

PING-PONG

乒乓球

Basic Knowledge
and Actual Tactics

基础 & 实战技巧

TENNIS

BOOK + VCD
ITTF国际乒联
教练执教

轻松入门
快速提高



奥运会重要比赛项目 / 中国国球 / 累计共获得**152.5**个世界冠军
集体力、技巧、智力、意志于一体，最适合亚洲人体质的室内球类运动

★sinew ★skill ★intellect ★volition



- 出品人：梁凌
- 策划：良文化
- 设计制作：良文化
- 中英文编辑：良文化  卓文工作室
- 出版社：大连音像出版社有限公司
- 垂询电话：0755-26740758
- 电子邮箱：LpwH2006@yahoo.com.cn

版权所有·翻版必究

Basic Knowledge & Actual Tactics

乒乓球

**TABLE-
TENNIS**

*Basic Knowledge
& Actual Tactics*

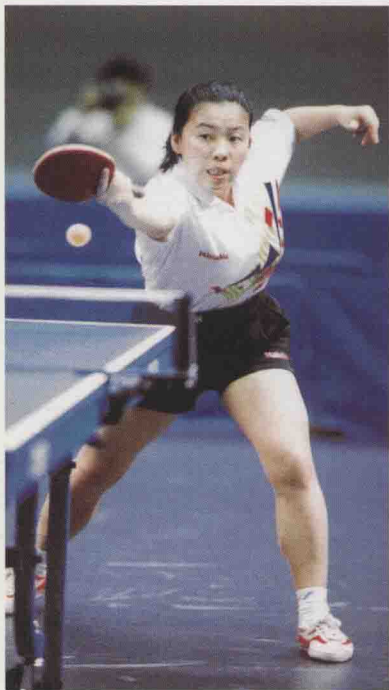
基础与实战技巧

序言

TABLE-TENNIS

● Table-tennis, 小球大世界

乒乓球被誉为“中国的国球”，是中国人最自豪、最自信、夺金最多的体育项目。从1959年容国团获得第一个世界冠军到现在，中国的乒乓球运动员一共获得152.5枚世界金牌。近年来，更是战绩显赫，几乎囊括了国际乒乓球大赛的所有奖牌。



与田径、游泳、赛艇等重体力项目不同，乒乓球是一项非常适合亚洲人体质的体育运动。东方人虽然体型偏瘦，但动作敏捷、灵活，因此在技巧类体育运动中占有一定优势。有人戏说，隔网的体育运动，都比较适合东方人。而且，越是对体力要求小，越是有利于亚洲人。

回顾中国乒乓球史，我们也不难发现，大多优秀选手身材都不高，王涛（1.64米）和邓亚萍（1.50米）就是最好的例子。这两位身材较矮、略显发胖的选手，取得了其他选手可望而不可及的骄人战绩。相反，许多人高马大的欧洲选手往往碌碌无为。王涛曾说：“乒乓球不像篮球、排球运动，身材并不是决定因素。一个优秀乒乓球选手应具备的条件是——天赋、勤劳、灵敏，更重要的是要学会用脑打球。邓亚萍打球，除了气势压人，同时很善于用脑。”

打乒乓球时要用脑、眼、手、耳、腰、臂、脚、腿、内脏、神经、肌肉……身体各部分都能得到充分锻炼。

乒乓球比赛其实就是在斗智斗技，每个运动员都必须不断观察、判断、记忆、思考赛场上的情况，打每一个球都要动脑。这对保持神经系统的功能、防止神经系统的老化有重要作用。积极参加乒乓球运动，勤动脑、善动脑，自然会增加脑细胞的血流量，进而使大脑更积极地活动。这种脑体运动的结合必然促进人的思维能力，促进智力发展。

乒乓球体积很小，飞行速度又很快，这就要求人的视觉有高度准确的判断力。经常打乒乓球，有助于改善双眼眼肌的协调能力，提高视觉对各种不同来球的判断能力。

打球时，一会儿积极跑动去接球，一会儿走着去捡球，一场球打下来要移动1000~3000米，使腿、脚得到有效锻炼。乒乓球运动还能增强心肺功能，促进血液循环，从而增强体质，使学习、工作效率得到提高。

乒乓球是一项以室内为主的球类运动。它球小、速度快、变化多、趣味性强；占地面积小、器材容易配备；老少皆宜，具有广泛的适应性，容易开展和普及，锻炼价值高。

在中国，乒乓球也许不是最受欢迎的项目，“东方之珠”的角色也被足球抢了过去，但比起足球，它却是名副其实的“东方不败”，虽然也曾经经历挫折，但每一次都能风云再起，再次称雄。商业化的潮流也许能够将乒乓球身边的观众暂时带走，却无法克隆它的品性——乒乓球的内在气质无法被其他运动所克隆。只要说起运动，其他的项目都要向乒乓球低头，这小小的圆球里，是大大的世界！



PART 1 乒乓球运动基本知识 **BASIC KNOWLEDGE**

- 8 乒乓球运动简史**
BRIEF HISTORY OF TABLE-TENNIS
- 9 乒乓球运动在中国**
TABLE-TENNIS AS NATION BALL IN CHINA
- 10 球拍种类与球拍的选择**
CATEGORIES AND CHOICES OF BATS
- 一、球拍的种类
 - 二、球拍的选择
- 14 握拍方法**
GRIP WAYS
- 一、直握球拍法
 - 二、横握球拍法
- 17 乒乓球运动的着装**
DRESSING SUGGESTION
- 一、服装
 - 二、球鞋与球袜

PART 2 乒乓球基础技术 **BASIC SKILLS**

- 20 运动前必要的热身**
NECESSARY WARMING UP BEFORE SPORT
- 一、慢跑与步伐移动
 - 二、伸展运动
- 22 基本站位、站姿**
BASIC POSITION AND POSE
- 一、进攻型打法正手攻球基本站位
 - 二、进攻型打法反手打法基本站位
 - 三、左推右攻基本站位
 - 四、推挡侧身基本站位
 - 五、推挡侧身扑正手基本站位
- 26 基本步伐移动技巧**
BASIC SKILL OF PACE MOVEMENT
- 一、单步移动技巧
 - 二、跨步（跟步）移动技巧
 - 三、跳步移动技巧
 - 四、并步移动技巧
 - 五、交叉步移动技巧
 - 六、侧身步移动技巧



34 发球技巧

SKILLS OF SERVE

- 一、正手发球技巧
- 二、反手发左侧上、下旋球技巧

42 正手攻球技巧

ATTACKING SKILL

46 搓球技巧

PUSHING SKILL

- 一、搓球技巧
- 二、摆短球技巧

51 弧圈球技术

LOOP DRIVE SKILL

- 一、正手拉弧圈球技术
- 二、反手拉弧圈球技术

60 推挡球、快拨球技巧

BLOCK & FAST SWING

- 一、推挡球技巧
- 二、加力推挡球技巧
- 三、快拨球技巧

PART 3 乒乓球制胜战术
TACTICS TO WIN

- 66 乒乓球运动意识**
SPORT CONSCIOUSNESS
- 68 发球抢攻战术**
ATTACK AFTER SERVICE
- 69 左推右攻战术**
BACKHAND BLOCK WITH FOREHAND
- 70 弧圈球战术**
LOOP DRIVE
- 74 对攻战术**
COUNTER ATTACK
- 77 拉攻战术**
PULLING ATTACK
- 80 搓攻战术**
CHOPPING ATTACK
- 82 接发球战术**
RECEIVE ATTACK

PART 4 乒乓球双打战术
TACTICS FOR DOUBLES

- 86 双打站位与移动方法**
POSITION AND MOVEMENTS FOR DOUBLES
- 88 双打战术**
TACTICS FOR DOUBLES

附录：

- 91 乒乓球竞赛规则要点**
COMPETITION REGULATION
- 93 乒乓球运动损伤与防治**
PREVENTION AND CURE FOR SPORT INJURY
- 94 最新乒乓球世界排名男女前五强**
THE NEWEST WORLD TOP5

2006年
3月4日

PART 1



乒乓球运动基本知识

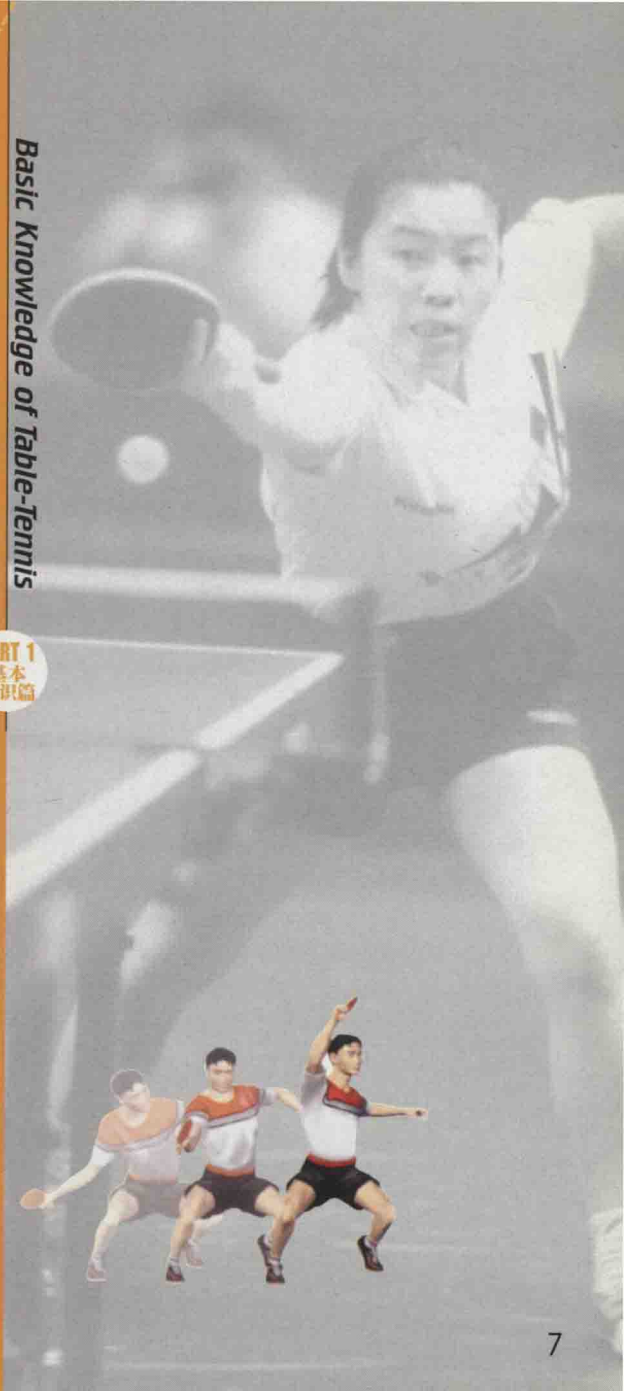
乒乓球运动 基本知识

Basic Knowledge of Table-Tennis

PART 1
基本
知识篇

“中国‘乒乓球王国’的称号名不虚传。”
——邓亚萍

“人生能有几回搏。”
——容国团



乒乓球运动简史

乒乓球运动起源于19世纪末的英国，最早的有关乒乓球运动的记载是1880年伦敦出版的《体育用品推销目录手册》上的与乒乓球比赛类似的插图。欧洲人至今还称乒乓球为“桌上网球”(Table-Tennis)，由此可知，乒乓球是由网球发展而来的。

1890年，英国运动员詹姆斯·吉布从美国带回一些作为玩具的赛璐珞空心球用于乒乓球运动。这种球与球拍、球台撞击时会发出“乒”、“乓”的声音，因此得名“乒乓球”。

20世纪初，乒乓球运动在欧洲和亚洲各国蓬勃开展起来。1926年，以英国、德国和匈牙利为首的欧洲国家成立了国际乒乓球联合会(ITTF)，到目前为止，已经拥有187个协会成员。同年，第一届世界乒乓球锦标赛在伦敦举行。在名目繁多的乒乓球比赛中，世乒赛最负盛名，起初每年举行一次，1957年改为每两年举行一次。到2005年，一共举办了48届。

1981年，乒乓球作为奥运项目得到国际奥委会承认。1988年，乒乓球比赛首次正式出现在汉城第24届奥运会上。目前，奥运会乒乓球比赛设男、女单打和男、女双打四个单项，男女各86名选手参赛，其中单打各64人，双打32对。每个国家或地区最多只能有男女单打各3名选手、双打各两对选手参赛。比赛采用7局4胜、每局11分的单败淘汰制。

乒乓球运动经历了几个发展阶段。20世纪50年代，日本选手创造了直拍握法，并占据了乒坛霸主地位。之后，直拍技术被中国选手发扬光大并称雄世界直到80年代中期。80年代中后期，中国的乒乓球发展陷入低谷，来自欧洲的瑞典男队开始崛起，并在1989年、1991年和1993年连续三次夺得世乒赛的男团冠军。90年代末期开始，中国男乒再度崛起，在1999年和2001年重新夺回了男团斯韦思林杯。

近年来，国际乒联对乒乓球比赛的规则做了很大修改。“小球改大球”、“21分制改11分制”、“无遮挡发球”等一系列改革缩小了选手间的实力差距，增加了对抗性和比赛的偶然性。为了避免出现一个国家或地区垄断奥运会冠亚军，国际乒联规定在奥运会双打比赛中，来自同一协会的两对选手必须分在同一半区。这样，出现在双打决赛赛场上的将是来自不同国家和地区的两对选手，比赛也将更具悬念。





TABLE-TENNIS AS NATION BALL IN CHINA

乒乓球运动在中国

乒乓球是中国的国球，中国被誉为“乒乓球圣地”。迄今为止，中国的乒乓球运动员共获得152.5个世界冠军（第34届世乒赛女双冠军为中国的杨莹和朝鲜的朴英玉，故中国算0.5个），其中奥运会冠军16个，世乒赛冠军105.5个，世界杯冠军36个。

1904年，上海四马路（今福州路）上一家文具店的老板王道午从日本买回10套乒乓球器材，并在装有透明玻璃的店内与店员一块打乒乓球。从此，乒乓球运动传入中国。**1959年**，我国运动员容国团获第25届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军，这是我国获得的第一个乒乓球世界冠军。此后，中国运动员开始登上国际乒坛，并创造了以“快、准、狠、变”为技术风格的直拍近台快攻打法。

1961年4月4日至14日在北京举行的第26届世界乒乓球锦标赛是中国第一次承办世锦赛，这也是新中国成立后举办的首次世界大赛。**1971年**，著名的“乒乓外交”打破了中美之间的政治坚冰，成为世界外交史上的一段佳话。

中国拥有两大全国乒乓球赛事。全国乒乓球锦标赛（ACTTC）由中国国家体育运动委员会和中国乒乓球协会联合举办，是全国最高水平的乒乓球比赛，以省、市、自治区和中国人民解放军为竞赛单位。**1952年**，在北京举行首届比赛，自**1956年**武汉第2届锦标赛起每年举行一届，至**2005年**共举办46届（**1967年**~**1971年**文革期间未举行比赛），设男、女团体和男单、女单、男双、女双、混双共7个项目。全国运动会乒乓球比赛（TTMCNG）简称“全运会乒乓球比赛”，是另一个全国规模的乒乓球比赛，也以省、市、自治区和中国人民解放军为竞赛单位，分男女团体和5个单项共7个项目。**1959年**9月，在北京举行了第1届，之后每4年举行1届，至**2005年**共举办了9届。

中国拥有大批优秀乒乓球运动员，有邓亚萍、刘国梁、王励勤、张怡宁等世界名将。其中，身高仅有**1.50米**的邓亚萍被誉为“乒乓球女皇”、“有史以来最出色的女子乒乓球选手”。**1992年**在巴塞罗那举行的第25届奥运会上，当时的国际奥委会主席萨马兰奇亲自为她颁发了金牌。

乒乓球运动在中国有着非常广泛的群众基础，是中小学生们最喜爱的体育项目之一，在大学生当中也很受欢迎，可谓“中国的第一运动”。乒乓球设备非常简单，便于普及与开展。一块门板、两块砖头、一根竹竿，就能搭成乒乓球台；相邻两张桌子一并，两个铅笔盒一竖，课间乒乓球赛就可以开始；在地上用粉笔画一张桌子，乒乓球赛也能照样进行；甚至只要有一块光板、一个“三等品”的球，也能一个人对着墙、对着天玩得兴致盎然。

球拍种类与球拍的选择

球拍是乒乓球运动最重要的工具，可以说是“乒乓球的生命”。而所采用技术打法的不同，对球拍的选用也会有所不同。下面对不同球拍的性能分别进行介绍：

一、球拍的种类

1. 正胶海绵拍

正胶海绵拍在木板与胶皮之间夹一层海绵，海绵连同胶皮总厚度不得超过4毫米。刘国梁用的就是正胶海绵拍。

性能：反弹力较强，回球速度也较快，能制造一定的旋转，但不能制造很强烈的旋转球。



正胶海绵拍



2. 生胶海绵拍

生胶海绵拍是正贴胶皮海绵拍的一种，但胶皮颗粒较大，胶粒和胶皮较硬。王涛反手用的就是生胶海绵拍。

性能：反弹力强，回球速度快。生胶拍面对球的摩擦力较小，与正胶海绵拍比较，球在拍面上停留的时间短，击球块面旋转较弱，击出的球略下沉。但制造旋转的能力较差，击球时更多依靠运动员本身的发力。



生胶海绵拍

3. 长胶海绵拍

长胶海绵拍也是正贴胶皮海绵拍的一种，其胶粒高度高于正胶、生胶海绵拍。邓亚萍反手使用的便是长胶海绵拍。

性能：胶皮较软，对球的摩擦极小，故不会受来球旋转的影响。打球时，与普通球拍的性能相反，搓削下旋时，回过来的球变成不转球；挡或攻上旋球时，球变成下旋球。长胶本身不制造较强的旋转效果，主要是依靠来球的不同旋转而产生相反的旋转效果。

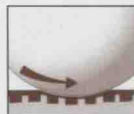


长胶海绵拍

4. 反胶海绵拍

反胶海绵拍是将胶皮上有胶粒的一面反贴在海绵上，平的一面向外，是目前世界上大多数运动员使用的球拍。

性能：胶皮表面平整，有较大的粘性，对球的摩擦系数很大，如果附在硬型海绵上能击出强烈的旋转球。但由于胶粒向内，同海绵之间留有一定的空隙，反弹力稍差，回球速度较慢。

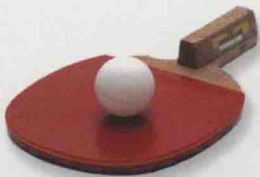


反胶海绵拍



二、球拍的选择

球拍因种类、性能不同而各有其优缺点。练习者可以根据自己的打法特点来选择合适的球拍，以便发挥自己的技术长处。球拍选择可从以下三方面入手。



1. 如何挑选合适底板

由于乒乓球拍底板的生产在标准化控制上存在一定的技术难度，同样型号的底板在实际使用中可能存在差别。因此，对一般乒乓球练习者而言，到体育用品商店购买底板时，需要注意以下三点：一是选择所要的基本技术打法的标准型号；二是看外观，底板的外观要平整，手摸上去感觉要平滑；三是要用手指进行敲击，通过听底板的声音来区别同一型号的若干块底板中，哪一块更适合自己。一般而言，声音较脆、音源较集中的底板，弹性较大，击球速度快，但稳定性较差；声音较闷、音源较泛的底板，弹性较小，击球速度慢，但稳定性较好；还有就是上述两种情况兼而有之的底板。技术打法不同，选择也就不同。

选择一块好的底板，基本要做到两点：一是击球时不感到底板震手，击球有后劲；二是底板有较好的控球性能，打得住球。

为达到上述要求，底板的厚度一般以6.5mm左右为宜，如果球拍底板加有碳纤维等质量轻、硬度高且弹力强的材料，底板厚度应薄于6.5mm。一般情况下，过于薄的底板击球时会感到震手，但球拍底板过厚，则会增加重量，使用起来比较吃力。总之，底板要选既不太硬也不太软的那种。击球时感到底板吃球，而且发力也较为充足，才是好的底板。进攻型运动员一般选用木质稍硬、弹性略好的底板；削球型运动员一般选用木质稍软一些、弹力较弱的底板。

2. 如何挑选胶皮

胶皮的选用和技术打法是相关的。弧圈球技术打法的，应选择反胶胶皮；而以近台快速攻球为主攻手段的，则应选择正胶胶皮或生胶胶皮；削球技术打法的，除了可以选择反胶胶皮或正胶胶皮外，一般还可以在球拍的另一面选用长胶胶皮，使球拍具有两种不同性能，有利于在比赛中给对方制造更多的困难。最常见的胶皮配置为：正手用反胶胶皮，反手用正胶胶皮、生胶胶皮或长胶胶皮。

3. 如何挑选海绵

根据不同技术打法类型的需要，海绵的厚薄、软硬、弹力大小和不同胶皮的匹配上是不同的。正确选择海绵与胶皮的匹配，有助于提高乒乓球技术水平。具体选择可以参考下表：

海绵厚度 (mm)	软硬度	弹力	速度	与胶皮的匹配	技术效果
2~2.5	硬型	大	快	多与反胶胶皮匹配	满足弧圈球技术对旋转和速度的要求
	次硬型	中	快	多与正胶胶皮匹配	满足近台快攻技术对快速和稳定的要求
	软型	小	慢	与正、反胶胶皮匹配	适宜初学者在掌握基本技术时使用
1.5		小	一般	与生胶胶皮匹配	有利于发挥生胶主动用力的技术特点
1.8		小	一般	与反胶胶皮匹配	有利于对来球控制，适宜削球技术
0.8~1		小	一般	与长胶胶皮匹配	可以充分发挥长胶胶皮自身的特点

PART 1

乒乓球运动
基本知识

PART 2

乒乓球
基础技术

PART 3

乒乓球
制胜战术

PART 4

乒乓球
双打战术

附录

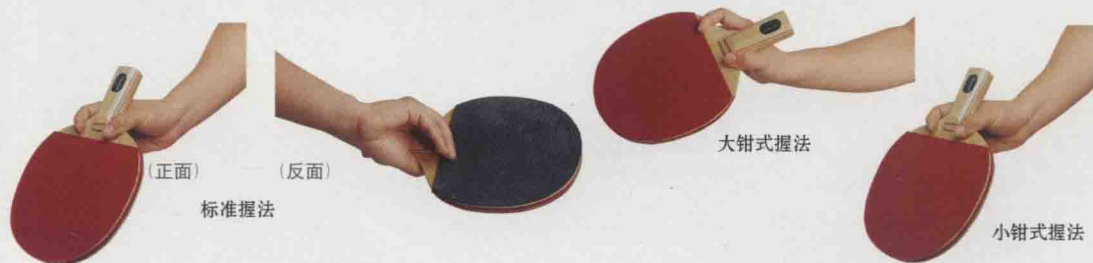


握拍方法

握拍的方法简称“握法”。不同的握法各有其优点，从而产生各种不同的打法，可以说它决定着一个选手的特长发挥。握法固定后，也不是说不能改变，随着水平的提高，可以自然改变。握拍的方法有两种：一种是像握笔一样的直握球拍法，简称为“直拍”；另一种类型是像握手一样的横握球拍法，简称为“横拍”。而且，由于各人习惯不同，有人擅长右手，有人则精通左手，我国的小将郭跃就是左手战将。

一、直握球拍法

用拇指和食指握住球拍柄与拍面的结合部位。拍柄右侧贴在食指的第三关节内侧，食指的第二关节压住球拍的右肩，其第一关节自然向内弯曲；拇指的第一关节压住球拍的左肩，其他三指自然弯曲斜形重叠，以中指第一指关节托于球拍背面1/3上端。直握球拍基本分为三种方法：标准握法、大钳式握法和小钳式握法。



直握球拍的特点

- 手腕比较灵活，可以较充分地运用手腕动作；台内球处理较好；侧身进攻比较灵活。
- 大钳式握法发力较好，相对而言，手腕灵活性稍差；小钳式握法的手腕运用灵活，发力稍差。

直握球拍的运用

- 正手攻球时，拇指与中指协调用力控制好拍形，食指放松。中指指尖部顶住拍背面，保证持拍的稳定和发力。[图1]
- 推挡时，食指和中指协调用力控制拍形，拇指相对放松。[图2]
- 发力时，以中指为主，食指和拇指在保持正确拍形的同时，辅助用力。[图3]



(正面) (反面)

[图1] 正手攻球的握拍方法

[图2]

反手推挡的握拍方法

[图3]

正手发力的握拍方法

