

体育院校专业教材

TI YU YUAN XIAO ZHUAN YE JIAO CAI



乒乓球 教学与训练

刘建和 主编

人民体育出版社

体育院校专业教材

乒乓球教学与训练

主 编：刘建和

编写人员：武川洪

唐小林

程 序

朱宝峰

杜 佳

岳海鹏

李 林

王海燕

房 巍



人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球教学与训练 / 刘建和主编. - 北京: 人民体育出版社, 2004

体育院校通用教材

ISBN 7-5009-2663-4

I. 乒… II. 刘… III. ①乒乓球运动-体育教学-高等学校-教材 ②乒乓球运动-运动训练-高等学校-教材 IV. G846.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 073889 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787 × 960 16 开本 17.75 印张 307 千字
2004 年 11 月第 1 版 2006 年 6 月第 2 次印刷
印数: 10,101—25,100 册

*

ISBN 7-5009-2663-4/G · 2562

定价: 22.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

乒乓球运动项目是我国优势竞技项目，也是广大人民群众所喜爱的健身运动项目之一。在体育院校，乒乓球是体育教育专业、运动训练专业的重要课程。为了适应飞速发展的时代需要，应人民体育出版社之邀，我们编写了这本体育院校专业教材。

教材编写应力求形式与内容的完美统一，而两者中尤应以内容为重。在选择内容的过程中，我们把握了两个大的方向：其一，体现时代特色，把乒乓球界最先进、最新的研究成果吸纳进教材；其二，充分考虑教材内容对培养学生素质和能力、适应社会需要等方面的作用。

多年以来，对乒乓球项目的理论研究达到了相当的深度和广度，涌现出一批世界级的科研成果。作为集理论认识之精粹的体育院校本科教材，理应及时反映这些成果。同时，随着社会的发展、公众健身需求的多元化、教育理念的不断进步，如何在专项课程教学内容中体现这些变化对教学的要求，是编写教材首先应考虑的问题。

近些年来，乒乓球运动在两个维度飞速发展：其一，在实践维度上，技术、战术水平得到了极大的提高；其二，在理论维度上，对乒乓球运动实践的理性认识达到了一个非常高的水平。从一定意义讲，乒乓球运动就是在这两个维度的交互作用中前进的。如何将乒乓球运动实践高水平的理性认识及时地引入到体育院校教材中，是体育院校乒乓球专业教师义不容辞的任务。在引入过程中，须处理好三个关系。第一，处理好知识的先进性与教材的稳定性的关系。毫无疑问，我们引入的应是最先进、最前沿的知识，应使我们的学生“喝到最新鲜的水”。但由于出版周期等原因，以及理论需要一定时间的检验才能补充进教材，故教材总会呈现出相对的稳定性。这种情况和西方国家有明显差异：彼处往往是第一学期和第二学期使用的同名教材内容却迥然不同。我国的教材一般使用周期都较长。在此期间，知识也许会向前发展许多，教材内容因

此可能会滞后。因此,我们在选择教材内容时,特别注意“前瞻性”问题,即尽量选择那些代表着该内容发展方向的或在一定时间不致发生较大变化的知识。第二,处理好引入内容与原有内容的关系。本教材在编写过程中,吸纳了同类教材中的诸多内容。对此,我们着重强调“整合”的观点,即用新概念、新理论整合原有概念及原有理论。例如,我们用“乒乓球竞技制胜因素”的概念整合了“影响击球质量的五大因素”的有关内容。第三,处理好高级技、战术内容与基本技、战术内容的关系。体育院校学生的乒乓球技、战术水平,绝大部分处于较低水准,有的还属于初学者。教材内容应充分考虑到这一点。所以,技、战术教学应以基本内容和基本形式为主。但是,我们还必须让学生了解当今世界乒乓球运动中的高级技、战术情况。因此,在教材中,用了一定的篇幅,以图片与文字说明相结合的形式,向学生介绍这方面的情况。从而保证了学生能跟踪上世界乒乓球运动的前沿发展。

如何在教材内容中大量注入培养专项能力的内容,是我们思考的另一重要问题。加强学生能力培养以适应社会需要,早已不是今日才有之论题。然而这一问题往往集中在教学过程中的教法领域,在专项教材内容中如何体现,却还值得深入探讨。对此,我们做了一些尝试。例如,辟出了“对未来乒乓球教学人员的几点建议”的专章(学生进入社会后无论是在体育专业院、系承担乒乓球专项课程教学任务,还是在其他学校承担公共体育课中的乒乓球课程教学任务,都属于此范畴),对乒乓球教学人员必须具备的知识、能力与素质加以论述。再如,我们对体育院校现行所有术科教材进行了分析,发现在技术诊断与纠正方面的专论极少。为此在新编教材中列出“技术诊断、纠正错误及考核”专章,重点解决学生在技术教学中“纠错”能力的培养。要使学生明了:他们走上教学岗位后,面对的绝大部分依然是乒乓球初学者。在教学过程中,大量牵涉到对错误技术动作的纠正即纠错问题。这是将一般教学理论中的诊断性评价结合乒乓球技术课教学的必由之路,也是培养学生教学能力的关键一环。还有,在“乒乓球比赛的组织编排法与裁判法”部分,我们力求在介绍基本内容的基础上,尽可能多地选择典型的范例,以加深学生的印象,使学生在今后实际工作中遇到类似情况时,能对解决问题起到参考作用。

本教材由成都体育学院组织编写。特邀武汉体育学院程序同志撰写了有关章节。全书框架由刘建和提出并统稿。

在编写过程中,我们参考了《现代乒乓球技术的研究》《乒乓球——体育院校通用教材》《乒乓球技战术与训练》《跟专家练乒乓球》等相关读物和资料。在此,我们向上述的作者深表谢意。

目 录

第一章 对未来乒乓球教学人员的几点建议	(1)
第二章 乒乓球教学训练法	(5)
一、预备知识	(5)
(一) 球台	(5)
(二) 击球范围	(6)
(三) 站位	(6)
(四) 击球点	(7)
(五) 击球时间	(7)
(六) 击球部位	(8)
(七) 触拍部位	(9)
(八) 拍形	(9)
(九) 击球距离	(10)
(十) 击球线路	(11)
(十一) 短球、长球与追身球	(11)
二、乒乓球教学训练的基本要求	(12)
(一) 乒乓球教学与训练工作的概念与任务	(12)
(二) 乒乓球教学训练工作的具体要求	(13)
三、乒乓球常用教学训练法介绍	(21)
(一) 直观教学法	(22)
(二) 语言提示法	(24)
(三) 完成指标法	(26)
(四) 练习法	(26)

(五) 预防和纠正动作错误法·····	(28)
(六) 多球训练法·····	(29)
第三章 乒乓球竞技制胜因素及类型打法 ·····	(45)
一、乒乓球竞技制胜因素 ·····	(45)
(一) 快·····	(47)
(二) 转·····	(48)
(三) 准·····	(54)
(四) 狠·····	(57)
(五) 变·····	(58)
二、乒乓球各种类型打法的分类 ·····	(59)
三、各种类型打法的发展简况及打法特点 ·····	(60)
(一) 快攻类打法·····	(60)
(二) 快攻结合弧圈类打法·····	(62)
(三) 弧圈球结合快攻类打法·····	(64)
(四) 削球和削攻类打法·····	(65)
四、各种类型打法的主要技术 ·····	(68)
(一) 快攻类打法的主要技术·····	(68)
(二) 快攻结合弧圈类打法的主要技术·····	(70)
(三) 弧圈球结合快攻类打法的主要技术·····	(72)
(四) 削球和削攻类打法的主要技术·····	(74)
五、各类型打法训练要点 ·····	(76)
(一) 直拍快攻型打法·····	(76)
(二) 快攻结合弧圈类打法·····	(77)
(三) 弧圈球结合快攻类打法·····	(78)
(四) 削球型打法·····	(78)
第四章 击球技术 ·····	(81)
一、基本站位 ·····	(81)
(一) 站位的基本特点与作用·····	(81)
(二) 不同类型打法的运动员的基本站位·····	(82)
二、准备姿势 ·····	(82)

三、握拍方法	(83)
(一) 握拍方法的特点与作用	(83)
(二) 握拍方法的种类及动作要点	(83)
四、步法	(91)
(一) 步法的基本因素与要求	(91)
(二) 步法的种类与动作要点	(91)
五、击球过程基本结构	(97)
(一) 判断	(97)
(二) 移位	(99)
(三) 击球	(99)
(四) 还原	(103)
六、发球技术	(104)
(一) 平击发球	(105)
(二) 奔球	(106)
(三) 正手发转与不转	(107)
(四) 反手发转与不转球	(108)
(五) 正手发左侧上(下)旋球	(109)
(六) 反手发右侧上(下)旋球	(110)
(七) 反手发急下旋球	(111)
(八) 高抛发球	(112)
(九) 下蹲式发球	(113)
(十) 逆旋转发球	(115)
七、接发球技术	(116)
(一) 站位的选择	(116)
(二) 对来球的判断	(116)
(三) 回接各种发球的方法	(118)
八、推挡球技术	(120)
(一) 平挡球	(121)
(二) 快推球	(122)
(三) 加力推	(123)
(四) 减力挡	(124)
(五) 推下旋球	(124)

(六) 推侧旋球	(125)
(七) 反手快拨	(126)
九、攻球技术	(127)
(一) 正手快攻	(127)
(二) 反手快攻	(128)
(三) 正手快点	(129)
(四) 反手快点	(130)
(五) 正手快拉	(130)
(六) 反手快拉	(131)
(七) 正手快带	(131)
(八) 正手突击	(132)
(九) 正手扣杀	(132)
(十) 反手扣杀	(133)
(十一) 正手中远台攻球	(134)
(十二) 反手中远台攻球	(134)
(十三) 正手放高球	(134)
(十四) 正手杀高球	(135)
(十五) 正手滑板球	(136)
十、搓球技术	(136)
(一) 慢搓	(137)
(二) 快搓	(138)
(三) 搓转与不转	(139)
(四) 搓侧旋球	(139)
(五) 搓球摆短	(140)
十一、弧圈球技术	(141)
(一) 加转弧圈球	(141)
(二) 前冲弧圈球	(143)
(三) 正手拉侧旋弧圈球	(145)
十二、直拍横打技术	(146)
(一) 直拍反面快拨	(146)
(二) 直拍反面弹打	(147)
(三) 直拍反面拉弧圈球	(147)

(四) 直拍反面攻	(149)
(五) 直拍反面挑	(149)
十三、削球技术	(149)
(一) 远台削球	(150)
(二) 中台削球	(152)
(三) 削突击球	(152)
(四) 削追身球	(153)
(五) 削加转弧圈球	(154)
(六) 削前冲弧圈球	(155)
(七) 削加转球与不转球	(155)
(八) 扑接近网短球	(156)
第五章 技术诊断、纠正错误及考核	(158)
一、技术诊断、纠正错误及考核的意义和内容	(158)
二、怎样纠正学生错误动作	(159)
(一) 纠正错误应注意的事项	(159)
(二) 纠正错误的方式和方法	(159)
三、技术诊断和纠正错误对照检查表	(160)
(一) 握拍法纠正动作的对照检查表	(161)
(二) 基本站位和基本姿势纠正动作的对照检查表	(161)
(三) 步法纠正动作的对照检查表	(162)
(四) 推挡纠正动作的对照检查表	(162)
(五) 攻球纠正动作的对照检查表	(163)
(六) 弧圈球纠正动作的对照检查表	(163)
(七) 搓球纠正动作的对照检查表	(164)
(八) 削球纠正动作的对照检查表	(164)
(九) 发球纠正动作的对照检查表	(165)
(十) 接发球纠正动作的对照检查表	(165)
(十一) 结合技术纠正动作的对照检查表	(166)
四、检查和考核的分类与方法	(167)
(一) 预先考核(基础测验)	(167)
(二) 平时检查	(167)

(三) 定期考核	(168)
(四) 总成绩评定	(168)
(五) 检查和考核的方法与要求	(168)
五、基本技术达标考核评分表	(169)
(一) 制定技术指标达标考核评分表的依据	(169)
(二) 各项技术指标的内容与评分参考标准	(170)

第六章 参赛战术

(175)

一、战术的定义	(175)
二、战术构成	(175)
(一) 战术观念	(175)
(二) 战术指导思想	(176)
(三) 战术意识	(176)
(四) 战术知识	(178)
(五) 战术行为	(179)
三、战术分类	(179)
(一) 按项目分类	(179)
(二) 按战术攻、防性质分类	(180)
(三) 按技术使用的顺序分类	(180)
(四) 按球的物理性质分类	(182)
四、影响乒乓球战术的因素	(183)
(一) 军事学与谋略学因素	(183)
(二) 心理与思维科学的因素	(185)
(三) 技能与体能因素	(186)
五、一般情况下的基本战术方法	(186)
(一) 发球抢攻战术	(186)
(二) 对攻战术	(188)
(三) 拉攻战术	(189)
(四) 搓攻战术	(190)
(五) 削、攻结合战术	(190)
(六) 接发球战术	(191)
六、特殊情况下的特殊战术	(191)

七、怎样对付各种打法	(192)
(一) 快攻类对付快攻或弧圈类打法的战术运用	(192)
(二) 弧圈类打法对快攻打法的主要战术运用	(193)
(三) 快攻类、弧圈类对付削攻结合打法的主要战术运用	(194)
(四) 削攻结合对付快攻、弧圈类的主要战术	(194)
(五) 削攻结合对付削攻结合的主要战术	(195)
第七章 乒乓球的双打	(196)
一、双打在乒乓球运动中的地位及特点	(196)
二、双打比赛的战略战术	(197)
(一) 双打的配对	(197)
(二) 双打位置的移动	(204)
(三) 双打配阵	(205)
(四) 双打暗示	(206)
(五) 不同类型打法的主要战术	(206)
三、双打的练习方法	(210)
(一) 一人对两人的定点训练	(210)
(二) 两人对两人的定点训练	(211)
(三) 两人对两人的不定点训练	(211)
(四) 双打中的多球训练	(211)
(五) 发球和发球抢攻的练习方法	(212)
(六) 接发球和接发球抢攻的练习方法	(213)
第八章 乒乓球专项身体训练	(217)
一、乒乓球运动对练习者身体素质的要求	(217)
二、乒乓球专项身体训练常用方法	(218)
(一) 乒乓球速度素质训练方法	(218)
(二) 乒乓球力量素质训练方法	(219)
(三) 乒乓球耐力素质训练方法	(220)
(四) 乒乓球灵敏素质训练方法	(221)
(五) 乒乓球柔韧素质训练方法	(221)

第九章 关于参赛选手的心理能力	(223)
一、关于乒乓球运动员的动机问题	(223)
(一) 乒乓球运动员运动动机的产生及意义	(223)
(二) 优秀乒乓球运动员的运动动机情况	(224)
(三) 动机的培养与激发	(225)
二、关于参赛选手的注意力	(226)
(一) 注意力集中的重要意义	(227)
(二) 注意力集中的培养	(228)
三、关于乒乓球运动员心理状态问题	(229)
(一) 心理状态在比赛中的重要性	(229)
(二) 竞赛中心理状态的特性	(230)
(三) 比赛期应具备的良好心理状态	(231)
(四) 赛中不同情况下易见心理状态	(232)
(五) 调节心理状态的常用方法	(233)
第十章 乒乓球比赛的组织	(237)
一、现行乒乓球比赛规则主要条款及基本演进过程	(237)
(一) 主要条款	(237)
(二) 基本演进过程	(237)
二、如何组织乒乓球竞赛	(239)
(一) 竞赛组织工作的内容	(239)
(二) 比赛方法	(239)
(三) 竞赛的抽签方法	(248)
(四) 竞赛秩序的编排方法	(255)
附 录 世界乒乓球运动大事记	(267)
主要参考文献	(270)

第一章 对未来乒乓球教学人员的几点建议

——刘建和

我们把担任乒乓球教学工作的人员称为乒乓球教学人员。

乒乓球教学人员是乒乓球教学活动的组织者，是影响乒乓球教学效果的最重要的因素。根据现代教学论的观点，乒乓球教学人员应是知识的传授者、学生的榜样、集体的领导者、人际关系的艺术家、心理治疗工作者、学者和学习者。为了高质量的完成乒乓球教学工作，他们除应有良好的职业道德和敬业精神外，还应有合理的知识结构，包括精深的专业知识和广博的文化知识及教育科学知识。

对未来的乒乓球教学人员，我们给予如下建议。

——对乒乓球运动有全面而深刻的认识

首先，要了解乒乓球运动的历史。包括乒乓球运动的起源；国际、国内主要乒乓球组织和赛事；乒乓球运动在发展过程中的若干重大事件，如规则修改、技术创新等情况；国际、国内乒乓球界著名人士等。

其次，要了解乒乓球运动的项目特性，即乒乓球区别于其他项目的特征。包括它对练习者体能（含运动素质、供能系统等）的特殊要求、专项技能特点、专项心理特点等。认识乒乓球项目特性的意义在于：可帮助树立正确的练习指导思想，控制练习方向，能有计划地发展练习者的专项能力，能为科学安排运动负荷提供重要依据。

就以争取优异运动成绩为目的的乒乓球运动训练而言，了解“制胜规律”是十分重要的。所谓制胜规律，是指在竞赛规则的限定内，教练员、运动员在竞赛中战胜对手、争取优异运动成绩所必须遵循的客观规律。我国乒乓球运动在世界上之所以长盛不衰，和乒乓球界对制胜规律的深入研究和把握是分不开的。乒乓球制胜规律的组成包括两个方面：其一是制胜因素，即“快、转、准、狠、变”；其二为制胜因素之间的本质联系，即因素之间的互相矛盾、互相促进、互相制约等关系，如“快”与“转”、“狠”与“准”的矛盾关系等。

再次，要了解乒乓球运动的价值。参与乒乓球运动，可达到多种目的，如健身、益智、愉悦心情、竞技等。此外，乒乓球运动还有十分广阔的市场价值。

最后,必须系统掌握乒乓球专业理论知识。包括教学、训练、参赛、竞赛组织与编排理论与方法等。这些知识既是人们对乒乓球认识的结晶,又是对乒乓球发展认识的起点和平台。从某种角度讲,对乒乓球专业理论知识的掌握程度,是衡量乒乓球教学人员专业素质水平的主要标志。

——尽可能掌握与乒乓球教学有关的知识

包括运动生理学、运动解剖学、运动生物力学、运动医学、运动心理学等方面的知识。例如,对乒乓球运动常见损伤及其预防,教学人员应有一定了解。同时,对教育学、教学论等基本知识也要有所掌握。

——要善于进行乒乓球教学设计

当我们接受一项教学任务时,应预先进行教学设计。“所谓教学设计,就是依据现代教育理论,应用系统科学理论的观点和方法,调查、分析教学中的问题和需求,确定目标,建立解决教学问题的策略步骤,教师根据经验选择相应的教学活动和资源,评价其结果,对教学活动进行规划和安排从而使教学效果达到最优化的一种可操作的过程”(余武主编:《教学技术学》,中国科学技术大学出版社,2003)。乒乓球教学设计的目的是使乒乓球教学效果更加优化。通过教学设计,教师可以准确地掌握学生学习地初始状态,采用有效的教学模式,选择适当的教学方法,从而保证教学活动的正常进行。通过科学的教学设计,教师还能预知学生学习后的大体状态,便于有效地控制教学过程。

乒乓球教学设计分为课程教学设计和教案设计两种。前者包括教学大纲、教学进度安排等;后者则是对一个教学单元或一节课的设计,它是乒乓球教师日常教学工作的重要组成部分。

无论是课程教学设计还是教案设计,均包含以下两方面内容:

第一,教学内容的设计。即解决“教什么”的问题。

第二,教学方法的设计。即解决“怎么教”的问题。乒乓球教师要根据不同的教学内容,较为熟练地运用各种教学方法和手段,包括传统的教学、训练方法和现代的教学、训练方法,如以电子技术为主的教学媒体(含视觉媒体、听觉媒体、视听媒体、综合媒体、交互媒体等)。

下面,介绍一种常见的教学设计模式(图1-1)。

从图1-1中可看出,教学设计基本模式包括7个要素:学习需要分析;教学内容分析;教学对象分析;学习目标的制定;教学过程的组织;教学媒体的

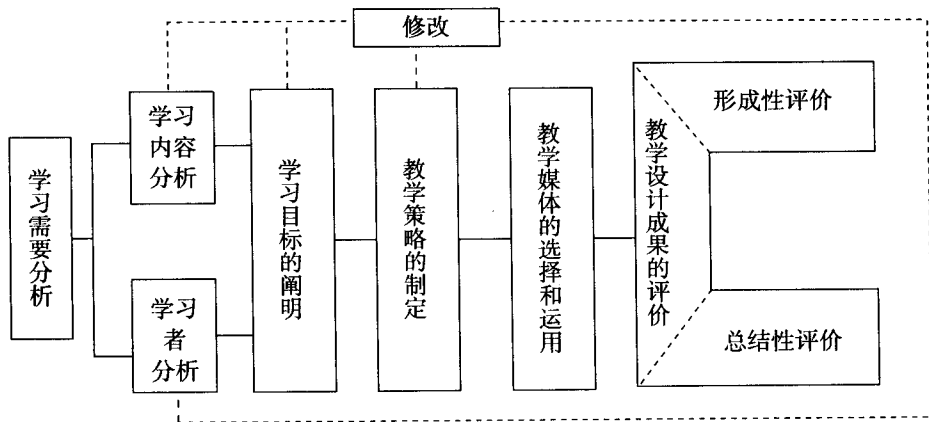


图 1-1 （引自余武主编：教学技术学，中国科学技术大学出版社，2003）

选择和使用；教学评价。

乒乓球教师可根据乒乓球运动的特点，富有针对性地进行教学设计。

——要处理好教学过程中“学习”因素与“训练”因素的关系

乒乓球教学过程中既有“学习”因素，又有“训练”因素。学生从“学习”开始步入教学过程，但由于“学习”在很多情况下必须以“身体练习”为基本手段，因而在此时，“训练”因素也夹杂在其中。

乒乓球属于技能主导类项目，技术教学与训练占有相当重要的地位。技术学习是技术训练过程的起点和基础，它将对整个技术训练过程产生重大影响。即便是在技术达到一定水准后，出现动作错误也是在所难免，“纠错”以后又牵涉到重新学习问题，因而，技术学习存在于技术教学的不同阶段。为此，乒乓球教师有必要掌握技术学习的有关理论，如运动技能学等。

——要有较强的纠错能力

在教学过程中，教师面对大量的对错误技术动作的纠正即纠错问题。这是将教学论中的诊断性评价理论应用于乒乓球技术课教学的一个较为典型的方面。

首先要了解技术诊断、纠正及考核的意义，其次要学会分析造成错误技术动作的原因，再次要掌握纠错的方法及注意事项。

——要有很强的动作示范能力

动作示范是直观教学的最主要的组成部分。对初学者而言，一次正确的示

范往往比多次讲解更为有效。此外，乒乓球教学人员能否正确示范，直接影响其在学生中的威信。对此，应注意三点：其一，应处理好技术动作合理的内部机制和正确的外部形态的关系，两者之间往往相互影响；其二，教学人员应努力提高自身的运动技术水平；其三，应把握好示范时机。

——要熟练掌握与学生的交流技巧

交流就是两人或两人以上传递和接受信息的过程。一名优秀的乒乓球教学人员，必须善于交流。国际网球联合会颁布的《高级教练员手册》中关于交流的重要性及交流原则与技巧的论述对乒乓球教学人员同样适用，其要点如下。

关于交流的重要性：

训练的精髓就是交流，教练员成功的大小，关键在于交流的技巧。

关于交流原则：

●要诚实，以提高可信性，以可靠和光明磊落的方式说出你要说的和你所想的。

●要诚实地对待你所掌握的知识。不知为不知。

●要关心人，向学生表示你是关心他们的，多给予他们一些关注、帮助和鼓励，对他们的忧虑、进步或变化给予关心。

●要言行一致。对任何运动员和在任何时候都要讲同一原则，要永不食言。

●不要吹嘘你永远正确。

关于交流技巧：

交流由两部分组成，内容（说话内容，通常用语言表达）和情感（通常不用语言表达）。具体而言有以下内容。

●传递语言信息。说话，学会说实在话；学会有效地提问题；反馈与奖励；使用口令或暗语以加强交流；注意语言方式；

●接受信息。注意有效地听学生说话，如要专心、力求表现出兴趣、请求说明、不要轻易地对说话人发表评价或打断其说话等。

●非语言交流。非语言交流往往比语言交流更重要、更有效。它主要通过体语进行交流，如面部表情、手势和其他身体动作、体态、身体接触如拥抱、服装和外表等。

●处理好不同场合的交流。如与学生发生冲突时；集体交流及个别交谈；学生发生不良行为时；练习前、练习中、练习后等。