

乒乓球

横拍技术图解

张瑛秋 编著



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

责任编辑：吴大才
封面设计：叶浅草

ISBN 978-7-5644-0612-2



9 787564 406122

定价：15.00元

乒乓球横拍技术图解

张瑛秋 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 吴大才
审稿编辑 李 飞
责任校对 熊瑞冰
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球横拍技术图解/张瑛秋编著. - 北京:北京体育大学出版社,2010.12
ISBN 978-7-5644-0612-7

I. ①乒… II. ①张… III. ①乒乓球运动-运动技术-图解 IV. ①G846.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 258501 号

乒乓球横拍技术图解

张瑛秋 编著

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
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsups.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 7.5

2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 15.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

张瑛秋

女，汉族，1964年10月生。教授，硕士研究生导师，乒乓球国际级裁判员、乒乓球国际级裁判长。

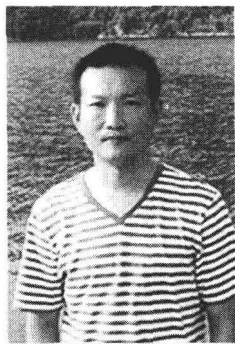
1984年毕业于北京体育学院体育系，获学士学位。

1995年毕业于北京体育大学研究生部运动训练（乒乓球）专业，获硕士学位。

2002年毕业于北京体育大学研究生部体育教育训练学（生长发育与运动员选材）专业，获博士学位。

本人长期从事乒乓球教学、训练、科研、裁判工作，多次评为北京体育大学优质课，为北京体育大学精品课（乒乓球）主讲人。曾多次随国家队、国家青少年集训队、少年集训队进行科研工作，为他们圆满完成训练起到了科技支持的作用。

本人多次承担并完成国家级、省部级、中国乒协的科研课题，曾两次获得国家体育总局科技进步三等奖（第一作者），出版译著1本，专著6本；多次参加亚科会、大科会、国际乒联科学报告会、全国体育科学报告会及其二级学会的论文报告会，入选和在各级刊物上发表论文近50篇。



插图作者简介

王 嵩

男，1975 年 1 月生于河南西峡，本科学历。

自幼爱画。2005 年开始业余创作，在诸多刊物（《网球天地》、《喜剧世界》、《篮球频道》、《乒乓世界》、《笑林》、《篮球》、《小学生学习报》、《当代体育》等）上发表数百幅插图、漫画、漫像和连环画作品。2006 年，为教育部高校教材《乒乓球》一书担任插图工作。

编者的话

衷心感谢您在本书前驻足和浏览！

乒乓球是我国的国球，我国乒坛健儿从 1953 年首次参加国际大赛以来，先后在奥运会、世界锦标赛等世界大赛中获得多枚金牌。据统计，从 1926 ~ 2005 年，世界乒乓球锦标赛共举办 48 届。中国队从 1953 年起，共参加了 25 届世界锦标赛，这 25 届世界锦标赛共产生冠军 175 个，中国队获 102.5 个，占总数的 58%，居世界第一位。从 1988 年乒乓球第一次进入奥运会至 2004 年，共举办了 5 届，产生冠军 20 个，中国队取得了其中的 16 枚金牌，占总数的 80%，居世界第一位。

全民健身的热浪正在席卷全球，乒乓球运动是适合于全民健身的体育项目，它的运动量易于调整和控制，对场地要求不高，是全身性的有氧运动，运动中有同伴之间的交流，这些无疑对您的身心健康都起到了很好地促进作用。同时，乒乓球还是一项聪明人的运动，比赛中运动员的技战术千变万化，需要您不断地开动脑筋去适应它、掌握它。因此，它是一项老少皆宜的运动项目。

本书适合于广大乒乓球爱好者和少年儿童乒乓球运动员阅读，对于学校的体育教师、基层教练员及学生家长也不无裨益。

本书的特点：

1. 从读者的需要出发，用最通俗的文字深入浅出地介绍了各项横拍技术的特点、作用、动作要领、应用效果及秘诀，使您首

先从理论上有效地掌握技术。

2. 国内外超一流选手的动作连续图解，动作生动形象，再配以简练的文字，辅以作者多年的教学、训练方法及体会等，使您一看就懂，照着练习就能掌握，可以让您免去聘请专业教师的麻烦。

3. 本书的动作包含了目前国内外横拍好手的全部技术和最新的技术发展趋势，不仅是初学者入门、中级者提高的最佳教材，而且在您的成长过程中，将始终是您学习和进步的资料库。

4. 本书的实际效用和秘诀部分可以帮助您最大限度地提升实战指数，使您尽快地赢得比赛胜利。

5. 由于本书篇幅有限，仅以右手执拍为例进行动作讲解，如果您是左手执拍，在使用时应该把关节的运动方向反过来，但动作的方法不需改变。

再次感谢您的支持！希望本书对您体验乒乓球运动的魅力有所帮助！

真诚地邀请您，加入我们的行列，与我们一起强健体魄，增进心智，体会生活的快乐。谢谢！



第一章 入门知识 (1)

第一节 基本知识 (1)

一、球 台 (1)

二、球台术语 (2)

三、击球路线 (3)

四、站 位 (3)

五、击球时间 (4)

六、拍形角度 (4)

七、击球部位 (5)

八、击球点 (6)

第二节 球拍性能 (6)

一、球拍的种类 (6)

二、各类球拍的性能 (6)

三、选择球拍 (9)

第三节 克敌制胜的五大要素 (10)

一、弧 线 (10)

二、速 度 (16)

三、力 量 (17)

四、旋 转 (19)

五、落 点 (26)

第二章 准备技术 (28)

第一节 握 拍 (28)

一、握拍特点 (28)



二、握拍方法	(28)
三、握拍的调节	(31)
第二节 基本站位和基本姿势	(33)
一、基本站位	(33)
二、基本姿势	(34)
第三节 基本步法	(36)
一、步法的意义	(36)
二、步法的提高	(36)
三、单 步	(37)
四、跨 步	(37)
五、跳 步	(38)
六、并 步	(39)
七、交叉步	(39)
八、小碎步	(40)
第四节 进攻型运动员步法的有效运用	(41)
一、接近网短球	(41)
二、侧身进攻	(42)
三、左右移动	(44)
第五节 削球运动员步法的有效运用	(47)
一、接近网短球	(47)
二、左右移动	(47)
三、前后移动	(47)
四、追身球	(48)
第六节 步法的训练	(49)
一、影响步法移动的主要因素	(49)
二、步法的训练方法	(50)
第三章 基本技术	(52)
第一节 正手技术	(52)
一、正手快攻	(52)



二、正手拉加转弧圈球	(53)
三、正手拉前冲弧圈球	(54)
四、正手拉侧旋弧圈球	(56)
五、正手快带	(57)
六、正手扣杀	(58)
七、正手杀高球	(59)
八、中远台拉球	(61)
九、中远台攻球	(62)
十、正手台内挑打	(63)
十一、正手快点	(64)
十二、正手滑板	(65)
十三、放高球	(66)
十四、正手平挡	(67)
十五、正手快推	(68)
第二节 反手技术	(68)
一、反手平挡	(68)
二、反手快拨	(69)
三、反手快带	(70)
四、反手快攻	(71)
五、反手弹	(72)
六、反手减力	(73)
七、反手快撕	(74)
八、反手反拉	(75)
九、反手拉前冲弧圈球	(75)
十、反手拉加转弧圈球	(77)
十一、反手中台拉前冲弧圈球	(78)
十二、反手进攻台内短球	(79)
十三、反手进攻出台球	(80)
十四、反手突击下旋球	(81)
十五、反手放高球	(82)



第三节 搓球技术	(83)
一、正手快搓	(83)
二、正手慢搓	(84)
三、正手摆短	(85)
四、正手劈长	(87)
五、正手撇搓	(88)
六、反手快搓	(88)
七、反手慢搓	(89)
八、反手摆短	(90)
九、反手撇搓	(91)
十、反手劈长	(92)
第四节 发球技术	(93)
一、发球的基本知识	(93)
二、正手发转与不转球	(97)
二、正手发左侧上、下旋球	(100)
三、正手发高抛左侧上、下旋球	(103)
四、正手发急长球	(105)
五、正手逆旋转发球	(109)
六、反手发转与不转球	(113)
七、反手发右侧上、下旋球	(116)
八、反手发急长球	(119)
九、下蹲发球	(123)
第五节 削球技术	(127)
一、正手近削	(127)
二、正手远削	(127)
三、正手削追身球	(128)
四、正手削突击球	(129)
五、正手削前冲弧圈球	(130)
六、正手削加转弧圈球	(131)
七、正手削转与不转球	(133)



八、正手削轻拉球	(135)
九、反手近削	(135)
十、反手远削	(136)
十一、反手削追身球	(137)
十二、反手削突击球	(138)
十三、反手削前冲弧圈球	(139)
十四、反手削加转弧圈球	(140)
十五、反手削转与不转球	(141)
十六、反手削轻拉球	(143)
第六节 基本技术的易犯错误	(144)
一、正手技术	(144)
二、反手技术	(150)
三、搓球技术	(154)
四、削球技术	(156)
五、发球技术	(158)
第七节 基本技术的实际效用	(161)
一、发 球	(161)
二、接发球	(168)
三、正手技术及反手技术	(183)
四、搓 球	(186)
五、削 球	(187)
第八节 基本技术的训练	(188)
一、发 球	(188)
二、接发球	(195)
三、其他技术	(205)



第一章 入门知识

第一节 基本知识

一、球 台

球台的上层表面，叫比赛台面。比赛台面应为与水平面平行的长方形，包括台上面的边缘，不包括上面边缘以下的侧面。球台长 2.74 米，宽 1.525 米，离地高 76 厘米。沿每个 2.74 米的比赛台面边缘各有一条 2 厘米宽的白线，叫边线；沿每个 1.525 米的比赛台面边缘各有一条 2 厘米宽的白线，叫端线；一条与边线平行将球台划分为两个相等“半区”的 3 毫米宽的白线，叫中线（图 1-1）。

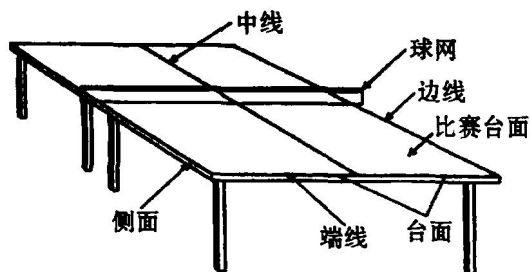


图 1-1 乒乓球台



二、球台术语

在练习时，教练员常常对运动员击球的范围做出明确规定，常用的术语有：

1. “右半台”或“右1/2台”：从右边线到中线之间的台区（图1-2）。
2. “左半台”或“左1/2台”：从左边线到中线之间的台区（图1-2）。

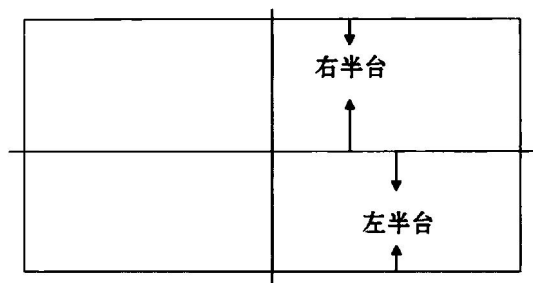


图1-2 半台图例

3. 2/3台：指击球的范围占球台的2/3（图1-3）。
4. 全台：指击球的范围占整个球台（图1-3）。

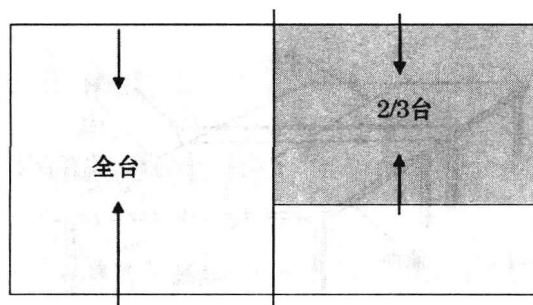


图1-3 全台及2/3台



三、击球路线

1. 击球路线：球在球台上空飞行弧线的投影线。

2. 五条基本线路：右方斜线、右方直线、中路直线、左方直线、左方斜线（左右以击球者为标准，图1-4）。

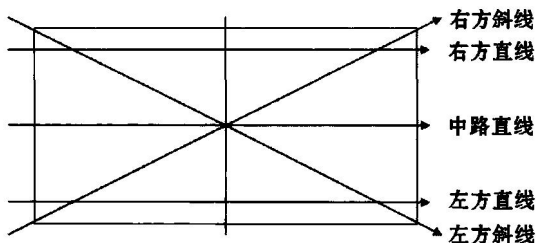


图1-4 击球路线

四、站 位

站位是指运动员与球台之间所处的位置。运动员依据个人的打法特点都有一个适宜的活动空间，这是一个范围，而不是一个点，比赛中运动员的站位是否合理，对运动员的技战术水平的发挥有直接影响（图1-5）。

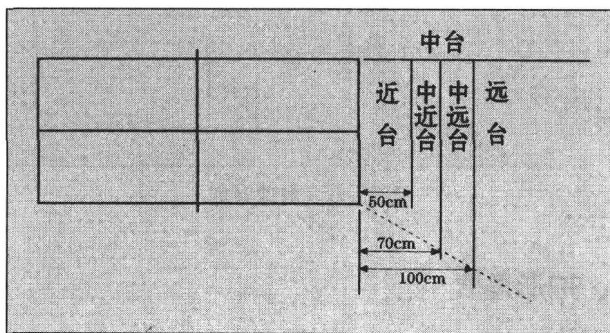


图1-5 站 位



1. 近 台：运动员站位离球台端线 50 厘米以内的范围。
2. 中近台：运动员站位离球台端线 50 ~ 70 厘米以内的范围。
3. 中远台：运动员站位离球台端线 70 ~ 100 厘米以内的范围。
4. 远台：运动员站位离球台端线 1 米以外的范围。

五、击球时间

击球时间是指球在本方台面弹起后，其运行轨迹从着台点上升再下落至触及地面以前的过程，大致分为 5 个时期（图 1 - 6）。

1. 上升前期：球从着台点反弹后刚上升的阶段。
2. 上升后期：球从上升前期到接近最高点的阶段。
3. 高点期：球从上升后期到达最高点的阶段。
4. 下降前期：球从高点期开始下降的最初阶段。
5. 下降后期：球下降到接近地面之前的阶段。

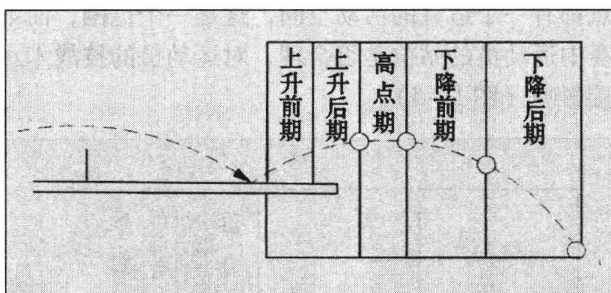


图 1 - 6 击球时间

六、拍形角度

拍形角度是指拍面与球台所形成的角度（图 1 - 7）

1. 拍形前倾：拍面与球台的角度为 45 度左右。