

乒乓球入门

The book for Beginner of
table-tennis

升级版

姜涛 刘 攀 吴宇薇◎编著

专业技术指导 

训练计划制定 

易犯错误纠正 

光盘辅助学习 

培养兴趣 强化训练 快速入门

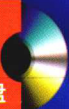
奥运项目、中国最受欢迎的体育运动

快速入门与实战技术

The Actual Combat

吉林科学技术出版社

DVD
学习光盘





乒乓球入门

升级版

姜 涛 刘 攀 吴宇薇 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球入门 : 升级版 / 姜涛, 刘焱, 吴宇薇编著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5384-8091-7

I. ①乒… II. ①姜… ②刘… ③吴… 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(2014)第195102号

乒乓球入门升级版

pingpangqiurumen shengjiban

编 著 姜 涛 刘 焱 吴宇薇

出版人 李 梁

策划责任编辑 吕东伦

执行责任编辑 吕东伦

封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

光盘录制 王叶宁 李 冬 金 斌 于世利 刘振和 宋永强 苗为民

图片拍摄 周骁勇 曹 伟 王力伟 王昕睿

开 本 167mm × 235mm 1/16

字 数 150千字

印 张 10.5

印 数 8000

版 次 2015年2月第1版

印 次 2015年2月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759

85651628 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8091-7

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

目录

Contents

第一章 | 乒乓球器材



乒乓球运动具有很强的观赏性和艺术性，对器材有一定的要求。良好的器材是运动参与者发挥较高水平的必要保障。

一、乒乓球球台 / 8

二、球网装置 / 8

三、球 / 9

四、球拍 / 9

五、球拍手柄 / 9

六、胶皮 / 11

第二章 | 乒乓球基础知识



乒乓球基础知识内容分为站位与击球距离、击球路线、击球时间、击球部位、拍形、触拍部位等，掌握乒乓球的基础知识，有助于逐步认识和运用乒乓球项目的内在规律，指导教学、训练和比赛。

一、站位与击球距离 / 16

二、击球路线 / 18

三、击球时间 / 19

四、击球部位 / 19

五、拍形 / 20

六、触拍部位 / 20

第三章 | 基本技术



基本技术是对乒乓球运动练习者主要训练技术的概括。规范化与合理化是对技术动作外形与实质的要求。基本技术包括基本姿势、握拍方法、正手技术、反手技术、台内球技术、弧圈球技术、削球技术、发球技术、推挡球技术、直拍横打技术等。

一、基本姿势 / 22

1. 正手击球时准备姿势 / 23

2. 反手击球时准备姿势 / 23

二、握拍方法 / 24

1. 直拍握拍法 / 24

2. 横拍握拍法 / 24

三、正手技术 / 25

1. 正手攻球 / 25
2. 正手快带 / 26
3. 正手中远台攻球 / 27
4. 正手杀高球 / 29
5. 正手放高球 / 30

四、反手技术 / 32

1. 反手拨球 / 32
2. 反手快带 / 34
3. 反手放高球 / 35

五、台内球技术 / 37

1. 正手搓球 / 37
2. 反手搓球 / 39
3. 摆短 / 40
4. 拧 / 41
5. 挑 / 43
6. 劈长 / 45
7. 推挑 / 46

六、弧圈球技术 / 47

1. 正手拉加转弧圈球 / 47
2. 正手拉前冲弧圈球 / 49
3. 正手拉侧旋弧圈球 / 50
4. 反手拉加转弧圈球 / 52
5. 反手拉前冲弧圈球 / 53

七、削球技术 / 55

1. 正手削球 / 55
2. 反手削球 / 57
3. 削追身球 / 60

八、发球类 / 62

1. 正手平击发球 / 62

2. 反手平击发球 / 63
3. 正手发左侧上旋球 / 65
4. 正手发左侧下旋球 / 66
5. 反手发右侧上旋球 / 67
6. 反手发右侧下旋球 / 68
7. 下蹲式发球 / 69
8. 逆旋转发球 / 71

九、推挡球技术 / 73

1. 快推球 / 73
2. 加力推 / 74
3. 减力挡 / 75
4. 推下旋球 / 76
5. 推侧旋球 / 78

十、直拍横打技术 / 80

1. 直拍反面快拨 / 80
2. 直拍反面拉弧圈球 / 82
3. 直拍反面挑 / 84

第四章 | 双打技术



双打是两人合作共同进行比赛的项目，首先要强调两个人的团结合作，互相配合，互相鼓励，互相信任。只有这样才能在训练和比赛中做到思想上与行动上的协调一致和默契配合。通过双打的练习和比赛，不仅能锻炼身体，还能培养良好的品质和集体主义精神。

一、双打特点 / 86

二、双打规则 / 86

三、双打配对 / 86

四、双打跑位 / 86

五、双打战术 / 94

六、双打训练方法 / 102

七、正手挑短球 / 133

八、正手扣高球 / 135

九、正手中远台攻球 / 138

十、反手拨球技术 / 141

十一、正手高吊弧圈球 / 146

十二、正手前冲弧圈球 / 148

十三、反手前冲弧圈球 / 152

十四、直拍横打技术 / 154

十五、搓球技术 / 158

十六、削球技术 / 165

第五章 | 乒乓球技术易犯错误



在练习中，会存在技术易犯错误，纠正易犯错误对练习者而言，可以随时了解自己学习和锻炼的成果，强化主动学习。

一、直握拍 / 106

二、横握拍 / 108

三、基本站位和基本姿势 / 109

四、直拍推挡 / 117

五、直拍加力推 / 125

六、正手攻球 / 127





乒乓球入门

升级版

姜 涛 刘 墩 吴宇薇 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球入门 : 升级版 / 姜涛, 刘焜, 吴宇薇编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5384-8091-7

I. ①乒… II. ①姜… ②刘… ③吴… 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(2014)第195102号

乒乓球入门升级版

pingpangqiurumen shengjiban

编 著 姜 涛 刘 焜 吴宇薇

出版人 李 梁

策划责任编辑 吕东伦

执行责任编辑 吕东伦

封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

光盘录制 王叶宁 李 冬 金 斌 于世利 刘振和 宋永强 苗为民

图片拍摄 周骁勇 曹 伟 王力伟 王昕睿

开 本 167mm×235mm 1/16

字 数 150千字

印 张 10.5

印 数 8000

版 次 2015年2月第1版

印 次 2015年2月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759

85651628 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8091-7

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

FORWORD



乒乓球运动是开展最为广泛、深受人们喜爱的运动项目，因其对场地、器材的要求不高，比赛规模可大可小，因此便于开展，这项运动男女老少皆宜，既容易普及又易提高，还能通过乒乓球运动提高身体素质。

本书主要介绍乒乓球运动的基本理论知识，以简洁的文字和图解讲解了乒乓球基础技术，而且对乒乓球练习过程中的易犯错误进行详细介绍。它可以面向广大的乒乓球运动爱好者，也可为从事乒乓球基础教学和训练的相关人员提供参考。

本书在编著过程中参阅了大量的国内外乒乓球相关资料，真诚地希望此书能对乒乓球爱好者在学习过程中提供帮助，如有错误之处望乒乓球爱好者予以指正。

目录

Contents

第一章 | 乒乓球器材



乒乓球运动具有很强的观赏性和艺术性，对器材有一定的要求。良好的器材是运动参与者发挥较高水平的必要保障。

一、乒乓球球台 / 8

二、球网装置 / 8

三、球 / 9

四、球拍 / 9

五、球拍手柄 / 9

六、胶皮 / 11

第二章 | 乒乓球基础知识



乒乓球基础知识内容分为站位与击球距离、击球路线、击球时间、击球部位、拍形、触拍部位等，掌握乒乓球的基础知识，有助于逐步认识和运用乒乓球项目的内在规律，指导教学、训练和比赛。

一、站位与击球距离 / 16

二、击球路线 / 18

三、击球时间 / 19

四、击球部位 / 19

五、拍形 / 20

六、触拍部位 / 20

第三章 | 基本技术



基本技术是对乒乓球运动练习者主要训练技术的概括。规范化与合理化是对技术动作外形与实质的要求。基本技术包括基本姿势、握拍方法、正手技术、反手技术、台内球技术、弧圈球技术、削球技术、发球技术、推挡球技术、直拍横打技术等。

一、基本姿势 / 22

1. 正手击球时准备姿势 / 23

2. 反手击球时准备姿势 / 23

二、握拍方法 / 24

1. 直拍握拍法 / 24

2. 横拍握拍法 / 24

三、正手技术 / 25

1. 正手攻球 / 25
2. 正手快带 / 26
3. 正手中远台攻球 / 27
4. 正手杀高球 / 29
5. 正手放高球 / 30

四、反手技术 / 32

1. 反手拨球 / 32
2. 反手快带 / 34
3. 反手放高球 / 35

五、台内球技术 / 37

1. 正手搓球 / 37
2. 反手搓球 / 39
3. 摆短 / 40
4. 拧 / 41
5. 挑 / 43
6. 劈长 / 45
7. 推挑 / 46

六、弧圈球技术 / 47

1. 正手拉加转弧圈球 / 47
2. 正手拉前冲弧圈球 / 49
3. 正手拉侧旋弧圈球 / 50
4. 反手拉加转弧圈球 / 52
5. 反手拉前冲弧圈球 / 53

七、削球技术 / 55

1. 正手削球 / 55
2. 反手削球 / 57
3. 削追身球 / 60

八、发球类 / 62

1. 正手平击发球 / 62

2. 反手平击发球 / 63

3. 正手发左侧上旋球 / 65

4. 正手发左侧下旋球 / 66

5. 反手发右侧上旋球 / 67

6. 反手发右侧下旋球 / 68

7. 下蹲式发球 / 69

8. 逆旋转发球 / 71

九、推挡球技术 / 73

1. 快推球 / 73

2. 加力推 / 74

3. 减力挡 / 75

4. 推下旋球 / 76

5. 推侧旋球 / 78

十、直拍横打技术 / 80

1. 直拍反面快拨 / 80

2. 直拍反面拉弧圈球 / 82

3. 直拍反面挑 / 84

第四章 | 双打技术



双打是两人合作共同进行比赛的项目，首先要强调两个人的团结合作，互相配合，互相鼓励，互相信任。只有这样才能在训练和比赛中做到思想上与行动上的协调一致和默契配合。通过双打的练习和比赛，不仅能锻炼身体，还能培养良好的品质和集体主义精神。

一、双打特点 / 86

二、双打规则 / 86

三、双打配对 / 86

四、双打跑位 / 86

五、双打战术 / 94

六、双打训练方法 / 102

第五章 | 乒乓球技术易犯错误



在练习中，会存在技术易犯错误，纠正易犯错误对练习者而言，可以随时了解自己学习和锻炼的成果，强化主动学习。

一、直握拍 / 106

二、横握拍 / 108

三、基本站位和基本姿势 / 109

四、直拍推挡 / 117

五、直拍加力推 / 125

六、正手攻球 / 127

七、正手挑短球 / 133

八、正手扣高球 / 135

九、正手中远台攻球 / 138

十、反手拨球技术 / 141

十一、正手高吊弧圈球 / 146

十二、正手前冲弧圈球 / 148

十三、反手前冲弧圈球 / 152

十四、直拍横打技术 / 154

十五、搓球技术 / 158

十六、削球技术 / 165



第一章 乒乓球器材

乒乓球运动具有很强的观赏性和艺术性，对器材有一定的要求。良好的器材是运动参与者发挥较高水平的必要保障。



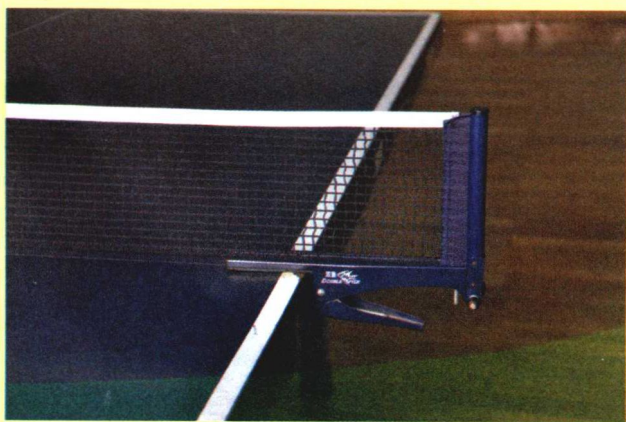
一、乒乓球球台

乒乓球台台面可由任何材料（国际规定应由坚实木料）制作，具有一定弹性，上层表面叫比赛台面，长2.74米，宽1.525米，离地面高76厘米，无光泽，台边各有2厘米宽的白线，长的称边线，短的称端线。台面中央有一条3毫米宽的白线，称中线，将两个台区各分为左右两个部分。



二、球网装置

球网包括网、网柱、悬网绳三部分。网将台面分成大小相等的两部分，网垂直于台面与端线平行，高15.25厘米，网与网柱、台面紧贴，国际比赛规定网应柔软，呈暗绿色，网柱应为统一颜色，其表面无光泽。



三、球

球的直径为40毫米，重2.7克，呈白色或橙色，且无光泽。



四、球拍

根据握法不同，球板主要分为直板与横板两种，手柄与板面形状也有所不同。

直板：握法手腕灵活，前三板占优，反手位较弱。

横板：“俗称大刀”，稳定性强，正反手均衡，中远台实力强。



五、球拍手柄

直板手柄主要分为中直型和日直型两种，中直柄由尾部向前端收窄，食指、中指与拍柄活动空间大，虎口处卡得住，发力时拍形不会乱晃。日直柄拍肩收得很早，方便正反手转换，柄身狭长高高隆起，目的是增加球板与手指接触面积，不至于松散失控，发力时握得放心。



横板手柄主要分为收腰型(FL-CONIC)、长直型(ST-STRAIGHT)、葫芦型(AN-ANATOMIC)、长椎型四种(CO-CONIC)。

收腰柄前中部细薄，尾部宽厚，示指、中指与拍柄之间有一定空间，可增加球拍的挥拍幅度。



葫芦柄前中部饱满，后中部收紧，握感十分舒服。



长直柄两侧对称完整，没有凹凸，手指与拍柄完全贴合，力量通过手指迅速传递，拍形控制稳定，利于击打。



长锥形柄中前端细直，中部至尾部逐渐加粗。



传统的球拍无论是圆形的还是方形的，都是左右“对称、均衡”形的，然而国内外追寻异形球拍击球特点的大有人在，有些人改变了传统球拍的板面或板柄，如改变了拍面形状的“小提琴式”，也有人一直都在研究“非对称”形球拍，在国外有改变了拍面与拍柄角度的“水滴形”和国内的“Y-7型”“96式”俗称歪柄球拍；还有将拍面角度与拍柄形都彻底改变的“顺握式”；等等。如果改变球拍形状而不改变“握拍方法”，其变化主要是改变了球拍的“击球中心”。当然改变拍柄形状同时改变“握拍方法”，则击球的方式将会产生明显的变化。

六、胶皮

胶皮是一种粘在乒乓球拍底板上的胶，现在通常所说的胶皮并不是直接粘在底板上的，而是覆盖于海绵上面，胶皮和海绵统称为套胶。

1. 反胶胶皮

其特点是击球旋转力强、击球稳定、易控制。由于击球稳定，控制球好，因此也是初学者首选的类型。对于专业选手而言，又有多种不同性能的反胶海绵拍供选择，如胶皮黏性强、配套的海绵软而厚，因而有很好的“咬”球及“裹”球特性。反胶海绵胶皮是直、横拍选手目前最常用的胶皮。

2. 生胶胶皮

生胶就是颗粒向上、直径大于高度的胶皮。其特点是击球下沉，搓球旋转弱。由于生胶有减转的作用，因此特别容易控制球。

3. 长胶胶皮

这是一种胶粘细而长的胶皮覆盖在一薄海绵上面的胶皮海绵，是因为这种胶皮球在拍面会产生反常的旋转现象，典型的变化是：对方搓来的下旋球，己方用长胶对搓时，将以上旋飞回；对方攻来的上旋球，己方用长胶推挡后以下旋飞回；用削球回击对方拉来的弧圈球时球会更转，而回削一般拉球时回球则不转。这些反常的变化常令对方失误或回出高球，对付不熟悉长胶性能的人打这种球常可轻易取胜。但用这种胶皮打球，不但对方失误多，己方也不易掌握。

