

图书在版编目(CIP)数据

新编乒乓球入门与提高 / 华斌编著. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2017.10
(全民健身休闲零起点指导丛书)
ISBN 978-7-5380-2856-0

I. ①新… II. ①华… 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(2017)第252480号

新编乒乓球入门与提高

作 者: 华 斌
责任编辑: 季文波
特约编辑: 曹文静
封面设计: 鸿儒文轩·书心瞬意
出版发行: 内蒙古科学技术出版社
地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段4号
网 址: www.nm-kj.com
邮购电话: 0476-8227078
排 版: 大华文苑
印 刷: 三河市华东印刷有限公司
字 数: 226千
开 本: 710mm×1000mm 1/16
印 张: 15.5
版 次: 2017年10月第1版
印 次: 2018年1月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5380-2856-0
定 价: 39.80元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。电话: 0476-8237455 8225264

前言



P R E F A C E

19世纪末，欧洲网球运动十分盛行，但是由于受到天气和场地的限制，英国有些大学生便把网球“移植”到室内，以餐桌为球台，以书本做球网，用羊皮纸做球拍，在餐桌上打来打去。

在当时，球拍的柄较长，两面贴着羊皮纸，中间是空洞的，用这种球拍打球时便发出“乒”的声音，落台时则发出“乓”的声音，由此，“乒乓”的名字便诞生了，这种玩具球便被称为乒乓球。早期的乒乓球球台小、球网高，规格也不统一，1936年左右改为了后来的规格。

在20世纪初，乒乓球运动在欧洲和亚洲蓬勃开展起来。1926年，在德国柏林举行了国际乒乓球邀请赛，后被认为是第一届世界乒乓球锦标赛。同时成立了国际乒乓球联合会。随着乒乓球运动的广泛开展，逐渐出现了世界性的重大赛事，主要有奥运会乒乓球比赛、世界乒乓球锦标赛、世界杯乒乓球赛、国际乒联职业巡回赛等，这些赛事极大地促进了乒乓球运动的发展。

中国乒乓球运动是从日本引进来的。1904年上海四马路一家文具店的经理，从日本买来10套乒乓球器材摆放在店中，并亲自表演打乒乓球，介绍在日本看到的打乒乓球的情况。从此，我国开始有了乒乓球运动。

新中国成立后，1952年成立了中国乒乓球队。同年，在北京大学举行了第一次乒乓球全国竞赛。赛后，国家乒乓球队开始组织集中训练，大力培养乒乓球运动员。中华全国体育总会乒乓球部也加入了国际乒联，后改称为中国乒乓球协会，管理和促进乒乓球运动在全国的发展。

1959年在第二十五届世界乒乓球锦标赛中，容国团为我国夺取了第一个男子单打世界冠军。中国乒乓球队开展近60年来，在各项国际赛事上共为祖国夺取了100多个世界冠军，为国获得了无数荣誉和掌声，世界瞩目！国人振奋！创造了世界体坛罕见的长盛不衰的历史，使得乒乓球运动被世界公认为是中国的“国球”。

乒乓球运动为什么在我国获得了巨大发展呢？因为该项运动开展条件并不苛刻，可参与性强。室内室外、条件好坏都能进行。而且，该项运动又是一项全身运动，健体健脑又健心，没有身体对抗，自己可控制运动量。运动中，既可以争勇，又可以斗智，因此深得国人喜爱。

目前，该项运动在我国已经形成普及—提高—再普及—再提高的良性循环机制。在改革开放的今天，越来越多的人参与到乒乓球运动中来，为乒乓球运动开展奠定了良好的基础，形成了中国特色的乒乓球运动文化，展现了新时代中国人民朝气蓬勃的精神面貌，不断激励着中华民族实现复兴崛起的中国梦。

为了更好地推广乒乓球运动，提高人们的身体素质，我们根据乒乓球的基本特点、最新发展和初学者的吸收能力，特别推出了《新编乒乓球入门与提高》一书，系统地介绍了乒乓球的历史演变、特点和作用、竞赛场地、竞赛器具、裁判人员、相关术语、基本球技、基本战术、技术训练、竞赛规则等内容。书中内容通俗易懂，图文并茂，非常适合广大乒乓球爱好者的入门学习。总之，拥有本书，对照学习，你就会使自己的乒乓球水平有一个质的提高。

目 录



C O N T E N T S

第一章 概 述

第一节 乒乓球的历史演变	002
1. 乒乓球的起源	002
2. 世界乒乓球运动的发展	003
3. 中国乒乓球运动的发展	003
第二节 乒乓球的特点与作用	005
1. 简单易操作	005
2. 有益身心	006

第二章 热 身

第一节 运动前的准备	008
1. 热身的必要性	008
2. 准备内容	009
3. 心里调节	012
4. 时间和运动量	013

5. 其他准备	013
第二节 运动后的放松	014
1. 必要性	014
2. 具体做法	015
3. 相关营养的补充	016

第三章 场地和器具

第一节 竞赛的场地要求	018
1. 台面	018
2. 场地	019
第二节 运动器具	021
1. 球台	021
2. 球网	023
3. 球体	024
4. 球拍	025
5. 装备	026
6. 其他	027

第四章 教练和规则术语

第一节 教 练	030
1. 私人教练	030
2. 国家队教练	031
第二节 规则术语	032

1. 击球路线	032
2. 击球点	033
3. 长球	034
4. 短球	034
5. 站位	034
6. 击球时间	035
7. 击球部位	036
8. 拍形角度	036
9. 程序规则	037

第五章 准备和步法

第一节 准备姿势	040
1. 姿势	040
2. 站位	041
第二节 握拍方法	042
1. 直拍握拍法	042
2. 横拍握拍法	044
3. 最新发明的握拍法	045
4. 注意事项	046
第三节 基本步法	050
1. 步法分类	050
2. 步法的要求	054

3. 步法的运用	055
----------------	-----

第六章 技术和战术

第一节 发球技术	062
1. 姿势	062
2. 方式	063
3. 注意事项	074
第二节 接发球技术	076
1. 准备	076
2. 方法	077
3. 要点	083
第三节 推挡技术	085
1. 站位准备	085
2. 常见方法	086
第四节 削球技术	092
1. 近削	092
2. 远削	094
3. 削弧圈球	097
4. 基本特点	097
5. 错误与纠正	098
第五节 攻球技术	099
1. 正手近台攻球	099

2. 正手中远台攻球	101
3. 正手拉球	103
4. 正手扣杀	104
5. 正手台内突击	105
6. 正手杀高球	106
7. 反手快拨	107
8. 反手快点	108
9. 反手近台攻球	108
10. 反手快拉	110
11. 反手扣杀	111
12. 反手台内攻球	112
13. 反手中台攻球	113
14. 侧身攻球	113
15. 正手攻球时易犯的错误	114
16. 反手挑打时易犯的错误	120
第六节 基本战术	122
1. 战术原则	122
2. 常用战术	124

第七章 技术训练

第一节 技术训练	134
1. 训练的原则	134

2. 基本步法训练	140
3. 常见训练方法	142
4. 基本功训练	144
5. 不同打法的训练要求	144
6. 发球技术训练	145
7. 接发球技术训练	148
8. 各类打法的训练	150
9. 其他技术训练	158
10. 训练强度计划	160
第二节 不同阶段的提高训练	162
1. 启蒙阶段的训练	162
2. 初级阶段的训练	166
3. 提高阶段的训练	183

第八章 双打技术

第一节 双打的配对	186
1. 配对的原则	186
2. 配对的类型和特点	187
第二节 双打技术要领	191
1. 双打的站位	191
2. 双打的移动	193
3. 双打的发球和接发球	196

第三节 双打战术	199
1. 常见战术	199
2. 战术套路	201
第四节 双打训练	205
1. 训练的要求	205
2. 双打的练习方法	206
3. 战术的训练方法	211

第九章 竞赛场地和规则

第一节 竞赛场地	216
1. 区域	216
2. 灯光	217
3. 地面	217
4. 温度	217
第二节 竞赛规则	218
1. 程序性规则和得分	218
2. 一般规则	220
第三节 双打的竞赛	223
1. 发球规则	223
2. 比赛次序	225
3. 计分	225
4. 轮发球次序	225

5. 确定发球员	226
6. 决胜局位置变化	226
7. 次序和方位的错误	226
8. 衣着要求	227
第四节 裁判的规则	228
1. 裁判人员的管辖权限	228
2. 裁判员与报分	230
3. 裁判与场外指导	231
4. 不良行为的处理	232



第一章 概 述





第一节 乒乓球的历史演变

乒乓球运动虽然诞生的并不是太久，但它深受世界人民的喜爱，在一百多年的时间里，它迅速开展到了全世界。

1. 乒乓球的起源

乒乓球运动的起源有很多种说法，而最为流行的说法是：乒乓球运动于19世纪末起源于英国，是由网球运动派生而来的。

据说在1890年的时候，几位驻守印度的英国海军军官偶然发觉在一张不大的台子上玩网球颇为刺激。后来他们改用空心的小皮球代替弹性不大的实心球，并用木板代替了网拍，在桌子上进行这种新颖的“网球赛”，这就是table tennis得名的由来。

2. 世界乒乓球运动的发展

20世纪初，乒乓球运动在欧洲和亚洲蓬勃开展起来。1926年，在德国柏林举行了国际乒乓球邀请赛，后被迫认为是第一届世界乒乓球锦标赛。同时成立了国际乒乓球联合会。

乒乓球运动兴起之时，选手使用的是横握球拍。1902年传入日本之后，出现了直握球拍方法。有人推断这是因为东西方人进餐时握刀叉和拿筷子的区别而带来的早期握拍法的不同。

乒乓球的计分方法早期有10分、20分、50分、100分1局等，后来逐渐变为1局21分制。2003年，第四十七届世乒赛正式开始使用1局11分制。

早期的乒乓球球台小，球网高，规格也不统一。1936年左右改为现在的规格。目前，世界乒乓球的重大赛事主要有四项：奥运会乒乓球比赛、世界乒乓球锦标赛、世界杯乒乓球赛、国际乒联职业巡回赛。

目前，乒乓球运动已经发展成为高科技、高速度和强旋转相结合的一种竞技体育项目，全世界有众多的人从事这项运动。

3. 中国乒乓球运动的发展

乒乓球被世界公认为是中国的“国球”。

（1）新中国成立前

中国乒乓球运动是从日本引进来的。1904年，上海四马路一家文具店的经理，从日本买来10套乒乓球器材摆放在店中，并亲自表演打乒乓球，介绍在日本看到的打乒乓球的情况。从此，我国开始有了乒乓球运动。

1916年，上海基督教青年会童子部添设了乒乓球房和球台，在学生中开展乒乓球运动。以后在北京、天津、广州几个大城市也开展了该项运动。

（2）新中国成立后

1952年，在北京大学举办了第一次全国竞赛。赛后，国家乒乓球队开始集中训练。同年，中华全国体育总会乒乓球部加入了国际乒联，后改称

为中国乒乓球协会。1959年，在第二十五届世界乒乓球锦标赛中，容国团为我国夺取了第一个男子单打世界冠军。1961年，中国乒乓球协会在北京承办了中国历史上第一个世界锦标赛——第二十六届世界乒乓球锦标赛。

1988年，在第二十四届汉城奥运会上，中国队勇夺女子单打和男子双打两项冠军。自从1988年汉城奥运会乒乓球首次成为正式竞赛项目以来，中国几乎完全垄断了这一项目的金牌。

乒乓球运动在我国已形成普及—提高—再普及—再提高的良性循环。据统计，目前我国经常打乒乓球的人口有1000多万。在改革开放的今天，乒乓球活动在我国开展得更加广泛，越来越多的人在课余、工余、休息日参加乒乓球运动。



乒乓球的起源趣事

关于乒乓球的起源，有这样一个有趣的故事：

在英国首都伦敦的某天，天气炎热，有两个青年到一个上等饭馆吃饭。饭后，两个人闲聊时感到很闷热，于是就拿起雪茄烟盒的盖子扇起来。后来，他们又拣起酒瓶上的软木塞子，用当时最盛行的打网球动作，用盖子把塞子打来打去。此举吸引了不少食客和侍者观看。英国的新闻界颇感兴趣，把它誉为时髦的运动，并作了充分的报道。

很快，这种运动在英国的一些大学生中流行起来。但当时，这项运动既无统一的名称，也无统一的规定，仅仅作为一种娱乐方式流行于欧洲。



第二节 乒乓球的特点与作用

乒乓球运动是一项集健身性、竞技性和娱乐性为一体的运动，具有较高的推广价值。

1. 简单易操作

乒乓球运动是集智能、技能、体能于一身，以智能为主隔网对抗的一种运动项目，它的主要特点是球小、速度快、变化多、技巧性强，具有一定的趣味性。

这项运动不受年龄、性别和身体条件的限制，在室内外都可进行，运动量可大可小，具有广泛的适应性和较高的锻炼价值，比较容易开展和普及。为此，乒乓球运动受到各种人群的喜欢。

2. 有益身心

(1) 提高效率

乒乓球运动集健身、竞技、娱乐性于一体。经常打乒乓球能提高视觉的敏锐性和神经系统的灵活性，使人心情舒畅，想象力丰富，利于提高学习和工作效率。

(2) 形体健美

能改善人的心血管、脑血管系统的机能，使人的反应加快，身手敏捷，动作协调，四肢灵活、柔韧，形体健美。

(3) 培养精神

能提高控制情绪的能力及培养机智果断、勇敢顽强、勇于进取和敢于拼搏的优良品质与作风。

(4) 提高能力

对于生活、工作中产生的不良情绪，也可在乒乓球运动中得到缓解和宣泄，起到积极的心理调节作用，提高社会的适应能力。

