

现代 | 乒乓球

张瑛秋 著

训练 | 方法



北京体育大学出版社

现代运动训练方法丛书 · 钟秉枢主编

现代乒乓球训练方法

张瑛秋 著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 吴大才
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 宋 薇
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

现代乒乓球训练方法/张瑛秋著. - 北京:北京体育大学出版社,2008.1
ISBN 978-7-81100-839-5

I. 现… II. 张… III. 乒乓球运动-运动训练法
IV. G846.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 166627 号

现代乒乓球训练方法

张瑛秋 著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
网 址	www.bsup.cn
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	10.75

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3200 册

定 价 23.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

钟秉枢

众所周知，优异运动成绩的取得，有赖于先进训练理念、优秀教练团队和科学训练理论的指导。但在这些要素不变的情况下，单是训练方法手段的改进就可大大提高训练质量和运动成绩。申奥的成功，抗击“非典”的胜利，已使人们看到解决某项任务可以采用的方法是多种多样的；针对不同的对象、不同的阶段、不同的症状、不同的基础，使用的方法是不同的，应随时创造性地采用效果更好的新方法。《现代运动训练方法》系列丛书正是从这种意义上将千千万万的运动训练方法经过研究筛选后汇集起来，构成了现代运动心理、现代运动训练恢复、现代力量、现代速度与耐力、现代灵敏与柔韧，现代足球、现代篮球、现代排球、现代网球、现代田径、现代体操、现代健美操、现代游泳及现代散打等训练方法，为教练员的专项训练和体育爱好者的锻炼提供了方法上的指导。

如果把运动训练过程比作一部电影或一出戏剧，那么，教练员既是编剧，又是导演，在演出过程中，还要亲自挑选竞技场上的演员，然后加以悉心地训练与培养。因而，只有凭借着对体育事业的无比热爱，对专项运动的训练规律的深刻理解，凭借着坚定的意志和不断的创新，教练员才能组织和引导运动员一步步地攀登竞技运动的高峰。在这里，教练员的知识和才能，对于运动训练的成功有着非常重要的作用。一个合乎要求的教练员必须具有广博的基础知识、精深的专业知识、丰富的实践经验并了解和掌握了丰富多彩的训练方法，才能正确地指导运动员进行训练。

由北京体育大学出版社策划组织编写的这套丛书，是全部由北京体育大学的博士们合作完成的第一套系列丛书，相信这套丛书的出版会对教练员们有所启示和帮助，会对我国运动训练水平的提高起到积极地促进作用，也会使这些博士们在与读者的交流中得以成长。

（序作者：中国体育科学学会运动训练学分会常委兼秘书长）

作者简介

张瑛秋

女，汉族，1964 年 10 月生。副教授，硕士研究生导师，乒乓球国际级裁判员、乒乓球国际级裁判长。

1984 年毕业于北京体育大学体育系，获学士学位。

1995 年毕业于北京体育大学研究生部运动训练（乒乓球）专业，获硕士学位。

2002 年毕业于北京体育大学研究生部体育教育训练学（生长发育与运动员选材）专业获博士学位。

本人长期从事乒乓球教学、训练、科研、裁判工作，多次获得北京体育大学优质课，为北京体育大学精品课（乒乓球）主讲人。并多次随国家青少年集训队、少年集训队进行科研工作，为他们圆满完成训练起到了科技支持的作用。

本人多次承担并完成国家级、省部级、中国乒协的科研课题，曾两次获得国家体育总局科技进步三等奖（第一作者），出版译著 1 本，专著 6 本，多次参加亚科会、大科会、国际乒联科学报告会、全国体育科学报告会及其二级学会的论文报告会，入选和在各级刊物上发表论文近 60 篇。



目 录

第一章 入门篇	(1)
第一节 熟悉球性的练习	(2)
一、握 拍	(2)
二、托 球	(5)
三、抛 球	(8)
四、颠 球	(9)
五、传 球	(13)
六、拍 球	(14)
七、对墙击球	(18)
八、上台击球	(22)
第二节 步法训练	(27)
一、步法入门	(27)
二、基本步法练习	(34)
第三节 基本技术	(39)
一、正手攻球	(39)
二、反手推挡、直拍反面快拨、横拍反手快拨 (详见正手攻球)	(66)
三、搓球 (详见正手攻球)	(75)
四、削球 (详见正手攻球)	(79)
第二章 提高篇	(81)
第一节 需要掌握的单项技术	(81)
一、正手类	(81)
二、反手类	(87)

三、搓球类	(96)
四、削球类	(97)
五、发球类	(101)
第二节 已掌握技术的提高性训练	(114)
一、稳定性	(114)
二、变化能力和应变能力	(116)
三、击球质量	(127)
第三节 常用训练方法	(132)
一、单项技术	(132)
二、结合技术	(169)
三、基本战术	(207)
第四节 常用训练手段	(221)
一、基本功训练法	(221)
二、模拟训练法	(224)
三、帮助训练法	(226)
四、程序训练法	(228)
五、多球训练法	(229)
六、指标训练法	(233)
七、附加装置训练法	(235)
八、比赛训练法	(237)
第五节 双打训练方法	(242)
一、双打的特点	(242)
二、双打的配对	(243)
三、双打的战术	(245)
四、双打的步法	(248)
五、双打的训练方法	(251)
第六节 心理训练	(255)
一、理论基础	(255)
二、心理训练的原则	(257)

三、心理训练的策略	(259)
四、常用心理训练方法	(262)
第七节 身体训练	(270)
一、理论基础	(270)
二、身体训练的相关概念	(275)
三、身体训练的注意事项	(278)
四、身体训练的常用方法	(280)
第三章 强手篇	(298)
第一节 改革带来的新变化	(298)
一、大球的影响	(299)
二、11分赛制的影响	(299)
三、无遮挡发球的影响	(301)
第二节 乒乓球运动的发展趋势	(301)
一、技术质量的提高是比赛胜负的关键	(301)
二、发抢段能力的提高是比赛胜负的基础	(304)
三、接抢段能力的提高是比赛胜负的根本	(306)
四、相持段能力的提高是比赛胜负的保证	(307)
五、把握好11分赛制的特点是比赛胜负的条件	(312)
第三节 乒乓球训练和比赛中的科研支持	(315)
一、战术诊断的结构	(315)
二、战术诊断的步骤	(315)
三、战术诊断的技术手段	(317)
四、指标体系的内容	(321)
五、指标体系的评价参数	(323)
六、指标体系的评价标准	(325)
七、常用统计用表	(326)

第一章 入门篇

乒乓球是我国的国球，在我国有着广泛的群众基础，有着较完善和运转良好的训练和人才选拔体制。在我国，乒乓球运动员的启蒙年龄一般较早，据对参加全国 2002 ~ 2003 年全国 2008 年奥运苗子集训的 111 名男女运动员的统计，开始参加少体校训练的年龄在 6 岁左右。一般入门训练大约需要一至两年左右的时间，而此阶段时间的长短主要受运动员本身的能力、教练员的水平、训练的环境条件、每天练习时间的多少等因素的影响。此阶段的训练既是运动员的启蒙阶段，又是乒乓球三级训练体制的基础阶段。由于此阶段的运动员年龄较小，依据他们的生理、心理特点（注意力易分散，兴趣不稳定、自制力较差、学习动作以模仿为主）以及乒乓球专业的特点（技术复杂、球性不易被掌握、入门阶段较枯燥），训练主要以培养兴趣和熟悉球性为主，强调训练的趣味性和多样化，手段以竞赛为主，每个练习都应提出具体要求，使训练成为小运动员们的“中心兴趣”，既有利于教练员发现苗子，又有利于让有天赋的小运动员坚持下来，并爱上这一行。此外，这一阶段教练员应当在训练中注意观察小运动员们的表现，以便在此阶段结束时能为他们选择合适的打法，至少应区分出进攻型打法和防守型打法。

第一节 熟悉球性的练习

一、握拍

握拍是学习乒乓球的第一课，握拍和握笔一样，握笔的方法正确与否直接决定着能否写出一笔好字。由于从上肢动作来讲每个击球动作都是由手臂、手腕和手指相互配合用力完成的，较好地握拍方法既便于发力，又便于发挥手指手腕的灵活性，适应自身打法和运动员个性特点的需要。因此，握拍方法直接影响着击球动作的正确性，是一名运动员能否到达乒坛顶峰的基础环节。

目前世界上主要有直拍握法和横拍握法两种握拍方法，从两种握拍法本身来讲各有优缺点。直拍握法手指变化多，比横拍握法灵活，一般来讲直拍握法的技术细腻，并在发球变化、处理台内球和追身球等方面较横拍握法方便，但反手的攻击力较小，出成绩的周期较长。我国从上世纪90年代初开始出现的直拍横打技术，已在几代运动员中不断推陈出新，目前王皓的直拍横打技术已较好地弥补了直拍握法反手的不足，甚至其反手的得分率有时还高于正手。与直拍握法相比，横拍握法手指、手掌接触拍柄的面积较大，一般来讲握拍比较稳定，容易发力，且控制球的范围也较大，反手有较强的攻击能力。但其不够灵活，发球变化较少，处理台内球和追身球没有直拍握法方便。从上世纪90年代起，像瓦尔德内尔等一批横拍运动员，采取在发球时改变握拍方法的做法，使发球的威力得到了显著的提高，也从某种角度弥补了横拍握法的不足。

（一）直拍快弧型握拍法要点提示

1. 拍前：以食指第二指节和拇指第一指节扣拍肩。拇指与食指之间的距离要适中，距离稍大握拍较稳定，且便于发力；距离稍小手指、手腕较灵活（图1-1）。（以右手持拍为例）

2. 拍后：其余三指自然弯曲，中指第一指节贴于拍的背面（图1-2）。
3. 正手攻球时，拇指压拍。反手推挡时，食指压拍。

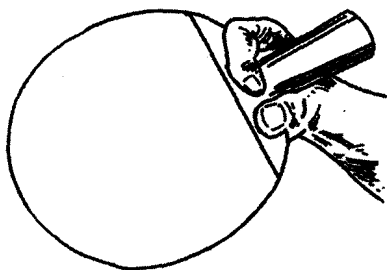


图1-1 正面握法

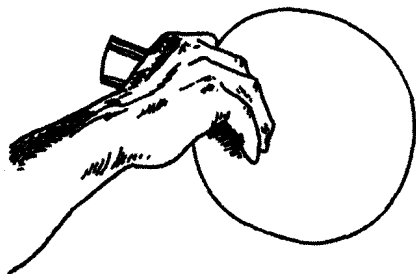


图1-2 背面握法

（二）直拍削球握拍法要点提示

1. 拍前：大拇指弯曲紧贴在拍柄的左侧，并用力压拍。
2. 拍后：其余四指自然分开，托住拍的后面。
3. 正手削球时，前臂旋后使球拍后仰；反手削球时，拍后四指灵活地把球拍兜起，使拍柄向下（图1-3）。

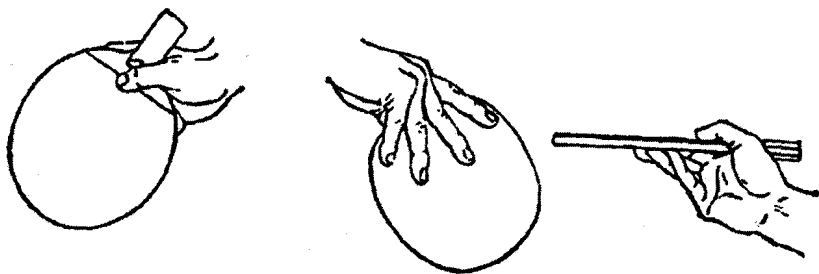


图1-3 直拍削球运动员的握拍方法

(三) 横拍握拍法要点提示

1. 中指、无名指和小指自然地握住拍柄。
2. 拇指在球拍的正面轻贴在中指旁边 (图 1-4); 食指自然伸直, 斜放于球拍的背面 (图 1-5)。

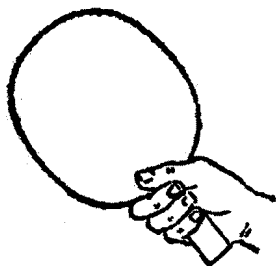


图 1-4 横拍正面握法

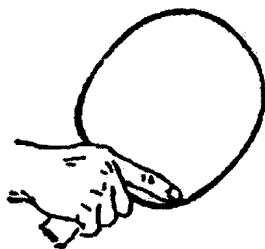


图 1-5 横拍反面握法

3. 浅握时, 虎口轻微贴拍 (图 1-6); 深握时, 虎口紧贴球拍 (图 1-7)。

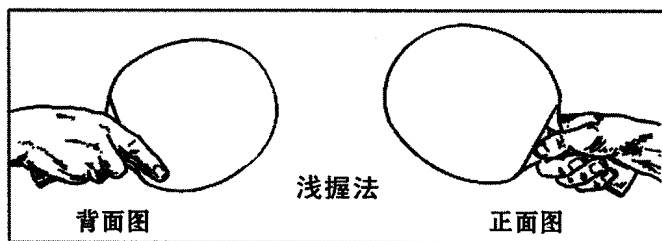


图 1-6 浅握法

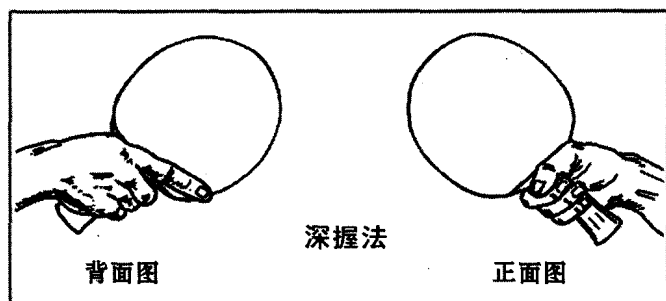


图 1-7 深握法

(四) 握拍练习

目的：使运动员掌握正确地握拍方法。各种类型打法基本的握拍方法是统一的，但随着运动员技术水平的提高，每位运动员都应该根据个人的特点和打法类型进行调整，但在初学打乒乓球时，必须要运动员较好地掌握正确的握拍方法，以免错误的握拍方法一旦定型再纠正就比较困难。

方法：教练员一定要手把手地教会运动员如何正确的握拍，并不断重复，可与入门篇的实际练习结合起来进行，教练员在最初阶段一定要不断地检查、纠正，切不可认为握拍法简单，一教就会而放松了要求，一旦掌握了错误的握拍方法就会给今后的教学增加不必要的困难。

要求：严格按照上述的三种不同打法类型的握拍方法的动作要领要求运动员。

二、托 球

(一) 原地托球

目的：熟悉球性。

方法：运动员两脚开立，与肩同宽，用执拍手按要求握好球拍，

另一只手将球放在球拍上，运动员尽量让球停留在球拍上，身体保持稳定，比一比看一看哪位运动员的球在球拍上停留的时间最长，最稳定。

- 要求：**
- ① 握拍方法要正确。
 - ② 身体和手臂放松。
 - ③ 身体和手臂保持稳定。
 - ④ 脚移动算失误。

（二）托球走

目的：熟悉球性。

方法：运动员两脚前后开立，与肩同宽，用执拍手按要求握好球拍，另一只手将球放在球拍上，待球稳定后开始缓缓地向前行走，运动员尽量让球停留在球拍上，身体保持稳定，比一比看一看哪位运动员的球在球拍上停留的时间最长，最稳定。

- 要求：**
- ① 握拍方法要正确。
 - ② 身体和手臂放松。
 - ③ 身体和手臂保持稳定。
 - ④ 尽量走直线。

相关练习方法：

① 托球直线走：运动员托球按照地上的白线直线向前行走，两脚全部离开白线算失误。

② 托球转体：运动员托球听口令向左、向右、向后转体，没有按照要求练习者算失误。

③ 托球绕台行走：在运动员托球行走过程中，教练员可根据运动员的情况随时喊“向后转”，当听到动令后，运动员立即转身继续行走，超过球台边线、端线半米或撞球台者算失误。

④ 托球按要求行走：运动员托球按照地上所标出的路线图行走，路线图可以是各种几何图形的组合，走出线路图或走错路线算失误。

(三) 托球碎步疾跑

目的：熟悉球性。

待运动员托球走的练习熟练后，可将走变成跑，要求、练习方法基本与托球走相同。

(四) 托球迎面接力

目的：熟悉球性。

方法：运动员两脚前后开立，与肩同宽，用执拍手按要求握好球拍，另一只手将球放在球拍上，当听到“预备—跑”的动令后，运动员以最快的速度向对面的本方运动员跑去，尽量让球停留在球拍上，身体保持稳定，如果球在半路落地，拣球后要回到球落地的位置上继续向前跑，等到达对面后用手将球递给下一位运动员，不可抛球、传球，如果球落地，一定要将球拣回后从白线后重新出发，比比看一看哪队运动员最快到达终点。

要求：① 握拍方法要正确。

② 身体和手臂放松。

③ 身体和手臂保持稳定。

④ 球落地拣回球后，没有从球落地点出发者取消该队比赛资格。

⑤ 两个运动员衔接时传球、抛球者的队取消比赛资格。

相关练习方法：

① 托球绕台接力：运动员托球，当听到“预备——跑”的动令后，运动员以最快的速度绕球台跑，每人跑两圈，超过球台边线、端线半米或撞球台者取消该队比赛资格。

② 托球迎面按要求接力：运动员托球，当听到“预备——跑”的动令后，运动员以最快的速度按照地上所标出的路线图向对面的本方运动员跑去，路线图可以是各种几何图形的组合，走出线路图或走错路线算失误。

(五) 托球躲人

目的：熟悉球性。

方法：运动员两脚前后开立，与肩同宽，用执拍手按要求握好球拍，另一只手将球放在球拍上，当听到“预备——跑”的动令后，在规定的区域内自由行走、跑动，跑动中运动员不能撞上其他人，并应该尽量让球停留在球拍上，身体保持稳定，如果球在半路落地，拣球后要回到球落地的位置上移动，撞上其他运动员马上离开比赛场地，比一比看一看最终哪位运动员最后留在比赛场地。

要求：① 握拍方法要正确。

② 身体和手臂放松。

③ 身体和手臂保持稳定。

④ 球有5次落地者离开比赛场地。

⑤ 3秒钟没有移动的运动员离开比赛场地。

相关练习方法：

托球抓人：运动员托球，当听到“预备——跑”的动令后，抓人者尽快用手拍击其他人，一旦一名运动员被抓人者用手拍着，就马上变成抓人者，其他人在规定的区域内自由行走、跑动。

三、抛 球

非执拍手低抛球

目的：熟悉球性。

方法：运动员两脚开立，与肩同宽，用执拍手按要求握好球拍，非执拍手自然伸直，球自然地置于非执拍手的手掌上，手掌张开，保持静止。此后运动员用手将球几乎垂直的向上抛起，不得使球旋转，并使球在离开非执拍手的手掌之后上升不少于16厘米，然后用非执拍手将球接住，再向上抛起……。比一比看一看哪位运动员抛出的球既符合要求，又能用非执拍手接住。

要求：① 握拍方法要正确。