

Ping-Pong

★★★



金牌速成

带你速效入门、快速提高
国际乒联最新乒乓球教学经验
乒乓球实战技巧

国际乒联一级教练示范教学

★★★
全彩印刷
动作细节详细展示

The World Famous
金牌教练+冠军教程

独家收录乒乓球世界名将经典打法
细致图解冠军战技

中映良品 编著
成都时代出版社

Golden Crash Course
Gon Ping-Pong

Ping-Pong

乒乓球

金牌速成



中映良品 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球 / 中映良品编著. —成都: 成都时代出版社,
2010.2

ISBN 978-7-5464-0089-1

I. 乒… II. 中… III. 乒乓球运动—基本知识 IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 204205 号

乒乓球

PINGPANGQIU

中映良品 编著

出品人	段后雷
责任编辑	周慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳宝峰印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	3
字 数	90千
版 次	2010年2月第1版
印 次	2010年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0089-1
定 价	15.00元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)25571666

序言

TABLE TENNIS

● Table-tennis, 小球大世界

乒乓球被誉为“中国的国球”，是中国人最自豪、最自信、夺金最多的体育项目之一。从1959年容国团获得第一个世界冠军到2008年，中国的乒乓球运动员一共获得161.5枚世界金牌。近年来，更是战绩显赫，几乎囊括了国际乒乓球大赛的所有奖牌。



与田径、游泳、赛艇等重体力项目不同，乒乓球是一项非常适合亚洲人体质的体育运动。东方人虽然体型偏瘦，但动作敏捷、灵活，因此在技巧类体育运动中占有一定优势。有人戏说，隔网的体育运动，都比较适合东方人。而且，越是对体力要求小，越是有利于亚洲人。

回顾中国乒乓球史，我们也不难发现，大多优秀选手身材都不高，王涛（1.64米）和邓亚萍（1.50米）就是最好的例子。这两位身材较矮、略显发胖的选手，取得了其他选手可望而不可即的骄人战绩。相反，许多人

高马大的欧洲选手往往碌碌无为。王涛曾说：“乒乓球不像篮球、排球运动，身材并不是决定因素。一个优秀乒乓球选手应具备的条件是——天赋、勤劳、灵敏，更重要的是要学会用脑打球。邓亚萍打球，除了气势压人，同时很善于用脑。”

打乒乓球时要用脑、眼、手、耳、腰、臂、脚、腿、内脏、神经、肌肉……身体各部分都能得到充分锻炼。

乒乓球比赛其实就是在斗智斗技，每个运动员都必须不断观察、判断、记忆、思考赛场上的情况，打每一个球都要动脑。这对保持神经系统的功能、防止神经系统的老化有重要作用。积极参加乒乓球运动，勤动脑、善动脑，自然会增加脑细胞的血流量，进而使大脑更积极地活动。这种脑体运动的结合必然促进人的思维能力，促进智力发展。

乒乓球体积很小，飞行速度又很快，这就要求人的视觉有高度准确的判断力。经常打乒乓球，有助于改善双眼眼肌的协调能力，提高视觉对各种不同方向来球的判断能力。

打球时，一会儿积极跑动去接球，一会儿走着去捡球，一场球打下来要移动1000~3000米，使腿、脚得到有效锻炼。乒乓球运动还能增强心肺功能，促进血液循环，从而增强体质，使学习、工作效率得到提高。

乒乓球是一项以室内为主的球类运动。它球小、速度快、变化多、趣味性强；占地面积小、器材容易配备；老少皆宜，具有广泛的适应性，容易开展和普及，锻炼价值高。

在中国，乒乓球也许不是最受欢迎的项目，“东方之珠”的角色也被足球抢了过去，但比起足球，它却是名副其实的“东方不败”，虽然也曾经历挫折，但每一次都能风云再起，再次称雄。商业化的潮流也许能够将乒乓球身边的观众暂时带走，却无法克隆它的品性——乒乓球的内在气质无法被其他运动所克隆。

PART 1 乒乓球运动基本

知识 BASIC KNOWLEDGE

2 乒乓球运动简史

BRIEF HISTORY OF TABLE-TENNIS

4 乒乓球运动在中国

TABLE-TENNIS IN CHINA

6 球拍种类与球拍的选择

CATEGORIES AND CHOICES OF
BATS

- 一、球拍的种类
- 二、球拍的选择

PART 2 乒乓球基础技术

BASIC SKILLS

11 运动前必要的热身

NECESSARY WARMING UP BEFORE
SPORT

- 一、慢跑与步伐移动
- 二、伸展运动

14 握拍的方法

WAYS OF GRIP

- 一、直握球拍法

- 二、横握球拍法

17 乒乓球的着装

DRESSING SUGGESTION FOR
TABLE - TENNIS

- 一、服装
- 二、球鞋与球袜

18 基本站位、站姿

BASIC POSITION AND POSE

- 一、进攻型打法正手攻球基本站位
- 二、进攻型打法反手攻击基本站位
- 三、左推右攻基本站位
- 四、推挡侧身基本站位
- 五、推挡侧身扑正手基本站位

23 基本步伐移动技巧

BASIC SKILLS OF PACE MOVEMENT

- 一、单步移动技巧
- 二、跨步（跟步）移动技巧
- 三、跳步移动技巧
- 四、并步移动技巧
- 五、交叉步移动技巧
- 六、侧身步移动技巧

36 发球技巧

SKILLS OF SERVE

- 一、正手发球技巧
- 二、反手发侧上、下旋球技巧

48 正手攻球技巧

SKILLS OF ATTACKING

51 搓球技巧

SKILLS OF PUSHING

- 一、搓球技巧
- 二、摆短球技巧

59 弧圈球技术

SKILLS OF LOOP DRIVE

- 一、正手拉弧圈球技术
- 二、反手拉弧圈球技术

66 推挡球、快拨球技巧

SKILLS OF BLOCK AND FAST SWING

- 一、推挡球技巧
- 二、加力推挡球技巧
- 三、快拨球技巧

PART 3 乒乓球制胜战术 TACTICS TO WIN

71 乒乓球运动意识

SPORT CONSCIOUSNESS

74 发球抢攻战术

TACTICS OF SERVE

75 左推右攻战术

TACTICS OF BACKHAND BLOCK WITH FOREHAND

76 对攻战术

TACTICS OF COUNTER ATTACK

78 接发球战术

TACTICS OF RECEIVE ATTACK

附录：

80 乒乓球竞赛规则要点

COMPETITION REGULATION

85 乒乓球运动损伤与防治

PREVENTION AND CURE FOR SPORT INJURY

86 著名球星打法介绍

STAR'S PLAYING SKILLS INTRODUCTION



乒乓球运动 基本知识

Basic Knowledge of Table-Tennis

PART 1
基本
知识篇



“中国‘乒乓球王国’的称号名不虚传。”
——邓亚萍

“人生能有几回搏。”
——容国团

乒乓球运动简史

乒乓球运动起源于19世纪末的英国，最早的有关乒乓球运动的记载是1880年伦敦出版的《体育用品推销目录手册》上的与乒乓球比赛类似的插图。欧洲人至今还称乒乓球为“桌上网球”（Table-Tennis），由此可知，乒乓球是由网球发展而来的。

1890年，英国运动员詹姆斯·吉布从美国带回一些作为玩具的赛璐珞空心球用于乒乓球运动。这种球与球拍、球台撞击时会发出“乒”、“乓”的声音，因此得名“乒乓球”。

20世纪初，乒乓球运动在欧洲和亚洲各国蓬勃开展起来。1926年，以英国、德国和匈牙利为首的欧洲国家成立了国际乒乓球联合会（ITTF），到目前为止，已经拥有187个协会成员。同年，第一届世界乒乓球锦标赛在伦敦举行。在名目繁多的乒乓球比赛中，世乒赛最负盛名，起初每年举行一次，1957年改为每两年举行一次。到2005年为止，一共举办了48届。

1981年，乒乓球作为奥运项目得到国际奥委会承认。1988年，乒乓球比赛首次正式出现在汉城第24届奥运会上。目前，奥运会乒乓球比赛设男、女单打和男、女双打四个单项，男女各86名选手参赛，其中单打各64人，双打32对。每个国家或地区最多只能有男女单打各3名选手、双打各两对选手参赛。比赛采用7局4胜、每局11分的单败淘汰制。

乒乓球运动经历了几个发展阶段。20世纪50年代，日本选手创造了直拍握法，并占据了乒坛霸主地位。之后，直拍技术被中国选手发扬光大并称雄世界直到80年代中期。80年代中后期，中国的乒乓球发展陷入低谷，来自欧洲的瑞典男队开始崛起，并在1989年、1991年和1993年连续

PART 1

乒乓球运动
基本知识

PART 2

乒乓球
基础技术

PART 3

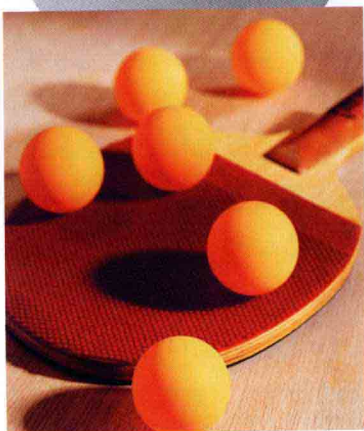
乒乓球
制胜战术

附录

三次夺得世乒赛的男团冠军。90年代末期开始，中国男乒再次崛起，在1999年和2001年重新夺回了男团斯韦思林杯。

近年来，国际乒联对乒乓球比赛的规则做了很大修改。

“小球改大球”、“21分制改11分制”、“无遮挡发球”等一系列改革缩小了选手间的实力差距，增加了对抗性和比赛的偶然性。为了避免出现一个国家或地区垄断奥运会冠亚军，国际乒联规定在奥运会双打比赛中，来自同一协会的两对选手必须分在同一半区。这样，出现在双打决赛赛场上的将是来自不同国家和地区的两对选手，比赛也将更具悬念。



乒乓球运动在中国



乒乓球是中国的国球，中国被誉为“乒乓球圣地”。截至2007年，中国的乒乓球运动员共获得152.5个世界冠军（第34届世乒赛女双冠军为中国的杨莹和朝鲜的朴英玉，故中国算0.5个），其中奥运会冠军16个，世乒赛冠军105.5个，世界杯冠军36个。

1904年，上海四马路（今福州路）上一家文具店的老板王道午从日本买回10套乒乓球器材，并在装有透明玻璃的店内与店员一块打乒乓球。从此，乒乓球运动传入中国。1959年，我国运动员容国团获第25届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军，这是我国获得的第一个乒乓球世界冠军。此后，中国运动员开始登上国际乒坛，并创造了以“快、准、狠、变”为技术风格的直拍近台快攻打法。

1961年4月4日至14日在北京举行的第26届世界乒乓球锦标赛是中国第一次承办世锦赛，这也是新中国成立后承办的首次世界大赛。1971年，著名的“乒乓外交”打破了中美之间的政治坚冰，成为世界外交史上的一段佳话。

容国团



中国拥有两大全国乒乓球赛事。全国乒乓球锦标赛（ACTTC）由中国国家体育运动委员会和中国乒乓球协会联合举办，是全国最高水平的乒乓球比赛，以省、市、自治区和中国人民解放军为竞赛单位。1952年，在北京举行首届比赛，自1956年武汉第2届锦标赛起每年举行一届，至

2005年共举办了46届（1967年～1971年文革期间未举行比赛），设男、女团体和男单、女单、男双、女双、混双共7个项目。全国运动会乒乓球比赛（TTMCNG）简称“全运会乒乓球比赛”，是另一个全国规模的乒乓球比赛，也以省、市、自治区和中国人民解放军为竞赛单位，分男女团体和5个单项共7个项目。1959年9月，在北京举行了第1届，之后每4年举行1届，至2005年共举办了9届。



中国拥有大批优秀乒乓球运动员，有邓亚萍、刘国梁、王励勤、张怡宁等世界名将。其中，身高仅有1.50米的邓亚萍被誉为“乒乓球女皇”、“有史以来最出色的女子乒乓球选手”。1992年在巴塞罗那举行的第25届奥运会上，时任国际奥委会主席萨马兰奇亲自为她颁发了金牌。

乒乓球运动在中国有着非常广泛的群众基础，是中小学生们最喜爱的体育项目之一，在大学生当中也很受欢迎，可谓“中国的第一运动”。乒乓球设备非常简单，便于普及与开展。一块门板、两块砖头、一根竹竿，就能搭成乒乓球台；相邻两张桌子一并，两个铅笔盒一竖，课间乒乓球赛就可以开始；在地上用粉笔画一张桌子，乒乓球赛也能照样进行；甚至只要有一块光板、一个“三等品”的球，也能一个人对着墙、对着天玩得兴致盎然。

球拍种类与球拍的选择



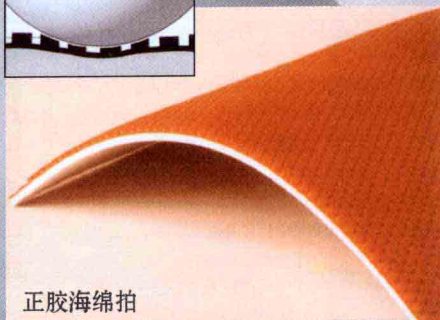
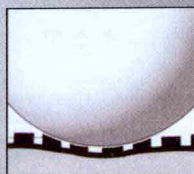
球拍是乒乓球运动最重要的工具，可以说是“乒乓球的生命”。根据所采用技术打法的不同，对球拍的选用也会有所不同。下面对不同球拍的性能分别进行介绍：

一、球拍的种类

1. 正胶海绵拍

正胶海绵拍在木板与胶皮之间夹一层海绵，海绵连同胶皮总厚度不得超过4毫米。刘国梁用的就是正胶海绵拍。

性能：反弹力较强，回球速度也较快，能制造一定的旋转，但不能制造很强烈的旋转球。

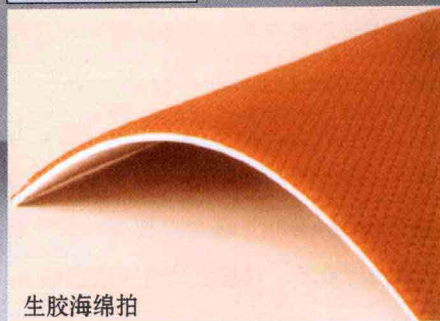
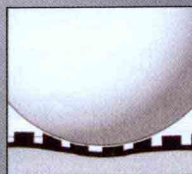


正胶海绵拍

2. 生胶海绵拍

生胶海绵拍是正贴胶皮海绵拍的一种，但胶皮颗粒较大，胶粒和胶皮较硬。王涛反手用的就是生胶海绵拍。

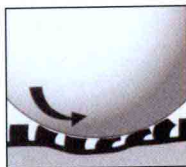
性能：反弹力强，回球速度快。生胶拍面对球的摩擦力较小，与正胶海绵拍比较，球在拍面上停留的时间短，击球块面旋转较弱，击出的球略下沉。但制造旋转的能力较差，击球时更多依靠运动员本身的发力。



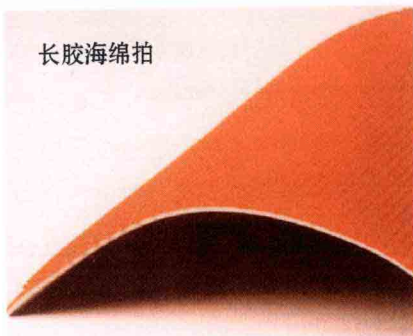
生胶海绵拍

3. 长胶海绵拍

长胶海绵拍也是正贴胶皮海绵拍的一种，其胶粒高度高于正胶、生胶海绵拍。邓亚萍反手使用的便是长胶海绵拍。

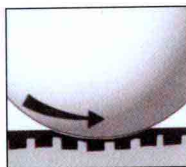


性能：胶皮较软，对球的摩擦极小，故不会受来球旋转的影响。打球时，与普通球拍的性能相反，搓削下旋球时，回过来的球变成不转球；挡或攻上旋球时，球变成下旋球。长胶本身不制造较强的旋转效果，主要是依靠来球的不同旋转而产生相反的旋转效果。



4. 反胶海绵拍

反胶海绵拍是将胶皮上有胶粒的一面反贴在海绵上，平的一面向外，是目前世界上大多数运动员使用的球拍。



性能：胶皮表面平整，有较大的粘性，对球的摩擦系数很大，如果附在硬型海绵上能击出强烈的旋转球。但由于胶粒向内，同海绵之间留有一定的空隙，反弹力稍差，回球速度较慢。



二、球拍的选择

球拍因种类、性能不同而各有其优缺点。练习者可以根据自己的打法特点来选择合适的球拍，以便发挥自己的技术长处。球拍选择可从以下三方面入手。

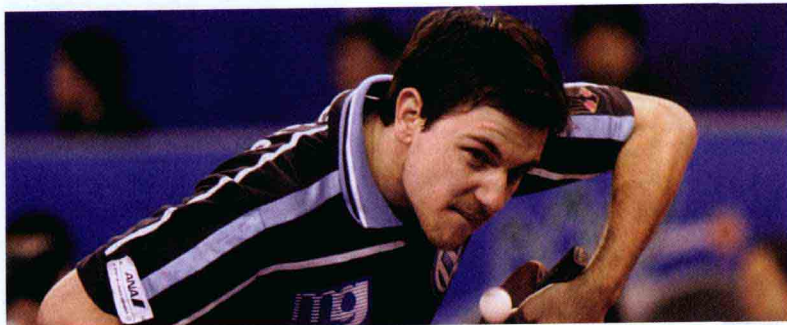
1. 如何挑选合适的底板

由于乒乓球拍底板的生在标准化控制上存在一定的技术难度，同型号的底板在实际使用中可能存在差别。因此，对一般乒乓球练习者而言，到体育用品商店购买底板时，需要注意以下三点：一是选择所要的基本技术打法的标准型号；二是看外观，底板的外观要平整，手摸上去感觉要平滑；三是要用手指进行敲击，通过听底板的声音来区别同一型号的若干块底板中，哪一块更适合自己。一般而言，声音较脆、音源较集中的底板，弹性较大，击球速度快，但稳定性较差；声音较闷、音源较泛的底板，弹性较小，击球速度慢，但稳定性较好；还有就是上述两种情况兼而有之的底板。技术打法不同，选择也就不同。

选择一块好的底板，基本要做到两点：一是击球时不感到底板震手，击球有后劲；二是底板有较好的控球性能，打得住球。

为达到上述要求，底板的厚度一般以6.5mm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，底板厚度应薄于6.5mm。一般情况下，过于薄的底板击球时会感到震手；但球拍底板过厚，则会增加重量，使用起来比较吃力。总之，底板要选既不太硬也不太软的那种。击球时感到底板吃球，而且发力也较为充足，才是好的底板。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。





PART 1

乒乓球运动
基本知识

PART 2

乒乓球
基础技术

PART 3

乒乓球
制胜战术

附录

2. 如何挑选胶皮

胶皮的选用和技术打法是相关的。弧圈球技术打法的，应选择反胶胶皮；而以近台快速攻球为主攻手段的，则应选择正胶胶皮或生胶胶皮；削球技术打法的，除了可以选择反胶胶皮或正胶胶皮外，一般还可以在球拍的另一面选用长胶胶皮，使球拍具有两种不同性能，有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、生胶胶皮或长胶胶皮。

3. 如何挑选海绵

根据不同技术打法类型的需要，海绵的厚薄、软硬、弹力大小和不同胶皮的匹配上是不同的。正确选择海绵与胶皮匹配，有助于提高乒乓球技术水平。具体选择可以参考下表：

海绵厚度 (mm)	软硬程	弹力	速度	与胶皮的匹配	技术效果
2~2.5	硬型	大	快	多与反胶胶皮匹配	满足弧圈球技术对旋转和速度的要求
	次硬型	中	快	多与正胶胶皮匹配	满足近台快攻技术对快速和稳定的要求
	软型	小	慢	与正、反胶胶皮匹配	适宜初学者在掌握基本技术时使用
1.5		小	一般	与生胶胶皮匹配	有利于发挥生胶主动用力的技术特点
1.8		小	一般	与反胶胶皮匹配	有利于对来球控制，适宜削球技术
0.8~1		小	一般	与长胶胶皮匹配	可以充分发挥长胶胶皮自身的特点

PART 2



乒乓球基础技术

Basic Skills of Table-Tennis



“虚心学习，才能长久立于不败之地，乒乓球也是如此。”

——许绍发

“用积极的心态来激励自己，你一定能成功。”

——张怡宁