

# 乒乓球

## 入门与提高



运 动 与 健 康 丛 书



福建科学技术出版社

运 动 与 健 康 丛 书

# 乒乓球

唐建军

编著

## 入门与提高

福建科学技术出版社



江苏工业学院图书馆  
藏书章

(闽) 新登字 03 号

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球入门与提高/唐建军编著. —福州: 福建科学技术出版社, 1999. 2 (2000. 8 重印)

(运动与健康丛书)

ISBN 7-5335-1419-X

I. 乒… II. 唐… III. 乒乓球运动-运动技术  
IV. G846.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 49803 号

运动与健康丛书

## 乒乓球入门与提高

唐建军 编著

\*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福州市屏山印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 4.375 印张 2 插页 102 千字

2000 年 8 月第 1 版第 3 次印刷

印数: 10 001—14 000

ISBN 7-5335-1419-X/G · 182

定价: 7.30 元

书中如有印装质量问题, 可直接向承印厂调换

## 编者的话

乒乓球是一项集休闲娱乐、健身强体、竞技比赛于一身的体育运动，其普及程度之广、受广大群众欢迎的历史之悠久，在诸多体育运动中名列前茅。

本书详细介绍了乒乓球运动的握拍、站位与身体姿势，发球、推挡、攻球、弧圈球、搓球、削球等单项技术，左推右挡、推挡侧身攻、发球抢攻、搓球抢攻、削中反攻等结合技术，以及为获得最佳击球位置，步法的快速灵活移动等。读者掌握了这些基本技术，尽可从容入门了。

为尽快提高读者的乒乓球运动技术，本书详细叙述了乒乓球快攻、弧圈球结合快攻、削中反攻和攻守结合等打法的基本技术训练，进一步阐述了乒乓球运动基本战术的运用及其训练方法。读者了解并逐步熟悉、掌握了以上基本技术与战术，融汇贯通，就可循序渐进提高竞技水平。

书中不妥之处，恳望广大读者批评指正，不胜感激。

1998年10月

# 目 录

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 一、乒乓球运动简介.....          | (1)  |
| (一) 乒乓球运动的由来 .....      | (1)  |
| (二) 乒乓球运动发展概况 .....     | (2)  |
| 二、乒乓球拍与其他器材.....        | (5)  |
| (一) 球拍及其性能 .....        | (5)  |
| (二) 球拍的选择 .....         | (6)  |
| (三) 其他器材 .....          | (8)  |
| 三、基本技术 .....            | (10) |
| (一) 握拍.....             | (16) |
| (二) 站位与身体姿势.....        | (19) |
| (三) 发球技术.....           | (19) |
| (四) 推挡技术.....           | (32) |
| (五) 攻球技术.....           | (41) |
| (六) 弧圈球技术.....          | (58) |
| (七) 搓球技术.....           | (66) |
| (八) 削球技术.....           | (71) |
| (九) 结合技术.....           | (78) |
| (十) 步法移动.....           | (82) |
| 四、基本技术训练 .....          | (91) |
| (一) 快攻打法的基本技术训练.....    | (91) |
| (二) 弧圈结合快攻打法的训练.....    | (95) |
| (三) 削中反攻和攻守结合打法的训练..... | (98) |

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| (四) 多球训练 .....               | (103)        |
| <b>五、基本战术运用与训练方法.....</b>    | <b>(107)</b> |
| (一) 基本战术运用 .....             | (107)        |
| (二) 基本战术训练方法 .....           | (118)        |
| <b>六、比赛规则、裁判工作与竞赛方法.....</b> | <b>(122)</b> |
| (一) 乒乓球比赛规则 .....            | (122)        |
| (二) 乒乓球裁判工作 .....            | (128)        |
| (三) 乒乓球竞赛方法 .....            | (130)        |

# 一、乒乓球运动简介

## (一) 乒乓球运动的由来

在体育运动项目中，乒乓球运动是唯一以其击打时发出“乒乓”声音而被形象地命名的，在国际上，也有不少人用“乒乓”来称谓这项运动。但在国际乒乓球联合会各种文件和规则中，则将乒乓球称为“桌上网球”(Table Tennis)，由此可以看出，乒乓球是由网球运动派生出来的。在19世纪后期，草地网球在英国比较普及，据有关资料，当时一些英国大学生，从网球运动中得到启发，在室内以餐桌为球台，以书做网，用一种用羔皮纸贴成的长柄椭圆形拍子，来打用橡胶或软木做的球。其计分方法、球台的大小和球网的高低均无统一的规定，它只是作为一种室内娱乐活动在英国和欧洲流行开来。1890年，英格兰著名越野跑运动员詹姆斯·吉布，从美国带了一些作为玩具的赛璐珞球回英国，由此产生了“乒乓”运动的名称。

1891年，英格兰人查尔斯·巴克斯特把乒乓球作为商业专利权申请许可证，其登记证号为19070号。

1902~1903年间，在英国游学的日本人坪井玄道，将乒乓球这项运动带回日本，1904年间，乒乓球由日本传入中国的上海。

1905~1910年，乒乓球活动又传入中欧的维也纳和布达佩斯，以后又逐渐扩展到北非的埃及等地。这一时期，乒乓球已经为世界许多地区和国家的人们所接受。由于这一时期乒乓球运动

是以消闲娱乐的形式传播,乒乓球运动基本上处在一种游戏阶段。

## (二) 乒乓球运动发展概况

### 1. 运动器材不断改进

纵观乒乓球运动发展的历程,可以发现器材的改革和创新,有力地推动着乒乓球运动技术水平的发展。

1937 年关于球台的规格发生了变化。台面宽度由 146.4 厘米增加到 152.5 厘米,网高由 16.77 厘米降低到 15.25 厘米。这一变化为乒乓球进攻型打法开辟了道路。较低的网高使进攻技术可以更容易地运用。

1902 年,英国人发明了胶皮拍,它使乒乓球产生旋转成为可能。乒乓球旋转的产生,结束了使用木质球板挡来碰去的历史,它导致了抽球,尤其是搓球、削球等技术的出现,并使削球打法成为当时乒乓球运动的优势打法。

1950 年奥地利人发明了海绵拍,尔后日本人较好地运用了这一球拍技术上的革新,发明了长抽型进攻打法。它提高了上旋球的威力和击球的速度,这使得日本人在第十九届世乒赛中取得了优异的成绩。海绵球拍和日本长抽进攻型打法结合,冲破了以削球打法为主导的乒乓球格局。正是这一点上的成功,使日本人从第十九届世乒赛到第二十五届世乒赛,共夺得了 24 次冠军。随后又出现了正胶海绵拍和反胶海绵拍。中国人及时地认识到在乒乓球比赛中速度的重要作用,从技术上借鉴日本人的进攻技术,从正胶海绵拍中找到了支持快速进攻技术的物质基础。于是中国式的正胶快攻打法开始产生威力,在第二十届世乒赛中容国团为中国夺得第一个世界冠军。正胶近台快攻打法在 60 年代以后,既制约了日本人的长抽进攻,也制约了欧洲人的削球,成为了当时最

先进的打法。反胶海绵拍的出现促使了弧圈球技术的产生。它以强烈的上旋进攻技术引起人们的关注，自瑞典人本格森在第三十一届世乒赛中夺得男单冠军后，这种反胶弧圈型打法，开始成为世界乒坛的主导性打法，在今天仍占主导性和统治性的地位。

## **2. 国际乒乓球组织的出现**

1926年12月，国际乒乓球联合会在英国伦敦成立。它的宗旨是：维护现行的乒乓球规则；制订出版现行章程、纪律规程、国际比赛规程，以及协调各协会之间、协会同其他团体的关系等。国际乒联的主要工作是：每隔两年委托一个成员协会主办一届世乒赛，并在举行该届世乒赛的同时，在赛地举行代表大会和科学大会。代表大会是国际乒联的管理机构，每个正式协会不论大小均是平等的，并享有表决权。科学大会是国际乒联在赛地举办的有关乒乓球运动发展的科研论文报告及研讨会。它的目的是促进乒乓球科研工作，保障乒乓球运动健康发展。

## **3. 乒乓球规则的修改**

国际乒联明确认识到，乒乓球运动生命力的强弱在于它的观赏性。由此国际乒联一直在规则中对有碍乒乓球观赏性的技术、打法以及器材进行必要的限制。

国际乒联针对乒乓球比赛中过多采用依靠对方失误的消极打法，作出了限制比赛时间的有关规定。从而结束了“一分球打一个半小时”这样一种马拉松式比赛的历史。并用轮换发球法，在规则的技术性操作上控制比赛时间过长现象的发生。针对乒乓球比赛中接发球失误增多，以致影响比赛应有的击打回合，国际乒联曾经对合力发球、不同性能胶皮拍在台下倒拍发球等作出一系列明确的规定，不允许有合力发球；不允许使用同一颜色不同性能胶皮的球拍；并规定所有球拍的两面颜色必须为一红一黑；防止乒乓球比赛向神秘化、魔术化方向发展。为了提高电视转播的

观赏效果，国际乒联将球台由绿色变为蓝色，地板变成红色，白色球变成黄色球。并将男子团体赛的九场五胜制改为五场三胜制；国际乒联 1998 年通过了关于限制长胶使用的规定，其目的在于减少比赛中击球的难度，增加回合。让普通观众能够欣赏到乒乓球的魅力。最近国际乒联正积极推进用大球代替原有的乒乓球，并在中国苏州举行了国际邀请赛，各国国手都在比赛中试打了大乒乓球。推广大球的目的，就是要增加乒乓球运动的观赏性。

#### **4. 乒乓球进入奥运会**

1988 年，乒乓球被列为奥运会的正式项目，它自然引起各国对乒乓球运动的重视，同时也推动了乒乓球在全世界的发展。乒乓球在奥运会中共设四项：男单、女单、男双、女双。

## 二、乒乓球球拍与其他器材

### (一) 球拍及其性能

乒乓球拍常见有如下种类，其性能也不同。

#### 1. 胶皮拍

胶皮拍弹性较小，击球速度慢，容易控制球。但本身不能制造较强的旋转，进攻时速度不快，力量不大。目前这种球拍基本上不再使用。

#### 2. 正胶海绵拍

正胶海绵拍反弹力较强，击球速度较快，并能制造一定的旋转。它的特点在于速度快，在制造旋转和对球的控制方面不如反胶海绵拍。

#### 3. 生胶海绵拍

生胶海绵拍是正贴胶皮海绵拍的一种。但其胶皮上的颗粒比普通正胶海绵的要大一些。生胶海绵拍的海绵一般选用较薄较硬一些的，其回球速度快，打出的上旋球着台后正点明显下沉，但不易制造旋转。

#### 4. 长胶海绵拍

长胶海绵拍也是正贴胶皮海绵拍的一种。其胶粒高度长于正胶和生胶海绵拍，胶皮较软。长胶海绵拍打球时，和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，回过来的球变成下旋球。长胶本身不制造较强旋转，主要是

依靠来球的不同旋转而产生相反的旋转。

### 5. 反胶海绵拍

反胶海绵拍粘性较大，摩擦力强，主动制造旋转的能力强，同时也较容易受来球旋转的影响。反胶海绵拍目前是比较流行的球拍，它最大的特点是较好地将旋转和速度结合在一起，在中远台的相持中，回击球的稳定性也比其他球拍强。

### 6. 防弧圈球胶海绵拍

防弧圈球胶海绵拍弹性一般比较小，其反贴的胶皮表面比较光滑，它有利于削弱弧圈球的强烈上旋，增强对弧圈球的控制能力。

## (二) 球拍的选择

球拍的种类不同，性能各异，都具有其优缺点。运动员根据自己的打法和特点去选择适合自己的球拍，以便于发挥自己的技术长处。选择球拍可以从以下三方面入手。

### 1. 底板的选择

一个好的底板应具有两个特点：一是击球时不感到底板震手，二是底板有较好的控球性能。为了达到第一点要求，底板的厚度一般以 6.5 毫米左右为宜，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，底板薄于 6.5 毫米，也可以感到不震手。一般情况下，过于薄的底板会在击球时感到震手，但球拍底板过厚，则重量会增加，使用起来比较吃力。要达到第二点要求，就要选底板既不太硬、也不太软的那一种。击球时感到底板吃球而且发力也较为充足，才是较好的底板。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. 胶皮的选择

如果是进攻型运动员，以拉弧圈球为主要进攻手段的，应选择使用反胶胶皮。而以近台快速攻球为主要进攻手段的，则应选择正胶胶皮或生胶胶皮。

削球运动员在选择反胶胶皮或正胶胶皮外，一般还可在球拍的另一面选用长胶胶皮和防弧圈球胶皮，以便球拍具有两种不同性能，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、长胶胶皮或防弧圈球胶皮。

## 3. 海绵的选择

海绵的软硬、厚薄与击球时的弹力大小有密切的关系。

### (1) 厚度 2~2.5 毫米的海绵

厚度在 2~2.5 毫米的海绵，可分为硬型、次硬型和软型三种。

①硬型海绵的反弹力大，出球速度快，它多与反胶胶皮结合在一起，对于增加弧圈球旋转十分有利，以弧圈球打法为主的运动员喜欢使用它。

②次硬型海绵硬中略带软，它往往和正胶胶皮结合在一起，近台快攻型运动员较喜欢使用这种海绵。

③软型海绵比前两种弹性小，速度也慢一些。目前使用此种海绵的运动员较少。

### (2) 厚度在 1.5~1.8 毫米的海绵

目前，厚度在 1.5~1.8 毫米的海绵与胶皮有两种配置方法。

①生胶胶皮配以 1.5 毫米左右的海绵，由于其反弹力较小，就需要用自身的力量去击球，因此有利于发挥生胶胶皮的特点和作用。

②反胶胶皮配以 1.7 毫米左右的海绵，由于反弹力较小，所以有利于对来球进行较为有效地控制，这种配置有利于削球打法。

(3) 厚度在 0.8~1 毫米的海绵

目前,厚度在 0.8~1 毫米的这种薄海绵通常与长胶胶皮结合起来使用,由于海绵反弹力小,击球时可以充分发挥长胶胶皮自身的特征。

### (三) 其他器材

#### 1. 球台

球台的上层表面叫做比赛台面,应为与水平面平行的长方形,长 2.74 米,宽 1.525 米,离地面高 76 厘米。

比赛台面包括球台上面的边缘,不包括上面边缘以下侧面。

比赛台面可用任何材料制成,应具有一致的弹性,即当标准球从离台面 30 厘米高处落至台面时,弹起高度应约为 23 厘米。

比赛台面应呈均匀的暗色,无光泽。沿每个 2.74 米的比赛台面边缘各有一条 2 厘米宽的白色边线,沿每个 1.525 米的比赛台面边缘各有一条 2 厘米宽的白色端线。

比赛台面由一个与端线平行的垂直的球网划分为两个相等的台区,各台区的整个面积应是一个整体。双打时,各台区应由一条 3 毫米宽的白色中线划分为两个相等的“半区”。中线与边线平行,并应视为右半区的一部分。

#### 2. 球网装置

球网装置包括球网、悬网绳、网柱及将它们固定在球台上的夹钳部分。

球网应悬挂在一根绳子上,绳子两端系在高 15.25 厘米的直立网柱上,网柱外缘离开边线外缘的距离为 15.25 厘米。

整个球网的顶端距离比赛台面 15.25 厘米。整个球网的底边应尽量贴近比赛台面,其两端应尽量贴近网柱。

### 3. 球

球应为圆球体，直径为 38 毫米。球重 2.5 克。球应用赛璐珞或类似的塑料制成，呈白色、黄色或橙色，且无光泽。

### 三、基本技术

为了更好阐述和理解乒乓球运动基本技术，有必要了解以下术语。

#### 1. 站位术语

近台站位：指站位在离台端线 50 厘米以内的范围。

中台站位：指站位在离台端线 50~100 厘米之间的范围。

远台站位：指站位在离台端线 100 厘米以外的范围。

#### 2. 击球时间术语（图 1）

上升期：指球从台面反弹上升到接近最高点的这段时间。这段时间还可以分为上升前期和上升后期。

高点期：指球反弹到最高点的这段时间。

下降期：指球从最高点下降至地面的整段时间。这段时间可分为下降前期和下降后期。

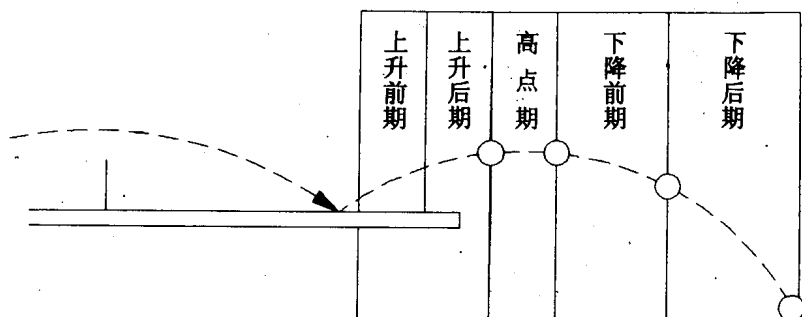


图 1 击球时间

### 3. 击球部位术语 (图 2)

用钟表的圆盘刻度将球划分为五个击球部位。

击球上部：球拍击球在 12~1 点钟的部位上。

击球中上部：球拍击球在 1~2 点钟的部位上。

击球中部：球拍击球在 3 点钟的部位上。

击球中下部：球拍击球在 4~5 点钟的部位上。

击球下部：球拍击球在 6 点钟的部位上。

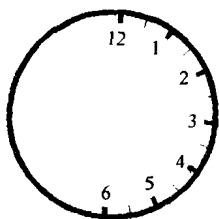


图 2 击球部位

### 4. 拍形角度术语 (图 3)

球拍垂直：球拍面与台面呈  $90^\circ$  角。

球拍前倾：拍面与台面呈约  $45^\circ$  角。

球拍后仰：拍面与台面呈约  $110^\circ$  角。

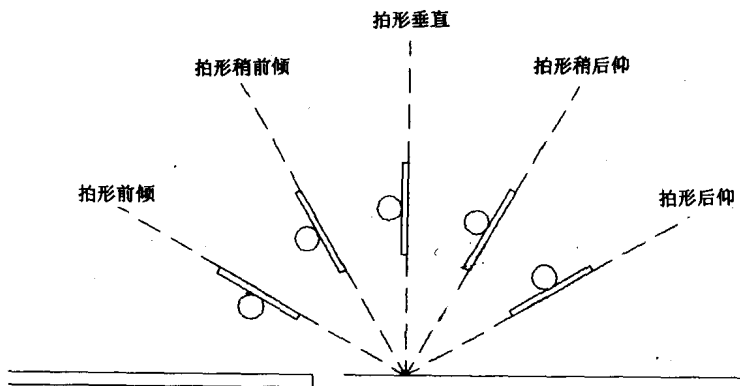


图 3 拍形角度