础知识与技战术特点，使每位初学者读得通，读得懂。

(3) 视图直观形象。本书为每一个重要的动作技巧要点配上详细、准确的动作图解，让乒乓球初学者和爱好者们在直观形象、图文并茂的阅读中快速地学到相关的知识和技巧。

(4) 提示直击要害。在每一个具有迷惑性或者易发生理解偏差的地方，都会有小提示帮助读者们解惑答疑，言简意赅却又直击要害，能够有效地为读者们的阅读理解提供帮助，让读者们读得精。

(5) 知识适时补充。每当出现一个陌生的名词和需要补充的知识点时，本书都会适时进行补充说明和知识拓展，为读者扫清阅读上的障碍，并开拓读者的知识面。

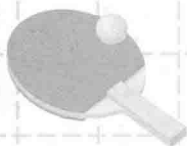
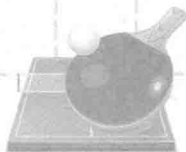
(6) 权威性和实用性。本书是由北京体育大学张力等老师们凭借多年经验，在深入实践的基础上亲自执笔编写而成的，讲解独特，信息量大，知识体系科学而丰富。

本书在编写过程中得到了有关单位领导和专家的支持和指导，魏超、王芳、宁荣荣参加了编写，孙艳鹏、李文慧、姚丽丽参与了插图绘制，程灵、曹丽杰、谢子阳等也为本书编写提供了很大帮助，在此一并表示感谢！

当然由于时间紧迫，书中难免有疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

编著者

目录 CONTENTS



1

乒乓球运动简介及设备

001

1.1 乒乓球运动简介 / 002

1.2 乒乓球运动的装备 / 002

1.2.1 球 / 002

1.2.2 球拍 / 003

1.2.3 鞋袜 / 008

1.2.4 服装 / 008

1.3 乒乓球设施 / 009

1.3.1 球台 / 009

1.3.2 球网装置 / 011

1.3.3 比赛场地 / 012

2

乒乓球运动基本名词

015

2.1 球拍与台面 / 016

2.1.1 拍形 / 016

2.1.2 比赛台面的区域 / 016

2.1.3 触拍部位 / 016

2.2 击球 / 017

2.2.1 击球点 / 017

2.2.2 击球部位 / 017

2.2.3 击球力量 / 017

2.2.4 击球时间 / 018

2.2.5 击球线路 / 019

2.3 球的运动特征 / 020

2.3.1 球的旋转 / 020

2.3.2 球的速度 / 021

2.3.3 球的飞行弧线 / 022

2.3.4 球的落点 / 022

2.4 站位与回位 / 023

2.4.1 站位 / 023

2.4.2 回位 / 025

- 2.5 长球与短球 / 026
 - 2.5.1 长球 / 026
 - 2.5.2 短球 / 026
- 2.6 出台球与追身球 / 026

- 2.6.1 出台球 / 026
- 2.6.2 不出台球 / 026
- 2.6.3 追身球 / 026



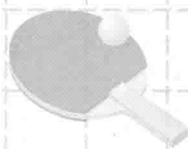
3

乒乓球步法基础

029

- 3.1 单步 / 030
 - 3.1.1 步法示例 / 030
 - 3.1.2 现实运用 / 031
- 3.2 并步 / 032
- 3.3 侧身步 / 034
 - 3.3.1 单步侧身 / 034
 - 3.3.2 跨步侧身 / 034
 - 3.3.3 跳步侧身 / 035

- 3.3.4 并步侧身 / 036
- 3.4 前交叉步 / 037
 - 3.4.1 步法示例 / 037
 - 3.4.2 现实运用 / 038
- 3.5 后交叉步 / 038
 - 3.5.1 步法示例 / 038
 - 3.5.2 现实运用 / 038



4

乒乓球的单项技术

043

- 4.1 握拍技术 / 044
 - 4.1.1 直拍握法 / 044
 - 4.1.2 横拍握法 / 045
- 4.2 准备动作 / 048
 - 4.2.1 身体动作 / 048
 - 4.2.2 站位 / 049
- 4.3 接球技术 / 049

- 4.3.1 接急球 / 049
- 4.3.2 接下旋球 / 049
- 4.3.3 接左、右侧上、下旋球 / 050
- 4.3.4 接短球 / 051
- 4.4 发球技术 / 051
 - 4.4.1 正手平击发球 / 051
 - 4.4.2 反手平击发球 / 052



- 4.4.3 发奔球 / 053
- 4.4.4 转和不转发球 / 055
- 4.4.5 侧上、下旋发球 / 058
- 4.5 削球技术 / 067
 - 4.5.1 远削 / 068
 - 4.5.2 近削 / 070
 - 4.5.3 削突击球和追身球 / 073
 - 4.5.4 削加转与前冲弧圈球 / 078
- 4.6 进攻性技术 / 083
 - 4.6.1 正手攻球 / 083
 - 4.6.2 反手攻球 / 087
- 4.7 技术性控球 / 090
 - 4.7.1 搓球 / 090
 - 4.7.2 摆短 / 094
 - 4.7.3 推球 / 097

5

乒乓球战术与技巧

103

- 5.1 发球抢攻战术 / 104
 - 5.1.1 发球抢攻的运用 / 104
 - 5.1.2 发球抢攻战术细解 / 105
- 5.2 接发球战术 / 117
 - 5.2.1 接发球的判定 / 117
 - 5.2.2 接发球战术的种类 / 117
- 5.3 对攻战术 / 123
 - 5.3.1 压左突右 / 123
 - 5.3.2 调右压左 / 123
 - 5.3.3 对攻注意事项 / 124
- 5.4 拉攻战术 / 125
 - 5.4.1 拉斜杀直 / 125
 - 5.4.2 拉直杀斜 / 126
 - 5.4.3 拉中路突两角 / 126
 - 5.4.4 拉吊结合 / 127
 - 5.4.5 拉攻注意事项 / 127
- 5.5 搓攻战术 / 128
 - 5.5.1 搓大角变直线 / 128
 - 5.5.2 搓长搓短结合 / 129
 - 5.5.3 搓球转与不转相结合 / 129
 - 5.5.4 搓攻注意事项 / 130
- 5.6 削中反攻战术 / 131
 - 5.6.1 常用战术 / 131
 - 5.6.2 步法运用 / 132
 - 5.6.3 技术特点 / 132
 - 5.6.4 削中反攻注意事项 / 132
- 5.7 弧圈球战术 / 133
 - 5.7.1 基本弧圈球战术 / 133
 - 5.7.2 弧圈球结合扣杀战术 / 135
 - 5.7.3 其他弧圈球战术的应用 / 136

- 6.1 直拍左右速摆 / 144
- 6.2 横拍两面拉 / 145
- 6.3 推侧扑 / 148
- 6.4 连续攻 / 149



- 6.5 搓中反手拉 / 150
- 6.6 直拍横打两面速摆 / 151
- 6.7 拉后扣杀 / 153
- 6.8 下旋转上旋 / 154

- 7.1 乒乓球双打概述 / 158
 - 7.1.1 双打的特征 / 158
 - 7.1.2 双打的优势 / 158
 - 7.1.3 双打的规则 / 159
 - 7.1.4 双打的意义 / 159
- 7.2 双打的配对 / 160
 - 7.2.1 配对的基本原则 / 160
 - 7.2.2 常见双打配对类型 / 161
- 7.3 双打的站位 / 163
 - 7.3.1 平行站位 / 163
 - 7.3.2 前后站位 (略带偏斜) / 163
- 7.4 双打的移动 / 164
 - 7.4.1 “八”字形移动 / 164
 - 7.4.2 环形移动 / 164

- 7.4.3 “T”形移动 / 164
- 7.4.4 “∞”形移动 / 165
- 7.4.5 “应急”跑位移动 / 165
- 7.5 双打的基本技术 / 165
 - 7.5.1 发球 / 166
 - 7.5.2 接发球 / 166
 - 7.5.3 相持技术 / 166
- 7.6 双打的常用战术 / 167
 - 7.6.1 选择接发球 / 167
 - 7.6.2 发球与发球抢攻 / 167
 - 7.6.3 接发球抢攻 / 168
 - 7.6.4 相持阶段 / 168
- 7.7 双打的训练 / 172
 - 7.7.1 双打训练的重要性 / 172
 - 7.7.2 常用双打练习方法 / 173

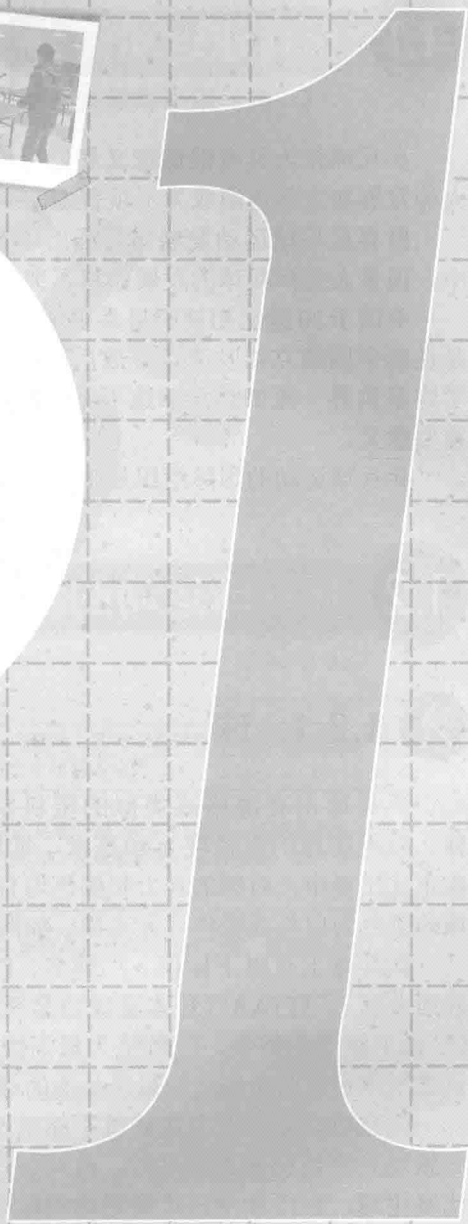
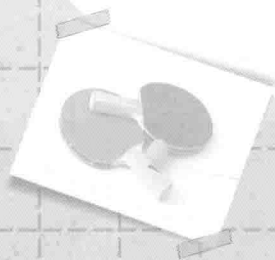


- 8.1 乒乓球比赛规则 / 176
- 8.1.1 乒乓球赛常用名词 / 176
- 8.1.2 合法发球 / 176
- 8.1.3 合法还击 / 177
- 8.1.4 重发球 / 177
- 8.1.5 轮换发球法 / 178
- 8.1.6 发球、接发球和方位的选择 / 178
- 8.1.7 发球、接发球次序和方位的错误 / 179
- 8.1.8 比赛顺序 / 179
- 8.1.9 得分判定 / 179
- 8.1.10 失分情况 / 180
- 8.2 比赛中的管理规范 / 180
- 8.2.1 运动员的权利 / 180
- 8.2.2 裁判员的报分 / 181
- 8.2.3 比赛紧急停止 / 181
- 8.2.4 场外指导 / 181
- 8.2.5 注意事项 / 182
- 8.2.6 违禁药物及处理 / 182
- 8.2.7 申诉 / 183
- 8.3 乒乓球国际赛事概要 / 183
- 8.3.1 世界乒乓球锦标赛 / 183
- 8.3.2 奥运会乒乓球比赛 / 184
- 8.3.3 世界杯乒乓球赛 / 185
- 8.3.4 国际乒联职业巡回赛 / 186
- 8.3.5 世界青年乒乓球锦标赛 / 186
- 8.4 乒乓球比赛的欣赏 / 187
- 8.4.1 了解比赛规则 / 188
- 8.4.2 熟悉乒乓球运动的发展趋势 / 188
- 8.4.3 欣赏比赛的过程 / 188





乒乓球运动 简介及设备



1.1 乒乓球运动简介

乒乓球作为具有锻炼意义和健身价值的运动，起源于19世纪末的英格兰，经过后代人的发展和完善逐渐成为一项普遍的运动项目。

世界乒乓球运动发展先后经历了多个阶段和几次技术革新，在这些阶段和技术革新中，很多人为乒乓球的发展做出了突出贡献。

中国于20世纪初期引进乒乓球，乒乓球运动在中国经历了一个多世纪的发展，尤其是在新中国成立以及改革开放后，我国的乒乓球事业获得了长足的发展与进步，涌现出了许多世界一流的乒乓球选手。中国乒乓球事业的发展在世界乒乓球运动发展史上具有重要意义。

乒乓球运动的国际组织是国际乒乓球联合会，在我国主要为中国乒乓球协会。

1.2 乒乓球运动的装备

1.2.1 球

乒乓球由赛璐珞或类似的塑料制成，呈圆球体。标准用球的直径现为40毫米，重量现为2.7克。在正式比赛中，对球的弹力和颜色均有一定的要求，球的颜色为白色或橙色且无光泽。如图1-1所示。

乒乓球上有以下标识：厂牌名、ITTF（国际乒联所公认）、JTTAA（日本桌球协会所公认）、等级（厂商所赋予的等级，三颗星为最高级）。国际乒联只选用指定厂商所制造的最佳品质的球。

比赛时，如果双方运动员不能就比赛用球达成一致意见而使比赛不能进行，裁判员任意决定一个比赛用球，拒绝接受该比赛用球的运动员，裁判长可取消其比赛资格。



图 1-1 乒乓球

1.2.2 球拍

球拍由木制底板和表面覆盖物制成,尺寸、形状和重量均不限(图1-2)。常见的乒乓球球拍有5种(图1-3)。



图 1-2 乒乓球拍

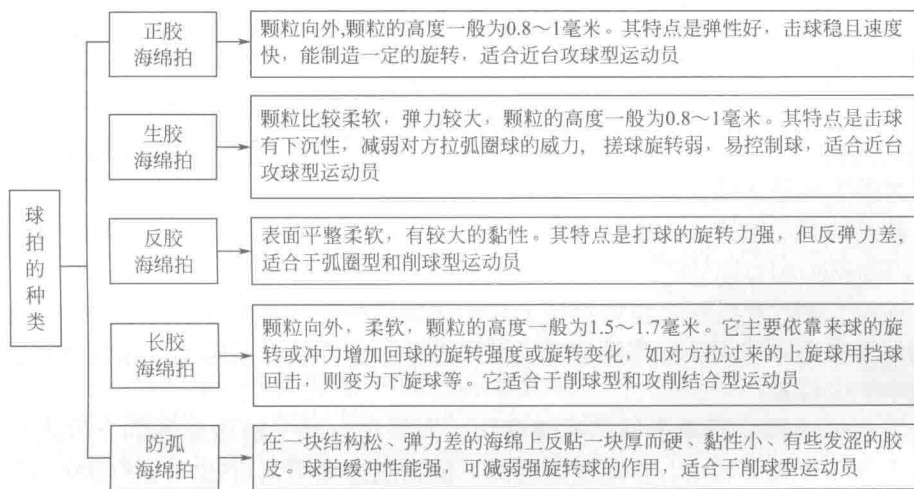


图 1-3 球拍的种类



小提示

要想更好地使用球拍，必须对球拍进行保养。乒乓球拍保养简单地可概括为三句话：底板防受潮，胶皮防老化，使用防摔跤。具体做法是：球拍使用后用干毛巾拭去拍子上的汗渍，胶皮用绞干的湿毛巾擦净皮面上的脏物，反胶趁皮面未完全干透时覆上涤纶纸，正胶须待皮面干燥后收藏。球拍收藏时应置于通风干燥处，远离热源，避免阳光暴晒，更不能在球拍上堆压重物。



知识链接

为你支个招：如何挑选合适的球拍

选择得心应手的乒乓球拍不仅是每一个运动员的愿望，而且是每个乒乓球爱好者的愿望。

在乒乓球竞技运动中，融速度与旋转为一体的快攻与弧圈进攻技术已成为当前的主流。这是因为使用反胶海绵球拍击球，不仅可以获得近台快攻所需的节奏速度，同样在大力击球时可以获得较快的飞行速度，并且由于反胶摩擦系数高，容易在攻球时带有强烈上旋。球落台时由于强烈上旋的作用还会快速前冲。所以无论在台上、近台或是离台的进攻，使用反胶海绵球拍都可以较容易地获得更多的制胜因素。因此绝大多数人都选择使用反胶海绵球拍。

然而现代乒乓球运动仍然包含着多种不同类型的打法与技战术，这些都会对球拍性能提出不同的需求，因此弄清不同技术类型以及不同的战术要求与球拍之间的关系才能为自己选择得心应手的球拍。

乒乓球运动的打法类型总体上分为以下几类，挑选球拍应适应打法。

（1）近台快攻型

这是我国乒乓球队在世界乒坛上几十年保持长盛不衰的传统打法，采用这种打法的运动员通常使用正胶海绵拍或反胶海绵拍，世界冠军刘国梁、邓亚萍就是这类打法中的佼佼者。

近台快攻首先要求击球节奏速度快，力争在台面上抢攻来球的上升点和最高点。击球动作幅度较小，多采用爆发力、借力加力等用力方式，为了提高小动作击球的爆发力与突然性，运动员通常选择较重的球拍，单面覆盖海绵胶皮的直拍底

板重量应该在95克左右,双面覆盖海绵胶皮的球拍底板重量应该轻一些,一般在90克以下。近台快攻运动员为了提高球速,要求击球弧线尽量低平,因此多采用摩擦较少、击打较多、使球脱板较快的技术,如快点、快拉、快攻、弹击和扣杀等进攻技术。这就要求海绵较软、较薄,底板的击球感觉比较坚挺,因此运动员通常选择七层板或厚度在6.5毫米以上的厚型底板。为了保证近台攻球的速度,近台快攻选手通常选择颗粒向外的正胶或表面黏性中等、颗粒较短、速度较快的反胶(图1-4)。



图1-4 近台快攻型球拍

正胶是一种胶质较硬、颗粒向外且较大的胶皮,用它击球速度较快,也能制造一定的旋转,通常应搭配厚度为1.8~2.1毫米、硬度在35度左右的海绵,反胶应搭配厚度为1.5~2.0毫米、硬度在40度左右的海绵。

(2) 弧圈快攻型

这是综合了旋转与速度的弧圈球进攻型打法,是当前的主流打法。世界冠军孔令辉、王楠、李菊等都属于这种打法。

弧圈快攻打法要求旋转与速度的统一,因此多采用摩擦与抽杀结合的“鞭抽式”进攻技术,如挑打、拉冲、反撕、反带、抹、撇等技术。为了保证击球时能得到充分的摩擦和弹击速度,选用的球板不仅应该有足够的吃球深度,而且要有足够的底劲。因此运动员多选木质较软、弹性好的独木厚板或较薄的五层底板。弧圈快攻技术在比赛中更多运用变化速度与节奏,时而近台,时而离台,时而击来球的上升期、高点期,时而击球的下降期,因此不仅移动范围大,而且击球动作幅度较大,自主发力更多,这就要求球拍的重量较轻,以保证在快速击球时挥摆自如,手感更好。所以选择直板一般是85克左右,特别是双面覆盖海绵胶的直板应该更轻,横板也应该在90克以下(图1-5)。

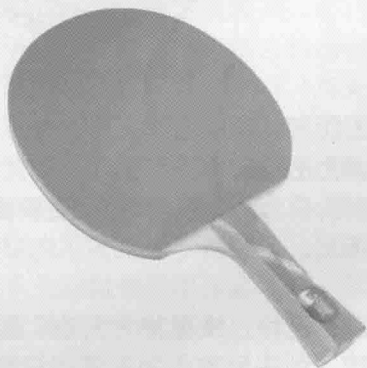


图1-5 弧圈快攻型球拍

为了保证弧圈进攻的旋转,应该选择表面黏性较好、颗粒略长的反胶;为了保证抽杀进攻的速度,

应该挑选较硬（45度以上）、较厚（2.1 ~ 2.2毫米）的海绵。

（3）快攻结合弧圈进攻型打法

这种打法将快攻技术与弧圈技术结合在一起，具备两种打法的特点，通常使用反胶海绵拍或一面反胶、一面生胶海绵拍，如世界冠军王涛、王晨以及阎森、马林等。

快攻结合弧圈进攻型打法要求选择既适合快攻又能拉弧圈球的球板，用于快攻与弧圈球结合。弧圈球运用较多的人应选择手感软一些且厚度较薄的五层底板，反之快攻技术运用较多的人需要选择偏硬、较厚的七层底板。底板的厚度一般在6.5毫米左右，直板单面贴海绵胶的底板重量在90克左右，双面贴海绵胶的底板应在85克以下；选择横板的重量通常在90 ~ 95克之间。



图 1-6 快攻结合弧圈进攻型打法球拍

反胶可选择厚度为2.1毫米、邵氏硬度在45度左右的海绵。由于多数横板的反手进攻都在近台，所以用于反手击球的海绵应该比正手的薄一些，更利于快攻技术的运用（图1-6）。

还有一些人选择使用生胶海绵快攻，生胶是一种胶质软、弹性较大且颗粒较大的正胶，用它攻球速度快，但是旋转较差，因此攻球弧线较平（下沉），选择相应的海绵厚度为1.8 ~ 2.0毫米，邵氏硬度在35度左右。也有人使用长胶或半长胶进攻，长胶颗粒在击球瞬间会被来球压倒，并立即从不同的方向反弹，因此不容易摩擦来球制造自主旋转，所以击球多带有来球的反旋转。同时又由于倒向不同方向的颗粒不等，反弹力的方向也不尽相同，因此回球弧线飘忽不定。长胶进攻通常选择的海绵厚度为1.0 ~ 1.5毫米，而且硬度较高，这样既能保持一定的击球速度，又使回球弧线飘忽下沉。

（4）攻、削结合型打法

这种打法虽称之为攻、削结合，但是绝非攻、削各占50%，有的人将发球抢攻、削中反攻作为主要得分手段，削球变化只是为了扰乱对手，制造机会，如世界冠军丁松就是这样，最初许多人认为他是防守运动员，把他当守球打结果吃了大