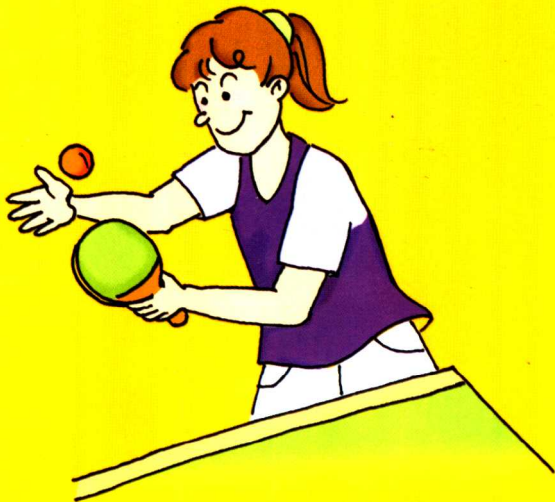


体育系列丛书

〔日〕長谷川信彦 西田昌宏 著 李殿元 译

图解指导

乒乓球



湖南科学技术出版社

SPORTS SERIES

体育系列丛书

[日] 長谷川信彦 西田昌宏 著 李殿元 译

G846

0182

乒乓球



成都体育学院图书馆



123859

湖南科学技术出版社

SPORTS SERIES

体育系列丛书图解指导

乒乓球

著 者: [日] 長谷川信彦 西田昌宏

译 者: 李殿元

责任编辑: 吴 炜 盛 洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本刊联系)

厂 址: 长沙市青园路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2004 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm × 1230mm 1/64

印 张: 3.625

插 页: 1

书 号: ISBN 7-5357-4018-9/G · 529

定 价: 11.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

最近，家庭主妇和小学生的乒乓球爱好者逐渐增多。对为乒乓球的普及而长年活动的我来说，真是令人高兴的事。这种世界性少见的倾向，可以证明，乒乓球对日本人，对日本社会来说是最适合不过的体育运动了。我坚信乒乓球还会继续发展下去。

以前，成美堂出版社给了我出版《眼观乒乓球提高法》一书的机会，在书中我发表了一年训练计划表，但因为作为乒乓球指南书，又是初次尝试，所以对广大读者有多少帮助，心里很没底。

但这次在广大读者的热烈声援下，使我又有机会撰写一年训练计划主体一书。此书还得到1967年世界乒乓球冠军长谷川信彦先生的大力支持，更是如虎添翼。对我来说没有比这个更高兴的了。

在本书编写过程中，承蒙成美堂出版社及田舛彦介《乒乓球报道》发行人（株·塔玛斯代表董事顾问）、广大乒乓球运动员、《乒乓球报道》编辑部各位的大力协助。在此，特向他们表示深切的谢意。

衷心祝愿本书能为广大读者提高乒乓球技术有点作为。

西田昌宏

使用说明



本书大体分为三部分：

- (1) 基础技术篇（第 1 回~第 19 回）
- (2) 应用技术篇（第 20 回~第 35 回）
- (3) 实战技术篇（第 36 回~第 49 回）

基础技术篇是为刚起步学习乒乓球的人，学习什么，怎样训练而编写的，实际练习是从第 2 回开始的。

应用技术篇是为多少能打一点的乒乓球爱好者，针对每次练习的内容，怎样练习而编写的。

实战技术篇是为经常参加比赛的选手班的人而编写的，在本章里列举了许多在比赛中有实际价值的练习项目。

总之，现在开始学习乒乓球的人，如果按照本书

顺序练习下去的话，自然能达到出场比赛的水平。稍稍能打，但还要从基础重新学习的人，请从第8回开始。总是以一个模式练习，以及练习时打得很好，一参加比赛总是失败的人，请从应用技术篇重新练习。选手班的人们，请按自己的需要，选择项目练习。有教练或指导老师时，请根据球队的状况或个人水平，选择课题项目练习。

本书是假定每周1次，每次2小时，每张球台5~6人的一年计划。比该假定条件差时，可以缩短每个项目的时问，或者削减某个项目。比该假定条件好时，初级班可以增加基础技术，发球、接球的练习时间，如果有中级班，可以增加比赛训练和课题训练时间。有教练时，首先根据球队状况，比如，球队里共同存在着削球攻击能力不足，不擅长变化，扣杀失误多，接球发憊等等，增加最优先训练项目。其次，根据个人水平，考虑课题训练项目。

训练方法不计其数，本书的训练程序只不过是其中一例。但是，与其只注重新奇的训练方法，不如踏踏实实地专心致力于练习一项技术，提高技术更现实、更重要。

最后衷心希望每个人都练成一手靠得住的技术。

著者



基础技术篇

1	乒乓球的基本常识	(8)
2	熟悉球性 (1)	(18)
3	熟悉球性 (2)	(24)
4	多球训练	(32)
5	长球与发球 (1)	(40)
6	长球与发球 (2)	(46)
7	发球与搓球	(50)
8	提高控球能力 (1)	(56)
9	提高控球能力 (2)	(60)
10	发球与步法 (1)	(64)
11	发球与步法 (2)	(72)
12	得分方法	(76)
13	提高控球能力 (3)	(80)
14	削球与削攻	(84)
15	发侧旋球	(90)
16	发侧旋球与强攻	(94)
17	强攻与大力扣杀	(98)
18	基础技术测试	(104)
19	内部联赛 (1)	(106)



应用技术篇

20	反手长球	(112)
21	比赛练习与反思	(118)
22	课题练习	(122)
23	飞身扑正手位	(126)
24	双打与转换	(134)
25	转换与强攻	(138)
26	转换训练	(142)
27	第三板和第四板抢攻 (1)	(144)
28	第三板和第四板抢攻 (2)	(150)
29	主战技术训练	(156)
30	短攻与搓攻	(160)
31	削攻和左右移动	(162)
32	大力扣杀训练	(166)
33	自由课题练习	(170)
34	综合全面练习	(172)
35	内部联赛 (2)	(174)

实战技术篇

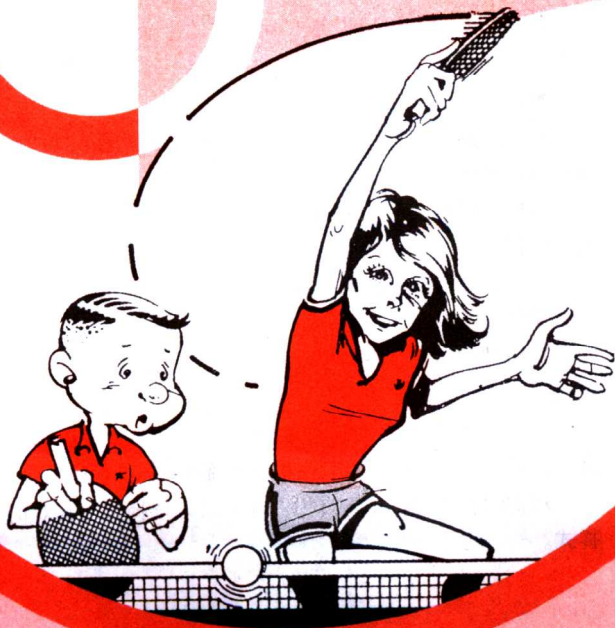
36	徒手动作练习	(178)
37	发球抢攻	(182)
38	循环比赛	(184)
39	转换技术训练	(186)
40	削攻	(188)
41	大力扣杀与放高球	(192)
42	搓球比赛	(196)
43	效率训练	(200)
44	搓球+大力扣杀	(204)
45	转换与步法	(210)
46	削攻与步法	(212)
47	N 字形步法	(214)
48	M 字形步法	(220)
49	最后总结赛	(226)

·结束语



PART 1

基础技术篇





—— 1 —— 乒乓球的基本常识

1 球拍

对乒乓球有兴趣的人，或进一步想提高技能的人，请参考本书好好练习。

球拍和胶面，可以说是“乒乓球的生命”。在实际比赛前，应该从这里学起。

●直握球拍

乒乓球拍大体可以分为两种，一种是像握笔一样的直握球拍，简称为“直拍”。

直握球拍有圆形、角形、蛋形等，有的是单板，有的是三合板，各有各的特点。对于还不了解自己特点的初学者来说，最好选择自己喜欢的样式。

●横握球拍

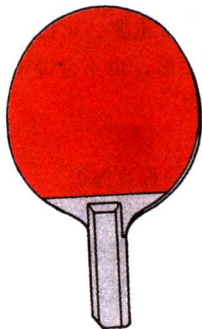
另一种类型是横握球拍，简称为“横拍”。这是一种像握手一样的握拍方法。

实际上横握球拍也有很多类型，但总的来说圆形居多。直拍一般使用单面，而横拍两面都用。

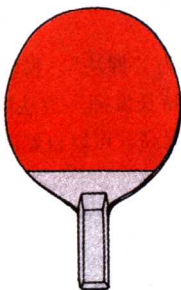
对初学者来说，（与直拍一样）最好选择自己喜欢的样式。

1. 乒乓球的基本常识

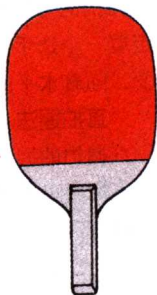
横握球拍



直握圆形球拍



直握角形球拍



●按自己的特点选择球拍

初学者选择直拍时，先将球拍拿起来试试，是否感觉球拍较重，再挥动几下，是否觉得球拍沉甸甸的，不要选择较重的球拍，最好在 100 克左右。

初学者选择横拍时，最好选择稍重一点的。但更重要的是应该选择把柄握起来舒服顺手的。特别要注意是，拍把不要过粗或过细。

2 握拍的方法

握拍的方法称为“握法”。握法非常重要，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。

●直拍握法

直握拍的握法称为“直拍握法”（简称直握）。

直握中也分多种握法，下面简单说一说各自的特点。

拇指深握法，有种手腕和球拍成为一体之感，这种握法强有力，适合于强攻。但是，拇指越往里握，手腕越不灵活，对球拍角度的调节需要下工夫练习。

拇指浅握法，手腕运动灵活，适合于打多变球、精彩球。但是，若强攻扣杀，后面三根指的力度需要灵活运用。

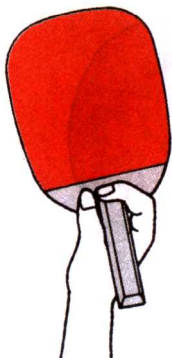
后面手指伸直握法，与拇指深握法相同，有种手腕和球拍成为一体之感。适合于强攻选手。

后面手指弯曲握法，这种握法手腕运动灵活，适合于各种技术的发挥。

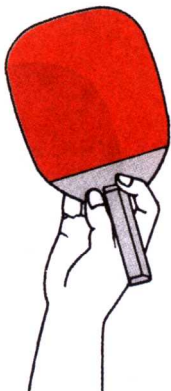
总而言之，自己适合什么样的打法，要根据自己的特点，灵活调整前面指和后面指的握法，这是非常重要的。

1. 乒乓球的基本常识

● 直拍握法



拇指深握法



拇指浅握法

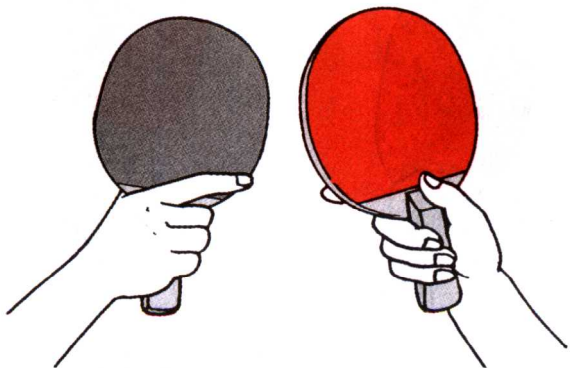


后面指弯曲握法



后面指伸直握法

●标准横拍握法



●横拍握法

横拍握法就像握手一样，简称“横握”。将拇指和食指夹住拍柄，攥住拍把。

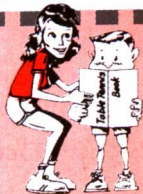
横拍深握法与直拍深握法相同，有种手腕和球拍成为一体之感，适合强有力的进攻。但手腕运动不灵活，对球拍角度调整，需下工夫练习。

横拍浅握法手腕运动自由，容易调整球拍角度，适合于多变灵活的技术运用。

横握球拍时，最重要一点是，用小拇指牢牢握住拍柄。

首先，根据自己的习惯和特点，采用比较方便的握拍方法开始练习。

1. 乒乓球的基本常识



● 正胶海绵拍



● 反胶海绵拍



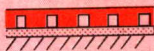
● 胶皮拍



● 长胶胶皮拍



● 长胶海绵拍



胶面

贴在球拍表面上的胶皮称为“胶面”。胶面分各种类型。胶皮拍指的是，只贴一层胶皮，胶粒朝外，直拍选手一般不用。

正胶海绵拍指的是，在海绵上贴一层胶面，一般来说只有 1/10 的选手使用这种球拍。这种球拍球速快，反弹力较强，一般进攻型选手爱用。

反胶海绵拍指的是，将胶面反贴在海绵上。一般来说有 8/10 以上的选手使用这种球拍，这种球拍的特点是旋转力强，备受进攻型选手和削球型选手喜爱。

长胶胶皮拍和长胶海绵拍的性能是自身不容易制造旋转球，靠来球的冲力增加回球的旋球，来球不转，回球仍然不转。

3 比赛规则

乒乓球真正的乐趣是进行比赛。本书的宗旨是从基础编开始，循序渐进地提高练习方法。但在这之前，首先说明一下正确的发球方法。

● 正确的发球方法

很多初学者参加比赛时发球都不正规（沾染一些不良习惯），有时感到很后悔。这是因为没有学习发球规则造成的。

① 手掌伸平（不握球拍的手），让球静止地停在手掌中

（注意：球放在掌中的时候，不能用拇指和食指夹球，或用指的关节将球包起来。我发现许多初学者经常发球违规）。

② 将掌中的球垂直高抛16厘米以上，在球到达顶点落下来的途中，即比球台高的地方击发球。

③ 球在掌中的位置，比球台高，在球台后方。

④ 做好发球的姿势，球

