

本 育 系 通 用 教 材

乒 乓 球



鉛

体育院、系教材编审委员会
《乒乓球》编写组

体育系通用教材

乒 乓 球

体育学院、兼教材编审委员会

《乒乓球》编写组编

人民体育出版社

体育系通用教材

乒 乓 球

体育院、系教材编审委员会

《乒乓球》编写组编

人民体育出版社出版

妙峰山印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32 350千字 $12\frac{24}{32}$ 印张

1979年3月第1版 1984年12月第2版

1984年12月第2次印刷

印数：161001—189500册

统一书号：7015·2229 定价：1.95元

前 言

本教材是为体育学院体育系提供的通用教材。由于乒乓球运动的迅速发展，这次编写时对1978年版教材进行了更新与充实，增添了“乒乓球的教学”、“乒乓球教练员的主要工作”两章，在“乒乓球的训练”一章中增加了训练原则和心理训练两节。书中选用的技术插图绝大部分是根据我国优秀运动员的连续技术图片绘制的。在教材中还引用了我国乒乓球教学训练工作中的一些实践经验和科学研究成果。

本教材附有体育学院体育系普修课和专修课教学大纲，各院校使用时可根据各自的情况予以调整或补充。

参加这次教材编写工作的有（以姓氏笔划为序）王家正、冯国浩、何冬梅、吴宏、易镇华、徐增祺、张沛文、赖天德、董树英。负责编审的有王家正、冯国浩、易镇华、徐增祺和赖天德同志。马铭宏同志参加了教材的部分工作。另外，“乒乓球运动比赛规则和裁判法”、“乒乓球竞赛的组织编排”两章是由程嘉炎同志审定的。

由于编写人员水平所限，教材内容难免有不妥之处，有待于今后继续总结、修改和补充。

体育学院《乒乓球》教材编写组
一九八四年六月

目 录

前 言

第一章 乒乓球运动概述	1
第二章 乒乓球基本理论	7
第一节 乒乓球常用术语.....	7
第二节 球拍种类和性能.....	12
第三节 击球弧线.....	15
第四节 球的旋转.....	20
第五节 击球力量.....	31
第六节 击球速度.....	34
第七节 球的落点.....	37
第八节 击球动作的结构.....	38
第九节 握拍法.....	40
第三章 基本技术	45
第一节 基本站位与基本姿势.....	45
第二节 基本步法.....	46
第三节 发球技术.....	61
第四节 接发球的方法.....	76
第五节 推挡球.....	79
第六节 攻球技术.....	87
第七节 弧圈球技术.....	108
第八节 搓球技术.....	118
第九节 削球技术.....	123

第四章 基本战术	133
第一节 战术制订的基本原则	133
第二节 各种类型打法的基本战术	134
第三节 团体赛的出场人选	141
第五章 双打	146
第一节 双打的竞赛方法	146
第二节 双打的配对	147
第三节 双打的技术和战术	149
第四节 双打的练习方法	157
第六章 乒乓球教学	164
第一节 教学原则	164
第二节 乒乓球教学的组织方法	166
第三节 观察分析和纠正动作	169
第四节 教学文件的制定	172
第七章 乒乓球的训练	176
第一节 训练原则	176
第二节 基本功训练	182
第三节 各种类型打法的训练	186
第四节 身体训练	196
第五节 心理训练	213
第六节 多球训练	221
第七节 提高技术、战术质量的训练	227
第八节 训练计划的制订	234
第八章 乒乓球教练员的主要工作	245
第一节 选材和组队	245
第二节 教练员在训练期的主要工作	250
第三节 教练员在比赛期的主要工作	252

第九章 乒乓球比赛规则、竞赛规程与裁判法	260
第一节 乒乓球比赛规则	260
第二节 乒乓球竞赛规程	267
第三节 裁判员临场操作规程	277
第十章 乒乓球竞赛的组织编排	289
第一节 乒乓球比赛的基本方法	289
第二节 种子和轮空	302
第三节 竞赛编排工作的内容和程序	306
第四节 世界锦标赛团体赛的方法与基层竞赛 的组织	347
第十一章 场地和器材设备	354
第一节 场地和器材设备规格	354
第二节 场地设备和用具的保养措施	360
第十二章 乒乓球科学研究工作	363
第一节 乒乓球运动科研工作的形式	363
第二节 乒乓球运动科研工作的方法	365
第三节 乒乓球运动科研工作的程序	379
体育学院体育系乒乓球专修课教学大纲	382
体育学院体育系乒乓球普修课教学大纲	394

第一章 乒乓球运动概述

乒乓球运动的特点是球小、速度快、变化多。乒乓球运动的器材设备比较简单，在室内、外都可以进行，运动量可大可小，不同年龄、性别和身体条件的人都可以参加活动。因此，这项运动较易于开展和普及。经常参加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，而且有助于培养人的勇敢顽强、机智果断等品质。

乒乓球运动的起源与网球的发展有着密切联系。乒乓球英文也叫“桌上网球”，19世纪中期包括网球在内的球类运动，开始向着两个方向发展，一是向室外露天场地发展；另一个是向室内场馆发展，于是就出现有“室内网球”，可以说“室内网球”是乒乓球运动的前身。至于从室内网球过渡到乒乓球，也就是从地板上打球转到在桌子上打球则是在19世纪末才开始出现的。根据资料证实1884年在英国报纸的广告上谈到有“桌上网球”的名字。从1890年所使用的球拍看，球拍全长49.5厘米，类似小的网球拍。初期所用的球是硬而轻的实心球，1900年左右出现有用赛璐珞制的球。随着球的变化，于是球拍也改为木拍。因为用木拍击赛璐珞球时，发出“乒”的声音，当球落在桌上时又发出“乓”的声音，所以“乒乓”的名字也就由此产生了。由于长把球拍在桌上打球使用不便，也就改成了短把球拍，乒乓球最初是一种宫廷游戏，在欧洲一些国家的贵族间作为娱乐活动，后来逐

渐流人民间。

乒乓球运动至19世纪末还仅停留在游戏阶段，最初的球拍是两面贴羊皮纸的空心球拍，其后改用木板拍。1902年英国人发明了胶皮拍，1950年奥地利人发明了海绵拍，1952年日本选手首次使用海绵拍参加第19届世界锦标赛，并取得优异成绩，于是引起了一场国际范围关于能否使用海绵拍的争论，这场争论持续了多年。在此期间又出现了正胶海绵拍和反胶海绵拍，1959年国际乒联才作出了球拍规格化的决定，此后，随着技术的不断发展，各种不同性能的球拍也应运而生。反过来，球拍的改革又促进了乒乓球技术的发展。

20世纪初期，乒乓球运动逐渐在世界各国开展起来。到20年代，欧洲国家除举行全国性的锦标赛之外，也经常举行一些国际性的邀请赛，引起了人们的兴趣和重视，许多国家相继成立了乒乓球协会。1920年1月在柏林举行的一次乒乓球比赛中，召开了一次有德国、英国、奥地利、匈牙利乒协代表参加的座谈会。会议决定成立国际乒联，并决定第一次国际乒联全体代表大会和第一届欧洲乒乓球锦标赛于当年12月在英国伦敦同时举行。

1926年12月举行了第一次全体会议，成员国增加了瑞典、捷克斯洛伐克、威尔士。会议明确规定全体代表大会为国际乒联的最高权力机构。通过了国际乒联的章程，还通过了乒乓球比赛规则草案，并选出了国际乒联领导机构，第一任主席是英国的蒙塔古。

第一届锦标赛有德国、匈牙利、威尔士、英格兰、奥地利、印度、捷克斯洛伐克、瑞典、丹麦九个队64名男女运动员参加。这次比赛原定为第一届欧洲乒乓球锦标赛，后因印度参加而改为世界锦标赛。

第二届世界锦标赛于1928年1月在斯德哥尔摩举行，此后每年举行一次。1940至1946年期间因第二次世界大战中断比赛，1947年在法国巴黎继续举行第14届锦标赛，到1957年后，改为每两年举行一次，到1984年共举行了37届世界乒乓球锦标赛。国际乒联已经发展成为一个拥有一百多个协会的国际体育组织，在世界体坛中享有很高的声誉。

1926—1951年是欧洲的全盛期，在此期间共举行了18届世界锦标赛，除第13届在埃及举行外，其余17届均在欧洲举行，欧洲国家获得了绝大多数的冠军。

在这一阶段的前期，技术上以欧洲稳削为主的打法占主导地位。当时由于网高（17厘米）、台窄（宽146.4厘米）、球软，因而有利于削球打法。第11届锦标赛之后，对规则作了重要的修改，把球台放宽到152.5厘米，把球网高度降到15.25厘米。与此同时，限制了比赛时间，规定了“轮换发球法”，这些改变为攻球创造了有利的条件。从此削攻结合的打法逐渐发展起来，同时还出现了一些以攻为主的新打法。但由于攻球技术尚未达到足以能对付削球的程度，因此，这一时期以削为主和削攻结合的打法占居世界乒坛的主导地位，并成了欧洲的全盛期。

1952—1959年日本称雄世界乒坛。1952年日本选手在第19届世界锦标赛中，利用海绵拍，采用远台长抽的进攻型打法，一举夺得女团、男单、男双、女双四项世界冠军，日本队一直到第25届世界锦标赛，都获得了优异成绩。这一时期日本选手创造了“长抽攻击型”打法，冲破了欧洲保持二十多年的传统削球的防线。

1961—1971年中国乒乓球运动崛起。乒乓球运动是在20世纪初传入中国的，解放前长期得不到发展。解放后，在

党和人民政府的关怀下，迅速得到了普及和提高。1952年加入国际乒联，1953年第一次参加第20届世界锦标赛，当时男队被评为一级第十名，女队被评为二级第三名。经过短短几年的努力，在1959年举行的第25届世界锦标赛中，容国团首次夺得了男子单打世界冠军，第26届和27届均获三项世界冠军，第28届荣获男、女团体世界冠军，男、女双打和男子单打世界冠军。在这一时期，我国运动员创造了具有“快、准、狠、变”独特风格的近台快攻打法。另外，还发展了以“稳、低、转、攻”为技术风格的削球打法，把世界乒乓球技术大大地向前推进了一步。

70年代至80年代初欧洲的复兴和欧亚的争夺。欧洲从50年代负于日本，60年代败于中国，整整用了20年的时间，经过反复的摸索，终于明确了自己技术发展的方向。欧洲吸取了日本弧圈球和中国快攻的优点，创造了适合他们特点的以弧圈球为主和快攻结合的新型打法。1971年瑞典的本格森夺取31届男子单打冠军，32届瑞典男队又获男子团体冠军。33届的男子单打决赛是在匈、南两国选手中进行的。33届和34届中国选手再次夺回了男、女团体冠军，到了35届匈牙利选手又从中国队夺走了男子团体冠军。在此期间，欧洲不仅象匈牙利、瑞典、南斯拉夫、捷克斯洛伐克、英国等这些开展乒乓球运动具有悠久历史的国家，在弧圈球技术、战术的发展上有了大幅度的提高，而且此项运动开展较晚的一些国家，如苏联、法国等，在技术上也有显著的进步。乒乓球运动在欧洲的复兴，也促进了中国、日本和朝鲜等国，以及世界其他各国乒乓球技术的发展。

中国运动员针对欧洲的弧圈球打法，一方面坚持我国直板快攻的传统打法，同时，在快、狠、准、变的基础上增加

了旋转，形成了我国快攻结合弧圈打法独有的风格。在第36届世乒赛中，我国健儿囊括了全部比赛的七项冠军，继而在两年后的37届世乒赛上又取得了六项冠军的好成绩。

综观当前世界乒乓球运动的各种技术、战术方法及其运用特点，基本上可以概括为三种类型。

快攻型：站位近台，以速度为主，积极主动，先发制人。其基本特点是快速、准确、凶狠、多变。此种类型又分为推攻打法和两面攻打法。

弧圈型：站位中近台，以速度为主结合旋转。这种打法称为快攻结合弧圈打法。弧圈球是其重要的进攻技术，不仅用来为扣杀开路，而且在被动时，还可以用来相持、过渡、伺机反攻。站位中近台至中台，以拉弧圈球为主要得分手段，常用前冲弧圈球代替扣杀，拉出的弧圈球既有较快的速度，又有较强的旋转，这种打法称为弧圈结合快攻打法。上述类型打法又分为直拍和横拍两种。

削攻型：站位中远台，以削球的旋转变化及伺机反攻为其主要得分手段。削得转、削得低、旋转变化大、落点控制好，两面攻得准是这类打法的技術特点。它可分为以削为主打法、削攻结合打法和推攻削结合打法。

从1959年容国团获第一个世界冠军起，到囊括全部冠军，二十多年中，中国乒乓球运动员在世界锦标赛中共获得42个世界冠军，其中包括和朝鲜民主主义人民共和国运动员合作，获得的一项女子双打冠军。

中国乒乓球队二十多年盛而不衰的原因，概括起来讲，就是运动员、教练员们身在球场，胸怀祖国。他们有着为祖国争光的强烈愿望，把打球和国家的荣誉紧密地联在一起。因此，他们平时自觉地刻苦训练，比赛时为祖国荣誉而顽强拼

搏的斗志以及精湛的技艺，使他们战胜了世界强手。

中国乒乓球界积极提倡发展各种各样的打法，互相促进，共同提高。同时鼓励运动员根据自己的情况来学习外国的新技术、新经验，不断地丰富和发展自己的打法。因此，技术上经常有所创新。基本做到：外国有的各种打法，中国大部分都有，而又有自己独特的东西。这样，在国际比赛中，中国运动员能较好地适应外国运动员的打法，而外国运动员却不大适应中国运动员的打法。中国运动员还具有全局观念和集体主义精神。在我国各省、市、自治区，有大量的青少年业余体育学校。在那里，有许多中小学生在接受正规的训练。中国乒乓球协会，非常注意物色新苗，对他们进行系统的培养，并在国际比赛中大胆起用新手。因此，中国乒乓球界人才辈出。不少年轻新手，虽然第一次参加世界锦标赛，却能取得优异的成绩。

当然，中国共产党和政府的关怀和重视，全国人民的大力支持，社会主义制度的优越，更是中国乒乓球运动长盛不衰的根本基础。

进入80年代以来，乒乓球技术向快速方向发展是总趋向中的一个重要方面。速度和旋转的紧密结合，各种打法技术上的互相渗透；弧圈球技术和反弧圈球技术将在相互牵制，相互斗争的矛盾中发展提高；力争主动，先发制人，争取前三板球发挥出个人技术特长，是各种类型打法发展的另一趋势，概括起来世界乒乓球运动技术将继续朝着“更加积极主动、特长突出、技术比较全面、战术变化多样”的方向发展。

第二章 乒乓球基本理论

第一节 乒乓球常用术语

一、球台

端线：球台两端与球网平行的 2 厘米宽的白线，称端线。

边线：球台两侧与球网垂直的 2 厘米宽的白线，称边线。

中线：球台中央与边线平行的 3 毫米宽的白线，称中线。

左、右半台（又称 1/2 台）。通常是指击球范围。其左、右方向是对击球者本身而言。

2/3：是指击球范围占球台的 2/3。左侧为左 2/3 台，右侧为右 2/3 台（图 1）。

全台：指击球时不限区域或不限落点，击球范围占整个

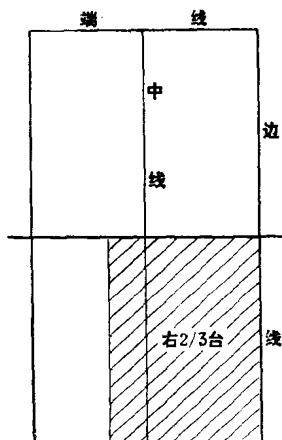


图 1

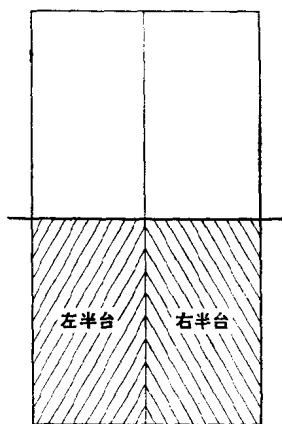


图 2

球台(图2)。

二、站位与击球

站位：指运动员开始击球前的基本位置(图3)。

近台：指站位离球台端线30—50厘米范围以内。

中台：站位离球台端线70厘米以内的范围。

远台：站位离球台端线1米以外的范围。

近台击球：在30—50厘米范围内击球。

中近台击球：介

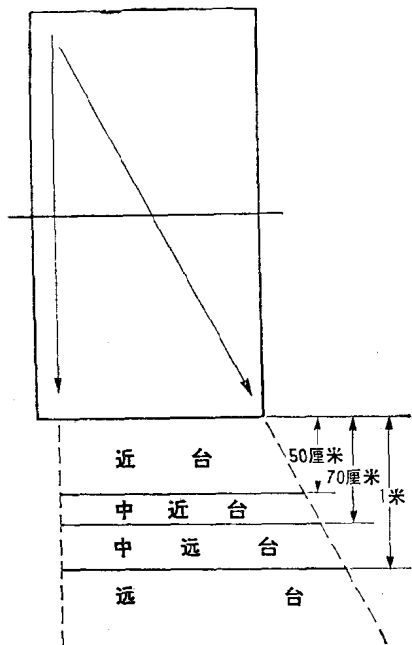


图 3

于近台与中台范围内击球。

中远台击球：介于中台与远台之间击球。

远台击球：离台端线1米以外范围击球。

三、击球路线

击球路线：指球在球台上空飞行弧线的投影线。它是从击球者本身方位而言(以右手执拍者为例)，可分为五条基本线路。

右方斜线：又称正手斜线。

右方直线：又称正手直线。

左方斜线：又称反手斜线。

左方直线：又称反手直线。

中路直线：又称中路追身球。

这五条线路构成了乒乓球教学、训练、比赛的基本线路（图4）。

四、击球时间

是指来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。大致分为五个时期（图5）。

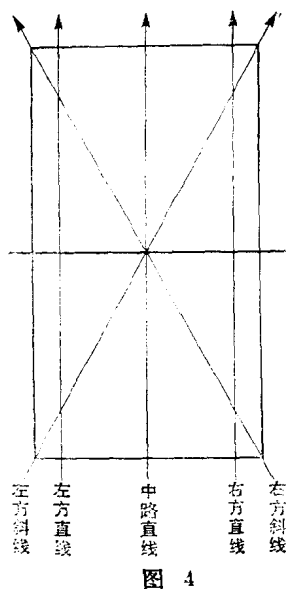


图 4

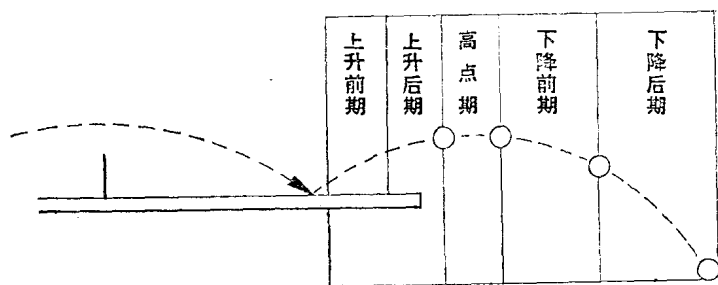


图 5

上升前期：指球从台面反弹刚上升的阶段。

上升后期：指球从上升前期到接近最高点的阶段。

高点期：指球从上升后期到达最高点这一阶段。

下降前期：指球从高点期开始下降的最初阶段。

下降后期：指球下降到接近地面之前这一阶段。

五、击球部位(图6)

击球部位：指球拍触及球的部位。可分为五个部位。

上部：球拍触及球大约12至1的部位。

中上部：球拍触及球大约1至2的部位。

中部：球拍触及球接近3的部位。

中下部：球拍触及球大约4至5的部位。

下部：球拍击球接近6的部位。

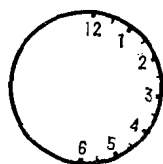


图 6

六、拍形(图7)

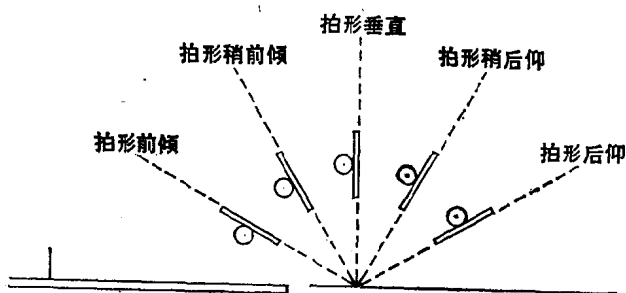


图 7

拍形包括拍形角度和拍形方向两个方面。

(一) 拍形角度：指拍形和台面所形成的角度。

角度小于 90° 时，称为前倾；角度大于 90° 时，称为后仰。

拍形向下：球拍击球接近球在12点的部位。

拍形前倾：球拍在接近1点的部位击球。

拍形稍前倾：球拍在接近2点的部位击球。