

体育系通用教材

# 乒乓球



体育院、系教材编审委员会

《乒乓球》编写组编



体育系通用教材

# 乒乓球

体育学院、系教材编审委员会

《乒乓球》编写组 编



人民体育出版社



体育系通用教材  
乒 乓 球  
体育院、系教材编审委员会  
《乒乓球》编写组 编

人民体育出版社出版  
中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

350×1100毫米 1/32 300千字 印张11 20/32

1979年3月第1版 1979年3月第1次印刷

印数：1—122,000册

统一书号：7015·1674 定价：1.45元

〔限国内发行〕

## 前 言

这本教材是以一九六一年出版的体育学院本科讲义为蓝本进行改写的。十几年来，由于乒乓球运动迅速发展，因此，这次编写时对内容作了较大变动：除增添了一些新的内容，如基本理论、发球技术和弧圈球技术、训练的基本要求、多球训练、身体训练中的循环训练法、竞赛的组织编排和科研方法等章节外，并对原教材中某些陈旧与不足之处进行了更新与补充。书中选用的技术插图，绝大部分都是根据我国优秀运动员的连续技术图片绘制的。在教材内容中还总结和运用了我国乒乓球教学训练一些实践经验和科研成果。

本教材是为体育系提供的通用教材。教材内容对各院、系的具体教育计划和要求，可能不完全适用，使用时可根据各自的情况有所调整或补充。讲课时，在各院、系领导或有关部门同意下，教师可以补充其它观点或自己的见解。

教材中对基本技术分类、战术分类和训练方法是否按运动员类型打法编写等问题，曾进行过讨论，由于编写时间较短，资料准备不够充分，暂确定按目前教材的体系编写。

参加这次教材编写工作的有（以姓氏笔划为序）王家正、徐增琪两位同志。在编写过程中，得到国家乒乓球集训队的协助，还邀请国家体委科学研究所梁焯辉同志进行具体帮助和指导，在此表示感谢。

由于这次编写教材时间紧迫，编写人员水平有限，教材内容难免有不妥之处，有待于在今后的实践中，继续总结、修改和补充。希望读者提出宝贵意见。

体育学院、系教材编审委员会

《乒乓球》编写组

一九七八年三月

## 目 录

第一章 乒乓球运动概述.....	1
第二章 乒乓球基本理论.....	6
第一节 乒乓球常用术语.....	6
第二节 球拍种类和性能.....	10
第三节 球的弧线.....	14
第四节 球的旋转.....	17
第五节 球的力量、速度和落点.....	26
第六节 击球动作的结构和基本环节.....	32
第三章 基本技术.....	37
第一节 握拍法.....	37
第二节 站位与基本姿势.....	39
第三节 基本步法.....	41
第四节 发球和接发球.....	54
第五节 挡球和推挡球.....	74
第六节 攻 球.....	81
第七节 搓 球.....	103
第八节 削 球.....	108
第九节 弧圈球.....	119
第四章 基本战术.....	129
第一节 快攻型打法的基本战术.....	130
第二节 弧圈球型打法的基本战术.....	135
第三节 削球型打法的基本战术.....	137
第四节 不同性能削球打法的基本战术.....	138
第五节 以攻为主打法对削球打法的基本战术.....	139
第五章 双 打.....	141

第一节	双打的竞赛方法	141
第二节	双打的配对	142
第三节	双打的技术和战术	143
第四节	双打的练习方法	148
第六章	乒乓球训练的基本要求和方法	149
第一节	对训练的基本要求	150
第二节	基本技术的训练方法	156
第三节	基本战术的训练方法	175
第四节	多球训练	178
第七章	乒乓球运动员的身体训练	193
第一节	一般身体训练的手段和方法	194
第二节	专项身体训练的手段和方法	206
第三节	乒乓球运动员的循环练习	218
第八章	球队的组织、训练和比赛工作	229
第一节	球队的组织工作	229
第二节	训练计划的制订	232
第三节	关于比赛工作	237
第九章	乒乓球裁判方法	243
第一节	裁判员的具体工作	243
第二节	乒乓球比赛的基本规则	247
第三节	几个问题的说明	256
第四节	术语和手势	261
第五节	裁判人员分工	262
第十章	乒乓球竞赛的组织编排	268
第一节	乒乓球比赛的基本方法	268
第二节	种子和轮空	279
第三节	竞赛编排工作的内容和程序	285
第四节	世界乒乓球锦标赛团体赛竞赛方法	320
第五节	基层竞赛的组织	324
第十一章	场地和器材设备	331

第一节	场地和器材设备规格	331
第二节	场地设备和用具的保养措施	335
<b>第十二章</b>	<b>乒乓球科学研究工作</b>	<b>338</b>
第一节	乒乓球运动科研工作的形式	338
第二节	乒乓球运动科研工作的方法	340
第三节	乒乓球运动科研工作的步骤	351
第四节	乒乓球的记录统计工作	352
附件：	我国参加历届世界乒乓球锦标赛团体赛成绩	365

## 第一章 乒乓球运动概述

乒乓球是我国广大工农兵和少年儿童所喜爱的体育运动项目之一。乒乓球运动的特点是球小、速度快、变化多。乒乓球运动的设备比较简单，在室内和室外都可以进行，运动量可大可小，不同年龄，不同性别和不同身体条件的人都可以参加活动。因此，在群众中易于开展。经常参加乒乓球运动，不仅可以发展人的灵敏性和协调性，提高动作的速度和上下肢活动的的能力，改善心血管系统的机能，增强体质，而且有助于培养人的勇敢顽强、机智果断、沉着冷静、敢于斗争、敢于胜利等优良品质。

解放前，在国民党反动派的统治下，乒乓球运动被少数资产阶级作为寻欢作乐的工具，而广大劳动人民深受“三座大山”的压迫，过着饥寒交迫的生活，根本没有条件参加乒乓球活动，因此，这项运动发展十分缓慢。

解放以后，我国的体育运动有了很大的发展，乒乓球运动也日益广泛普及，技术水平迅速提高。这是党中央对体育运动的英明领导和大力提倡的结果。

伟大领袖和导师毛主席无微不至地关怀人民的身体健康，十分重视体育运动。早在一九五二年，毛主席就写下了光辉题词：“发展体育运动，增强人民体质”，为我国社会主义体育运动的发展制订了正确的指导方针。毛主席号召全国人民参加体育活动，身体力行，在一九六六年他老人家七十三岁高龄时还畅游长江，为全国人民参加体育锻炼，树立了光辉的榜样。毛主席曾多次接见我国优秀乒乓球运动员，观看乒乓球比赛，并在一九六五年，对徐寅生同志“对中国女子乒乓球运动员的讲话”作了重要批示。这个批示给了全国运动员和全国人民以极大的鼓舞和极为深刻的教育。随后，党中央又发表了毛主席亲自打乒乓球的珍贵照片。



敬爱的周总理也极为关怀我国体育事业的发展，曾多次亲切地接见我国乒乓球队，对乒乓球队的每一次重大比赛和活动，又都给予了非常重要而具体的指示。伟大领袖毛主席的光辉指示和革命实践，敬爱的周总理的亲切关怀，激励着千百万群众，特别是体育工作者、乒乓球运动员奋勇前进，有力地指导了乒乓球运动的日益普及和提高。

在毛主席革命路线指引下，我国乒乓球运动在城乡广泛开展，特别是大跃进年代，亿万人参加体育运动，挥拍上阵，打乒乓球的就有五千万人。广大群众发扬艰苦奋斗，自力更生的光荣传统，因地制宜，因陋就简，自己动手修建简易球台，粘补破球等办法解决场地、器材不足的问题。在开展群众性乒乓球活动的实践中，创造了丰富的经验。早在一九五五年，全国各地办起了一批青少年业余体校，有的地区全面规划，建立了从基层中小学到青少年业余体校、重点青少年业余体校层层衔接的乒乓球训练网，有计划地长年进行系统训练。他们还利用假期组织集训，定期地到工农兵群众中去汇报表演，辅导和比赛。通过这些活动，使青少年运动员的思想觉悟、意志品质和技术水平得到了锻炼和提高，更加明确为革命打球，也进一步推动了基层乒乓球活动的开展。少年乒乓球竞赛遍及城乡。在五十年代和六十年代，举办过多次全国少年乒乓球赛。为了提高女子乒乓球水平，还专门组织过全国女少年乒乓球赛。近几年来，国家每年都举办一两次全国少年乒乓球赛。仅一九七七年在辽阳举行的全国少年乒乓球赛就有二十九个省、市、自治区代表队 348 人参加。这些活动对推动群众性乒乓球运动的开展，广开才路，起到积极作用，促使我国乒坛呈现新人辈出，跃登世界高峰的兴旺景象。

我国乒乓球健儿，在毛泽东思想的阳光雨露哺育下茁壮成长。他们坚持又红又专，身在球场、胸怀祖国、放眼世界，为革命勤学苦练，自五十年代末以来持续跃进十八年，在世界乒坛保持领先地位，获得了很高声望，为祖国争取了荣誉。

回顾一九五三年，我国乒乓球运动员第一次参加世界乒乓球

锦标赛时，男队只评为一级第十名，女队是二级第三名。在第二十五届世界乒乓球锦标赛，第一次获得了男子单打世界冠军，自此，打开了通向世界冠军的大门。第二十六届、第二十七届世界乒乓球锦标赛，我们均获三项世界冠军。攻球运动员形成了“快、狠、准、变”，守球运动员形成了“守得稳、削得低、旋转变快、两面能反攻”的独特风格，走出了我们自己的道路。在第二十八届世界乒乓球锦标赛中，荣获男、女团体，男、女双打，男子单打等五项冠军，蜚声国际乒坛，振奋民族精神。我国乒乓健儿精神焕发、朝气蓬勃，在七十年代的四届世界锦标赛中，打出了风格、打出了水平，获得政治、技术双丰收。在敬爱的周总理根据毛主席的思想制订的“友谊第一，比赛第二”的方针指引下，在三十一、三十二、三十三届世界乒乓球锦标赛中，我队始终保持了优良的成绩。一九七七年第三十四届世界乒乓球锦标赛上，我国乒乓球运动员积极响应华国锋同志为首的党中央“抓纲治国”和向科学技术现代化进军的伟大号召，鼓足干劲，力争上游，在这届比赛中，不仅获得了男、女团体和男子双打三项冠军，并且还和朝鲜民主主义人民共和国选手合作，取得了女子双打冠军。

我国乒乓球运动员遵循毛主席的革命外交路线，贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，通过国际体育交往，增进了与各国人民和运动员之间的友谊，为人民外交作出了新贡献，扩大了我国的政治影响，也促进了我国乒乓球运动的普及和提高。特别是一九七一年，毛主席英明决策我国乒乓球队参加三十一届世界乒乓球锦标赛，又邀请包括美国乒乓球队在内的几个外国乒乓球队访华，敬爱的周总理会见了球队，访问极为成功，在国际上引起了极大的震动，小球转动了地球，外电誉为“乒乓外交”。这年还在我国首都举行了亚非乒乓球友好邀请赛，对团结亚非各国人民，共同反对帝国主义、社会帝国主义和新老殖民主义的斗争，起到了有益的作用。一九七二年，亚洲十六个国家和地区的乒乓球组织的代表，在我国首都北京经过协商，成立了亚洲乒乓球联

盟。接着，亚乒联盟又在北京举办了有三十多个亚洲国家和地区的男女选手和代表参加的第一届亚洲乒乓球锦标赛和亚洲乒乓球联盟第一次代表大会。敬爱的周总理指出，亚乒联盟的成立，是一个伟大的创举。一九七三年，在我国首都北京举行的第一届亚非拉乒乓球友好邀请赛，有八十六个国家和地区的一千多名乒乓球界朋友参加。这样盛大的国际乒乓球比赛，在世界乒乓球运动历史上是空前的。从亚非拉乒乓球友好邀请赛，到亚非拉乒乓球友好邀请赛，显示了亚非拉人民的伟大团结，反映了亚非拉地区乒乓球运动的蓬勃发展，也说明在毛主席革命外交路线的指引下，我国国际关系日益发展，我们的朋友遍天下。

我国乒乓球运动的发展，乒乓球运动队伍的成长壮大，以及乒乓球运动技术水平的提高，都是伟大领袖和导师毛主席和党中央亲切关怀和培养的结果，都是贯彻执行毛主席革命路线，不断排除林彪、“四人帮”所推行的反革命修正主义路线的干扰破坏才取得的。一九七八年全国总工会期间，华主席题词“普及与提高相结合，努力发展体育事业”，敬爱的叶副主席题词“刻苦锻炼，增强体质，攀登世界体育高峰”，为我国体育事业的发展进一步指明了前进的方向。广大体育战士决心在华国锋同志为首的党中央领导下，高举毛主席的伟大旗帜，贯彻执行党的十一大路线，促使体育大干快上，在社会主义革命和社会主义建设的新时期，为实现四个现代化努力奋斗！

在加速开展我国乒乓球运动中，要做到：

(一) 坚决贯彻执行毛主席的革命体育路线，胸怀祖国，放眼世界，为革命打球，努力贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，坚持又红又专的方向，做到以政治统帅业务，保证业务。

(二) 正确处理好普及与提高的关系。在开展群众性的乒乓球运动中，提倡因地制宜，因陋就简，勤俭办事，大力开展工农兵，特别是少年儿童의乒乓球活动，在大面积普及的基础上，继续攀登世界乒乓球技术的新高峰。

(三) 大力发扬集体主义，充分发挥个人才能。要采取措施

广开才路，早出人材，多出成果。在不断提高集体战斗力的基础上，充分施展每个人的聪明才智，做到水涨船高，青出于蓝而胜于蓝，把我国在世界乒坛取得的成绩发扬光大！

(四) 坚持“百花齐放”的方针，走自己技术发展的道路。进入七十年代以来，世界乒乓球运动发展很快，技术发展趋向是继续朝着力争积极主动、特长突出、技术全面的方向发展。各国选手在保持自己原有技术风格的基础上，加快了击球的速度，增强了回球的旋转，把“速度”和“旋转”的斗争，推进到一个崭新的阶段。在这种新的形势下，我国乒乓球界必须努力学习马列主义、毛泽东思想，坚持走自己技术发展的道路，努力抓好我国传统快攻打法和削球打法，有计划地培养和发展多种多样的类型和打法，以利于互相学习，共同提高，并注意研究外国的新打法，吸收外国的好经验，做到“外国有的，我们要有的，外国没有的，我们也要有的。”在训练中要严格训练，严格要求，苦练过硬本领，加强科学研究，使我国乒乓球运动不断攀登世界乒乓球技术的新高峰，更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设服务，为国防建设服务，为建立和发展各国人民之间的友谊、支持世界各国人民的革命斗争服务。

## 第二章 乒乓球基本理论

### 第一节 乒乓球常用术语

#### 一、球台术语的说明 (图 1、2)

端线：球台两端与球网平行的白线称端线，宽 2 厘米。

边线：球台两侧与球网垂直的白线称边线，宽 2 厘米。

中线：球台中央与边线平行的白线称中线，宽 3 毫米。

左半台和右半台 (又称为 1/2 台)：通常是指击球范围。其左右方向是对击球者本身来说的。

2/3 台：是指击球范围占球台的 2/3。左侧为左 2/3 台，右侧为右 2/3 台。

全台：击球时不限落点，击球范围占整个球台。

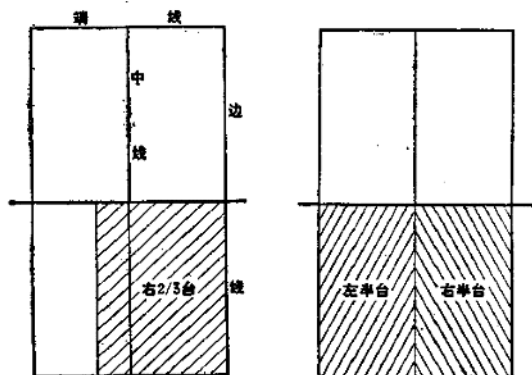


图 1

图 2

#### 二、站位术语的说明 (图 3)

近台：指站位在离台 50 厘米以内的范围。

中台：站位在离台 70 厘米以内的范围。

远台：站位在离台一米以外的范围。

中近台：介于中台与近台之间。

中远台：介于中台与远台之间。

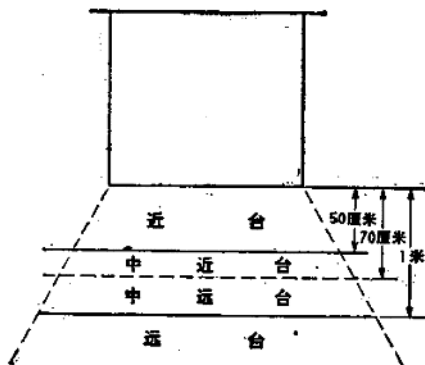


图 3

### 三、击球路线术语的说明(图 4)

右方斜线、右方直线、中路直线、左方直线和左方斜线，在乒乓球教学训练中称为五条基本球路。其方位是对击球者本身来说的。以右手执拍的运动员为例：右方斜直线即正手斜直线；左方斜直线即反手斜直线。中路球在实际运动中是根据对方站位而定的，即追身球，也称为中路追身球。

### 四、击球时间术语的说明

对方来球在本方台面弹起后，球从着台点上升再下落至触及地面的全

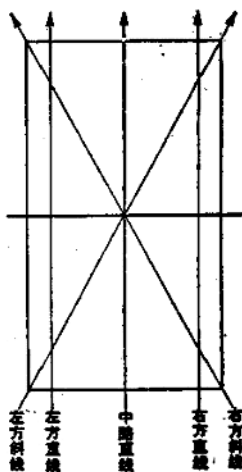


图 4

过程，大致可以分为三个时期（图5）。

上升期：球从台面反弹上升到接近最高点的这一段时间，称为上升期。这段时间又可分为上升前期和上升后期。

高点期：指球反弹到接近和达到最高点的这一段时间。

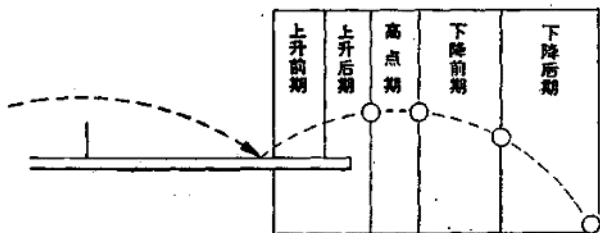


图5

下降期：指球从最高点下降至地面的整段时间。这段时间又可分为：

1. 下降前期：指球从最高点开始下降的最初一段。
2. 下降后期：指球下降的后一段时间。

### 五、击球部位术语的说明

为了便于说明球拍击球时接触球的部位，现按钟表的圆盘刻度将球划分为六个部分（图6）。



图6

球拍击球的上部：球拍在接近12至1点的部位触球。

球拍击球的中上部：球拍大约在1至2点的部位触球。

球拍击球的中部：球拍在接近3点的部位触球。

球拍击球的中下部：球拍在接近4至5点的部位触球。

球拍击球的下部：球拍在接近6点的部位触球。

### 六、拍形术语的说明

拍形包括拍形角度和拍面方向两个方面：

（一）拍形角度：指拍面和台面及其延长线所形成的角度。

• • •

角度小于 $90^{\circ}$ 时,称为前倾;角度大于 $90^{\circ}$ 时,称为后仰(图7)。

拍形向下:指球拍击球接近球在12点的部位。拍形角度大约在 $10^{\circ}$ 以内。

拍形前倾:指球拍在接近1点的部位击球。拍形角度大约在 $20^{\circ}$ 至 $40^{\circ}$ 之间。

拍形稍前倾:指球拍在接近2点的部位击球。拍形角度大约在 $50^{\circ}$ 至 $70^{\circ}$ 之间。

拍形垂直:指球拍在3点的部位击球。拍形角度为 $90^{\circ}$ 。

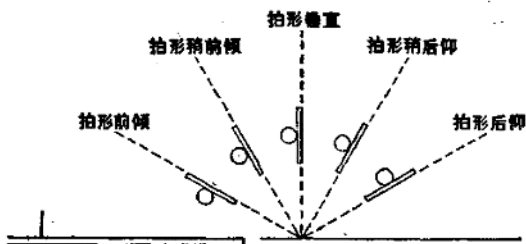


图7

拍形稍后仰:指球拍在接近4点的部位击球。拍形角度大约在 $110^{\circ}$ 至 $130^{\circ}$ 之间。

拍形后仰:指球拍在接近5点的部位击球。拍形角度大约在 $140^{\circ}$ 至 $150^{\circ}$ 之间。

拍形向上:指球拍在接近于6点的部位击球。拍形角度大约在 $170^{\circ}$ 至 $180^{\circ}$ 之间。

(二)拍面方向:击球者面向球网站立,拍面所朝的方向,叫拍面方向。拍面向左时,击球的右侧;拍面向右时,击球的左侧。

一般情况下,球拍击球正后方的情况实际上并不多。在多数情况下,不是偏左,就是偏右。因此,要依靠调节拍面方向来掌握击球动作。例如正手对攻斜线,除拍形角度稍前倾外,拍面方



向还应偏向左侧，实际上球拍击球的右侧中上部。又如反手用搓球来回接对方发来的右侧下旋球时，除拍形角度后仰外，拍面方向还应偏向右侧，实际上球拍击球的左侧中下部，这样方能对付来球的下旋和侧旋。

### 七、击球点

所谓击球点是指击球时，球拍与球在空间接触的那一点与击球者所处的相对位置。这里包含三个因素：一是指击球时，球处于身体的前后位置；二是指击球时，球和身体的远近距离；三是

指击球时，球的高低位置。因此，击球点是和击球者、球台以及击球时间紧密地联系在一起的。

### 八、短球和长球

短球：指球落在对方台面近网区附近（近网区指距球网40厘米以内的区域）并且球在第一次弹跳后不弹出台面之外（图8）。

长球：指球落在对方台面底线区附近。（底线区指距端线30厘米以内的区域）

在近网区和底线区之间的区域为中区。

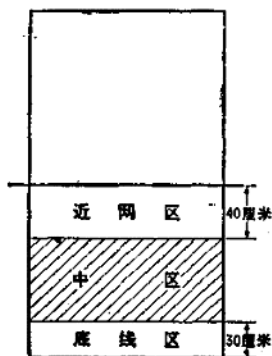


图 8

## 第二节 球拍种类和性能

随着乒乓球技术的发展，球拍也在不断改革。由于球拍的不  
断改革，对技术发展有一定的推动作用；但技术的提高与发挥并不完全取决于工具，主要决定于人的因素。目前规则规定使用的球拍有胶皮拍、正胶海绵拍、反胶海绵拍三类。胶皮的胶粒有大小、长短、疏密之分，这些不同的情况对击球的弹力大小、旋转的强弱都有密切关系。胶皮有普通胶皮与长胶胶皮之分。由于球拍