

超级运动营丛书

乒乓球

TABLE TENNIS



《超级运动营丛书》编委会

北京体育大学出版社

超级运动营丛书

乒乓球

TABLE TENNIS

编委会

主编 佟 晖

编委 张志光 高 适 李致远

杨广宇 赵卫东 许 轩

宋 强

北京体育大学出版社

策划编辑：未 茗
责任编辑：未 茗
审稿编辑：熊西北
责任校对：未 茗
绘 图：麻二图书工作室
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

乒乓球 / 《超级运动营丛书》编委会主编. --北京
：北京体育大学出版社，2010.9
（超级运动营丛书）
ISBN 978 - 7 - 5644 - 0518 - 2

I. ①乒… II. ①超… III. ①乒乓球运动 - 图解
IV. ①G846 - 64

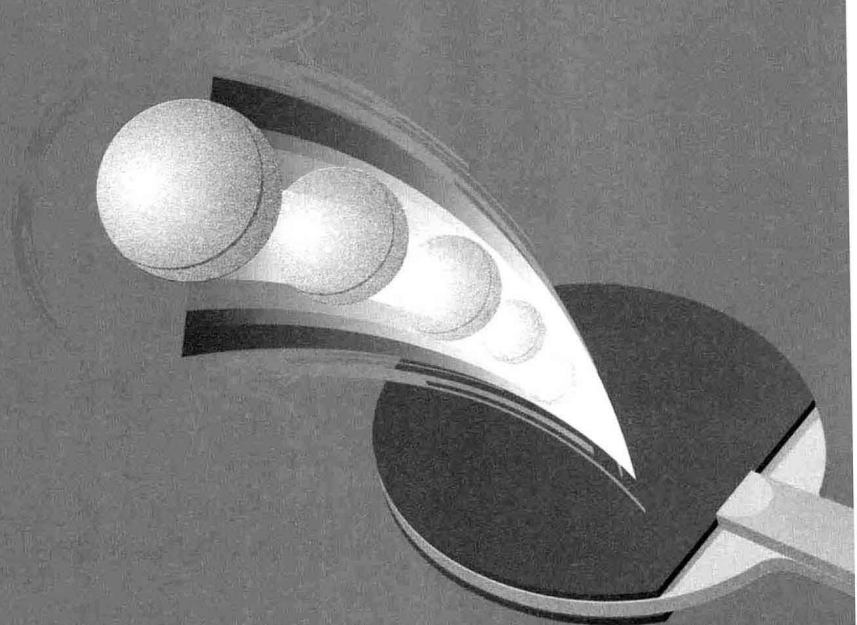
中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第169062号

乒乓球 《超级运动营丛书》编委会

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京海淀区信息路48号
邮 编：100084
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
网 址：www.bsups.cn
印 厂：北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本：889×1194毫米 1/32
印 张：4
定 价：21.00元
印 数：5000册

2010年9月第1版第1次印刷 定价：21.00元 印数5000册

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）



乒乓球是世界上参与人数最多的三个体育运动项目之一，由于乒乓球运动具有终身可以参加的可能性，因此也被誉为终身体育项目。乒乓球在我国已形成普及——提高——再普及——再提高的良性循环。据统计，目前我国经常打乒乓球的人口约1000多万。

乒乓球这项运动迷人之处在于无论是年轻人还是老年人，不论是男性还是女性，都可以参与。乒乓球运动是所有来回击球的运动项目中最容易学习和掌握的一个项目。一般人练习2个小时之后，就可以进行乒乓球比赛了，并且从中能获得很多乐趣。

乒乓球运动的优势首先在于它在室内和室外都能够进行。

在休闲性质的乒乓球运动中仅仅需要一块2.5~3米宽，4~5米长的一小块面积就可以了。当然，更大的面积就更理想了。

通过乒乓球的锻炼，人们可以在耐力、速度、力量、灵敏、协调等素质上得到锻炼，在集中注意力、判断与行动，自我超越等心智上得到锻炼，在社交能力、公平竞赛等情商上得到提升。

学习乒乓球，最好是在有人指导下进行，假如无法得到教练员的指导，相互帮助和互相纠正也是非常必要的，这能够显著地加快乒乓球运动的学习过程。经常可以看到，很多人已经对乒乓球运动有了兴趣，却在几次尝试之后又放弃了，其原因多是由于缺乏专业的指导。

目录

Contents

知识篇

- 一、乒乓球的起源和发展.....7
- 二、国际乒乓球联合会.....9
- 三、世界乒乓球锦标赛.....10
- 四、乒乓球技术五要素.....11
- 五、乒乓球的打法类型.....11

基础篇

- 一、场地、器材和装备.....13
 - (一) 球台.....13
 - (二) 球拍.....13
 - (三) 球拍胶皮.....14
 - (四) 如何选择乒乓球.....15
- 二、基本理论知识.....16
 - (一) 球速.....16
 - (二) 击球动作速度.....16
 - (三) 反应时.....17
 - (四) 球的旋转和飞行轨迹.....18
 - (五) 预判.....21
 - (六) 站位.....22
 - (七) 击球范围.....22
 - (八) 击球点.....23

技术篇

- 一、握拍方法.....25
- 二、预备姿势.....26
- 三、基本步法.....27
 - (一) 单步.....27
 - (二) 跨步.....28
 - (三) 侧身步.....29
 - (四) 并步.....30
 - (五) 交叉步.....31

横拍技术

- 一、发球.....33
 - (一) 转与不转发球.....33
 - (二) 发侧下旋球.....38
 - (三) 侧发上旋球.....42
 - (四) 发奔球.....46
- 二、弧圈球.....50
 - (一) 加转弧圈球.....50
 - (二) 前冲弧圈球.....56

三、攻球……60

(一) 正手攻球……60

(二) 反手攻球……62

(三) 台内挑打……64

直拍技术

一、发球……81

(一) 转与不转发球……81

(二) 正手发侧上与侧下旋球……84

(三) 反手发侧上与侧下旋球……86

(四) 发下旋奔球……88

二、推挡……91

(一) 基本推挡……91

(二) 加力推挡……93

(三) 推侧旋……94

(四) 推下旋……95

(五) 减力挡……96

四、搓球……68

(一) 正手搓球……69

(二) 反手搓球……72

五、削球……74

(一) 正手削球……74

(二) 反手削球……77

三、弧圈球……97

(一) 加转弧圈球……97

(二) 前冲弧圈球……99

四、搓球……99

五、正手攻球……100

六、台内挑打……104

七、直拍横打……106

战术篇

一、乒乓球运动员类型……109

(一) 进攻型运动员战术的主要特征……109

(二) 防守型运动员战术的主要特征……110

(三) 中台型运动员战术的主要特征……111

二、乒乓球基本战术112

(一) 发球抢攻战术……112

(二) 接发球战术……113

(三) 搓攻战术……114

(四) 对攻战术……115

(五) 拉攻战术……116

(六) 削中反攻战术……117

(七) 弧圈球战术……117

比赛篇

规则篇

超级运动营丛书

乒乓球

TABLE TENNIS

编委会

主编 佟 晖

编委 张志光 高 适 李致远
杨广宇 赵卫东 许 轩
宋 强

北京体育大学出版社

策划编辑：未 茗
责任编辑：未 茗
审稿编辑：熊西北
责任校对：未 茗
绘 图：麻二图书工作室
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

乒乓球 / 《超级运动营丛书》编委会主编. --北京
：北京体育大学出版社，2010.9
（超级运动营丛书）
ISBN 978 - 7- 5644 - 0518- 2

I. ①乒… II. ①超… III. ①乒乓球运动 - 图解
IV. ①G846 - 64

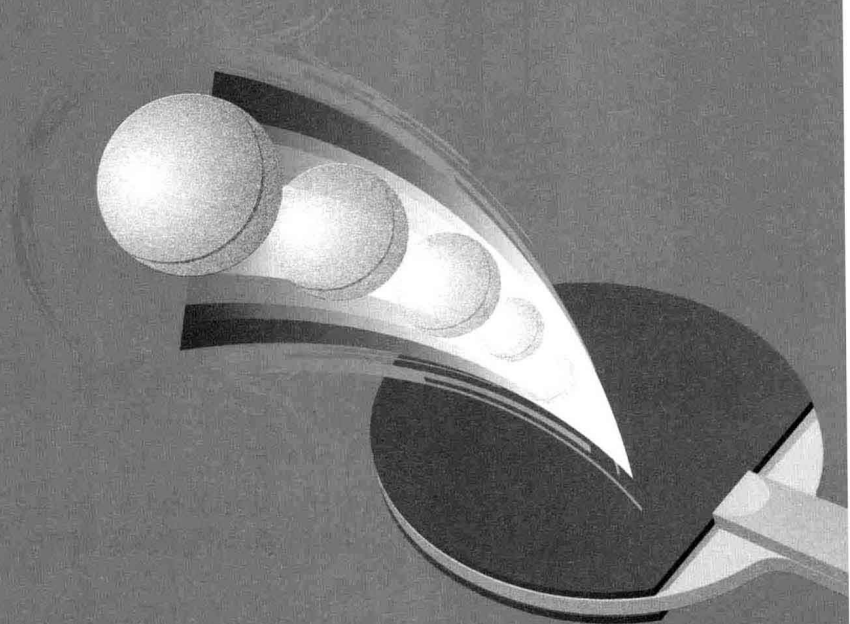
中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第169062号

乒乓球 《超级运动营丛书》编委会

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京海淀区信息路48号
邮 编：100084
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
网 址：www.bsup.cn
印 厂：北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本：889 × 1194毫米 1/32
印 张：4
定 价：21.00元
印 数：5000册

2010年9月第1版第1次印刷 定价：21.00元 印数5000册

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）



乒乓球是世界上参与人数最多的三个体育运动项目之一，由于乒乓球运动具有终身可以参加的可能性，因此也被誉为终身体育项目。乒乓球在我国已形成普及——提高——再普及——再提高的良性循环。据统计，目前我国经常打乒乓球的人口约1000多万。

乒乓球这项运动迷人之处在于无论是年轻人还是老年人，不论是男性还是女性，都可以参与。乒乓球运动是所有来回击球的运动项目中最容易学习和掌握的一个项目。一般人练习2个小时之后，就可以进行乒乓球比赛了，并且从中能获得很多乐趣。

乒乓球运动的优势首先在于它在室内和室外都能够进行。

在休闲性质的乒乓球运动中仅仅需要一块2.5~3米宽，4~5米长的一小块面积就可以了。当然，更大的面积就更理想了。

通过乒乓球的锻炼，人们可以在耐力、速度、力量、灵敏、协调等素质上得到锻炼，在集中注意力、判断与行动，自我超越等心智上得到锻炼，在社交能力、公平竞赛等情商上得到提升。

学习乒乓球，最好是在有人指导下进行，假如无法得到教练员的指导，相互帮助和互相纠正也是非常必要的，这能够显著地加快乒乓球运动的学习过程。经常可以看到，很多人已经对乒乓球运动有了兴趣，却在几次尝试之后又放弃了，其原因多是由于缺乏专业的指导。

知识篇

- 一、乒乓球的起源和发展……7
- 二、国际乒乓球联合会……9
- 三、世界乒乓球锦标赛……10
- 四、乒乓球技术五要素……11
- 五、乒乓球的打法类型……11

基础篇

- 一、场地、器材和装备……13
 - (一) 球台……13
 - (二) 球拍……13
 - (三) 球拍胶皮……14
 - (四) 如何选择乒乓球……15
- 二、基本理论知识……16
 - (一) 球速……16
 - (二) 击球动作速度……16
 - (三) 反应时……17
 - (四) 球的旋转和飞行轨迹……18
 - (五) 预判……21
 - (六) 站位……22
 - (七) 击球范围……22
 - (八) 击球点……23

技术篇

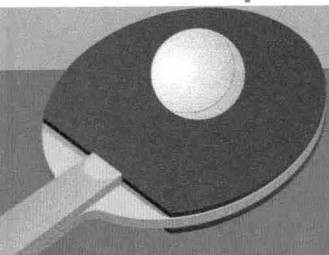
- 一、握拍方法……25
- 二、预备姿势……26
- 三、基本步法……27
 - (一) 单步……27
 - (二) 跨步……28
 - (三) 侧身步……29
 - (四) 并步……30
 - (五) 交叉步……31

横拍技术

- 一、发球……33
 - (一) 转与不转发球……33
 - (二) 发侧下旋球……38
 - (三) 侧发上旋球……42
 - (四) 发奔球……46
- 二、弧圈球……50
 - (一) 加转弧圈球……50
 - (二) 前冲弧圈球……56

目录

Contents



三、攻球……60

(一) 正手攻球……60

(二) 反手攻球……62

(三) 台内挑打……64

直拍技术

一、发球……81

(一) 转与不转发球……81

(二) 正手发侧上与侧下旋球……84

(三) 反手发侧上与侧下旋球……86

(四) 发下旋奔球……88

二、推挡……91

(一) 基本推挡……91

(二) 加力推挡……93

(三) 推侧旋……94

(四) 推下旋……95

(五) 减力挡……96

四、搓球……68

(一) 正手搓球……69

(二) 反手搓球……72

五、削球……74

(一) 正手削球……74

(二) 反手削球……77

三、弧圈球……97

(一) 加转弧圈球……97

(二) 前冲弧圈球……99

四、搓球……99

五、正手攻球……100

六、台内挑打……104

七、直拍横打……106

战术篇

一、乒乓球运动员类型……109

(一) 进攻型运动员战术的主要特征……109

(二) 防守型运动员战术的主要特征……110

(三) 中台型运动员战术的主要特征……111

二、乒乓球基本战术112

(一) 发球抢攻战术……112

(二) 接发球战术……113

(三) 搓攻战术……114

(四) 对攻战术……115

(五) 拉攻战术……116

(六) 削中反攻战术……117

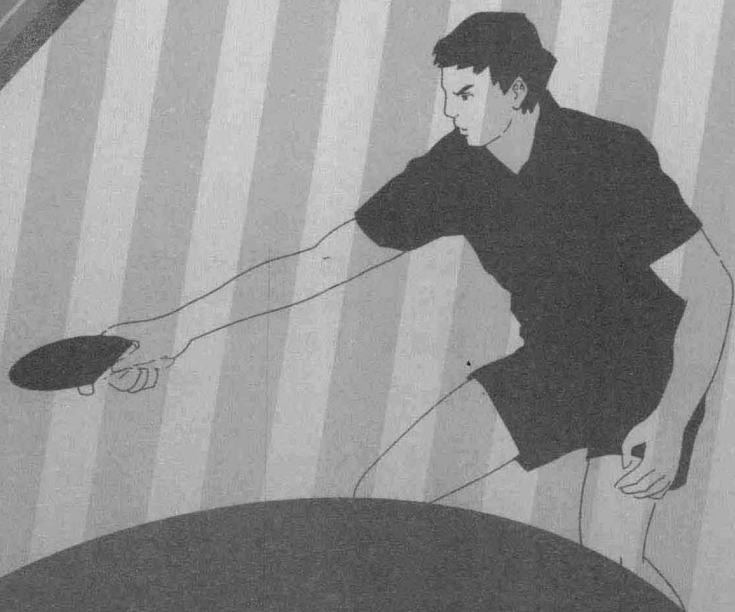
(七) 弧圈球战术……117

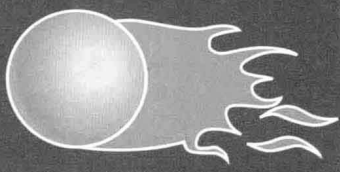
比赛篇

规则篇

知识篇

GO



SportTs 

一、乒乓球的起源和发展

乒乓球运动于19世纪末起源于英国，相传起源于网球。相传当时几位大学生将桌子当作场地，用木板将酒瓶塞像打网球一样在桌子上推来推去，故称之为“桌上网球”，也就是乒乓球的英文“table tennis”的由来。1900年左右，由于轻工业的发展，球改成用赛璐珞制成的空心球，很受人们欢迎。19世纪后，乒乓球运动便逐步发展起来。第一次大型乒乓球比赛于1900年12月在英国伦敦举行。参加比赛的有三百多人。

1926年，国际乒乓球联合会正式成立，并决定举行第一届世界乒乓球锦标赛。50多年来，乒乓球运动的发展大约经历了三个阶段。初期，运动员使用的球拍虽形状各异，但都是木制的，击出的球的速度慢，力量小，谈不上什么旋转；……打法也单调，只是把球推来推去。

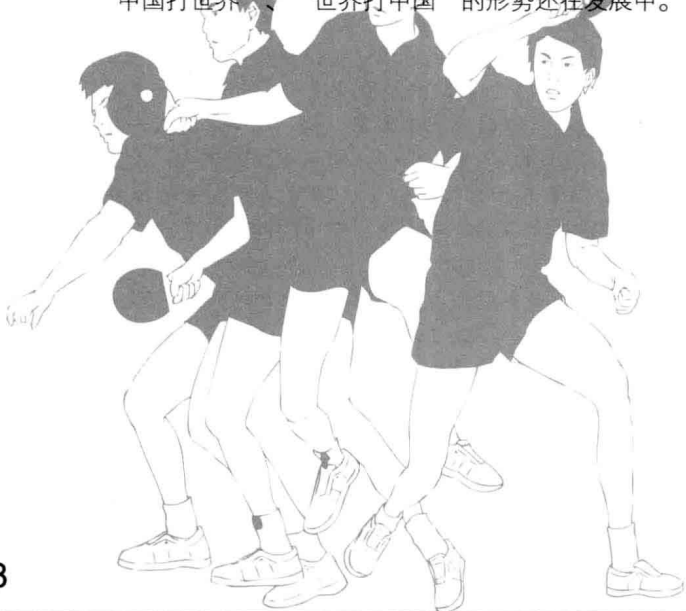
1903年，英国人古德发明了胶皮球拍，有力地促进了乒乓球技术的发展。从1926年到1951年，世界各国选手大都使用表面有圆柱形颗粒的胶皮拍。击球时增加了弹性和摩擦力，可以使球产生一定的旋转，因而出现了削下旋球的防守型打法。这一打法在欧洲流行长久，不少运动员采用这种打法获得了世界冠军。这一时期乒乓球运动的优势在欧洲，其中匈牙利队成绩最突出。20世纪50年代初，奥地利人发明了海绵球拍，日本运动员在世界比赛中使用，并一举夺取得第十九届世界锦标赛的四项冠军，打破了欧洲运动员的垄断地位。由于日本运动员利用这种球拍创造的远台长抽进攻型打法，具有正手攻球力量大，速度快，发球抢攻威胁大等优点，因而速度慢、旋转弱、攻击力不强的欧洲防守型打法被逐渐取代，使日本夺得了20世纪50年代乒乓球运动的优势，这是乒乓球运动水平的第一次大提高。

1959年，容国团获得了第二十五届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军后，中国运动员开始登上了国际乒坛。逐渐形成了以“快、准、狠、变”为技术风格的直拍近台快攻打法。在1961年第二十六届世界锦标赛中，中国队既过了欧洲关，又战胜了远台长抽加秘密武器——“弧圈球”打法的日本选手，第一次夺得了男子团体世界冠军，并连续获得第二十七、二十八届男子团体冠军。中国近台快攻的优点是站位近，速度快，动作灵活，正反手运用自如，比日本远台长抽打法又大大前进了一步。20世纪60年代，中国乒乓球技术水平位于世界最前列，乒乓球运动的优势由日本转移到中国。这是乒乓球运动水平的第二次大提高。

在日本、中国乒乓球运动发展的同时，欧洲运动员从失败中总结经验教训，经过近20年的努力，终于取日本弧圈球技术和中国近台快攻打法之长，创造出适合于他们的先进打法，即以弧圈球为主结合快攻的打法。代表人物是匈牙利的克兰帕尔和约尼尔。以快攻为主结合弧圈球的打法，是以正反手快攻为主要技术，用反手快拨快攻力争主动，以正手拉弧圈球寻找机会扣杀为得分手段。代表人物是瑞典的本格森、捷克的奥洛夫斯基等。这两种打法的特点是旋转较强，速度快，能拉能打，低拉高打，回旋余地较大。乒乓球运动又推进到旋转和速度紧密结合的新高度。这是乒乓球运动水平的第三次大提高。

20世纪70年代以来，由于国际交往和学习研究的加强，各种打法互取长短，使乒乓球技术得到了更快的发展和提高。比如，我国近台快攻、直拍快攻结合弧圈球、横拍快攻结合弧圈球等打法和技术，均有所发展和创新，在国际比赛中取得了优良的成绩。现在，乒乓球已发展成为各国人民喜爱的运动项目之一。国际乒乓球联合会亦已拥有186个会员协会，是世界上较大的体育组织之一。由国际乒联和各大洲乒联举办的世界锦标赛、世界杯赛、洲际比赛及各种规模和形式的国际比赛不胜枚举。1982年，国际奥委会决定从1988年起把乒乓球列为奥运会正式比赛项目，这推动了乒乓球运动更快地发展。

1981年举行的第36届世乒赛上，我国的乒乓球运动水平达到了一个新的高峰，中国乒乓健儿经过奋勇拼搏，夺得了7项冠军，创造了乒坛历史上的奇迹。中国在奥运会上也占据了乒乓球项目的优势。世界乒坛各国选手都以战胜中国队为目标。现在中国队已经成为世界各队的众矢之的。“中国打世界”、“世界打中国”的形势还在发展中。



二、国际乒乓球联合会

(International Table Tennis Federation, ITTF)

国际乒乓球联合会简称国际乒联,1926年成立于柏林。现有186个协会会员,分属国际乒联承认的欧洲乒联、亚洲乒联、非洲乒联和南美洲乒联。

国际乒联是国际单项体育联合会总会成员。1988年,乒乓球被列为奥运会比赛项目,设男、女单打和男、女双打4个小项。

国际乒乓球联合会1926年12月在伦敦成立。它是由各个国家和地区的乒乓球协会组成的一个国际单项体育组织。主席办公室设在中国北京,行政中心设在英国。

联合会宗旨是在国际比赛中维护乒乓球规则,并经常对这些规则作一些改变和补充,以扩大和推动乒乓球运动。

国际乒联的任务是坚持国际乒联的原则,在协会会员间和运动员间发展友谊精神和相互了解,协调组织间的关系,寻求乒乓球水平的持续发展 and 在全世界普及率的提高,培养友好竞争,消除使用兴奋剂等不道德行为,提出符合奥运会资格的要求,制订规则并在国际比赛中实施,出版英文章程和规则,鼓励其他语种版本的出版,并检查其正确程度;促进并监督世界级比赛,按照国际乒乓球运动的利益使用联合会的资金。

代表大会是国际乒联最高权力机构,每两年召开一次。正式会员可派两名代表出席,有2票表决权;临时会员为1名代表,1票表决权。

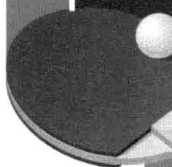
代表大会闭幕期间,一切工作均由理事会负责处理。理事会由主席、代理主席、财务执行副主席、其他3位执行副主席和6名洲乒联副主席共12人组成。

执委会由主席、代理主席和4名执行副主席组成,处理紧急问题,并向国际乒联理事会报告。由理事会任命的秘书长负责秘书处的的工作。

国际乒联设有由乒联主席、副主席和奥运会举办国乒协主席组成的奥林匹克委员会,负责奥运会乒乓球赛。该联合会设有下列专门委员会:设备委员会、医务委员会、排名委员会、规则委员会、运动科学委员会、议事规则委员会、技术委员会和营销委员会等。

国际乒联的主要赛事除奥运会乒乓球赛、世界锦标赛外,近年来有较大发展,出现了世界巡回赛、世界俱乐部锦标赛(取代1995开始的原世界团体杯)、男子世界杯(1995年始)、女子世界杯(1996年始)、职业巡回大奖赛(1996年始)等。

中国于1953年3月参加了该联合会。



三、世界乒乓球锦标赛

(World Table Tennis Championships)

国际乒乓球联合会主办的国际乒乓球比赛。原称第1届欧洲乒乓球锦标赛，后改此名。第1届于1926年在伦敦举行。比赛共设男子团体、男子单打、男子双打、女子单打和混合双打5项。以后每年举行1次。从第2届瑞典斯德哥尔摩锦标赛开始设女子双打比赛项目；从第8届巴黎锦标赛开始设女子团体赛。1940年第14届乒乓球锦标赛由于第二次世界大战而被迫推迟，1947年在法国巴黎继续举办了第14届乒乓球锦标赛。1957年的第24届瑞典斯德哥尔摩锦标赛后，改为每2年举行1届。

世乒赛共设有7个正式比赛项目，每一项目都设有专门奖杯，并来自不同的国度，各项奖杯都是以捐赠者的姓名或国名命名的。

男子团体冠军杯称“斯韦思林杯”，是前国际乒联名誉主席、英国的斯韦思林夫人所捐赠。第一届世乒赛就开始设立。

女子团体冠军杯称“马塞尔·考比伦杯”，是原法国乒协主席马赛尔·考比伦先生所捐赠。第八届开始设立。

男子单打冠军杯称“圣·勃莱德杯”，是原英格兰乒协主席伍德科先生所捐赠，以伦敦圣勃莱德乒乓球俱乐部的名称命名。第一届世乒赛就开始设立。

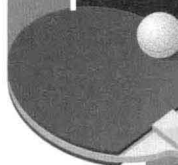
女子单打冠军杯称“吉·盖斯特杯”，是由匈牙利乒协主席吉·盖斯特先生所捐赠。第一届世乒赛就开始设立。

男子双打冠军杯“伊朗杯”，是由伊朗国王捐赠的。第一届世乒赛开始设立。

女子双打冠军杯“波普杯”，是前国际乒联名誉秘书波普先生所捐赠。第二届世乒赛始设。

男女混合双打冠军杯“兹·赫杜塞克杯”，是原捷克斯洛伐克乒协秘书兹·赫杜塞克先生捐赠的。第一届世乒赛就开始设立。

世乒赛的所有奖杯都是流动的，获胜者只在奖杯上刻上自己的名字。各项冠军获得者可保持该奖杯到下一届世乒赛开赛前，然后交给新的世乒赛再争夺。唯有男女单打冠军，如连续3次获得“圣·勃莱德杯”或蝉联4次获得“吉·盖斯特杯”，则由国际乒联制作一个小于原奖杯一半的复制品，永远由获得者保持。世乒赛的7个奖杯都是银质的。



四、乒乓球技术五要素

弧线、力量、速度、旋转和落点是乒乓球技术的五个要素。

弧线是乒乓球在空中飞行的轨迹。

力量作用于球，是通过球的前进速度和旋转强度表现出来的。如果你在进攻当中猛力扣杀，使对方接不好，那么你就要打得有力量。如果你是在加强旋转的强度，无论是制造上旋或下旋，那么你一定要用力摩擦球。

为了尽量减少对方的准备时间，你必须抓紧时间，争取在最短、最快的时间内把球回击到对方的台面上，使对方措手不及，这就是速度。

为了增加对方还击的难度，还可以制造各种旋转球，迫使对方回球失误后“出机会”球，这就是旋转。

乒乓球不大，要使自己打过去的球更具威力，必须要调动对方前后、左右的移动或奔跑。因此要讲究落点。

所以说，弧线、力量、速度、旋转、落点是乒乓球技术的基本因素。

五、乒乓球的打法类型

乒乓球的打法可以大致分为6个类型

- 1.快攻打法
- 2.弧圈打法
- 3.弧圈结合快攻打法
- 4.快攻结合弧圈打法
- 5.以削为主的削球打法
- 6.削球和进攻结合的削球打法