

PINGPANGQIU JIAOCHENG

# 乒乓球 教程



汪百祥 韩力 编著

乒乓球运动是我国较为普及的体育项目，  
被誉为“国球”美称。

本书对乒乓球技术方面的编写  
采用了图文并茂的方式。  
同时，也把最新的技术动  
作引入教材中。

可作为体育教师的参考用书，  
也可作为学生、教练员和运动员  
教学训练时的指导教材。



陕西人民出版社

# 乒乓球教程

汪百祥 韩力 编著

陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球教程 / 汪百祥, 韩力编著. —西安: 陕西人民出版社, 2009

ISBN 978 - 7 - 224 - 08957 - 8

I. 乒… II. ①汪… ②韩… III. 乒乓球运动 - 教材  
IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 081278 号

## 乒乓球教程

---

编 著 者 汪百祥 韩 力

出版发行 陕西人民出版社(西安北大街 147 号 邮编:710003)

---

印 刷 陕西省乾兴印刷厂

开 本 850mm × 1168mm 32 开 11.75 印张

字 数 300 千字

版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1 - 1 000

书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 08957 - 8

定 价 20.00 元

---

## 前 言

随着学校体育改革的不断深入和发展,学校体育工作发生了巨大的变化。各学校纷纷进行了体育课程改革,并对学校体育教学模式进行积极探索,体育课以专项课形式开课已成为体育同行们的共识。目的是通过合理的体育教学和科学的体育锻炼来增强学生的体育意识,提高体育运动能力,养成体育锻炼的习惯,提高身体素质,为终身体育奠定一定基础。

乒乓球运动是我国较为普及的体育项目,被誉为“国球”。它集健身、竞技、娱乐于一体,能有效地增强人体机能,调节和改善神经系统的灵活性,培养良好的心理品质,陶冶情操,深受广大青少年喜爱。

为了提高乒乓球教学水平和更好地开展乒乓球运动,我们根据多年乒乓球教学与训练的实践经验,收集、引用和参考了许多国内外专家学者的研究成果,编著了这本乒乓球选项课教程。

本书内容包括:乒乓球运动概述;乒乓球基本理论;乒乓球基本技术与教学方法;乒乓球基本战术;乒乓球双打;乒乓球游戏;乒乓球比赛规则;乒乓球比赛方法;竞赛组织。对乒乓球技术方面的编写采用了图文并茂的方式,同时,也把最新的技术动作引入教材之中,如直拍横打技术等。这些技术动作反映着当今世界乒乓球新的技术水平和发展趋势。本书既可作为体育教师的参考用书,也可作为学生、教练员和运动员教学训练时的指导教材。

书中内容有不妥之处,敬请广大读者指正。

作 者

2008年11月

## 目 录

第一章	乒乓球运动概述 .....	( 1 )
一、	乒乓球运动的起源 .....	( 1 )
二、	世界乒乓球运动发展概况 .....	( 4 )
三、	中国乒乓球运动发展概况 .....	( 21 )
四、	国际乒乓球联合会介绍 .....	( 33 )
五、	世界乒乓球运动的重大赛事介绍 .....	( 37 )
第二章	乒乓球基本理论 .....	( 56 )
一、	乒乓球常用术语 .....	( 56 )
二、	击球的五要素 .....	( 63 )
三、	击球的基本环节和动作结构 .....	( 85 )
四、	球拍的种类和性能 .....	( 92 )
第三章	乒乓球基本技术与教学方法 .....	( 98 )
一、	准备姿势和基本站位 .....	( 98 )
二、	握拍法 .....	( 102 )
三、	步法 .....	( 108 )
四、	发球与接发球技术 .....	( 121 )
五、	推挡球和拨球技术 .....	( 147 )
六、	攻球技术 .....	( 161 )
七、	弧圈球技术 .....	( 187 )
八、	搓球技术 .....	( 210 )
九、	削球技术 .....	( 224 )
第四章	乒乓球基本战术 .....	( 232 )



	一、乒乓球战术的概念 .....	(232)
	二、进攻战术 .....	(236)
	三、防守战术 .....	(246)
第五章	乒乓球双打 .....	(250)
	一、双打的特点与作用 .....	(250)
	二、双打的竞赛方法 .....	(252)
	三、双打的配对与位置移动 .....	(254)
	四、双打的发球和接发球技术 .....	(258)
	五、双打战术 .....	(260)
	六、双打的教学与练习方法 .....	(263)
第六章	乒乓球游戏 .....	(265)
	一、乒乓球教学游戏 .....	(265)
	二、乒乓球专项游戏 .....	(279)
第七章	乒乓球比赛规则 .....	(297)
	一、乒乓球比赛的物质条件 .....	(297)
	二、乒乓球比赛中的基本概念 .....	(300)
	三、乒乓球比赛的胜负机制 .....	(304)
	四、乒乓球比赛中机会均等原则的体现 .....	(307)
	五、乒乓球比赛的管理 .....	(310)
	六、纪律 .....	(314)
	七、团体比赛 .....	(317)
第八章	乒乓球比赛方法 .....	(320)
	一、循环赛 .....	(320)
	二、淘汰赛 .....	(333)
第九章	竞赛组织 .....	(348)
	一、抽签 .....	(348)
	二、编排 .....	(359)
	主要参考文献 .....	(368)

## 第一章 乒乓球运动概述

### 一、乒乓球运动的起源

乒乓球运动从 19 世纪 80 年代开始，到今天已有 100 多年的历史，作为世界上速度最快、最富有激情的体育项目之一，它的起源有各种各样的传说。根据国际乒联 1976 年的资料，以及日本《百科词典》认为：采用球拍作为击球器具的三个运动项目（乒乓球、网球、羽毛球）均直接派生于中世纪的网球。

#### （一）从“游戏”演变而来

日本宫廷曾流行过“带羽毛的毽子游戏”。

俄罗斯的莫斯科、圣彼得堡曾流行“飞球运动”。

英国、德国有从宫廷到民间的“家庭游戏”。

中国云南、四川苗族人民曾盛行“柑子游戏”。

美国有“桌上网球”。

#### （二）前国际乒联主席蒙塔古说：在中国的洞穴里曾经发现乒乓球的壁画

对球类运动以及相似运动的历史加以考察，以及从不同的资料综合来看，球类运动的真正发源地是亚洲、英格兰、北美



(包括印第安地区)。同样有大量的资料表明,有发达文明的中国和古埃及对球类运动并不陌生。根据第一任国际乒联主席英国人蒙塔古介绍,在中国的石窟洞穴里曾经发现了关于乒乓球的壁画。

### (三) 派生于“中世纪网球”

在1901年俄国《园地》杂志中,曾有这样一段描述:约19世纪后半叶的一天,在英国伦敦有两位青年网球迷去一家饭馆就餐,因为天气炎热,在等待服务员送饭时,就信手拿起桌上大号雪茄烟的硬纸盒子,用来扇风降温。当二人就网球战术争论得不可开交时,便从酒瓶上拔下一个软木塞,以餐桌为场地,用扇风的烟盒盖子当球拍,模仿着打网球的动作,将软木塞打来打去。他俩越打越起劲,引来了很多人围观。餐厅的女主人完全被这种别开生面的游戏吸引住了,不禁惊叫道:“Table Tennis”(桌上网球之意),未想到这一场面竟成了“乒乓球”这一运动最早的命名形式。很快,由于受到网球运动的启示,这项餐桌上的游戏就流传到欧洲许多国家,并逐渐演变发展为乒乓球运动。

大约在19世纪后半叶,在一些英国大学生中,也流行着这样一种极类似现在乒乓球的室内游戏,叫做“戈西玛”(Goossime)或“弗利姆—弗拉姆”(Flim-Flam)。没有统一的规则,有10分、20分为一局的,也有50分、100分为一局的。发球时,可将球直接发到对方台面,亦可把球先发到本方台面再跳至对方台面。所用器材也和今天的不大一样,球拍是空心的,用羊皮纸贴成,形状为长柄椭圆形。为了不损坏家具,在橡胶或软木实心球外,往往包一层轻而结实的毛线。有



时，在饭桌上支起网来打；有时索性就在地板上用两个椅子当做支柱，中间挂起网来打。虽然打起来不怎么激烈，但颇有一番乐趣。

大约在 1890 年，有位名叫詹姆斯·吉布（James Gibb）的英格兰人到美国旅行时，偶然发现了一种赛璐珞制成的空心玩具球，弹跳力很强。于是，他就将这种球稍加改进后，代替了软木球和橡胶球，逐步在英国和世界各地推广起来。也许因为此球在桌上打来打去发出了“乒乒乓乓”声音的缘故，英国一家体育用品公司，首先用“乒乓”（Ping-Pong）一词做了广告上的名称。就这样，乒乓球才开始得此绘声之名。最初，乒乓球是一种宫廷游戏，是欧洲贵族间的一种娱乐活动，后来逐渐流入到民间。

1900 年，英国成立了乒乓球协会，并在皇后大厅举行了英国大型乒乓球赛，参加者有 300 余人，此举开创了乒乓球正式比赛的先河。

1902 年，英国人古德（Goodea）发明了颗粒胶皮拍。

1902 年在英国留学的日本东京高等师范学校教授坪井玄道将乒乓球传入日本。1905—1910 年间，乒乓球又传至中欧的维也纳和布达佩斯，之后，又逐渐扩展到北非的埃及等地。

由于第一次世界大战的爆发，使原有已在欧洲得到较好开展的乒乓球运动不得不停顿了一个时期。20 世纪 20 年代后，在蒙塔古等人的推动下，曾一度被冷落的乒乓球运动，又重新在英国活跃起来，并组织了一些由各地选手参加的全英乒乓球赛。1926 年，由于发现了“乒乓”（Ping-Pong）一词是商业注册名称，而且因原英国乒乓球协会也缺乏代表性，因此便解散了原组织，重新成立了“桌上网球”（Table Tennis）协会。



此后“桌上网球”这个名字一直沿用了数十年，国际乒联至今还采用着这个名字，仍为“Table Tennis”。

## 二、世界乒乓球运动发展概况

### (一) 乒乓球运动成为竞技项目

第一次世界大战结束后，在1918年，欧洲许多国家相继成立了乒乓球协会。至此，乒乓球活动在各国之间开展。国家间的比赛活动不仅促进了乒乓球技术水平的提高，同时也为国际乒乓球组织的建立奠定了基础。

1926年1月，在柏林国际乒乓球邀请赛期间，在德国人勒赫曼博士的倡议下，由他和英国的伊沃·蒙塔古、乔治·罗斯、波佩，匈牙利人雅可比、密可罗维茨以及几个奥地利人联合，在柏林网球俱乐部召开了一次关于建立乒乓球国际组织的座谈会，会议决定成立临时国际乒联，并委托英国乒协举办第一届欧洲乒乓球锦标赛。出席会议的有英国、匈牙利、德国、奥地利、瑞典等国代表。同年12月，在英国伦敦举行了第一届欧洲乒乓球锦标赛。并且在赛前举行了隆重的抽签仪式，参赛国的外交官纷纷出席。第一任国际乒联主席蒙塔古先生的母亲斯韦思林夫人专为男子团体冠军赠送了一座奖杯，故现今仍称男子团体赛为“斯韦思林杯”赛制。期间，举行了第一次全体会议，地址是在伊沃·蒙塔古母亲斯韦思林女士的图书馆。会议通过了国际乒联章程，讨论和通过了乒乓球竞赛规章草案，并推选英国人伊沃·蒙塔古为国际乒联的第一任主席。参加1926年第一届欧洲乒乓球锦标赛的国家有德国、匈牙利、

威尔士、英格兰、奥地利、瑞典、捷克斯洛伐克、印度和丹麦。因印度是亚洲国家，国际乒联将此次锦标赛更名为第一届乒乓球锦标赛，每年举办一届。上述事件标志着乒乓球运动成为正式竞技运动项目。

1940—1946年间，世界乒乓球锦标赛因第二次世界大战而被迫中断。1957年第24届世界乒乓球锦标赛后，改为每两年举办一次。1980年，创办了乒乓球运动的另一世界大赛——“世界杯”乒乓球比赛，比赛每两年举办一次。1988年在汉城举行的第24届奥运会，开始把乒乓球比赛项目中的男子单打、女子单打、男子双打、女子双打列为正式比赛项目。到2000年才将世界乒乓球锦标赛的团体项目和个人项目分开举办。

中国乒乓球运动员第一次参加正式的国际性比赛是在1927年。当年的8月，第八届远东运动会在上海举行，乒乓球被列为表演项目。参加这次乒乓球表演项目的只有中国和日本两个国家。1935年在上海成立了中华全国乒乓球协进会。1949年新中国成立后，在北京成立了全国乒乓球协会。

乒乓球成为正式竞技项目的基本特征是：国际乒乓球组织的建立和规则的制订，以及国际性赛事的出现。

## （二）世界乒乓球运动发展的阶段划分

### 1. 欧洲乒乓球运动的鼎盛——削球打法主导时期（1926—1951）

削球打法的代表国家是匈牙利。削球打法的下旋削球技术，是欧洲运动员在乒乓球运动发展史上的重要技术创新。所谓欧洲乒乓球运动的鼎盛——削球打法主导时期（即1926—



1951年),是以削球运动员在这25年间所取得的比赛成绩为判定标准。削球打法的盛行丰富了乒乓球运动的内涵。但是,比赛时间的延长和单调的防守打法也给比赛的观赏性带来一些弊端。这一时期除了削球技术发展得比较完善,削球技术类型打法的竞技优势以外,也得到了器材方面的有力支持,但竞赛规则的修改对削球打法则没有产生根本性的影响。

### (1) 比赛成绩

1926—1951年,国际乒乓球联合会共举办了18届世界乒乓球锦标赛,参加比赛的运动员主要来自欧洲。在这25年的时间里,欧洲运动员取得了全部117枚金牌中的109枚(应该是118枚金牌,由于第11届女子单打决赛没有确定冠军,故为117枚)。在这一阶段中,削球打法成为优势打法。大部分的金牌都被匈牙利的削球运动员夺得。在35个男、女单打金牌中,男子单打的12枚金牌和女子单打的7枚金牌均由削球运动员获得。

1926—1951年间欧洲运动员所取得的成绩

国家	匈牙利	捷克	英国	奥地利	罗马尼亚	德国	波兰	苏格兰	美国	共计
金牌数	58.5	25.5	10	5	4.5	4	1.5	1	8	117

### (2) 削球打法与器材改进

削球打法的成功,除了精湛的技艺外,也得益于1902年英国人古德(Goodea)发明的胶皮拍。胶皮拍的出现改变了击球的摩擦力,提高了球的旋转。胶皮拍与木板拍相比,在使用上可以制造旋转,从而为削球打法的运动员在下旋球技术的运用方面提供了条件。胶皮拍在进攻打法和削球打法的比较上,由于它的弹力比较弱,故能够发挥下旋球技术在控制性、稳定性和旋转性上的特点;而进攻技术需要的速度和力量,胶

皮拍却还不能充分满足。另外，在 1936 年以前，由于比赛用球比较软，使得在技术使用上易于进行削球而不适宜进攻。因此，善于利用球拍性能和软球特点的削球打法运动员获得了突出的成绩。

### (3) 削球打法与竞赛规则

1936 年第 10 届世界乒乓球锦标赛男团决赛。据当时的罗马尼亚男队主力法尔卡斯·帕内特回忆：男子团体半决赛对波兰队时，“我第一个对手是波兰削球名将赫尔利赫。比赛一开始，双方都以稳削战术同对方抗衡，谁也不想轻易起板，结果你来我往达 125 分钟，场上比分仍为 0:0，最后对方打了一个擦边球才首开纪录。”由于比赛时间长，观众看得乏味，不少人大喊：“把他们放到一间空屋子里去吧，让他们自己打！”在男团决赛中，罗马尼亚和奥地利出场的三名选手均为削球打法。由于水平接近，比赛进行了三天，耗时 31 小时，结果 5:4 奥地利胜。男子单打决赛也是在两个削球手之间展开，比赛耗时 8 小时没有决出胜负，最后由裁判以“掷币”方式决定冠军归属。在男子单打半决赛中，两个削球手更是在 1 分的争夺中耗时 2.3 小时。上述事例是典型的“马拉松”式的比赛。乒乓球比赛中的这种“马拉松”式，已经严重影响了乒乓球运动的健康发展。为此，在 1937 年，经国际乒乓球联合会代表大会的各会员一致同意，决定对比赛器材和规则进行如下修改：（1）限制比赛时间。三局两胜制的比赛时间，不得超过 1 小时；五局三胜制的比赛时间不得超过 1.45 小时。如果在此时间内没有结束比赛，则比分领先者为胜方。（2）改变球台的尺寸。球台宽度由 146.4cm 加至 152.5cm；球网高度由 17.3 cm 降至 15.25cm。（3）球由软球改为硬球。



国际乒联试图通过规则的修改和器材的变化，来促进进攻技术的使用和发展。但事实上，规则修改基本上没有影响削球打法的技术优势。在第12—18届的世界乒乓球锦标赛中，男、女单打金牌获得者中还是以削球打法的运动员居多。

这个阶段，由于胶皮拍性能的充分使用和削球技术的出现，使乒乓球运动进入到一个讲究制造下旋球的时代。

## 2. 日本乒乓球全盛时期（1952—1959）

日本乒协1928年加入国际乒联，但真正迈入世界乒坛先进行列，还是从1952年在印度孟买举行的第19届世乒赛开始。首次以三男两女参赛的日本队，使用直握式的海绵球拍，以中远台长抽型的进攻打法战胜了欧洲选手，一举夺得了女团、男单、男双、女双四项冠军，震动了世界乒坛。1954年4月于英国温布利举行的第21届世乒赛上，日本队夺得男、女团体冠军，获村伊智郎获得男单冠军。1957年日本队又发明了海绵胶皮拍，将颗粒胶皮覆盖在海绵上。若颗粒向外，称为正胶海绵拍；若颗粒向内，称为反胶海绵拍。

中远台长抽打法的代表国家是日本。中远台单面长抽打法，是日本人在乒乓球运动发展史上的重要贡献。中远台单面长抽打法主导时期的判定依据，同样是该种打法在比赛中的成绩。中远台单面长抽打法成为主导性打法，除了日本运动员的勤奋努力外，也得益于器材方面的变革。胶皮拍和海绵拍的最根本区别是击球的力量：使用胶皮拍击球的力量不足以攻破稳健的削球，而海绵拍的击球力量却足以打败固若金汤的削球。因此日本的长抽之所以取代统治了世界乒坛达四分之一世纪的欧洲削球，首要的原因就是球拍的革命和1937年竞赛规则关于加宽球台、降低网高和采用硬球的规定，它对中远台单面长

抽打法战胜削球打法产生了积极的影响。

### (1) 比赛成绩

20世纪50年代堪称“乒乓日本”的黄金时代。1952—1959年国际乒乓球联合会举办了7届乒乓球锦标赛。日本运动员获得了全部49枚金牌中的24枚，其中在1959年25届比赛中就获得了6枚，这是日本乒乓球中远台单面长抽打法最为辉煌的时期。

### (2) 中远台单面长抽打法与器材改进

中远台单面长抽打法的成功，首先得益于1951年奥地利人发明的海绵拍。所谓“海绵”就是一层泡沫橡胶。在该年举行的第18届世乒赛上，他们携黑色海绵拍参赛，因未获得出色成绩而未引起人们的注意。在第19届世乒赛上，当日本男选手佐藤博治持一块厚达8毫米的黄色软海绵拍充分发挥了远台长抽以攻为主的威力获得男单冠军后，一场围绕海绵拍的合法争论也由此开始。

海绵拍与胶皮拍的比较，击球的力量和速度有了明显的提高。因此，海绵拍提高了进攻的威力，这为战胜用胶皮拍制造下旋的削球打法，在器材上提供了有力的支持。海绵拍的进攻性能和中远台单面长抽技术，使得进攻型打法的运动员逐步获得了优异的成绩。

1957年，日本人发明的正胶、反胶海绵拍，进一步提高了长抽进攻技术的威力。海绵拍、海绵胶皮拍进攻力量与速度性能的充分使用和中远台单面长抽技术的出现，使乒乓球运动进入到一个讲究进攻力量与速度的时代。长抽进攻技术为日本在1959年的第25届世界乒乓球锦标赛上获得6项冠军提供了有力的技术支持。而海绵胶皮击球的力量、速度和潜在的制造



旋转性能，揭开了乒乓球运动运用强烈上旋球进攻技术的序幕。

### (3) 中远台单面长抽打法与竞赛规则

在第19届世界乒乓球锦标赛中，日本运动员佐藤博治用一块8毫米的黄色软海绵，运用长抽进攻技术获得了男子单打冠军。同时，也在国际乒坛上引起了关于海绵问题的争论。由于海绵拍弹性大、击球速度快、声音小，有利于攻球技术，这对采用胶皮拍削球为主和攻削结合以防守取胜的欧洲选手极为不利，使欧洲削球打法难以获得比赛上的优势。因此，欧洲国家的一些乒坛人士呼吁禁止使用海绵拍。而赞成的一些人认为，在木板上覆盖海绵和覆盖胶皮，其道理是一样的，而且20世纪50年代初奥地利人使用海绵拍也没有遭到非议。

在上述的争论中，时任国际乒联主席的蒙塔古先生从发展乒乓球运动的角度出发，肯定了海绵拍这一工具对乒乓球速度的作用，并有力地支持继续使用海绵球拍。此举使乒乓球运动史上这一重大发明幸免于难。海绵拍也才得以合法使用，并得以推广。这也意味着长抽进攻打法能够继续存在，日本队可以继续保持它的技术优势。

这个阶段，由于海绵拍和海绵胶皮的使用，使乒乓球运动进入到了追求力量、速度的时期。

### 3. 中国直拍近台快攻打法崛起（1960—1970）

近台快攻打法的代表国家是中国。日本的长抽和中国的快攻虽同为直拍进攻型打法，但日本的长抽站位远台，击球速度慢，且只有正手一面进攻，反手的技术较弱。而中国的快攻站位近台，击球速度快，且正反手技术比较平衡（正手快攻，反手推挡或攻球）。这样，中国的快攻与日本的长抽对阵，就



形成了两面打一面，近台打远台的局面。很显然，中国的快攻型打法优于日本的长抽打法。可以说，近台快攻打法，是中国人在乒乓球运动发展史上的一项重要的技术创新。近台快攻打法对于速度的认识，一直影响着乒乓球运动技术发展的方向。近台快攻打法主导时期的判断依据，同样是该打法在比赛中的成绩。中国近台快攻打法的产生，是对乒乓球运动规律不断总结的结果。近台快攻打法的竞技优势，也获得了来自器材方面的有力支持。

### (1) 比赛成绩

1960—1969年间，国际乒乓球联合会共举办了5届世界乒乓球锦标赛。中国运动员参加了1961—1966年的3届比赛，获得了这3届比赛21枚金牌中的11枚。其中1965年第28届比赛中获得5枚金牌。中国乒乓球近台快攻打法在金牌的争夺上，显示了技术上的优势。

### (2) 近台快攻打法与器材性能发挥

近台快攻打法的成功，是建立在正胶海绵拍提供的速度基础上的。中国乒乓球界在总结战胜日本单面长抽打法、欧洲削球打法，以及中国运动员在世界比赛中获胜技术经验的基础上，形成了站位近台，以左推右攻和两面进攻为主的近台快攻打法。这种打法充分发挥了正胶海绵拍快速的特点。在进攻速度上比中远台长抽要快，同时比较好地解决了反手位的技术问题（推和反手攻），在技术上比单面长抽技术更先进。这些技术创新为战胜日本队提供了重要的技术保证。

### (3) 近台快攻打法与竞赛规则

1959年，国际乒乓球联合会就球拍的材料、种类、海绵和颗粒胶皮厚度，在第25届世界乒乓球锦标赛期间的国际乒