

I LOVE
SPORTS

我为运动狂

乒乓球

英国乒乓球协会 编著
赵 凜 王若鲁 译

辽宁科学技术出版社

- 简单、全面的乒乓球核心技术配图解说
- 乒乓球器材的全面介绍
- 为初学者提供的超级实用的行家建议
- 乒乓球规则的详细介绍

隆重推出

“我为运动狂”系列图书



即将推出
《我为运动狂：高尔夫》

我为运动狂

乒乓球

英国乒乓球协会 编著
赵 凜 王若鲁 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳

Know the Game: Table Tennis

This edition first published in 2006 by A&C Black Publishers Limited, 38 Soho Square, London, W1D 3HB

Text copyright © A&C Black, 2006

© 2008, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由英国 A&C Black 出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2007 第 208 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球 / 英国乒乓球协会编著; 赵凇, 王若鲁译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.3

(我为运动狂)

ISBN 978-7-5381-5365-1

I. 乒… II. ①英… ②赵… ③王… III. 乒乓球运动 - 基本知识 IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 019726 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 128 mm × 197 mm

印 张: 2

字 数: 30 千字

印 数: 1 ~ 5000

出版时间: 2008 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 何 祚

版式设计: 何 祚

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-5365-1

定 价: 14.80 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

04 简介

- 04 不同水平和能力
- 04 器材

06 球拍

- 06 球拍

08 乒乓球基础

- 08 运动目标
- 09 计分
- 10 赢得一局比赛的胜利
- 10 双打规则
- 11 轮换发球制度

12 基本技巧

- 12 握法
- 13 调整
- 13 球拍的角度
- 14 击球位置
- 14 击球点
- 14 旋转

16 高级技巧

- 16 预判
- 17 掌控比赛
- 18 控制
- 19 动作

20 战术性击球

- 20 正手和反手搓球
- 21 反手搓球
- 21 正手搓球
- 22 正手和反手上旋球进攻

24 高级击球技巧

- 24 推挡——正手或反手
- 26 正手和反手弧圈球
- 28 正手和反手削球

30 发球和接发球

- 30 发球

- 33 接发球

34 热身和放松

- 34 热身运动
- 35 拉伸韧带
- 35 放松练习

36 练习

- 36 练习类型
- 36 技术练习
- 38 战术练习
- 38 有趣的练习

42 训练计划

- 42 训练计划
- 42 体能训练
- 43 阶段性训练

44 训练指导

- 44 寻找一个俱乐部
- 44 英国乒乓球协会(ETTA)乒乓球技能等级评定
- 44 蝴蝶乒乓球技术训练计划
- 45 其他训练计划
- 46 残疾人乒乓球水平测试
- 49 初级测试
- 52 高级测试
- 52 指导残疾人球员
- 54 健康和安

56 管理

- 56 中国乒乓球协会总部设在北京市

58 历史名人

- 58 男子
- 59 女子

60 术语表

62 乒乓球编年表

简介

乒乓球是世界上最大的持拍运动项目之一。无论男女老少，各类人群都能够从乒乓球这项运动中获得乐趣。同样，那些具有某种特殊需要的人们也能够进行这项运动并从中获得快乐。

不同水平和能力

乒乓球既是一种轻松、健康的休闲运动，又是一种强度高、速度快的竞技体育运动。在乒乓球运动的一流选手中，他们的最快击球速度为160千米/小时。

器材

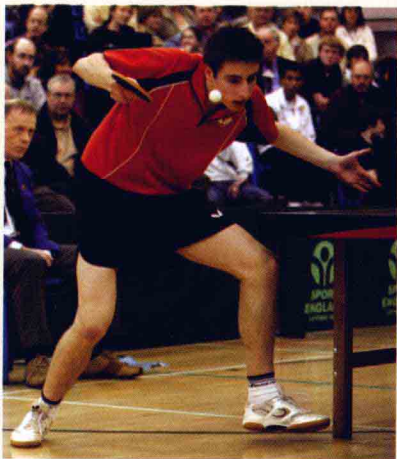
乒乓球台

乒乓球台长为2.74米，宽为1.525米，台面厚度为22~25毫米。球台距离地面76厘米。此外，还有一种更小的迷你乒乓球台。常见的乒乓球台有以下几种：

- 标准台——可单折一次。
- 移动式球台——球台中间支架底部装有轮子，可使球台移动更方便。
- 单折移动式球台——球台底

部配有轮子，可以随意移动。此外，球台的一半可以立起，与地面成90°。这样的球台方便一个人单独练习时使用。

乒乓球台是整个乒乓球运动中最昂贵的器材，因此，平时应细心地呵护球台。对折球台时应尽量将球台的表面对折在一起，避免球台表面朝外，以免造成球台表面的划伤。此外，存放乒乓球台时，应将中间的折叠处朝下。这样，即使球台的边缘磨损，也不会影响比赛。



▶ 发球时，球员的眼睛紧紧盯着乒乓球。

奥运会项目

乒乓球运动始于19世纪。1926年，德国、英格兰、奥地利、瑞典和匈牙利联合组织了国际乒乓球联合会。该组织至今仍在主办相关的乒乓球赛事。1988年，乒乓球运动首次出现在汉城奥林匹克运动会的赛场上。比赛共设立了4个比赛项目——男子单打、男子团体、女子单打和女子团体。据国际奥林匹克委员会不完全统计，目前世界上从事该项体育运动的人数超过4000万。

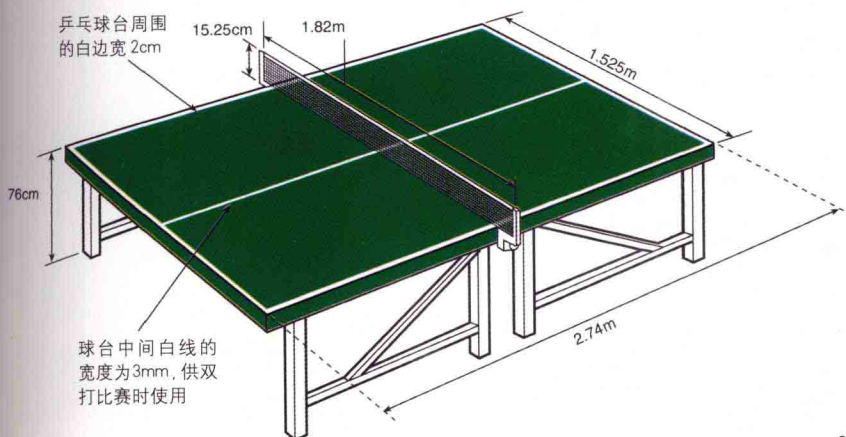
球网和网柱

整个球网的顶端距离乒乓球台面的高度为15.25厘米，使用时将球网紧紧钳在乒乓球台面上，这样才能将球网牢牢地固定在台面上。通常在球网的顶部有一根细绳，可以用来调节球网的松紧度。为了方便乒乓球台的存放，一般情况下，球网和网柱均可拆卸。

乒乓球

乒乓球由赛璐珞或塑料制成，颜色为黄色或白色。乒乓球的直径为40毫米，重量为2.7克。乒乓球的质量以星级评定为准，星级越高，质量越好。官方比赛的比赛用球均为由赛璐珞制成的三星乒乓球。

▼ 乒乓球台的尺寸。



球拍

乒乓球拍没有固定的尺寸、形状和重量。球拍由木板制成，通常球拍的每一面都贴有胶皮。直板握拍的球员使用的球拍仅有一面贴有胶皮。

球拍

乒乓球底板由多层木板组成。木板的层数或质地的软硬程度会影响乒乓球的速度和球拍的控制力度。球速较慢的球拍底板由3层软木制成，球速较快的球拍底板由7层硬木和碳纤维制成。乒乓球的球速越快，球员对球拍的控制难度就越大。

乒乓球拍上的胶皮一面是光滑的，另一面是有颗粒的。大多数的球拍胶皮在使用时都是光滑的一面朝外。但是，有些球员喜欢使用一侧贴有光滑的胶皮，另一侧贴有颗粒状胶皮的球拍。

球拍的胶皮一侧应为红色，另一侧为黑色。对于直板握拍选手来说，虽然他们通常只需使用球拍的一面即可，但是，其使用的球拍仍然需要一侧为红色，另一侧为黑色。有时，也可以通过将球拍底板染色的方法来达到这种效果。

对于初学者来说，建议使用5层底板的乒乓球拍。球拍胶皮的厚度为1.5毫米。这种球拍对于初学者来说比较容易控制，并可以打出适当的旋转球。



▶ 球员向球台移动，身体稍微前倾，推挡对方的台内球。

服装

乒乓球是一项速度快、强度大的体育运动。因此，应尽量选择穿着舒适、无束缚感的服装。球员们通常会选择穿着短袖T恤。球袜可以选择任何颜色，但是，通常情况下，球员都会选择穿着白色球袜。球鞋应尽量选择抓地力强、重量轻、适合脚步快速移动的。合适的球鞋会很好地保护球员的脚踝和脚背不受到伤害。

照明

比赛环境会随地点的变化而有所不同，但是，良好的照明系统对于乒乓球比赛来说至关重要。碘钨灯（照度不得小于500勒克斯）是

最好的照明系统。距离地面4米的高度是最理想的照明高度。

胶皮的厚度

目前球员使用的大多数胶皮都带有海绵，它就像夹在底板中的三明治夹层一样。海绵的厚度一般在1.0~2.5毫米之间。按照规定，球拍每面套胶的厚度（包括胶皮和海绵）不得超过4毫米。

▼ 打乒乓球时，动作应迅速有力。服装应选择舒适、吸汗材质的运动服装。



乒乓球基础

乒乓球是一项十分简单的体育项目。它的一些主要规则十分简单，初学者很容易掌握。乒乓球运动的核心内容就是其简单、直接的计分系统。



▲ 球员力争在乒乓球落地前，奋力将快速下落的球回击给对方，否则，他将失掉1分。

运动目标

乒乓球双方各包括一名或两名队员。每方球员站在乒乓球台的一侧，将球击打过球网，使其落到对方一侧的球台。乒乓球在每侧的球台上只允许弹起一次。一方球员发

球时，从抛球并用球拍击球开始计分。球体在飞过球网，在对方球台反弹前，应首先在发球方一侧球台首先反弹一次。对方球员应在球体反弹后将球回击到对手的球台上。如果发球时乒乓球在到达对方球台前擦网，则发球方应重新发球。直到双方球员中的一方得分，例如一方出现球拍未能打到球或使球在本侧球台弹起两次的情况时。下一次计分从新一轮的发球开始。

计分

乒乓球比赛中的计分十分简单。如果对手出现以下情况，则本方球员得1分：

- 发球失误或回球失误
- 未等球体在乒乓球台上反弹就击球
- 双击球体或在击球前使球体反弹两次
- 触网
- 双打比赛中，不按击球顺序击球

除发球以外，乒乓球接触球网上部和球网周围没有区别。

发球次数

每个球员的发球次数总在不停地变换。在乒乓球运动早期，每局采取轮换发球制时，每个球员可以发5次球。现在的乒乓球比赛中，每局每个球员或双打比赛的一方在连续发2分球后，换对方发球。但是，有一种情况例外。当一局比赛中双方比分为10:10时，双方球员采取轮换发球制。这时，发球和接发球次序仍然不变，但每人只轮发1分球。

▼ 应等乒乓球在本方球台反弹后，再将球回击到对方球台一侧。



赢得一局比赛的胜利

每局比赛中，首先获得11分的一方即视为获得本局比赛的胜利。但是，双方为10:10平的情况除外。当双方比分为10平时，首先领先对方2分的一方即为获胜方——例如，12:10或15:13。每场比赛的局数可以为任何奇数，但是通常为5局或7局。

双打规则

乒乓球比赛的双打规则稍微有些复杂。双打比赛中，球员应轮流击球，且双方在发球、接发球和击球的顺序上有特殊的规定。也就是说，在双打比赛中，一方的一名球

员总是需要接对方同一名球员的发球，且他的回球的接球者应总是对方的另外一名球员。发球方A必须将球发给对方的X或Y，然后，接发球的X或Y的回球应由发球方的同伴B来接。也就是说，双打比赛中只可能有两种击球顺序：A，X，B，Y，A或A，Y，B，X，A。

如果第一局比赛中，A发球，X接发球，那么第二局中，必须由X发球，A接发球或由Y发球，B接发球。第三局比赛中，必须由A发球，X接发球或B发球，Y接发球。此后以此类推。在决胜局中，一方得到5分后，双方交换发球顺序。

▼ 双打组合在赛后庆祝取得比赛的胜利。



轮换发球制度

同网球比赛中的抢七局一样，为了防止比赛时间过长，乒乓球比赛中采用轮换发球制度。该制度是为了鼓励发球者更好地进攻，使比赛更加激烈，增加球赛的娱乐性。在比赛打到10分后采用轮换发球制度（如果双方球员同意，可以在比赛的任何时间采用轮换发球制

度）。一旦采用轮换发球制度，则剩下的比赛也要强制执行该发球制度。

在轮换发球制度中，一方球员发1分球后换对方发球。发球方必须在13次击球（包括发球的一击）中，迫使对方失误，如对方完成13次合法还击，即判接发球一方得1分。



◀ 双打比赛时，一方的一名球员正准备发球。

选择发球

在第一局比赛中，由先发球方确定第一发球员；由接发球一方确定第一接发球员。第一局中首先发球的一方，在该场的下一局比赛中应首先接发球；在以后每局比赛中，第一发球员确定后，第一接发球员应是前一局发球给他的球员。

双打比赛中，接发球一方的球员需要时刻注意发球方球员的一举一动。否则，精神稍微溜号就会导致轻易失分。

基本技巧

乒乓球初学者需要认真学习乒乓球的基本技巧，并且尽可能地利用时间多多练习。乒乓球的基本技巧包括球拍握法、正确击球、击球角度和控制球的旋转。

握法

球拍的握法控制着球拍击球的角度，进而影响与乒乓球相关的很多方面：

- 乒乓球飞行的高度
- 乒乓球能够到达的下沉度
- 乒乓球飞行的速度
- 乒乓球旋转的类型
- 乒乓球的旋转强度
- “触球”的程度：球拍在击球点的力量和速度

尽可能地使中指、无名指和小指放松，使其轻轻地握住球拍即可。这样可以尽可能地减少肌肉的紧张状态，使您最大程度地控制击球的力量和速度。

横拍握法

同人们见面握手一样，横拍的一般握法好像在和球拍握手。虎口紧贴拍肩，大拇指略微弯曲、紧握拍或斜伸拍面，食指斜伸在球拍的另一面。后三指自然弯曲，握住拍柄。这种握法是球员在比赛中最常使用的握拍方法。



▲ 横拍握法看上去好像握拍相对稳定。

直拍握法

直拍握法在亚洲的很多国家十分流行。它包括两种类型：中国式直拍握法和日本式直拍握法。这种握法好像手握钢笔写字一样。但是，这种握法只能利用球拍的一面，因此，很多球员使用时会发现直拍握法很受限制。

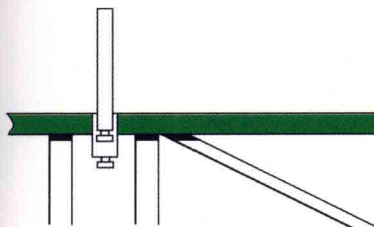
调整

乒乓球这项运动要求球员不断地适应每个来球，这些球的方向、旋转、速度和飞行轨迹都各不相同。对于球员来说，最为重要的技巧就是对于来球的预判——判断来球类型的能力。因此，球员需要调整：

- 球拍的角度
- 挥拍的角度

▶ 直板握拍时，球拍朝下，大拇指和食指交于拍柄的根部。

▼ 球拍前倾和球拍后仰。

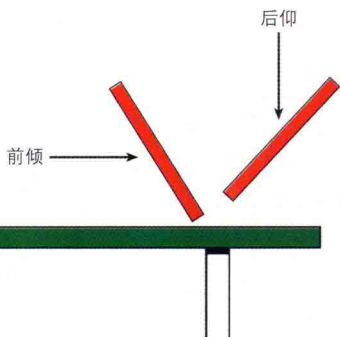


• 触球的程度

球拍的角度

球拍击球时拍面向后倾斜称为球拍后仰。球拍击球时拍面向前倾斜称为球拍前倾。球拍后仰通常用来击打带有下旋的来球（详见下页）。球拍前倾且向上方快速挥拍击球，可以增加球的旋转。

球拍前倾通常用来击打带有上旋的来球。球拍后仰且向下方快速挥拍击球，可以使球体在原有旋转方向的基础上增加球的旋转。



击球位置

如果条件允许，击球高度与胸部同高，位于两肩中间的位置。如果每次击球时位置相同，那么可以使球员保持回球的精准度和击球的节奏。

击球点

右图中的乒乓球如同一个表盘，它能够帮助我们更好地理解球的旋转。摩擦球体的不同位置：

- 向上摩擦球体2~12点方向=上旋球
- 向下摩擦球体4~6点方向=下旋球
- 向侧摩擦球体3点或9点方向（球体向侧面移动）=侧旋球

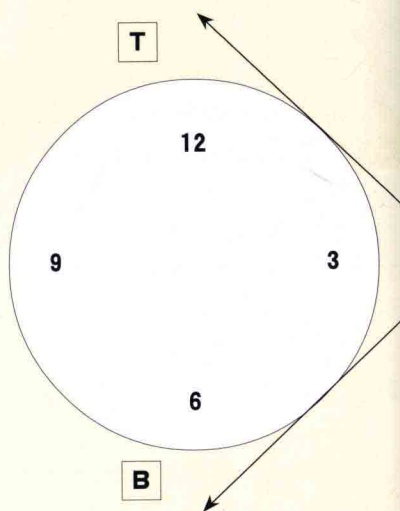
图中：

T= 上旋球

B= 下旋球

旋转

球员应该学习如何发出带有不同旋转的球。发球时，强烈的旋转球会给对手造成极大的威胁。击球时最常出现的就是上旋球和下旋



球。如果球体只有一点点旋转或显示不出明显的旋转，我们称之为不旋球。

上旋球

击球时，球拍从球的底部和/或后部开始运动，并且击球时尽可能地轻。例如，球拍由下向上运动，摩擦球的中上部，发出的球就是上旋球。

下旋球

击球时，球拍从球的上部和/或后部开始运动，并且击球时尽可能地轻。例如，球拍由上向下运动，摩擦球的中下部或者下部，发出的球就是下旋球。

侧旋球

击球时，球拍轻轻摩擦球的侧面。打侧旋的同时，可以加入上旋或下旋。

球拍由球的一侧向另一侧运动，击打球体3点或9点的位置，发出的就是侧旋球。

击球时，球拍向右移动发出侧旋球，当球体落在球台上时，球将

向右移动。

击球时，球拍向左移动发出侧旋球，当球踢落在球台上时，球将向左移动。

击球时，不执拍手应随着球体运动。当球体接近不执拍手时为击球的最佳时间。

▼ 垂直向上抛球，当球下落时加速挥拍击球。

