

迅速提高

[日] 西村卓二 著
陈思淼 金晓平 译

乒乓球技巧



**利用有效的击球方法
取得胜利！**

**掌握正确使用球拍的
方法和技巧**

直观解说

单一打法和综合练习

人民体育出版社

迅速提高乒乓球技巧

【日】西村卓二 著

陈思淼 金晓平



利用有效的击球方法取得胜利!

掌握正确使用球拍的方法和技巧

直观解说单一打法和综合练习

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

迅速提高乒乓球技巧 / (日) 西村卓二著; 陈思淼, 金晓平译. - 北京: 人民体育出版社, 2018

ISBN 978-7-5009-4990-9

I. ①迅… II. ①西… ②陈… ③金… 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 (2016) 第 129502 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 5.5 印张 116 千字
2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4990-9
定价: 20.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.cn

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

前言

本书主要面向乒乓球初学者及中小学生，其开篇以乒乓球基本方法为引导，从乒乓球球拍的选择和握拍方法等基础内容开始，针对基本技法及技能进行重点阐释，同时注重结合实战训练要求，对重要的技巧和训练方法进行深入讲解。

在第一章“乒乓球用具——球拍底板和胶皮”当中，初学者首先了解乒乓球运动中“球拍和打法”的相互关系。在第二章“乒乓球基本技术”及第三章“发球和接发球”当中，初学者要学会并掌握这些基础技术动作的要领及方法，并在此基础上，进一步学习和掌握第四章“基本打法”中提到的一些提高水平的小技巧。在第五章“实战应用中的综合打法”中，针对这些小技巧介绍具体的练习方法。对于初学者来说，想要提高自己的乒乓球技能，首先应当衡量自己现有的技术水平，从而明确下一步努力的目标；然后，再通过阅读本书结合实战练习，从而使自身的技术水平显著提高。在第六章“双打”和第七章“削球”中增加了近几年在训练中经常被忽视的一些内容。在第八章“有效的训练方法”中，介绍了一些近年来在乒乓球界非常受关注的训练内容。请广大乒乓球爱好者根据自身的需要进行学习。

乒乓球运动是一项老少皆宜的体育活动，在很多国家和地区深受人们欢迎和喜爱。可以说，这是一项大众化的、简单易学的体育运动。乒乓球运动对动作的准确性要求很高，有时甚至0.1秒的时间差或是1厘米的动作误差都会成为决定胜负的关键，所以，乒乓球运动也可以说是一项非常严谨的体育运动。

但是，无论其理论深度还是严谨性，都存在着一定的规律和基本原理。

无论是哪种球类运动，都是由“速度”“旋转”“路线”这些基本要素组成的。请不要忽视这些基本要素，要扎实地掌握这些技巧，同时，享受一点一滴的进步所带来的快乐。最后，我期待着这本书能够使你成为世界上独一无二的乒乓球高手，这将是我最最大的荣幸。

西村卓二

迅速提高乒乓球技巧

第一章 乒乓球用具——球拍底板和胶皮	(1)
1. 球拍种类	(2)
2. 横拍握法	(4)
3. 直拍握法	(6)
4. 胶皮种类和特征	(8)
5. 球拍选择	(12)
专题 1 胶皮的粘贴方法	(14)
第二章 乒乓球基本技术	(15)
1. 基本姿势	(16)
2. 正手攻球	(20)
3. 正手攻球的要点	(22)
4. 反手拨球	(24)
5. 反手拨球的要点	(26)
6. 反手搓球	(28)
7. 正手搓球	(30)
专题 2 熟悉球性	(32)
第三章 发球和接发球	(33)
1. 发球规则	(34)
2. 旋转球的发球方法	(38)
3. 发球时的目标点	(40)
4. 正手发球	(44)

5. 正手发球的要点	(46)
6. 正手发下旋球	(48)
7. 正手发下旋球的要点	(50)
8. 正手发侧旋球	(54)
9. 正手发侧旋球的要点	(56)
专题3 单人进行发球练习	(57)
10. 反手发下旋球	(58)
11. 反手发侧旋球	(60)
12. 摆短接发球	(62)
13. 拨打接发球	(64)
14. 侧旋球的接法	(66)
专题4 发球时的5个要点	(68)
 第四章 基本打法	 (69)
1. 正手旋转球	(70)
2. 正手旋转球的要点	(72)
3. 反手旋转球	(74)
4. 反手旋转球的要点	(76)
5. 正手扣杀	(78)
6. 扣杀高球	(80)
7. 反手扣杀	(82)
8. 正手挡球	(84)
9. 反手挡球	(86)
10. 搓球的应对方法	(88)
专题5 关于挥拍的幅度	(90)

第五章 实战应用中的综合打法	(91)
1. 正拍和反拍的交替	(92)
2. 左右步法	(94)
3. 前后步法	(96)
4. 三点走位步法	(98)
5. 正手三点连续走位攻 (1)	(100)
6. 正手三点连续走位攻 (2)	(102)
7. 三点连续走位攻的动作要点	(104)
8. 第三球进攻 (1)	(106)
9. 第三球进攻 (2)	(108)
10. 第四球进攻 (1)	(110)
11. 第四球进攻 (2)	(112)
12. 第五球进攻	(114)
13. 实战练习	(116)
专题 6 关于发球方法的思考	(118)
第六章 双打	(119)
1. 双打的基本规则	(120)
2. 正手位的步法	(124)
3. 反手位的步法	(126)
4. 双打的要点	(128)
专题 7 双打时的心理因素	(132)
第七章 削球	(133)
1. 正拍削球	(134)
2. 反拍削球	(136)

3. 削球的要点	(138)
4. 削球的步法	(140)
5. 削球的反击	(142)
专题 8 球队中无削球手的应对策略	(144)
 第八章 有效的训练方法	 (145)
1. 击球姿势	(146)
2. 制订训练计划	(148)
3. 多球练习	(152)
4. 有关训练的相关思考	(154)
5. 视觉训练	(156)
6. 眼和手的协调性训练	(158)

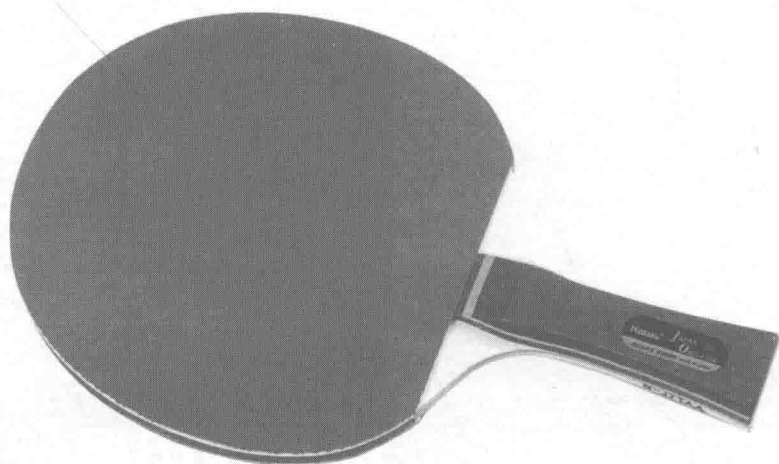
第一章

乒乓球用具——
球拍底板和胶皮

1 球拍种类

横拍与直拍

横拍的特征



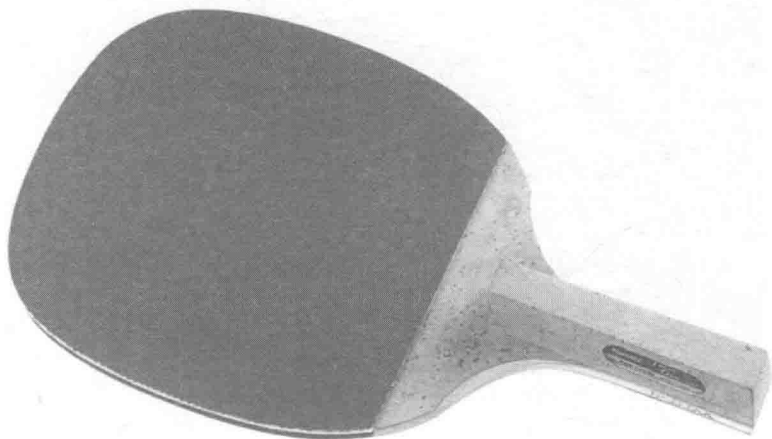
这是一种类似“握手”的握拍方法，被称为横拍握法，简称为“横拍”。这种球拍诞生于欧洲，在球拍的正反两面都粘有胶皮，特点是可以像网球一样利用正手和反手两面挥拍。

无论正手还是反手握拍都很方便，而且既可以用于进攻也可用于防守，所以在比赛中被广泛使用。

横拍根据手柄部分的形状不同。可以分为直线形（长方形）、喇叭形（像喇叭一样向四周散开）和梯形等。

对于乒乓球初学者，选择一个适合自己的球拍很重要。乒乓球的球拍分为“横拍”和“直拍”两种，球拍不同，打法也有所不同。首先让我们了解一下它们各自的不同特点，并亲身体验一下。

直拍的特点



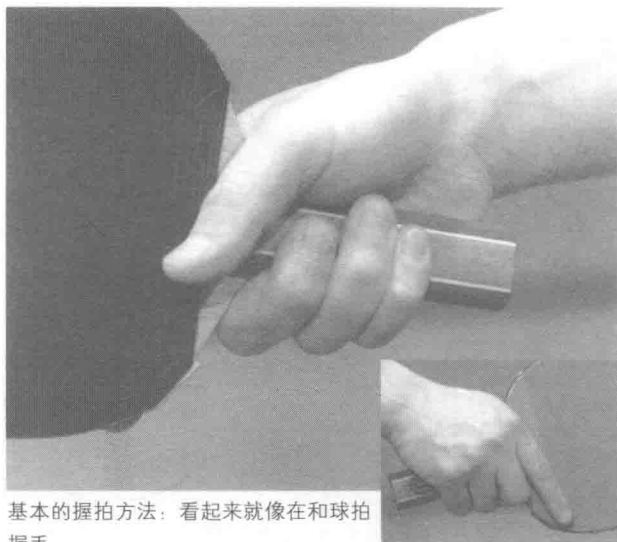
直拍握拍方法的手型就像握笔一样，过去亚洲运动员大多选择这种握拍方法。这种球拍一般只有单面粘贴胶皮，无论正手还是反手都用这一面来打球。这种球拍的特点是可用正手进攻并使用腕关节发力。

直拍大体分为三种，即日本式（手柄部分由软木制成并且突出，如上图所示）、中国式（横拍的手柄较短）和反转式等。

除此之外，拍面形状还分为方形（适合进攻）、圆形（适合发挥技术）和椭圆形（介于四方和圆形之间，全能型，如上图所示）三种。

2 横拍握法

手型就像轻轻握手



基本的握拍方法：看起来就像在和球拍握手

食指伸到球拍背面，手指自然伸直，不要伸得过长

握拍要“自然轻柔”

拇指和食指分别放在球拍的正面和反面，中指、无名指和小指轻握球拍柄。如果拇指紧紧扣住球拍柄的话，会使腕关节紧张、缺乏灵活性，难以使球旋转，这点需要特别注意。食指贴着胶皮下端自然伸直，但不要伸得过长。

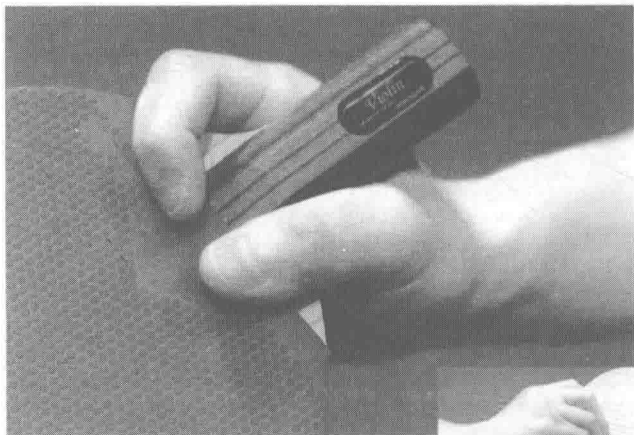
腕关节和球拍呈一条直线，保持自然灵活，不要过于用力。如果腕关节用力，球拍就会与腕关节形成角度，无法准确控球，也不利于发力。

当然，在实际打球时，球拍的握法也不局限于这几种，应根据场上局势随时变化。



3 直拍握法

尽量灵活使用腕关节发力



中国式握法的基本要领：拇指和食指不要紧贴球拍，不能握得太深

球拍背面的手指轻轻弯曲

拇指和食指的手型就像握笔一样

食指和中指分别放在球拍的正面和反面，就像握笔一样。拇指从球拍柄的反面伸到正面。日本式的握法是食指向前伸，尽量握住球拍柄的一端。中国式的握法是食指不过度向前伸，两指轻轻握住球拍。

球拍背面的手指（中指、无名指、小指）轻轻弯曲，指尖

提示

削球方法

直拍削球时，要注意手的动作。食指与拍柄间角度大、拇指与拍柄间角度小，这样可以利用拇指和食指之间的手柄发力削球。初学者可咨询教练找到适合自己的方法。

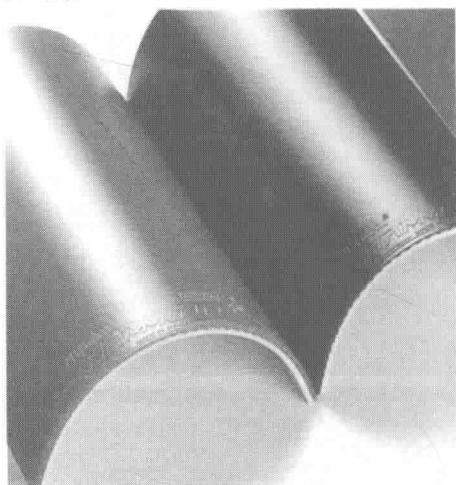
轻轻贴住球拍的中心部分支撑住球拍面。但是，如果整个手指完全贴在球拍上的话，就无法灵活运用腕关节发力，所以要尽量使手指和球拍之间留出空余。



4 胶皮种类和特征

打法由胶皮的种类决定

【反胶】



适合发弧圈球

这种胶皮的使用最为广泛。因为球拍表面很平，所以与球接触面积大，摩擦大，有利于使球发生旋转。正因为如此，也易于受到对方弧圈球的影响。

这种球拍可应用于各种打法，特别是以弧圈球和削球为主的运动员偏爱于此。

胶皮和海绵的材质种类很多，会对球的弹力和旋转等方面产生影响。

