

青少年球类运动技巧

TECHNIQUE

乒乓球

主 审/尹维萍 李志坚
主 编/宛祝平 杨志亭



亿万青少年学生
阳光体育运动

National hundred million teenager student
the sunlight athletics sport

吉林科学技术出版社

入门用书

封面图片提供 : ChinaFotoPress

www.chinafotopress.com

青少年球类运动技巧

P 乒乓球

ING-PANG



主 审:尹维萍 李志坚

主 编:宛祝平 杨志亭

副主编:耿 森 牛 福 王国坤

滕家治 杨立亭 蒋 吉

杜 铭 陈 萌

编 委:王铁军 杨有光 刘东波

韩志霞 于晓梅 何静杰

许高升 林宏彬

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球/宛祝平, 杨志亭主编.—长春: 吉林科学技术出版社, 2007.7

(青少年球类运动技巧)

ISBN 978-7-5384-3561-0

I. 乒… II. ①宛… III. 乒乓球运动—运动技术—青少年读物 IV. G846.19-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 109384 号

本书封面图片经北京汉华易美图片有限公司许可

(网址: www.chinafotopress.com)

CFP384350806

乒乓球

宛祝平 杨志亭 主编

责任编辑: 宛 霞 崔 岩

封面设计: 崔 岩

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市康华彩印厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 6.25 印张

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定价: 11.00 元

ISBN 978-7-5384-3561-0

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

传真 0431-85635185

编辑部电话 0431-85674016

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

储运部电话 0431-84612872

网址 www.jlstp.com

实名 吉林科学技术出版社

前言

乒乓球运动是一项集健身、娱乐、竞技于一体的体育运动项目,它的设备比较简单,在室内外都可进行,运动量可大可小,不同年龄、不同性别、不同身体条件的人均可参加此项活动。经常参加乒乓球运动,可增强体质,促进身体的全面发展,培养人们团结友爱和机智果断、沉着冷静、勇敢顽强的优良品质。因此,乒乓球运动深受广大人民群众喜爱。在我国,乒乓球运动具有广泛的群众基础,并且竞技水平长期处于世界领先地位。乒乓球在我国有着中国“国球”的美称。

本书具有以下特点:

(1)普及性。本书主要面向广大乒乓球业余爱好者,特别是初学者,具有较强的普及性。

(2)直观性。本书图文并茂,图能说明问题的,绝不过多用文字说明。

(3)可读性。本书内容简明扼要,通俗易懂。

(4)实用性。本书精编了那些实用性较强的技、战术,并配有实战图解;突出练习方法,提供技术练习方法、易犯错误及纠正动作方法。

为更好地普及乒乓球运动,尽快提高乒乓球业余爱好者的技术水平,我们根据多年乒乓球教学与训练的实践经验,收集整理资料,编写了这本乒乓球教材。本书主要包括:乒乓球基础知识、基本技术、基本战术、知识问答、主要规则与裁判法。

C 目录

CONTENTS

PING-PANG

PART 1

第一部分

第一部分 基础知识

1. 常用术语	2
球台	2
站位与击球	3
(1) 站位	3
(2) 击球	4
击球线路	4
击球时间	5
击球部位	5
拍形	6
(1) 拍形角度	6
(2) 拍面方向	6
击球点	7
短球、长球	7
2. 乒乓球击球动作结构	8
选位	8
引拍	8
迎球挥拍	8
球拍触球	9
随势挥拍	9
身体的协调配合和击球后的放松动作	9
3. 击球的旋转	10
旋转的原因	10



乒乓球

PING-PANG

乒乓球的基本旋转轴及旋转性质	10
(1) 旋转轴	11
(2) 旋转性质	12
提高旋转质量的方法	13
对付旋转球的常用方法	14
4. 球拍的种类、性能与选择	16
球拍的种类与性能	16
(1) 正胶熟胶海绵拍	16
(2) 正胶生胶海绵拍	16
(3) 正胶长齿海绵拍	17
(4) 反胶海绵拍	18
(5) 防弧海绵拍	18
底板的选择	19
(1) 形状	19
(2) 重量	20
(3) 弹性	20
5. 准备活动	22
颈部运动(颈部前、后、左、右运动)	22
上肢运动	23
(1) 肘部	23
(2) 臂部	23
(3) 手指	23
下肢运动	24
(1) 正压腿	24
(2) 仰卧正压腿	24
(3) 侧压腿	24
(4) 侧卧侧扳腿	25
(5) 脚踝	25
肩部运动(俯立压肩)	25
腰部运动	26

乒乓球

PING-PANG



(1) 屈膝前俯	26
(2) 仰卧抱膝	26
(3) 手触脚尖	26

PART 2

第二部分

第二部分 基础技术

1. 握拍方法	28
直拍握法	28
横拍握法	30
标准握法	31
正手横拍握法	31
反手横拍握法	32
深握法	32
浅握法	32
正手发球时的握法	33
2. 准备姿势	36
动作要领	36
3. 发球技术	38
正、反手发平击球	38
(1) 特点	38
(2) 发球要点 (以右手握拍为例)	38
(3) 练习提示	40
(4) 易犯错误	40
正、反手发急球	41
(1) 正手发急球	41
(2) 反手发急球	43
正、反手发转与不转球	45
(1) 正手发转与不转	45
(2) 反手发转与不转球	50



乒乓球

PING-PANG

正、反手发左侧上旋球、左侧下旋球	52
(1) 正手发左侧上旋球、左侧下旋球	52
(2) 反手左右侧上旋球、右侧下旋球	56
发球练习方法	59
4. 接发球	62
接发球的站位和判断	62
(1) 站位的选择	62
(2) 判断旋转和落点的方法	62
接发球方法	63
(1) 接急上旋球	63
(2) 接急下旋球	63
(3) 接下旋球	63
(4) 接左侧上旋球	64
(5) 接左侧下旋球	64
(6) 接右侧上旋球	65
(7) 接右侧下旋球	65
(8) 接短球	65
5. 攻球	66
正手攻球	66
(1) 特点	66
(2) 动作方法	66
(3) 练习方法	66
(4) 易犯错误及纠正方法	69
反手攻球	75
(1) 特点	75
(2) 动作方法	75
(3) 练习提示	75
(4) 练习方法	77
(5) 易犯错误	79

乒乓球

PING-PANG



正手杀高球	80
(1)特点	80
(2)动作要领	80
(3)练习提示	80
(4)练习方法	80
(5)易犯错误	81
挑球技术	83
(1)特点	83
(2)挑球动作要领	83
(3)练习提示	83
(4)易犯错误及纠正方法	83
(5)练习方法	84
6.弧圈球	88
正手拉加转弧圈球(高吊弧圈)	88
(1)特点	88
(2)动作方法	88
(3)练习提示	88
(4)易犯错误及纠正方法	88
(5)练习方法	90
正手拉前冲弧圈球	93
(1)特点	93
(2)动作方法	93
(3)练习提示	93
(4)易犯错误及纠正方法	93
(5)练习方法	94
横拍反手拉加转弧圈转	96
(1)特点	96
(2)动作要领	96
(3)练习提示	96



乒乓球

PING-PANG

(4) 易犯错误及纠正方法	96
(5) 练习方法	97
横拍反手拉前冲弧圈球	98
(1) 特点	98
(2) 动作要领	98
(3) 练习提示	98
(4) 易犯错误及纠正方法	98
(5) 练习方法	99
7. 推、拨	102
推挡	102
(1) 特点	102
(2) 动作要点	102
(3) 练习提示	102
(4) 练习方法	102
(5) 易犯错误	104
反手拨球	107
(1) 特点	107
(2) 动作要点	107
(3) 练习提示	107
(4) 易犯错误	107
(5) 练习方法	108
8. 直拍横打	112
反面拨拉技术	112
(1) 特点	112
(2) 动作要领	112
(3) 练习提示	113
9. 搓球	114
慢搓	114
(1) 特点	114

乒乓球

PING-PANG



(2)动作要领	114
快搓	114
(1)特点	114
(2)动作要领	114
(3)练习提示	115
(4)搓球练习方法	115
(5)易犯错误	117
快摆技术	120
(1)特点	120
(2)动作要领	120
(3)练习提示	121
(4)易犯错误及纠正方法	121
(5)练习方法	122
10.结合技术	126
发球抢拉技术	126
(1)技术特点	126
(2)练习提示	126
(3)技术范例	127
搓球后抢拉技术	134
(1)特点	134
(2)练习提示	134
(3)技术范例	134
连续进攻技术	141
(1)正手连续跑位拉弧圈球技术	141
(2)反手拉下旋后侧身拉技术	144
(3)正手拉后正手扣杀技术	146
11.步法	148
步法种类与要领	148
(1)单步	148



乒乓球

PING-PANG

(2) 跨步	149
(3) 跳步	150
(4) 并步	151
(5) 交叉步	152
(6) 侧身步	153

PART 3

第三部分

第三部分 战术

1. 战术	158
乒乓球战术的概念	158
制定乒乓球战术的基本原则	158
(1) 知己知彼, 有的放矢	158
(2) 勤于观察, 善于分析	159
(3) 机动灵活, 随机应变	159
(4) 以己之长, 克彼之短	159
(5) 勇猛顽强, 敢打敢拼	159
乒乓球战术范例	160
(1) 转与不转结合落点变化进行抢攻	160
(2) 发侧上、侧下旋球结合落点变化进行抢攻 (左长右短)	161
(3) 急球与侧上、侧下旋转球相结合, 进行抢攻	161
(4) 攻两角战术	162

PART 4

第四部分

第四部分 知识问答

1. 知识问答	
(1) 不同胶皮拍各有什么特点? 适合什么打法的选手使用	166
(2) 如何选择球拍	166
(3) 怎样粘贴胶皮	167

乒乓球

PING-PANG



- (4)怎样才能使球旋转 167
- (5)怎样提高击球力量 168
- (6)怎样提高击球的速度 168
- (7)怎样才能提高控制球的落点能力 168
- (8)初学先学什么技术好 169
- (9)怎样才能接好发球 169
- (10)什么是直拍横打 170
- (11)为什么要用多球训练 170
- (12)如何才能让练习更有实效 170
- (13)节奏在乒乓球比赛中的作用是什么 171
- (14)什么是无遮挡式发球 171
- (15)什么是合力发球? 如何判定 171
- (16)双打比赛有的运动员为什么先要接发球
..... 172
- (17)乒乓球台面移动判失分吗 172
- (18)为了扩大击球范围,使用网球和羽毛球拍般大
小的球拍击球是否可以 172
- (19)发球抛球后,又将球接住可以吗 172
- (20)是否可以换手击球 172
- (21)什么是轮换发球法? 怎么实行 172
- (22)球碰到了球台的边就叫“擦边球”吗 173
- (23)球从网柱侧下方绕过落在对方台面是合法还击
吗 173
- (24)对方击出下旋很强的球,落到本方台面后又返
回对方,是否可以越过球网到对方击球 173
- (25)对方回球,本方扑救回去,但击球后却把球拍掉
在本方台面,失分吗 173
- (26)运动员在比赛中是否能更换球拍 173
- (27)运动员在比赛中出现行为问题怎么办 174
- (28)比赛中,任何时候都可以接受场外指导吗
..... 174



乒乓球

PING-PANG

PART 5

第五部分

第五部分 竞赛规则与裁判方法

1. 竞赛规则与裁判方法	176
乒乓球竞赛规则	176
(1) 球台	176
(2) 球网装置	176
(3) 球	176
(4) 球拍	177
(5) 定义	177
(6) 合法发球	178
(7) 合法还击	179
(8) 比赛次序	179
(9) 重发球	180
(10) 一分	180
(11) 一局比赛	181
(12) 一场比赛	181
(13) 发球、接发球和方位的选择	181
(14) 发球、接发球次序和方位的错误	182
(15) 轮换发球法	182
乒乓球裁判方法	182
(1) 裁判员所用物品	182
(2) 裁判制	183
(3) 裁判员、副裁判员的操作过程	183
(4) 裁判术语和手势	184

PINGPANG

PART 1

基础知识





PING-PANG

1. 常用术语



球台

端线：球台面两端与球网平行的 2 厘米宽的白线称端线。

边线：球台面两侧与球网垂直的 2 厘米宽的白线称边线。

中线：球台面中央与边线平行的 3 毫米宽的白线称中线。

左、右半台（又称 1/2 台）：通常是指击球范围。其左右方向是对击球者本身而言（如图 1-1）。

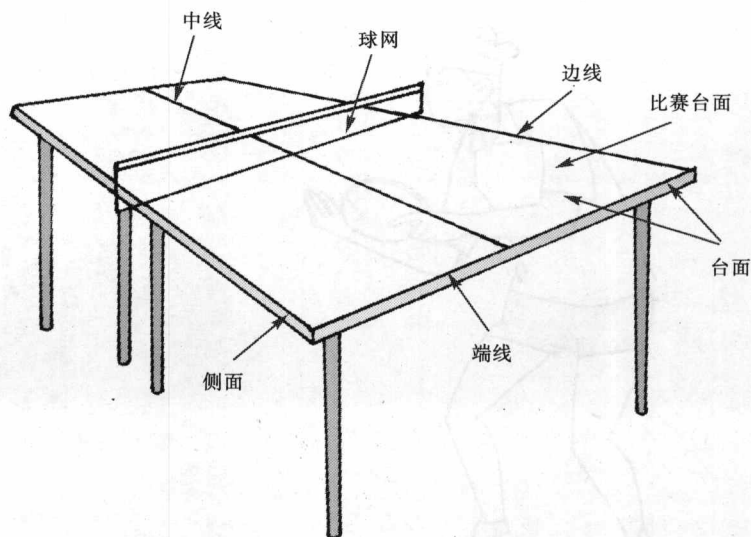


图 1-1

2/3 台：是指击球范围与球台的 2/3。左侧为左 2/3 台，右侧为右 2/3 台（如图 1-2）。

全台：指击球时不限区域或不限落点，击球范围占整个球台（如图 1-3）。

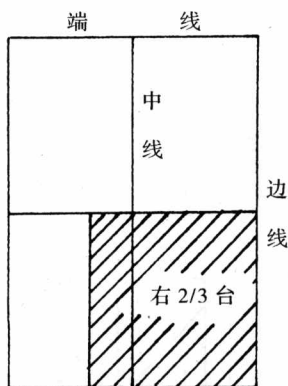


图 1-2

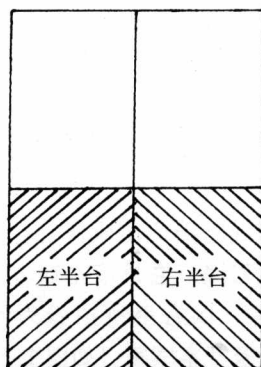


图 1-3



站位与击球

(1) 站位

站位指运动员开始击球前的基本位置（如图 1-4）。

近台：指站位离球台端线 50 厘米范围以内的范围。

中近台：指站位离球台端线 50~70 厘米以内的范围。

中远台：指站位离球台端线

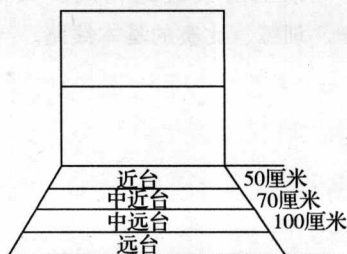


图 1-4