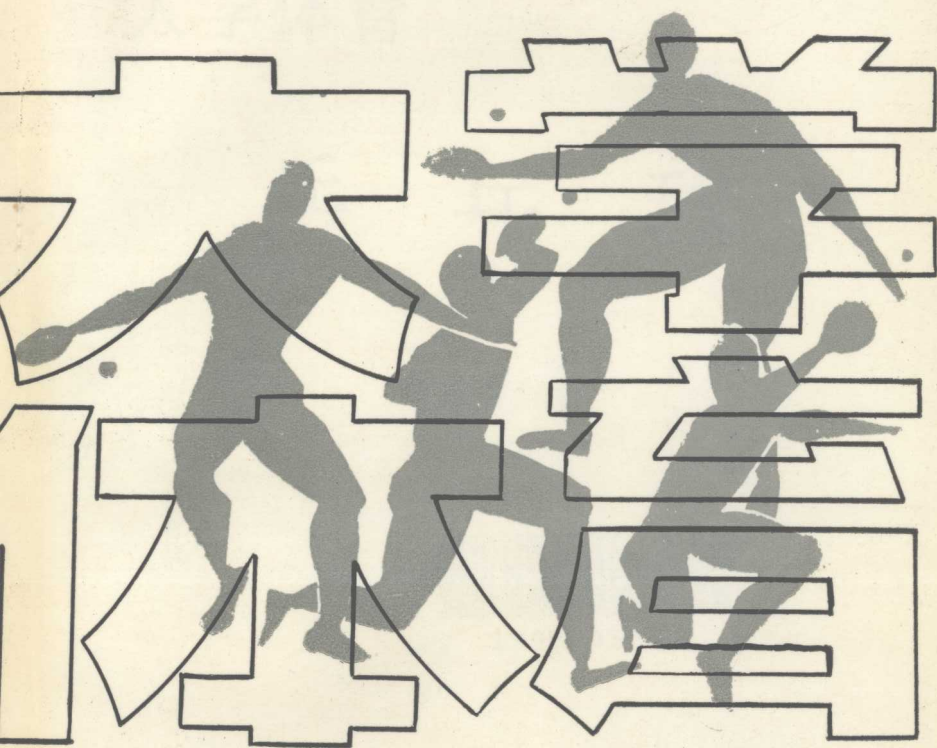




乒乓球

俞蕙琳 编

浙江大学出版社



乒乓球

俞惠群 编

浙江人民美术出版社

大学体育

号 01 字 登 录 (浙)

乒乓球

俞蕙琳 编

浙江大学出版社

(浙)新登字 10 号

育本学大

体 育 学

俞 蓁 琳

大学体育
乒 乓 球
俞蓁琳 编

责任编辑 周庆元

※

浙江大学出版社出版发行

杭州富阳何云印刷厂印刷

※

787×1092 32 开 6.25 印张 146 千字

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月第 1 次印刷

印数 0001—2000

ISBN7-308-01286-7/G · 157 定价:2.75 元

前 言

乒乓球运动是我国体育百花园中的一枝奇葩,它以自己独特的方法和风格,在提高人民健康水平,增进世界各国人民的友谊等方面都起了很大促进作用。多年来,我国乒乓球运动一直处于世界领先地位,特别是在 1981 年第 36 届世界乒乓球锦标赛上,中国代表队囊括了所有项目的冠军,开创了历届比赛的奇迹。乒乓球已成为全国人民心目中的国球,深受广大人民群众的喜悦,并有着广泛的群众基础。

乒乓球运动在高校有着更为广泛和深厚的群众基础。浙江大学自 1989 年开设乒乓球专项课以来,深受同学们的喜爱。但限于场地,开设乒乓班还远远不能满足广大学生的需要。为了积极配合广大学生学习乒乓球运动的基本技术和基本知识,把这项运动更广泛地普及起来。根据广大学生的要求,编写了本讲义。其内容包括:乒乓球运动概况,基本理论和基本知识,基本技、战术、双打、专项教学法及乒乓球训练法、裁判法等内容。仅供专项班教学及广大师生自学参考。

由于编写时间较短,本人水平所限,难免有不妥之处,不少内容有待于在今后的实践中继续总结、修改和补充,希望大家提出宝贵意见。

编者

1992 年 10 月

目 录

第一章 乒乓球运动发展概况	(1)
第二章 乒乓球基本理论	(5)
第一节 常用术语	(5)
第二节 球的弧线	(9)
第三节 球的旋转	(12)
第四节 球的力量、速度和落点	(21)
第五节 击球动作的结构和基本环节	(25)
第三章 基本技术	(30)
第一节 握拍法	(30)
第二节 站位和基本姿势	(33)
第三节 基本步法	(34)
第四节 发球和接发球	(41)
第五节 挡球和推挡球	(57)
第六节 攻球	(62)
第七节 搓球	(78)
第八节 削球	(82)
第九节 弧圈球	(91)
第四章 基本战术	(98)
第一节 快攻型打法的基本战术	(98)
第二节 弧圈型打法的基本战术	(104)
第三节 削球型打法的基本战术	(106)

第四节	不同性能削球打法的基本战术·····	(107)
第五节	以攻为主打法对削球打法的基本战术·····	(108)
第五章	双打·····	(110)
第一节	双打的竞赛方法·····	(110)
第二节	双打的配对·····	(111)
第三节	双打的技术和战术·····	(112)
第四节	双打的练习方法·····	(117)
第六章	乒乓球专项教学方法·····	(119)
第一节	学习正确的握拍法·····	(119)
第二节	熟悉球性·····	(120)
第三节	掌握动作·····	(121)
第四节	基本技术教学法·····	(122)
第七章	乒乓球训练的基本要求和方法·····	(140)
第一节	对训练的基本要求·····	(141)
第二节	基本技术的训练方法·····	(143)
第三节	基本战术的训练方法·····	(155)
第四节	自我训练计划·····	(158)
第八章	乒乓球运动员的身体素质训练·····	(161)
第一节	一般身体素质训练·····	(161)
第二节	专项身体素质训练·····	(162)
第三节	多球训练·····	(164)
第九章	组织竞赛和裁判法·····	(167)
第一节	乒乓球竞赛的组织编排·····	(167)
第二节	乒乓球比赛的裁判法·····	(170)
第十章	场地和器材设备·····	(179)
第一节	球拍一般性能介绍·····	(179)
第二节	场地设备和用具的保养措施·····	(181)

附一	逆时针轮转法.....	(183)
附二	轮空位置表.....	(184)
附三	种子位置表.....	(185)
附四	抢号.....	(185)
附五	术语和手势.....	(186)
附六	浙江大学乒乓球专项课教学大纲.....	(186)

第一章 乒乓球运动发展概况

乒乓球是我国广大群众尤其是青少年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、趣味性强,设备比较简单,在室内、室外都可以进行,运动量可大可小,不同年龄、不同性别、不同身体条件的人都可以参加,在群众中易于开展。长期从事乒乓球运动,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,而且还能培养人的勇敢、顽强、机智、果断、沉着冷静,敢于斗争、敢于胜利的优秀品质。乒乓球竞赛项目,分为团体赛和单项比赛两大类。团体赛有男子团体和女子团体两项。单项比赛有男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打五项。

乒乓球运动起源于英国,它是从网球运动派生出来的。19世纪后期,英国有些大学生从网球运动中得到启示,在室内以餐桌为球台,以书作球网,用羊皮纸贴面作拍子,用橡胶或软木作球,在餐桌上打来打去。当时这项运动既无统一的名称,也无统一的规则,仅仅作为一种娱乐,流行于欧洲。到了1890年左右,英格兰著名的越野跑运动员丁·吉布从美国带来了一些作为玩具的赛璐璐球回英国,由于这种球打在当时使用的腓片纸贴面的空心球拍或木制的球拍上发出“乒乓”之声,随后就有人将这种球称为“乒乓球”。

20世纪初,乒乓球运动在世界各地逐渐开展起来,乒乓球的竞赛活动也在各国之间日益增多,为了便于交流经验和促进

乒乓球技术的提高,于1926年举行了第一届世界乒乓球锦标赛,以后每年举行1次。1940—1946年因第二次世界大战而中断。1957年以后改为每两年举行一次,至1989年已举行了40届。

乒乓球运动大约在1904年传入我国,当时上海有个叫王道平的人,他是一间文具店的经理,从日本买了乒乓球器材带回上海。为了推销这种器材,他还介绍了在日本看到的打乒乓球的情况,并亲自作了表演,从此中国开始有了乒乓球活动。1916年上海基督教会青年会童子部设置了乒乓球房,配备了9张球台,使部分学生开始参加乒乓球活动,随后这项活动就逐渐在京、津、沪、穗等几个大城市开展起来,并进行了一些对外访问比赛,表演赛和国内比赛。但当时中国的乒乓球运动只限于几个大城市和上层社会中少数人参加,技术水平很低,对外比赛也是负多胜少。

中华人民共和国成立以后,中国乒乓球运动得到了迅速的普及和提高。1952年10月在北京举办了第一次全国乒乓球比赛大会。中国于1952年加入国际乒联,1953年第一次参加世界乒乓球锦标赛(第20届)。当时男队被评为一级第10名,女队被评为二级第3名。为了改变乒乓球落后面貌,从1956年起定期每年举行一次全国比赛。1959年,容国团在第25届世界乒乓球锦标赛上为中国获得第一个男子单打冠军,对中国的乒乓球运动的普及起到了很大的推动作用,技术水平有了迅速的提高。在第26届世界乒乓球锦标赛中中国队又以自己独特的近台快攻,加上多种打法,取得了男子团体、男子单打(庄则栋)、女子单打(邱钟惠)3项冠军。在第27届世界乒乓球锦标赛中,中国男队又一次获得了团体、男子单打、男子双打3项冠军。中国乒乓球女队经过认真总结,学习男队先进经验,改革训练,大胆地起用

新生力量,终于在第28届世界乒乓球锦标赛中,第一次夺得了女子团体冠军和女子双打冠军,中国男队也夺得了第28届的男子团体、男子单打和男子双打冠军。这样,在第28届世乒赛中,中国男女队就获得了五项冠军,开始迈进乒乓史上的辉煌历程。

中国乒乓队自1953至1991年,共参加了18届世界乒乓球锦标赛,总计获得了59.5项次的世界冠军。尤其是在1981年第36届世界乒乓球锦标赛中,中国队拿了全部七项冠军,这在国际乒坛50多年历史上还是空前的。乒乓球成了全国人民心目中的国球,广大乒乓球运动工作者,为提高中国乒乓球技术水平而付出了巨大的努力,为保持和巩固中国在世界乒坛的领先地位以及推动世界乒乓球运动的发展作出了重要的贡献。

任何事物都是在变化,都是在进步的。乒乓球技术也在不断地发展。50年代以前乒乓球是欧洲占优势,60年代日本人发明了弧圈球,给世界乒乓球技术带来新变化,日本替代了欧洲。但是中国的“快、准、狠、变”的直拍近台快攻打法和以“稳、转、攻”为技术风格的削球类打法代表了一种新的方向,最先进的打法,中国代替了日本。欧洲经过十几年的努力,打法上形成了一套比较完整的东西,速度、旋转结合,把日本、中国的好经验学会了,根据自己的情况,掌握了横拍全面进攻的打法,速度结合旋转,快攻结合弧圈,正反手两面进攻。到70年代,给世界乒乓球技术又带来了一个新的飞跃,对日本、中国构成了威胁。正当面临世界乒乓球技术新挑战的关键时刻,我们新中国大地发生了众所周知的十年动乱。比赛没有了,训练停止了,世乒赛不参加了,信息不通,技术也停滞不前。从1971年以后,女子亚洲实力比较强,男子是欧洲与亚洲对抗,实力不相上下。35届世乒赛,中国男队2个项目都输了,对中国乒乓界有很大的震动。所幸我国乒乓球有浓厚的群众基础,有一套合理的训练方法。经过发愤图

强,36届(1981年)打了一个翻身仗,拿下全部七项冠军,这以后连续三届都拿了六项冠军。

但是,随着改革、开放的总趋势,国际间人才交流的日益频繁,出国热风靡全国。具有一流水平的中国乒乓球运动员出国人数是体育运动项目之最,众多前世界冠军纷纷出国“留学”。这样,一方面虽然促进了世界乒乓球运动技术水平的提高,但另一方面也使国内乒乓球界面临严峻的挑战:原来我国一整套先进的训练方法和手段被照搬到国外,比赛中失去了绝密武器;国际比赛中又常常出现中国人打中国人的局面。再加上中国的快攻打法进步不大,没有飞跃的发展,而且在打法上有明显的缺陷:光能快攻没有回旋余地,光能近台不能远台;发球抢攻打不出来,打相持球能力不如从前。以至在第40届(1989年)世乒赛中男子项目及第41届(1991年)世乒赛中男、女团体项目双双失利。实践证明,中国的快攻打法如果再不发展,将面临淘汰的危险。发展、创新势在必行。乒乓球界广大工作者面对现状,冷静地总结过去,思考未来,正确地分析形势,制定了切实可行的措施,在发展传统直拍快攻的基础上,继续贯彻“百花齐放”的方针,提倡各种各样的打法互相促进,互相提高,勇攀高峰。为争取尽快地摆脱现状,使我们保持了多年的国球,能够继续领先于世界乒坛而不懈地努力!

第二章 乒乓球基本理论

第一节 常用术语

一、球台术语的说明(图 1, 图 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。

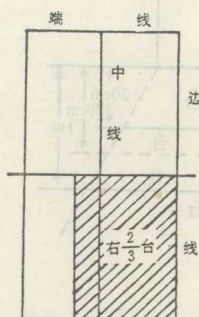


图 1

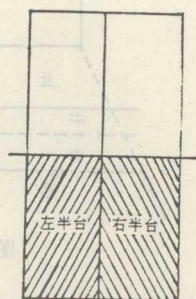


图 2

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。

$\frac{2}{3}$ 台:是指击球范围占球台的 $\frac{2}{3}$,左侧为左 $\frac{2}{3}$ 台,右侧为右 $\frac{2}{3}$ 台。

全台:击球点不限落点,击球范围占整个球台。

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 1 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。

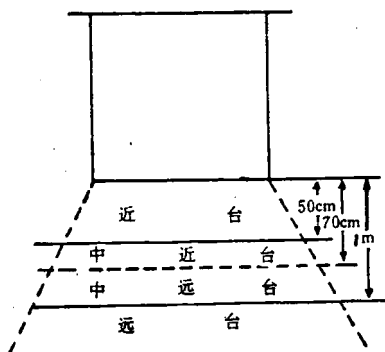


图 3

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,称为五条基本球路,其方位是对击球者本身来说的。以右手握拍的运动员为例,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。而追身球,也

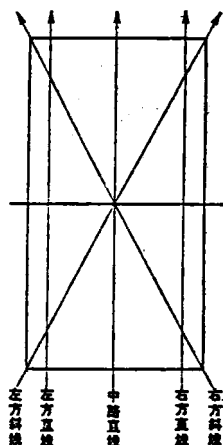


图 4

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到触及地面的全过程,大致分为三个时期(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:指球反弹到接近和到达最高点的这一段时间。

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。

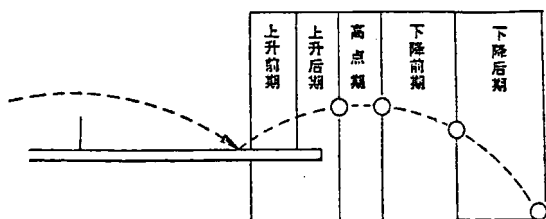


图 5

五、击球部位与拍形术语的说明

为了便于说明球拍击球时接触球的部位与拍形,现按钟表的圆盘刻度将球分为六个部分(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。

球拍击球时拍形按击球部位分为:

拍形向下:指球拍击球接近 12 点的部位;

拍形前倾:指球拍击球接近 1 点的部位;

拍形稍前倾:指球拍击球接近 2 点的部位;

拍形垂直:指球拍击球在接近 3 点的部位;

拍形稍后仰:指球拍击球在接近 4 点的部位;

拍形后仰:指球拍击球接近 5 点的部位;

拍形向上:指球拍击球接近 6 点的部位。

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。

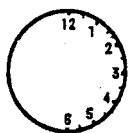


图 6

六、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。这里面包含三个因素: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。

七、短球和长球(图 7)

短球:指球落在对方台面近网区附近,并且球在第一次弹跳后不弹出台面之外。

长球:指球落在对方台面底线区附近。

在近网区和底线区之间的区域为中区。

第二节 球的弧线

乒乓球的技术动作,要求击球时能够准确地将球击到对方台面,并且使球具有一定的力量、速度、旋转和落点变化。为了达到这个要求,击球时应当把球打出合适的弧线,才能提高命中