

乒乓球

李今亮 编著

学



练问答

运动项目学练问答丛书

北京体育大学出版社



·运动项目学练问答系列丛书·

乒乓球学练问答

李今亮 编著

北京体育大学出版社出版

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 冯 唐
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球学练问答/李今亮编著. - 北京:北京体育大学出版社,2003.6

(竞赛项目学练问答丛书)

ISBN 7-81051-941-7

I. 乒… II. 李… III. ①乒乓球运动-运动技术-问答②乒乓球运动-竞赛战术-问答 IV. G846.19-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 031644 号

乒乓球学练问答

李今亮 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 7.25

2003 年 9 月第 1 版第 2 次印刷 印数 4001-8000 册

ISBN 7-81051-941-7/G·783

定 价 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

李今亮，男，1972 年出生，山西省平定县人，北京体育大学小球教研室讲师，乒乓球国家级裁判。

1993 年毕业于北京体育学院体育教育系，获教育学学士学位；1996 年毕业于北京体育大学研究生部运动训练学（乒乓球）专业，获教育学硕士学位，同年留校工作，教授乒乓球。现为北京体育大学体育教育训练学博士研究生。

多年来坚持乒乓球的教学、训练和科研工作。在各类体育期刊及国际乒联科学大会、全国体育科学大会上，有 10 余篇论文发表或入选。

编著者的话

感谢读者在《乒乓球学练问答》前驻足和浏览！

几十年来，遍及全国各地的乒乓球热似乎从来就没有衰减过，并且随着我国乒乓健儿一次又一次地在奥运会、世界锦标赛等各种国际大赛上夺得冠军，人们对乒乓球这项运动的期望更是达到了前所未有的高度。在总结中国乒乓球运动的成功经验时，雄厚的群众基础是其中份量最重的一点。也正是因为有着无数普通百姓的热爱和支持，乒乓球运动才当之无愧地被称之为“国球”。

本书以问答的形式，总结了爱好者和初学者在学习打乒乓球的过程中常常遇到的问题，其中包括一些乒乓球的基本知识点，并且对各种打法类型的训练方法和内容作了较为详细地介绍和分析。相信许多读者在阅读完全书或其中的某些部分后，在理论上和实践上都能有不小的收获。果真如此，作者将不甚欣慰。

本书主要适合于广大乒乓球爱好者和少儿运动员阅读，对

基层体育教师和教练员也有裨益。

需要说明的是，由于篇幅所限，本书对各种技术动作要领的分析，均是以右手握拍的人为例。左手握拍的读者在阅读时，只要把各关节的动作方向反取就可以了。

最后，笔者想表达自己最诚挚的愿望，这也是编写本书最核心的初衷：望本书的出版，能够帮助您在练习乒乓球的过程中体验到快乐，并充分感受这项运动的魅力。



目 录

第一篇 基本知识	(1)
1. 如何划分乒乓球台?	(1)
2. 乒乓球运动员常用的站位有哪几种?	(2)
3. 什么是基本站位? 如何选择适合自己的基本站位?	(2)
4. 什么是准备姿势? 正确的准备姿势是什么样子?	(3)
5. 什么是击球路线? 乒乓球运动中常用的击球路线 有哪几条?	(4)
6. 击球时间指的是什么?	(4)
7. 什么是击球部位?	(5)
8. “拍形”指的是什么?	(6)
9. 击球点的准确含义是什么?	(7)
10. 什么是发力方向?	(7)
11. 怎样理解发力方法?	(7)
12. 乒乓球技术的动作结构是如何划分的?	(8)
13. 什么是“还原”? “还原”的目的和意义是什么?	(9)
14. 哪些因素影响击球的准确性?	(10)
15. 攻球如何制造合理的飞行弧线?	(14)
16. 搓球和削球如何制造合理的飞行弧线?	(15)



17. 怎样计算乒乓球的击球速度? 如何提高击球速度?	(16)
18. 如何增大击球力量?	(17)
19. 怎样分析乒乓球的旋转? 如何加大击球的旋转?	(19)
20. 乒乓球的旋转有哪几种? 它们各自有什么特点?	(20)
21. 如何提高对落点的控制能力?	(24)
第二篇 球拍	(26)
1. 初学者怎样挑选适合自己的球拍类型?	(26)
2. “五层板”和“七层板”有什么区别?	(26)
3. 球拍的形状与打球有关系吗?	(27)
4. 乒乓球常用的胶皮都有哪几种?	(28)
5. 什么是正贴胶皮? 正贴胶皮的主要特点是什么?	(28)
6. 什么是反贴胶皮? 反贴胶皮的主要特点是什么?	(28)
7. 什么是长胶? 长胶有什么特点?	(29)
8. 什么是生胶? 生胶的特点是什么?	(30)
9. 什么是防弧胶皮? 它有什么特点?	(30)
10. 正确掌握握拍方法应该注意哪些问题?	(31)
11. 直握拍运动员在击球时手指如何调节用力?	(36)
12. 怎样粘贴球拍?	(37)
第三篇 基本技术	(39)
1. 为什么发球更容易占据主动?	(39)
2. 发好球的一般原则是什么?	(39)



3. 怎样才能练出有威胁的发球? (40)
4. 发球的旋转与球触拍的位置有什么关系? (41)
5. 反手发球有什么特点? (41)
6. 反手发球应如何站位? (42)
7. 如何发反手急上旋长球? (42)
8. 如何发反手轻短球? (43)
9. 如何发反手急下旋球? (44)
10. 如何发反手右侧上、下旋球? (45)
11. 如何发反手转与不转球? (46)
12. 正手发球应该如何站位? (47)
13. 如何发正手右侧上旋急长球? (47)
14. 如何发正手左侧上、下旋球? (48)
15. 如何发正手转与不转球? (49)
16. 发好正手转不转的秘诀在哪里? (49)
17. 高抛发球的主要特点是什么? (50)
18. 怎样发正手高抛左侧上旋和左侧下旋球? (50)
19. 怎样发正手高抛右侧旋球? (51)
20. 怎样发正手高抛直线长球? (52)
21. 什么是下蹲发球? 下蹲发球有什么特点? (52)
22. 如何发下蹲式右侧上旋和右侧下旋球? (52)
23. 如何发下蹲式左侧上旋和左侧下旋球? (53)
24. 练习发球有哪些好的训练方法? (54)
25. 什么是“无遮挡”发球? 怎样发“无遮挡”球?
..... (54)
26. 接好发球的一般规律是什么? (55)
27. 接发球的要求是什么? (56)
28. 怎样判断对方发球时的旋转? (57)
29. 如何接各种发球? (57)



30. 什么是“晃搓”？“晃搓”的动作要点是什么？	(59)
31. 怎样才能接好半出台球？	(59)
32. 进攻型打法的选手在掌握和运用攻球技术时应该注意什么问题？	(60)
33. 什么是攻球技术？	(61)
34. 正手怎样快点台内球？	(62)
35. 运用快点技术时如何制造合理的弧线？	(63)
36. 什么是快带？正手快带的技术要领是什么？	(63)
37. 什么是挑？挑的技术要领是什么？	(64)
38. 什么是快拉？怎样学习快拉技术？	(66)
39. 学习快拉技术时容易出现哪些问题？	(68)
40. 如何掌握正手突击技术？	(68)
41. 什么是正手快攻？正手快攻的技术要领是什么？	(69)
42. 学习正手快攻时易犯的错误的有哪些？	(71)
43. 怎样学习正手扣杀技术？	(71)
44. 正手怎样杀高球？	(72)
45. 杀高球时怎样才能增大力量又不影响命中率？	(73)
46. 如何在中远台正手攻球？	(74)
47. 正手近台攻球和中远台攻球在动作上的主要区别是什么？	(76)
48. 什么是“滑板”？正手如何击出滑板球？	(76)
49. 反手如何进行快点？	(77)
50. 怎样学习反手快带技术？	(78)
51. 反手如何快拉下旋球？	(79)
52. 反手怎样突击下旋球？	(80)



53. 什么是反手快拨? 怎样学习反手快拨技术? ...	(81)
54. 反手快拨和快带技术有什么区别?	(82)
55. 如何学习反手快攻技术?	(83)
56. 反手弹打的技术要领是什么?	(84)
57. 反手如何扣杀?	(85)
58. 什么是“快撕”? 快撕的技术要领是什么?	(87)
59. 怎样学习反手中远台攻球?	(87)
60. 什么是“侧身攻球”? 侧身攻球有什么特点?	(88)
61. 怎样学习侧身攻球?	(89)
62. 什么是“直板横打”?	(90)
63. 如何进行直拍横打平挡球的训练?	(91)
64. 如何用直拍横打拉下旋球?	(91)
65. 怎样学习横打快撕技术?	(93)
66. 怎样学习横打贴球技术?	(93)
67. 怎样学习横打弹击技术?	(94)
68. 怎样在中台利用反手横打拉球?	(94)
69. 如何用反手横打反拉弧圈球?	(95)
70. 弧圈球为什么能够如此流行? 它的技术特点是 什么?	(95)
71. 弧圈球打法的特点是什么?	(97)
72. 怎样拉正手加转弧圈球?	(97)
73. 怎样拉正手前冲弧圈球?	(99)
74. 怎样拉正手侧旋弧圈球?	(101)
75. 怎样在中远台用正手对拉弧圈球?	(102)
76. 怎样用反手拉弧圈球?	(103)
77. 削球技术有哪些特点?	(104)
78. 削球技术都有哪几种?	(105)



79. 怎样削加转弧圈球?	(105)
80. 为什么削加转弧圈球要在下降期击球?	(107)
81. 怎样削轻拉球?	(107)
82. 怎样削前冲弧圈球和突击球?	(108)
83. 削弧圈球时老出高球甚至出界是怎么回事?	(109)
84. 怎样削追身球?	(109)
85. 削球选手如何扑接近网短球?	(110)
86. 削中反攻时技术动作上应注意些什么?	(111)
87. 练习推挡技术时应注意哪些方面的要求?	(111)
88. 推挡时应如何站位?	(113)
89. 快推技术的动作要领是什么?	(113)
90. 怎样学习加力推?	(114)
91. 什么是推挤? 怎样学习推挤技术?	(115)
92. 怎样才能推出下旋球?	(116)
93. 怎样学习减力挡技术?	(116)
94. 正手也有推挡技术吗? 怎样进行正手推挡?	(117)
95. 运用反手推挡技术时, 总也“使不上劲”是怎么 回事?	(118)
96. 什么是“搓球”? 怎样才能在比赛中更好地发挥 搓球的作用?	(119)
97. 怎样学习快搓技术?	(120)
98. 怎样学习慢搓技术?	(121)
99. 怎样才能搓出又快又短的球?	(121)
100. 怎样搓出又长又急的球?	(122)
101. 怎样搓出侧旋球?	(123)
102. 学习搓球技术时应该注意防范哪些问题?	(124)



103. 放短球的动作要点是什么?	(125)
104. 什么是“拱球”? 拱球的动作要点是什么?	(125)
第四篇 步 法	(127)
1. 步法在乒乓球运动中的重要意义何在? 提高步法 移动速度的条件是什么?	(127)
2. 击球后如何进行站位的调整?	(128)
3. 乒乓球的步法有哪几种?	(128)
4. 什么是单步? 如何运用单步进行步法移动? ...	(129)
5. 什么是跨步? 如何运用跨步进行步法移动? ...	(129)
6. 什么是跳步? 如何运用跳步进行步法移动? ...	(130)
7. 什么是并步? 如何运用并步进行步法移动? ...	(131)
8. 什么是交叉步? 如何运用交叉步进行步法移动?	(132)
9. 进攻型运动员如何运用各种步法进行击球? ...	(134)
10. 削球选手如何运用各种步法进行击球?	(139)
11. 步法训练时应该注意哪些问题?	(141)
12. 如何进行步法训练?	(141)
第五篇 双 打	(143)
1. 乒乓球的双打有什么特点?	(143)
2. 双打配对时怎样选择同伴?	(143)
3. 双打比赛中应如何走位?	(144)
4. 双打走位的常用训练方法有哪些?	(148)
5. 双打比赛中主要采取哪些战术?	(148)



第六篇 打法战术..... (151)

1. 我国直拍快攻打法的技术风格是什么? 它是如何形成的? (151)
2. 近台快攻打法在比赛中常用的战术有哪些? ... (152)
3. 弧圈球打法在比赛中常用的战术有哪些? (160)
4. 我国削攻型打法的技术风格是什么? 它是如何形成的? (168)
5. 削攻型打法的常用战术有哪些? (170)

第七篇 训 练..... (176)

1. 为什么成为专业乒乓球运动员应该从小就接受正规训练? (176)
2. 优秀乒乓球运动员成才过程的年龄特征是什么? (176)
3. 小孩什么时候开始学打乒乓球比较合适? (178)
4. 少儿乒乓球业余训练应划分为哪几个阶段? 各阶段的主要任务是什么? (178)
5. 在少年儿童学习近台攻球时, 为什么还必须同时掌握一定的中远台攻球技术? (180)
6. 少年儿童的步法训练应该注意哪些问题? (180)
7. 在少儿乒乓球技战术训练中, 如何体现循序渐进的训练原则? (181)
8. 少儿乒乓球运动员的身体训练应该重点发展什么身体素质? (181)
9. 什么是“技术风格”? 在乒乓球训练中如何确立自己的技术风格? (183)
10. 什么是“基本功”? 练好基本功有什么重要意义? (184)



11. 如何认识乒乓球技术训练和战术训练的特点及关系? (186)
12. 什么是结合性技术? 什么是单个战术? 二者有何区别? (188)
13. 什么是表象训练? 表象训练在乒乓球训练中有什么重要作用? (190)
14. 什么是目标设置训练法? 在乒乓球训练中如何设置合理有效的目标? (190)
15. 什么是多球训练法? 怎样合理安排多球训练? (192)
16. 什么是比赛训练法? 乒乓球常用的比赛训练法有哪几种? (193)
17. 怎样进行发球和发球抢攻的训练? (196)
18. 怎样进行接发球的训练? (197)
19. 当前我国直拍近台快攻打法在技术上面临的主要问题有哪些? (199)
20. 直拍近台快攻运动员的主要训练内容有哪些? (200)
21. 直拍近台快攻打法常用的多球训练方法有哪些? (203)
22. 弧圈球打法选手在训练中主要需要解决哪些问题? (204)
23. 弧圈球打法常用的训练内容有哪些? (206)
24. 弧圈球打法常用的多球训练方法有哪些? (208)
25. 削攻型打法选手在训练中需要解决哪些问题? (209)
26. 削攻型打法常用的训练内容有哪些? (210)
27. 削攻型选手多球训练的常用方法有哪些? (213)



第一篇 基本知识

1. 如何划分乒乓球台？

在练习乒乓球时常常需要对击球范围做出明确的规定，在制订各种训练计划时也往往需要用清晰、简练的语言指出练习范围。在乒乓球训练实践中，我们常通过对球台的人为划分来确定击球范围。常用的划分球台的术语有：左、右半台，2/3台和全台（图1）。

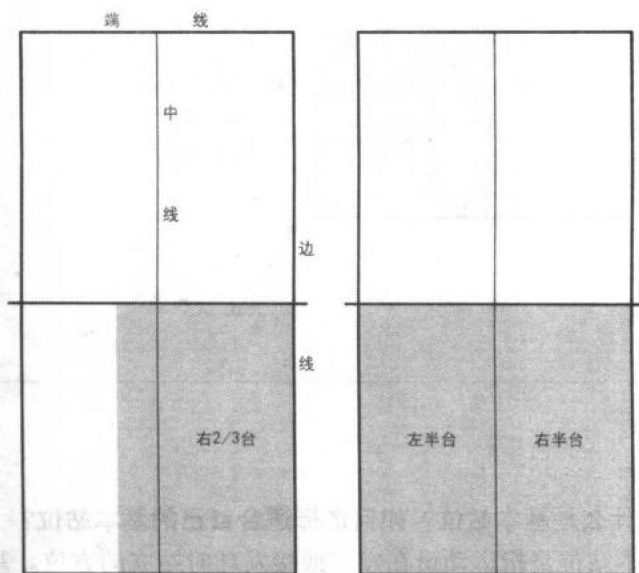


图1



左右半台，又称 1/2 台，指击球范围占球台的一半。其左右方向是对击球者而言的。

2/3 台，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。

全台，指击球范围占整个球台。

2. 乒乓球运动员常用的站位有哪几种？

站位是指运动员开始击球前的基本位置。乒乓球运动员的站位通常分为近台、中近台、中远台和远台 4 种。近台指站位离球台端线 30 ~ 50 厘米以内的范围；中近台指站位离球台端线 50 ~ 70 厘米以内的范围；中远台指离球台端线 70 ~ 100 厘米以内的范围；远台指离球台端线 1 米以外的范围（图 2）。

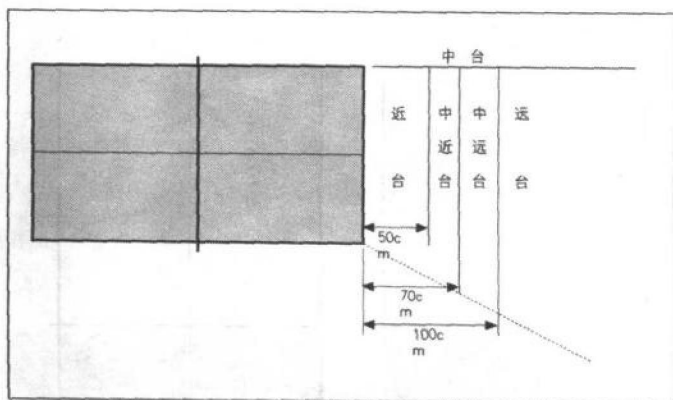


图 2

3. 什么是基本站位？如何选择适合自己的基本站位？

基本站位是指运动员在发球或接发球时站立的方位。基本站位的选择是否适宜，不仅会直接影响发球和接发球的效果，而且对步法移动的快慢也有较大影响。