

乒乓球讲义

《体育系用》



沈阳体育学院编印
一九七四年十二月

目 录

第一章 乒乓球运动概述

第二章 基本理论知识

- 第一节 球拍的种类和性能…………… (5)
- 第二节 球的旋转…………… (6)
- 第三节 击球的基本环节…………… (9)

第三章 基本技术

- 第一节 握拍方法,准备姿势和移动…………… (12)
- 第二节 挡球、推挡球的技术与教学训练方法… (18)
- 第三节 发球、接发球的技术与教学训练方法… (21)
- 第四节 攻球的技术与教学训练方法…………… (28)
- 第五节 搓球的技术与教学训练方法…………… (34)
- 第六节 弧圈球的技术与教学训练方法…………… (38)
- 第七节 削球的技术与教学训练方法…………… (41)
- 第八节 其他技术…………… (45)
- 第九节 基本球路的练习…………… (48)

第四章 基本战术

- 战术的分类与运用…………… (52)
- 有关战术训练中应注意的几个问题…… (62)

第三节 战术训练所采用的方法.....	(64)
---------------------	------

第五章 双 打

第一节 双打的配对.....	(67)
第二节 双打的位置移动.....	(67)
第三节 双打的战术.....	(68)
第四节 双打的训练.....	(69)

第六章 乒乓球运动的规则与裁判方法

第一节 怎样做一个裁判员.....	(70)
第二节 裁判方法.....	(71)
第三节 竞赛编排工作.....	(83)

第一章 乒乓球运动概述

乒乓球运动所需设备简便，不受季节、时间、年龄和性别的限制，是一项锻炼价值很高，深受广大工农兵和青少年儿童欢迎的运动项目。

乒乓球运动形式多种多样：有一人对一人的男、女单打比赛；有两人对两人的男、女双打比赛；也有男女混合双打比赛项目。乒乓球比赛从发球开始，发球者先将球抛起，在球下降时用球拍击球，使球先落到本方台面，然后越过球网落到对方台面，当球从台面第一次弹起后，接球者用球拍还击，将球击回发球者一方的台面，这样轮流击球，直到某方击球失误时，另一方算得一分。一局比赛先得二十一分者为胜方。如遇双方打成二十平时，则先多得两分者为胜方。

在阶级社会里，教育、体育向来都是阶级斗争的工具，为一定阶级服务的。

在灾难深重的旧中国，体育为反动统治阶级所霸占，成了他们消遣寻欢作乐的工具，广大劳动人民受着帝国主义、封建主义和官僚资本主义的压迫和剥削，过着牛马不如的生活，根本谈不上参加体育运动。那时乒乓球运动和其他体育运动一样，十分落后。只有在中国共产党的领导下，劳动人民当家做了主人的新中国，认真贯彻执行毛主席的革命路线，体育才能得到普及、提高和发展，才能起到振奋革命精神，增强人民体质和为无产阶级政治服务的作用。

毛主席和党中央早在新民主主义革命时期就非常重视体

育和人民健康事业，建国后毛主席又对体育工作做过一系列重要指示，为体育工作指明了方向。毛主席多次接见乒乓球运动员，亲自参加乒乓球运动实践和观看表演，并为徐寅生同志对我国乒乓球女队讲话作批示，这些都给广大工农兵和乒乓球爱好者以极大的鼓舞和力量，有力地推动了乒乓球运动的发展。在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的方针指引下，二十多年来，我国乒乓球运动得到了广泛的开展，运动技术水平提高得很快。

一九五三年，我国乒乓球队第一次参加在罗马尼亚布加勒斯特举行的第二十届世界乒乓球锦标赛时，男队被评为一级第十名，女队被评为二级第三名。

一九五六年全国基本上完成了生产资料的社会主义改造。一九五七年胜利地完成了国民经济的第一个五年计划，使我国社会主义革命和社会主义建设进入了一个新的时期。一九五八年毛主席提出了“鼓足干劲，力争上游，多快好省地建设社会主义”的总路线。在党的总路线、大跃进、人民公社三面红旗的光辉照耀下体育战线也呈现出一派欣欣向荣的革命景象。乒乓球运动员精神焕发，斗志昂扬，坚持了自力更生，奋发图强，打破常规，走自己道路的方向，批判了洋奴哲学，爬行主义，建立了我国乒乓球运动的独特风格。

一九五九年在西德多特蒙德举行的第二十五届世界乒乓球锦标赛中，我们国家队获得了男子单打冠军，之后，在二十六届、二十七届和二十八届世界锦标赛中，我队又多次取得了优异成绩，为伟大的社会主义祖国和人民争得了荣誉。

经过无产阶级文化大革命和深入批林批孔，毛主席的无

产阶级革命路线更加深入人心，群众性的乒乓球运动蓬勃发展，新生力量茁壮成长。在一派大好的形势下，我乒乓球队先后参加了第三十一届世界乒乓球锦标赛，亚非乒乓球友好邀请赛，亚洲乒乓球锦标赛，第三十二届世界乒乓球锦标赛和亚非拉乒乓球友好邀请赛。在比赛中，认真贯彻了“友谊第一，比赛第二”的方针，不仅取得了良好的比赛成绩，而且增进了各国人民和运动员之间的友谊。小球转动了地球，乒乓球紧密配合现实阶级斗争，为毛主席的革命外交路线服务做出了贡献。

当前世界乒乓球运动发展很快，进攻和旋转的变化都大大加强，各国出现了各有所长的新打法。我们在教学和训练中应当继续发扬艰苦奋斗，自力更生，勤俭办体育事业的精神，因陋就简，因地制宜地开展乒乓球运动，要走自己的路，打自己的风格。坚持“以我为主，积极主动，快速进攻”的战术指导思想和根据攻、削两类不同打法而确定的“快、准、狠、变”和“转、稳、低、攻”两种不同的技术风格。训练要从儿童抓起，贯彻大运动量训练的原则，严格训练，严格要求，练好基本功，打好基础，不断提高运动技术水平，更好地为毛主席革命路线服务。

在学校中开展乒乓球运动，要以党的基本路线为纲，坚持无产阶级政治挂帅，始终把转变学生的思想放在首位。同时，要以普及为重点认真搞好教学和训练工作，努力提高学生的健康水平，全面贯彻党的教育方针。体育教师肩负着为无产阶级培养革命事业接班人的光荣任务，要刻苦攻读马列著作和毛主席著作，认真改造世界观，坚决贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，不断提高阶级斗争，路线斗争和继

续革命的觉悟，忠诚党的教育事业和体育事业，在“**鼓足干劲，力争上游，多快好省地建设社会主义**”总路线指引下以战斗的姿态做好体育工作，为培养德、智、体全面发展的无产阶级革命事业接班人，为发展我国体育事业贡献力量。

第二章 基本理论知识

第一节 球拍的种类和性能

研究球拍的种类和性能是初学乒乓球首先遇到的问题。乒乓球拍随着技术水平的不断提高，而不断改进，从过去的木板拍发展到胶皮拍，海绵拍，海绵胶粒拍，海绵反胶拍，长胶粒拍，防弧圈海绵球拍等。经常使用的球拍有以下几种：

一、胶皮拍

在底板上贴上一张颗粒向外的胶皮。此种球拍弹力较小，击球速度慢，但易控制球，一般为削球运动员使用。

二、正胶粒海绵拍

在底板上面先贴上一张海绵，再贴一张颗粒向外的胶皮。此种球拍弹力大，击球速度快，适于以攻为主的运动员使用。

三、反胶粒海绵拍

在底板上贴一张海绵，再贴一张颗粒向内的胶皮。此种球拍富有粘性，球与拍接触面积大，击出的球旋转力强，适于打旋转球的运动员使用。

四、其它球拍

(一) 长胶粒拍：这种拍颗粒细而长，海绵薄，适于回

击弧圈球和重扣球，容易削出转与不转的球，削过去的球冲击力小，攻球速度慢，其性能不易掌握。

(二) 防弧圈球拍：一般都是反贴，胶皮硬而滑，海绵松软，能抵削旋转力很强的上旋球，但攻球时弹力很小，不易进攻。

五、怎样保护球拍

球拍对一个运动员来说，就象战士的武器一样重要。为了使球拍在训练和比赛使用时顺手和延长球拍的使用时间，所以平时要注意保护球拍。无论是正胶或反胶的球拍，用了一段时间后拍面上就会沾有灰尘或汗水，特别是反胶粒的球拍，有一点脏东西就会影响打球的旋转程度，因此就要及时擦去拍面的脏物，然后把球拍放在通风的地方晾干。这样可以经常保持胶皮的粘性，打起来顺手。球拍上不能压放东西，否则会使海绵因受长时间压力而影响弹力，不能在太阳底下暴晒，更不能用火去烤，否则会使木板变形，影响击球的准确性。

第二节 球的旋转

从乒乓球本身来讲，球体又圆又轻又小，球拍也很轻，由于现代乒乓球技术的不断发展和球拍的不断改进，在比赛中利用球的旋转，是争取主动取得优异成绩的重要手段。

在乒乓球运动中，首先是通过球拍把球击出，由于挥拍的方向、击球力量的大小、力臂的长短以及球拍的性能不同，就产生了各种不同的旋转球。如果来球的方向与击球用

力方向是在一条直线上，即作用力通过球心（图1），球只能沿着这条直线前进，不带有任何旋转。如果球与球拍接触时，球拍不但是向前用力，而且向上、向下或左右移动，因球受到拍的牵引力即产生各种不同的旋转，其产生旋转的原因是由于球拍用力的方向（力线）不通过球心，使球离拍后，产生向前及向上或向下，向左或向右的分力，于是球就有一定的旋转，并沿着曲线前进，落到对方台面（图2）。

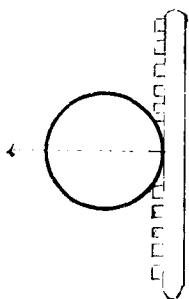


图 1

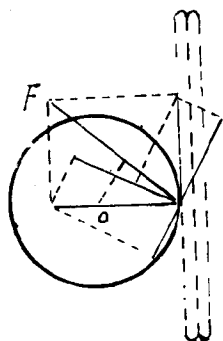


图 2

球旋转力的强弱，根据力学原理，旋转力矩 = 作用力 $\times$ 力臂（即 $m = F \times \ell$ ）。它主要决定于作用力 F 的大小和力臂 ℓ 的长短，作用力愈大，力臂越长，则旋转力也愈强，反之则愈弱。但作用力的大小又和击球时手臂挥摆的加速度有密切关系，加速度越大，则产生的力量也越大，反之则越小。

由此可见，球旋转力的强弱和拍子用力的方向，力臂的长短，用力的大小以及球拍的性能，有着密切的关系。因

此，要使球产生强烈的旋转，就必须注意以下几点：

一、尽量使作用力远离球心，使力臂尽可能地得到延长并注意球拍击球时的角度（切的要薄）。

二、加大挥拍击球时的力量。

三、在挥拍击球时力量必须集中击在球上。击球时，只向前用力，并通过球心而沿着直线前进，不带有旋转力，一般称为平挡球。击球时，如向前用力的同时附加向上用力（图3），使球产生一种顺着前进方向的旋转力，一般称为上旋球。能产生上旋力的击球一般为攻球和推挡球。击球时，如向前用力的同时向下用力（图4），球就产生一种逆

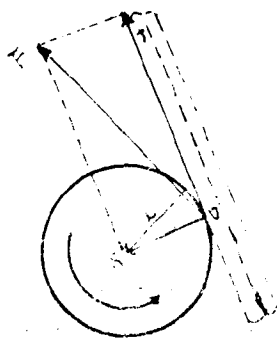


图 3

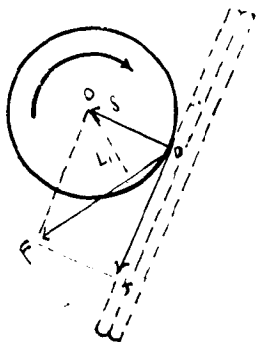


图 4

着前进方向的旋转力，称为下旋球。能产生下旋力的击球一般为搓球或削球。当球与球拍接触时，球拍向侧面用力，如由右向左摩擦，球就产生由右向左的旋转，称为左侧旋球，相反的由左向右摩擦，就产生由左向右的旋转，称为右侧旋

球（图5、6）。

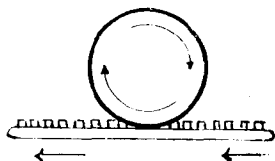


图 5

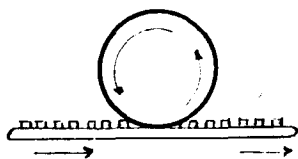


图 6

第三节 击球的基本环节

判断来球，移动脚步，出手击球，迅速还原。是打乒乓球的基本环节。它贯穿在每一次击球的过程中，当对方把球击过来的时候，要很快从球飞来的方向判断其落点和旋转性能，然后迅速选择位置，将球击回。在这瞬间变化时，要求反应要快，掌握时机，熟练的掌握各种击球方法。

一、判断来球

为了回击各种球，必须不断提高判断来球的能力。当对方击球时，不仅注意对方的动作，特别是手部动作，更要看对方球拍的移动和接触球的部位。观察对方的动作要注意下列几方面：

（一）根据对方球拍接触球的部位和移动的方向，判断来球的旋转性能。

（二）根据手臂、手腕振幅的大小、动作的快慢判断来球的速度和落点。

（三）根据球拍与球接触瞬间拍面的方向，判断来球的

路线。

二、移动脚步

在来球未落到本方台面以前，就应根据球飞行的方向，击球力量的大小，判断来球的落点，并迅速移动脚步选择位置，当球从台面弹起时迅速击球，如来球速度太快，则应顺着来球的方向迅速移动。

三、出手击球

完成上述两点以后，就应迅速注视来球弹跳的高度，前进力量的大小以及旋转的强弱，并根据对方站位的情况，来确定自己的回击方法。

四、迅速还原

当完成一个击球动作后，不能固定不动，应迅速还原，保持身体的平衡，做好下次击球的准备，随时回击各个方向的来球。

第三章 基 本 技 术

技术是战术的基础，没有基本技术作保证，就不会有机动灵活的战术变化。只有掌握了良好的基本技术，才能更好地运用战术。因此基本技术的训练要力求全面、实用、准确、熟练。

一、全 面

乒乓球基本技术的全面发展是保证战术在比赛中灵活运用的基础，有了全面的基本技术，才能对付各种类型的打法。但是在全面的基础上，必须根据自己的特点，来训练自己特长的基本技术，确立自己的独特风格。

二、准 确

在学习各项基本技术时，要重视运动员掌握准确的手法和步法，否则会影响技术的进一步提高和战术的运用。对不正确的动作应从长远利益出发，下决心改进，不断掌握基本技术的准确程度。

三、实 用

对基本技术的学习和训练要有积极性和自觉性，练是为了战，而不是为了看。因此要和实战结合起来，训练时要严肃、认真、踏实、苦干。反对华而不实。

四、熟 练

在进行基本技术训练时，一定要反复多次的进行练习，对自己的特长技术要做到比赛时心中有数，敢于运用，因此一定要达到纯熟的程度。

第一节 握拍方法，准备姿势和移动

学习乒乓球基本技术时，握拍方法是开始的第一步，它对以后掌握正确的手法和技术的全面发展是很重要的。握拍方法有以下两种：

一、直握拍

攻球时的握拍方法：球拍的前面是食指的第二指关节和拇指的第一指关节扣住拍，拍柄压在虎口上，并稍偏于食指一侧。球拍的背面是中指自然弯屈顶住拍的中上部，无名指和小指重叠在中指的侧面（图7）。

削球时的握拍方法：虎口贴在拍的左肩，拇指微屈、压拍，其余四指自然分开，托住拍的后面（图8）。

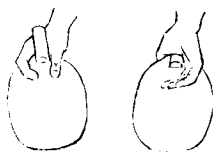


图 7

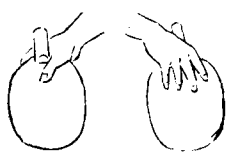


图 8

二、横握拍

虎口贴拍肩，用中指、无名指和小指握住拍柄，拇指在正面，食指在背面（图9）。

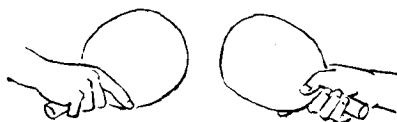


图 9

三、直、横拍的优缺点

（一）直拍的优点

1. 手腕灵活，正反手用同一面击球，攻直斜线时拍形变化不大，对方不易判断来球方向。
2. 发球变化多，击球时速度较快。

（二）直拍的缺点

1. 反手攻球时受身体的阻碍，击球的力量受到一定的影响。
2. 攻削交替时，手法变化大，对击球的时间和准确性受到一定的影响。
3. 攻球和削球时照顾的球台范围比横拍小。

（三）横拍的优点

1. 攻球和削球时握拍的手法变化不大，反手攻球不受身体阻碍，比较方便。
2. 控制球台的范围比直拍大。
3. 削球时用力方便，易于发挥手臂的力量，容易打出

旋转球。

(四) 横拍的缺点

1. 接左右两面来球时，动作大，速度较慢，没有直拍灵活。

2. 攻直斜线球时，动作明显。

四、准备姿势

方法：两脚开立，约与肩同宽，两脚平行或左脚稍前，重心放在两脚之间，足跟稍提起，两膝微屈，上体稍前倾，持拍在腹前，一般在距球台 0.5 米左右，也可根据自己的打法、特点确定自己的站位（图10）。

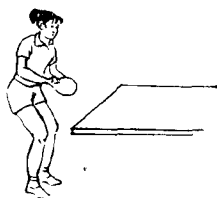


图 10

五、移动

步法的移动是乒乓球运动的一项主要基本技术，不断提高步法移动的灵活性，对提高乒乓球运动技术水平起着很重要的作用。

(一) 单步：当来球距身体较近时，以一脚为轴，另