



运动高手丛书

乒乓球高手

（技战术图解）



滕守刚 编著

出版社

乒 乓 球 高 手

(技战术图解)

滕守刚 编著

杨昌忠 封面摄影

张卓明 插图

张涛 电脑制作

湖南文艺出版社

乒乓球高手

滕守刚 编著

责任编辑：唐明 王跃

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

1999 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：6

字数：130,000 印数：1—5,000

ISBN 7-5404-2032-4

J·268 定价：19.50 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

A 场地尺寸与设备器材

1 节 场地尺寸 3

2 节 设备器材 4

B 乒乓球基本技术

1 节 握拍法 13

2 节	站位与准备姿势	17
3 节	发球与接发球	19
4 节	攻球技术	44
5 节	弧圈球技术	75
6 节	推挡技术	85
7 节	搓球技术	91
8 节	削球技术	97
9 节	其它技术	115

C 乒乓球运动移动步法 125

1 节	步法种类	126
2 节	步法的运用	130

D 乒乓球双打技战术 141

1 节	双打的竞赛方法	142
2 节	双打的技术和战术	144

E 乒乓球战术 149

1 节	快攻类打法的基本战术	151
2 节	弧圈球打法的战术	160

3 节 削球型打法的基本战术 164

4 节 以攻为主打法对削球打法的战术 166

F

乒乓球基本规则与裁判 169

1 节 乒乓球基本规则 170

2 节 裁判员规则 179



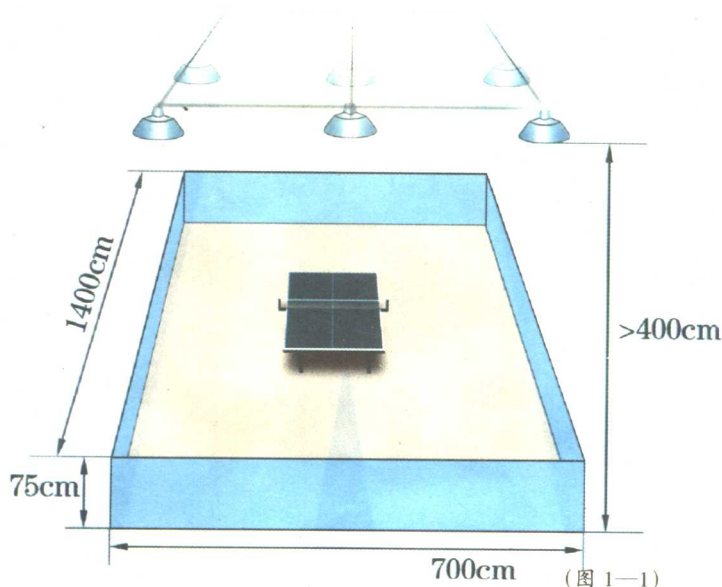


场地尺寸与设备器材



2

乒乓球高手·技战术图解



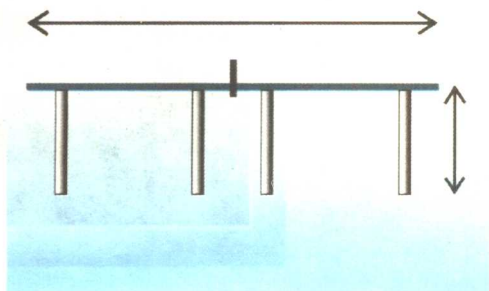
国际乒乓球比赛场地的正规尺寸及要求：长 1400cm、宽 700cm，空间高度为 400cm，照明光源距地面不得少于 400cm，灯光在台面的照度不得低于 1000 “勒克斯”，场地四周一般应为暗色，不能有明亮光源或未加遮挡的日光，地面应呈暗色且无反光(图 1-1)。

1 节

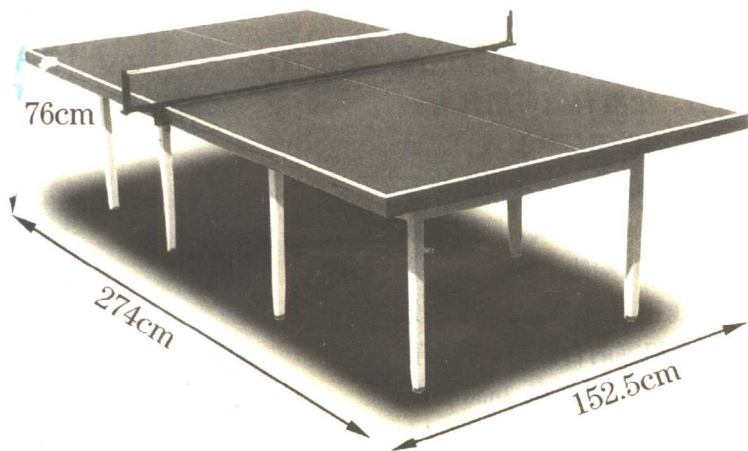
场地尺寸



场地尺寸与设备器材



(图 1—2)



(图 1—2)

01/286/61

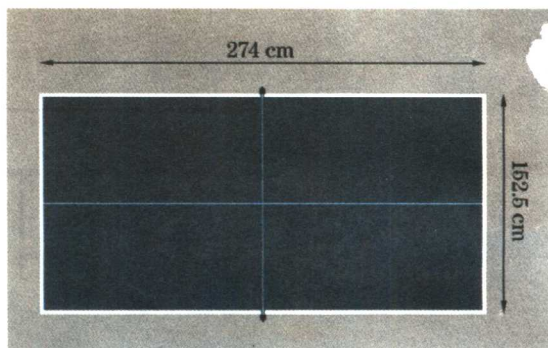


4

乒乓球高手·技战术图解

2节

设备器材



(图 1-3)

球台：球台的上层表面是一个与水平面平行的长方形，长 274cm，宽 152.5cm，高 76cm(包括台面的上边缘)(图 1-2)。比赛台面可用具有一致弹性的任何材料制成，应呈无光泽的暗色，沿台面边缘有一条宽 2cm 的白线，长的叫边线，短的叫端线。台面由一个与端线平行的垂直球网划分为两个相等的台区。双打比赛时，台区应由一条 3mm 宽的白线划分成两个相等的左右半区(图 1-3)。

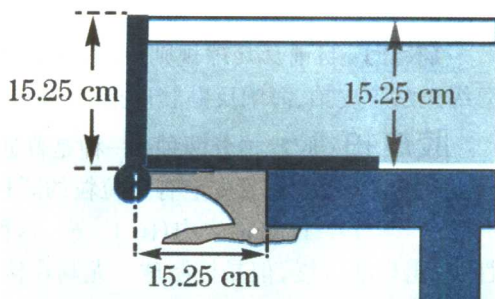


球：

乒乓球用赛璐璐或类似塑料制成，呈白、黄、橙色，且无光泽。球体为圆球体，直径 38mm，重量为 2.5 克（图 1—4）。



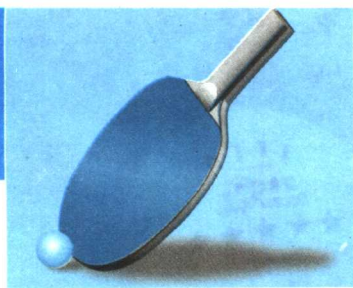
（图 1—4）



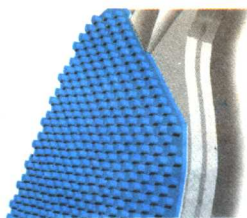
（图 1—5）

球网：

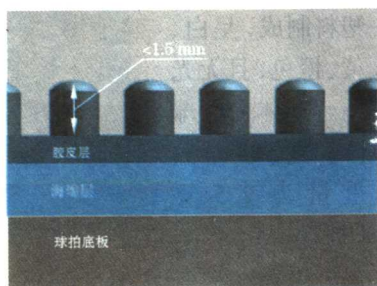
球网装置包括球网、悬网绳、网柱及将它们固定在球台的夹钳部分。球网应悬挂在一根绳子上，绳子两端系在高 15.25cm 的直立网柱上，网柱外缘距边线外缘的距离为 15.25cm。球网顶端离台面 15.25cm。整个球网的底边应尽量贴近比赛台面，其两端应尽量贴近网柱（图 1—5）。



(图 1—6)



(图 1—6)

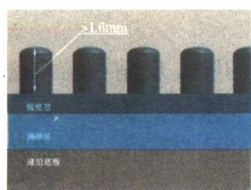


(图 1—6)

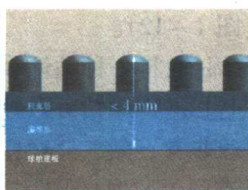
球拍: 目前乒乓球规则规定使用的球拍有三种: 胶皮拍、海绵正贴胶皮拍、海绵反贴胶皮拍。

胶皮拍: 胶皮拍分两种, 一种是普通胶皮拍, 它在球拍底板上贴有一层胶皮, 胶皮上有一粒粒的圆柱形软体小胶粒, 胶粒向外, 其高度在 1.5mm 之内(图 1—6)。这种胶皮的性能如下: 弹性小, 击球速度慢, 但易控制球。尤其在接对方的旋转发球和搓球时, 能稳健的接好球。但其本身不易制造强烈的旋转, 击球时, 速度不快, 力量也不强。

另一种胶皮拍是长胶皮拍, 这种皮拍上的胶粒高度超过 1.6mm 以上, 因此被称作“长胶”。用长胶打球产生的旋转变化比普通胶皮大得多。它的性能如下: 长胶击球的旋转变化是随着对方来球的变化而变化的。如对方来上旋球, 则长胶回球为下旋, 对方来球是下旋, 则回球变为上旋, 对方来球不转, 长胶回球也不



(图 1—7)



(图 1—8)



(图 1—9)



转。长胶击球速度不快,比普通胶皮难于控制(图 1-7)。

海绵正贴胶皮拍:这种球拍是在木板与胶皮之间夹有一层海绵,海绵连同胶皮的总厚度不超过 4mm(图 1-8)。它分成三种类型。

★ 普通海绵正贴胶皮拍:这种球拍反弹力较强,回球速度也较快,能制造一定的旋转。胶粒上刻有花纹,击球时能“吃住”球。在发球、搓球和拉球时能产生一定的旋转,但其控制球的稳定性不好(图 1-9)。

★ 海绵正贴生胶拍:这种球拍是将一种生胶皮正贴在海绵上,其颗粒比一般胶皮上的颗粒要大一些,且胶粒和胶皮较硬,使得球的反弹力增强,回球速度加快。在攻或者回击弧圈球时,球着台后有迅速下沉的现象。但这种拍子制造旋转的能力较差(图 1-10)。

★ 海绵正贴长胶拍:这种球拍是将长胶胶皮贴在海绵上,它与长胶胶皮拍相比,弹性更大,旋转变化更强。发球时,如果能快速集中力量摩擦球,还可以发出旋转球(图 1-11)。

海绵反贴胶皮拍:这种球拍也要分成两类。

★ 反胶海绵拍:将胶皮上有胶粒的一面反贴在海绵上,平的一面向外。这样的球拍表面平整,有较大的粘性,对球的摩擦很大。如果附在硬型海绵上,能打出强烈的旋转球,但由于胶粒向内,同海绵之间留有一定的空隙,因此,反弹力稍



差,回球速度稍慢(图1-12)。

★ **防弧圈球海绵拍**:将一种粘性小的胶皮反贴在结构松软、弹性差的海绵上。这种球拍可以减弱来球的旋转和来球的力量,对付弧圈球非常有效,但这样的球拍回击球的旋转强度和速度也同时遭到了减弱(图1-13)。

球拍的选择

乒乓球爱好者要根据自己的打法和特点来选用不同类型的球拍。选择球拍要从以下三个方面入手。

底板:进攻型选手应选择木质稍硬、弹性好的底板,打削球的选手应选择木质稍软而弹性略小的底板(图1-14)。

胶皮:进攻型、兴奋型的选手应选择正胶胶皮,而稳健型选手应选择反胶胶皮,稳中带凶的选手则应选择两面不同性能的胶皮,即横拍打法,一面长胶、一面反胶或者一面正胶、一面反胶(图1-15)。

海绵:海绵的软硬、厚薄对击球时弹力的大小有密切关系。一般分为三类。

★ 海绵厚度在2~2.5mm之间。按其硬度又可分为三种:

硬型:海绵硬度强,配上胶皮后,反弹力大、出球快。拉弧圈球打法的选手喜欢将它和反胶胶皮贴在一起来增强球的旋转,但是这样控制球的难度很大(图1-16)。

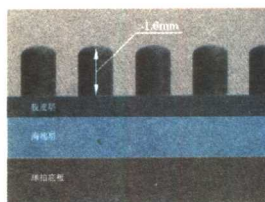
次硬型:由于这种海绵软中略带硬性,控球稍好,又有利于反手推挡和正手攻球技术,所以左推右攻、两面攻以及削中反攻的选手可选用。

软型:这种海绵的反弹力比前两种都要小,而且特别容易控制球,因此,两面攻和善于主动发力的选手可选择使用。

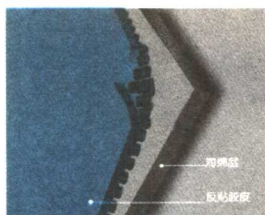
★ 海绵厚度在1.5~1.8mm之间的一类。



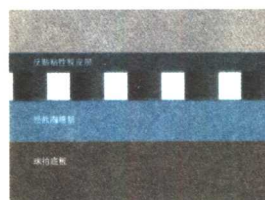
(图 1—10)



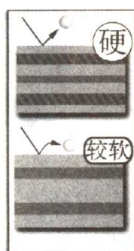
(图 1—11)



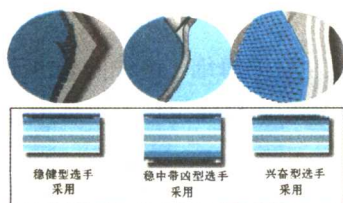
(图 1—12)



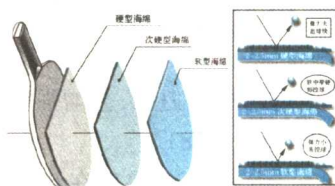
(图 1—13)



(图 1—14)



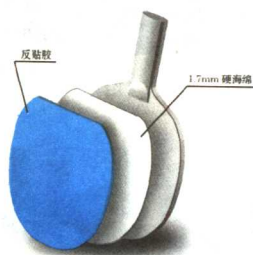
(图 1—15)



(图 1—16)



(图 1—17)



(图 1—18)



(图 1—19)

这种海绵与胶皮有两种搭配方法可选用：

(1) 生胶胶皮配以 1.5mm 左右的海绵。这种搭配由于海绵反弹力小，必须依靠球员发力去攻或推，从而充分发挥生胶胶皮击球速度快和回球下沉的特点，进攻型选手可选用之(图 1—17)。

(2) 反胶胶皮配以 1.7mm 左右的海绵。这种搭配由于海绵反弹力小，会增强控制球的能力，稳健型选手可选用它(图 1—18)。

★ 海绵厚度在 0.8 ~ 1mm 之间。将它与长胶胶皮贴在一起，由于海绵反弹力很小，所以控球好，而且还能提高“点击”球的速度和力量(图 1—19)。



乒乓球基本技术
