

ITTF國際乒乓球聯會教練

動感示範

Basic Table-Tennis

乒乓球

新手訓練班

ITTF國際乒乓球聯會教練 穆亞楠 陽志剛 編著

萬里機構 · 萬里書店出版



乒乓球新手訓練班

編 著

穆亞楠 陽志剛

編 輯

于 月

影片粵語配音

余俊峰

出版者

萬里機構・萬里書店

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀蘭路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2510 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

台灣總代理

聯合出版有限公司

台北縣新店市中正路542-3號4樓

電話：02 2218 0345 傳真：02 2218 1011

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇〇七年八月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-3585-9

Published in Hong Kong

本書由東映文化傳播有限公司授權出版



乒乓球

新手訓練班

Basic Table-Tennis

ITTF國際乒乓球聯合會教練 穆亞楠 陽志剛 編著
萬里機構 · 萬里書店出版

席雷-小球大世界

乒乓球被譽為“中國的國球”，是中國人最自豪、最自信、奪金最多的體育項目。從1959年容國團獲得第一個世界冠軍到現在，中國的乒乓球運動員一共獲得了152.5枚世界金牌。近年來，更是戰績顯赫，幾乎囊括了國際乒乓球大賽的所有獎牌。

與田徑、游泳、賽艇等重體力項目不同，乒乓球是一項非常適合亞洲人體質的體育運動。東方人雖然體型偏瘦，但動作敏捷、靈活，因此在技巧類體育運動中佔有一定優勢。有人戲說，隔網的體育運動，都比較適合東方人。而且，越是對體力要求小，越是有利於亞洲人。

回顧中國乒乓球史，我們也不難發現，大多優秀選手身材都不高，王濤（1.64米）和鄧亞萍（1.50米）就是最好的例子。這兩位身材較矮、略顯發胖的選手，取得了其他選手可望而不可及的驕人戰績。相反，許多人高馬大的歐洲選手往往碌碌無為。王濤曾說：“乒乓球不像籃球、排球運動，身材並不是決定因素。一個優秀乒乓球選手應具備的條件是——天賦、勤勞、靈敏，更重要的是要學會用腦打球。鄧亞萍打球，除了氣勢壓人，同時很善於用腦。”

打乒乓球時要用腦、眼、手、耳、腰、臂、腳、腿、內臟、神經、肌肉……身體各部分都能得到充分鍛鍊。

乒乓球比賽其實就是在鬥智鬥技，每個運動員都必須不斷觀察、判斷、記憶、思考賽場上的情況，打每一個球都要動腦。這對保持神經系統的功能、防止神經系統的老化有重要作用。積極參加乒乓球運動，勤動腦、善動腦，自然會增加腦細胞的血流量，進而使大腦更積極地活動。這種腦體運動的結合必然促進人的思維能力，促進智力發展。

乒乓球體積很小，飛行速度又很快，這就要求人的視覺有高度準確的判斷力。經常打乒乓球，有助於改善雙眼眼肌的協調能力，提高視覺對各種不同來球的判斷能力。

打球時，一會兒積極跑動去接球，一會兒走着去撿球，一場球打下來要移動1000～3000米，使腿、腳得到有效鍛鍊。乒乓球運動還能增強心肺功能，促進血液循環，從而增強體質，使學習、工作效率得到提高。

乒乓球是一項以室內運動為主的球類運動。球的體積小、速度快、變化多、趣味性強；佔地面積小、器材容易配備；老少皆宜，具有廣泛的適應性，容易開展和普及，鍛鍊價值高。

球類運動種類繁多，但乒乓球的內在氣質無法被其他運動所複製。可以說：這小小的圓球裏，是大大的世界！

目 錄

乒乓球運動基本知識

乒乓球運動簡史	007
乒乓球運動在中國	008
乒乓球比賽規則	009
乒乓球球拍種類	012
乒乓球球拍的選擇	014
如何挑選合適的底板	014
如何挑選膠皮	014
如何挑選海綿	015
乒乓球握拍方法	018
直握球拍法	018
橫握球拍法	020
乒乓球運動的裝束	021
服裝	021
球鞋與球襪	021

乒乓球基礎技術

教程1	運動前必要的熱身	025
	慢跑與步伐移動	025
	伸展運動	025
教程2	基本站位、站姿	030
	進攻型打法正手攻球基本站位	030
	進攻型打法反手攻球基本站位	031

	左推右攻基本站位	031
	推擋側身基本站位	032
	推擋側身撲正手基本站位	032
教程3	基本步伐移動技巧	034
	單步移動技巧	034
	跨步（跟步）移動技巧	035
	跳步移動技巧	036
	併步移動技巧	037
	交叉步移動技巧	038
	側身步移動技巧	039
教程4	發球技巧	044
	正手發球技巧	044
	反手發側上、下旋球技巧	051
教程5	正手攻球技巧	054
教程6	搓球技巧	059
	搓球技巧	059
	擺短球技巧	062
教程7	弧圈球技術	065
	正手拉弧圈球技巧	065
	反手拉弧圈球技巧	071

教程8	推擋球、快撥球技巧	075
	推擋球技巧	075
	加力推擋球技巧	078
	快撥球技巧	080

乒乓球制勝戰術

教程9	乒乓球運動意識	085
教程10	發球搶攻戰術	089
教程11	左推右攻戰術	090
教程12	弧圈球戰術	091
教程13	對攻戰術	096
教程14	拉攻戰術	098
教程15	搓攻戰術	100
教程16	接發球戰術	101

乒乓球雙打戰術

教程17	雙打站位與移動方法	105
教程18	雙打戰術	108

附錄

乒乓球常用術語	114
乒乓球運動損傷與防治	115
近年世界乒乓球壇名將錄	116

乒乓球

基本知識篇

運動基本知識

“中國‘乒乓球王國’的稱號名不虛傳。”——鄧亞萍

“人生能有幾回搏。”——容國團



乒乓球運動簡史

乒乓球運動起源於19世紀末的英國，有關乒乓球運動的最早記載，是與乒乓球比賽類似的插圖，出現在1880年倫敦出版的《體育用品推銷目錄手冊》上。歐洲人至今還稱乒乓球為“桌上網球”（Table-Tennis），由此可知，乒乓球是由網球發展而來的。

1890年，英國運動員詹姆斯·吉布從美國帶回一些作為玩具的圓形空心球用於乒乓球運動。這種球與球拍、球檯撞擊時會發出“乒”、“乓”的聲音，因此得名“乒乓球”。

20世紀初，乒乓球運動在歐洲和亞洲各國蓬勃開展起來。1926年，以英國、德國和匈牙利為首的歐洲國家成立了國際乒乓球聯合會（ITTF），到目前為止，已經擁有187個協會成員。同年，第一屆世界乒乓球錦標賽（以下簡稱“世乒賽”）在倫敦舉行。在名目繁多的乒乓球比賽中，世乒賽最負盛名，起初每年舉行一次，1957年改為每兩年舉行一次。到2005年，一共舉辦了48屆。

1981年，乒乓球作為奧運項目得到國際奧委會承認。1988年，乒乓球比賽首次正式出現在漢城（現為首爾市）第24屆奧運會上。目前，奧運會乒乓球比賽設男、女單打和男、女雙打四個單項，男女各86名選手參賽，其中單打各64人，雙打32對。每個國家或地區最多只能有男女單打各3名選手、雙打各兩對選手參賽。比賽採用7局4勝、每局11分的單敗淘汰制。

乒乓球運動經歷了幾個發展階段。20世紀50年代，日本選手創造了直拍握法，並佔據了乒壇霸主地位。之後，直拍技術被中國選手發揚光大並稱雄世界直到80年代中期。80年代中後期，中國的乒乓球發展陷入低谷，來自歐洲的瑞典男隊開始崛起，並在1989年、1991年和1993年連續三次奪得世乒賽的男團冠軍。90年代末期開始，中國男乒再度崛起，在1999年和2001年重新奪回了男團斯韋思林杯。

近年來，國際乒聯對乒乓球比賽的規則做了很大修改。“小球改大球”、“21分制改11分制”、“無遮擋發球”等一系列改革縮窄了選手間的實力差距，增加了對抗性和意想不到的賽果。為了避免出現一個國家或地區壟斷奧運會冠軍，國際乒聯規定在奧運會雙打比賽中，來自同一協會的兩對選手必須分在同一半區。這樣，出現在雙打決賽賽場上的將是來自不同國家和地區的兩對選手，令比賽氣氛更加熾熱。

乒乓球運動在中國

乒乓球是屬於中國人的運動，而中國亦被譽為“乒乓球聖地”。迄今為止，中國的乒乓球運動員共獲得152.5個世界冠軍（第34屆世乒賽女雙冠軍為中國的楊瑩和朝鮮的朴英玉，故中國算0.5個），其中奧運會冠軍16個，世乒賽冠軍105.5個，世界盃冠軍36個。

1904年，上海四馬路（今福州路）上一家文具店的老闆王道午從日本買回10套乒乓球器材，並在裝有透明玻璃的店內與店員一塊打乒乓球。從此，乒乓球運動傳入中國。1959年，中國運動員容國團獲第25屆世界乒乓球錦標賽男子單打冠軍，這是中國獲得的第一個乒乓球世界冠軍。此後，中國運動員開始登上國際乒壇，並創造了以“快、準、狠、變”為技術風格的直拍近台快攻打法。

1961年4月4日至14日在北京舉行的第26屆世界乒乓球錦標賽是中國第一次承辦世錦賽，這也是新中國成立後承辦的首次世界大賽。1971年，著名的“乒乓外交”打破了中美之間的政治堅冰，成為世界外交史上的一段佳話。

中國擁有兩大全國乒乓球賽事。全國乒乓球錦標賽（ACTTC）由中國國家體育運動委員會和中國乒乓球協會聯合舉辦，是全國最高水準的乒乓球比賽，以省、市、自治區和中國人民解放軍為競賽單位，設男、女團體和男單、女單、男雙、女雙、混雙共7個項目。

全國運動會乒乓球比賽（TTMCNG）簡稱“全運會乒乓球比賽”，是另一個全國規模的乒乓球比賽，也以省、市、自治區和中國人民解放軍為競賽單位，分男女團體和5個單項共7個項目。

中國擁有大批優秀乒乓球運動員，有鄧亞萍、劉國樑、王勵勤、張怡寧等世界名將。其中，身高僅有1.50米的鄧亞萍被譽為“乒乓球女皇”、“有史以來最出色的女子乒乓球選手”。1992年在巴塞隆拿舉行的第25屆奧運會上，當時的國際奧會主席薩馬蘭奇親自為她頒發了金牌。

乒乓球比賽規則

1_ 合法發球

- ❶ 發球時，球應放在不執拍手的手掌上，手掌張開、伸平。球應是靜止的，在發球方的端線之後、比賽枱面的水平面之上。
- ❷ 發球員須用手把球幾乎垂直地向上拋起，不得使球旋轉，並使球在離開不執拍手的手掌之後上升不少於16厘米，球下降到被擊出前不能碰到任何物體。
- ❸ 當球從拋起的最高點下降時，發球員方可擊球，使球首先觸及本方枱區，然後越過或繞過球網裝置，再觸及接發球員的枱區。在雙打中，球應先後觸及發球員和接發球員的右半區。
- ❹ 從拋球前球靜止的最後一瞬間到擊球時，球和球拍應在比賽枱面的水平面之上。
- ❺ 擊球時，球應在發球方的端線之後，但不能超過發球員身體（手臂、頭或腿除外）離端線最遠的部分。
- ❻ 運動員發球時，應讓裁判員或副裁判員看清球員是否按照合法發球的規定發球。
 - <如果裁判員懷疑發球員某個發球動作不正確，並且裁判員或者副裁判員都不能確信該發球動作不合法，一場比賽中此現象第一次出現時，裁判員可以警告發球員而不予判分。
 - <在同一場比賽中，如果發球員或其雙打同伴發球的正確動作再次受到懷疑時，不管是否出於同樣的原因，均判接發球方得一分。
 - <無論是否第一次或任何時候，只要發球員明顯沒有按照合法發球的規定發球，他將被判失一分，無須警告。
- ❼ 運動員因身體傷病而不能嚴格遵守合法發球的某些規定時，可由裁判員作出免予執行的決定，但須在賽前向裁判員說明。

2_ 合法還擊

對方發球或還擊後，本方運動員必須擊球，使球直接越過或繞過球網裝置，或觸及球網裝置後，再觸及對方枱區。

3_ 比賽秩序

- ❶ 在單打中，首先由發球員合法發球，再由接發球員合法還擊，然後兩者交替合法還擊。
- ❷ 在雙打中，首先由發球員合法發球，再由接發球員合法還擊，然後由發球員的同伴合法還擊，再由接發球員的同伴合法還擊。此後，運動員按此次序輪流合法還擊。

4_重發球

■ 回合出現下列情況應判重發球：

- < 如果發球員發出的球，在越過或繞過球網裝置時，觸及球網裝置，此後成為合法發球或被接發球員或其同伴阻擋。
- < 如果接發球員或接發球方未準備好時，球已發出，而且接發球員或接發球方沒有企圖擊球。
- < 由於發生了運動員無法控制的干擾，而使運動員未能合法發球、合法還擊或遵守規則。
- < 裁判員或副裁判員暫停比賽。

■ 可以在下列情況下暫停比賽：

- < 由於要糾正發球、接發球次序或方位錯誤；
- < 由於要實行輪換發球法；
- < 由於警告或處罰運動員；
- < 由於比賽環境受到干擾，以致該回合結果有可能受到影響。

5_得一分

除被判重發球的回合，下列情況運動員得一分：

- 1 對方運動員未能合法發球；
- 2 對方運動員未能合法還擊；
- 3 運動員在發球或還擊後，對方運動員在擊球前，球觸及了除球網裝置以外的任何東西；
- 4 對方擊球後，該球未觸及本方枱區而越過本方端線；
- 5 對方阻擋；
- 6 對方連擊；
- 7 對方運動員或他穿戴的任何東西使球枱移動；
- 8 對方運動員或他穿戴的任何東西觸及球網裝置；
- 9 對方運動員不執拍手觸及比賽枱面；
- 10 雙打時，對方運動員擊球次序錯誤。

6_一局比賽

在一局比賽中，先得11分的一方為勝方。10平後，先多得2分的一方為勝方。

7_一場比賽

- 1 一場比賽由單數局組成，採用七局四勝制。
- 2 一場比賽應連續進行。但在局與局之間，任何一名運動員都有權要求不超過2分鐘的休息時間。

8_發球、接發球和方位的選擇

- 1 選擇發球、接發球及選擇球拍哪一方的權力應由抽籤來決定。勝方可以選擇先發球、先接發球還是先在某一方。
- 2 當一方運動員選擇了先發球或先接發球，或選擇先在某一方位後，另一方運動員就自然擁有了另一個選擇的權力。
- 3 在獲得每兩分之後，接發球方即成為發球方，依此類推，直至該局比賽結束；或者直至雙方比分都達到10分或實行輪換發球法，這時，發球和接發次序仍然不變，但每人只輪發一分球。
- 4 在雙打的第一局比賽中，先發球方確定第一發球員，再由先接發球方確定第一接發球員。在以後的各局比賽中，第一發球員確定後，第一接發球員應是前一局發球給他的運動員。
- 5 在雙打中，每次換發球時，前面的接發球員應成為發球員，前面的發球員的同伴應成為接發球員。
- 6 一局中首先發球的一方，在該場下一局應首先接發球。在雙打決勝局中，當一方先得5分時，接發球方應交換接發球次序。
- 7 一局中，在某一方位比賽的一方，在該場下一局應換到另一方位。在決勝局中，一方先得5分時，雙方應交換方位。

9_發球、接發球次序和方位

- 1 裁判員一旦發現發球、接發球次序錯誤，應立即暫停比賽，並按該場比賽開始時確立的次序，按場上比分由應該發球或接發球的運動員發球或接發球；在雙打中，則按發現錯誤時那一局中首先有發球權的一方所確立的次序進行糾正，繼續比賽。
- 2 裁判員一旦發現運動員應交換方位而未交換時，應立即暫停比賽，並按該場比賽開始時確立的次序，按場上比分運動員應站的正確方位進行糾正，再繼續比賽。
- 3 在任何情況下，發現錯誤之前的所有得分均有效。

乒乓球拍種類

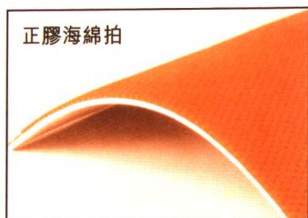
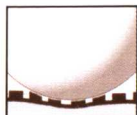


球拍是乒乓球運動最重要的工具，可以說是“乒乓球的生命”。根據採用不同的技術打法，對球拍的選用也會有所不同。下面對不同球拍的性能分別進行介紹：

球拍的種類

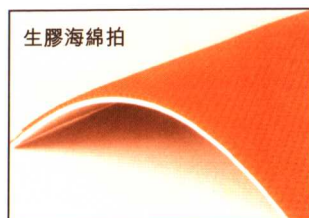
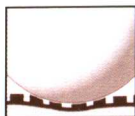
正膠海綿拍 ■ 正膠海綿拍在木板與膠皮之間夾一層海綿，海綿連同膠皮總厚度不得超過4毫米。劉國樑用的就是正膠海綿拍。

性能 ■ 反彈力較強，回球速度也較快，能製造一定的旋轉，但不能製造很強烈的旋轉球。



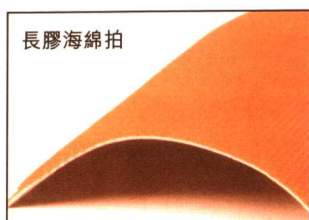
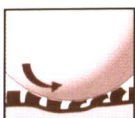
生膠海綿拍 | 生膠海綿拍是正貼膠皮海綿拍的一種，但膠皮顆粒較大，膠粒和膠皮較硬。王濤反手用的就是生膠海綿拍。

性能 | 反彈力強，回球速度快。生膠拍面對球的摩擦力較小，與正膠海綿拍比較，球在拍面上停留的時間短，擊球塊面旋轉較弱，擊出的球略下沉。但產生旋轉的能力較差，擊球時更多依靠運動員本身的發力。



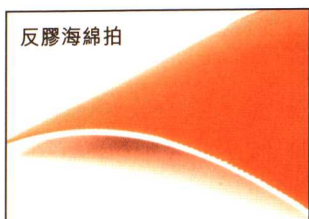
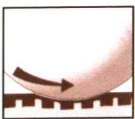
長膠海綿拍 | 長膠海綿拍也是正貼膠皮海綿拍的一種，其膠粒高度高於正膠、生膠海綿拍。鄧亞萍反手使用的便是長膠海綿拍。

性能 | 膠皮較軟，對球的摩擦極小，故不會受來球旋轉的影響。打球時，與普通球拍的性能相反，搓削下旋時，回過來的球變成不轉球；擋或攻上旋球時，球變成下旋球。長膠本身不製造較強的旋轉效果，主要是依靠來球的不同旋轉而產生相反的旋轉效果。



反膠海綿拍 | 反膠海綿拍是將膠皮上有膠粒的一面反貼在海綿上，平的一面向外，是目前世界上大多數運動員使用的球拍。

性能 | 膠皮表面平整，有較大的粘性，對球的摩擦系數很大，如果附在硬型海綿上能擊出強烈的旋轉球。但由於膠粒向內，與海綿之間留有一定的空隙，反彈力稍差，回球速度較慢。



乒乓球拍的選擇

球拍因種類、性能不同而各有其優缺點。練習者可以根據自己的打法特點來選擇合適的球拍，以便發揮自己的技術長處。球拍選擇可從以下三方面入手。

1_如何挑選合適的底板

由於乒乓球拍底板的生產在標準化控制上存在一定的技術難度，同樣型號的底板在實際使用中可能存在差別。因此，對一般乒乓球練習者而言，到體育用品商店購買底板時，需要注意以下三點：

- ❶ 是選擇所要的基本技術打法的標準型號；
- ❷ 是看外觀，底板的外觀要平整，手摸上去感覺要平滑；
- ❸ 是要用手指進行敲擊，通過聽底板的聲音來區別同一型號的若干塊底板中，哪一塊更適合自己。

一般而言，聲音較脆、音源較集中的底板，彈性較大，擊球速度快，但穩定性較差；聲音較悶、音源較泛的底板，彈性較小，擊球速度慢，但穩定性較好；還有就是上述兩種情況兼而有之的底板。技術打法不同，選擇也就不同。

選擇一塊好的底板，基本要做到兩點：一是擊球時不感到底板震手，擊球有後勁；二是底板有較好的控球性能，打得住球。

為達到上述要求，底板的厚度一般以6.5mm左右為宜，如果球拍底板加有碳纖維等質素輕、硬度高且彈力強的材料，底板厚度應薄於6.5mm。一般情況下，過於薄的底板擊球時會感到震手，但球拍底板過厚，則會增加重量，使用起來比較吃力。總之，底板要選既不太硬也不太軟的那種。擊球時感到底板吃球，而且發力也較為充足，才是好的底板。

2_如何挑選膠皮

膠皮的選用和技術打法是相關的。弧圈球技術打法的，應選擇反膠膠皮；而以近台快速攻球為主攻手段的，則應選擇正膠膠皮或生膠膠皮；削球技術打法的，除了可以選擇反膠膠皮或正膠膠皮外，一般還可以在球拍的另一面選用長膠膠皮，使球拍具有兩種不同性能，有利於在比賽中給對方製造更多的困難。最常見的膠皮配置為：正手用反膠膠皮，反手用正膠膠皮、生膠膠皮或長膠膠皮。

3_ 如何挑選海綿

根據不同技術打法類型的需要，海綿的厚薄、軟硬、彈力大小和不同膠皮的匹配上是不同的。正確選擇海綿與膠皮的匹配，有助於提高乒乓球技術水平。具體選擇可以參考下表：

海綿厚度 (mm)	軟硬 程度	彈力	速度	與膠皮的匹配	技術效果
2~2.5	硬型	大	快	多與反膠膠皮匹配	滿足弧圈球技術對旋轉和速度的要求
	次硬型	中	快	多與正膠膠皮匹配	滿足近檯快攻技術對快速和穩定的要求
	軟型	小	慢	與正、反膠膠皮匹配	適宜初學者在掌握基本技術時使用
1.5		小	一般	與生膠膠皮匹配	有利於發揮生膠主動用力的技術特點
1.8		小	一般	與反膠膠皮匹配	有利於對來球控制，適宜削球技術
0.8~1		小	一般	與長膠膠皮匹配	可以充分發揮長膠膠皮自身的特點