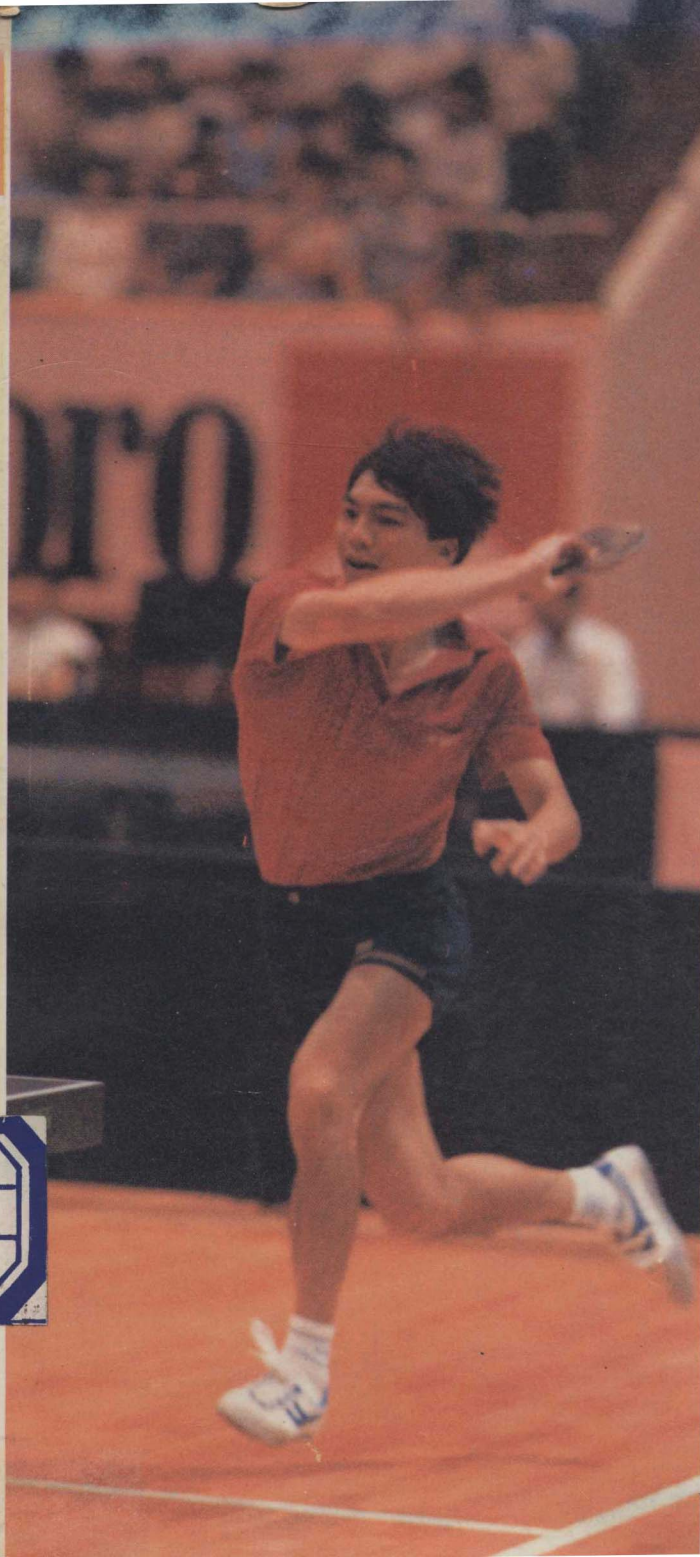


TABLE TENNIS



體壇名將技術叢書

乒乓球

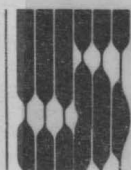
基本技術與訓練

蔡明樞主編

國家級教練

廣東人民出版社
出版

體壇名將技術叢書



乒乓球

基本技術與訓練

蔡明樞主編

■ 國家級教練

廣東人民出版社
萬里書店有限公司
出版

該書與香港萬里書店有限公司合作出版

责任编辑: 关紫楹

摄影: 沙军 冯丹峰

绘图: 陈汉中

版面设计: 万里集团制作部

责任技编: 余文

乒乓球

蔡明枢

*

广东人民出版社 出版发行
香港万里书店有限公司

广东惠阳印刷厂印刷

880×1230毫米32开本 3.25印张 2插页

1991年1月第2版 1991年1月第2次印刷

印数5001—8720册

ISBN 7—218—00515—2/G·94

*

定价3.90元

限国内发行

序 言

梁焯輝

乒乓球運動是中國人喜愛的體育項目之一，有着深厚的羣衆基礎，被人們稱作“國球”。

廿多年來中國乒乓球隊在世界乒壇一直保持領先地位。自從國際乒聯宣佈乒乓球被列爲奧運會的競賽項目後，引起了各國體育界人士的普遍重視，使乒乓球運動進入了一個新的發展時期。

目前，歐洲、非洲和拉丁美洲的乒乓球運動有了很大的發展，特別是歐洲的全攻型打法和弧圈球技術的提高，使亞洲和歐洲出現了水平接近，勢均力敵的局面。

面對這種新的發展，運動員和教練員更應作進一步努力，從訓練上不斷探索新的對策和辦法，才有可能繼續保持已往的成績。

最近，廣東省乒乓隊的主教練蔡明樞等在研究國內外有關文獻資料的基礎上，結合自己的經驗和體會寫成了《乒乓球基本技術與訓練》一書，毫無疑問，它對普及乒乓球運動的知識，推動乒

乓球技術的提高都是很有意義的。我希望今後能有更多的教練員都來做這項工作。

焦志敏 (高拋球)



王浩



滕義、惠鈞 (男子雙打)



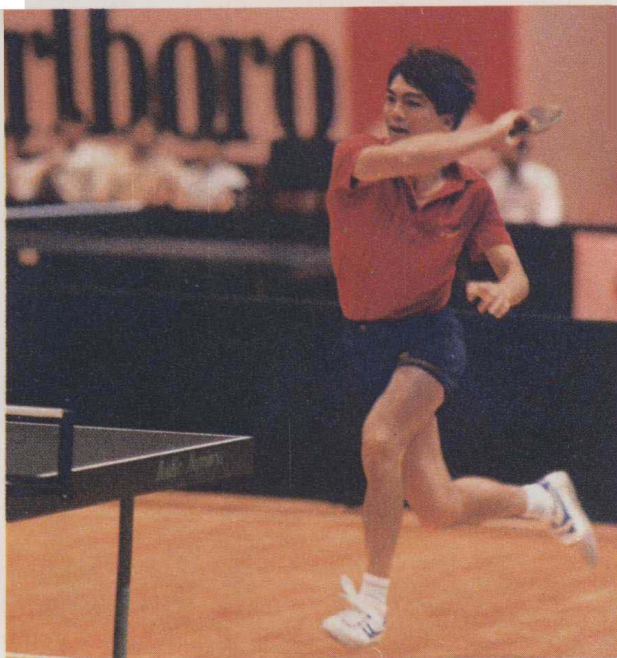
陳平西 (男子單打)



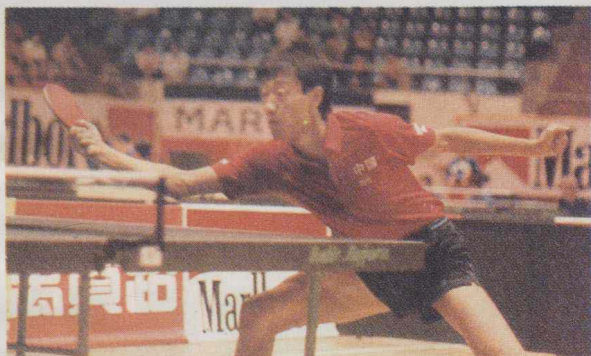
陳龍燦、韋晴光



李惠芬



江嘉良



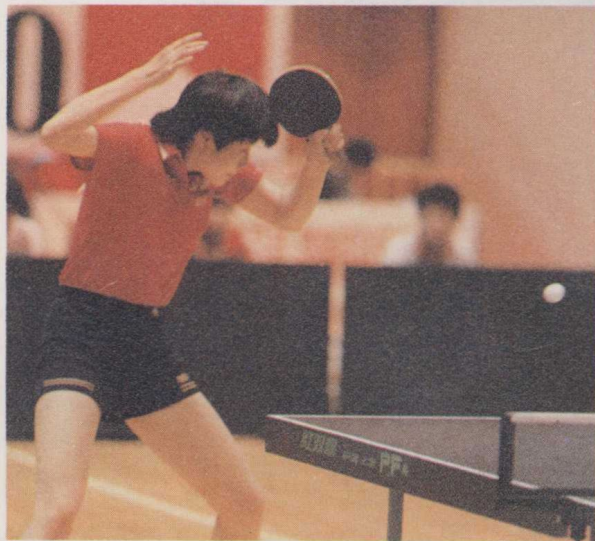
滕義 (反手)



林建偉

戴麗麗 (高拋球)

陳靜



江嘉良、焦志敏 (世界乒乓球賽)



目次

序言	I
第 1 章 世界乒乓球運動發展簡況	7
1. 乒乓球運動起源	7
2. 國際乒聯成立	8
3. 乒乓球技術發展簡況	10
第 2 章 乒乓球基本理論知識	12
1. 握拍法	12
2. 乒乓球技術的四個基本要素	14
3. 擊球的基本環節	20
第 3 章 基本技術	24
1. 基本站位與基本姿勢	24
2. 發球技術與接發球技術	26
3. 攻球	43
4. 弧圈球	56
5. 削球	63
6. 推擋球	69
7. 步法	71
第 4 章 基本戰術	75
1. 戰術與技術的關係	75
2. 各種技術風格的常用戰術	76
第 5 章 練習方法	78
1. 快攻型打法基本路線練習	79
2. 削球打法的基本練習方法	85
3. 發球搶攻前三板的練習方法	85
4. 綜合性技術訓練	86
第 6 章 身體訓練	88
1. 一般身體訓練的方法	89
2. 專項身體訓練的方法	94

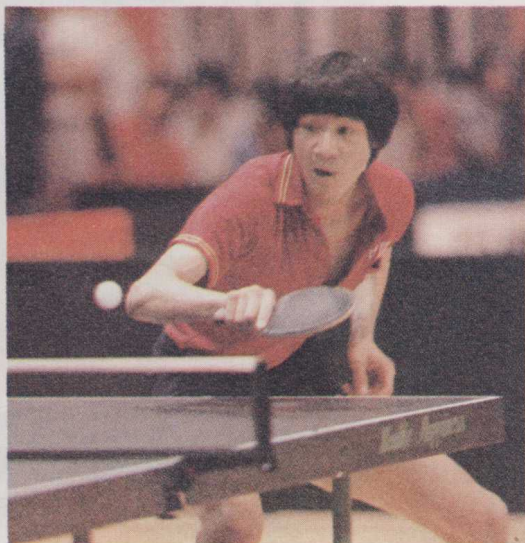
目次

序言	I
第 1 章 世界乒乓球運動發展簡況	7
1. 乒乓球運動起源	7
2. 國際乒聯成立	8
3. 乒乓球技術發展簡況	10
第 2 章 乒乓球基本理論知識	12
1. 握拍法	12
2. 乒乓球技術的四個基本要素	14
3. 擊球的基本環節	20
第 3 章 基本技術	24
1. 基本站位與基本姿勢	24
2. 發球技術與接發球技術	26
3. 攻球	43
4. 弧圈球	56
5. 削球	63
6. 推擋球	69
7. 步法	71
第 4 章 基本戰術	75
1. 戰術與技術的關係	75
2. 各種技術風格的常用戰術	76
第 5 章 練習方法	78
1. 快攻型打法基本路線練習	79
2. 削球打法的基本練習方法	85
3. 發球搶攻前三板的練習方法	85
4. 綜合性技術訓練	86
第 6 章 身體訓練	88
1. 一般身體訓練的方法	89
2. 專項身體訓練的方法	94

焦志敏 (高拋球)



王浩



滕義、惠鈞 (男子雙打)



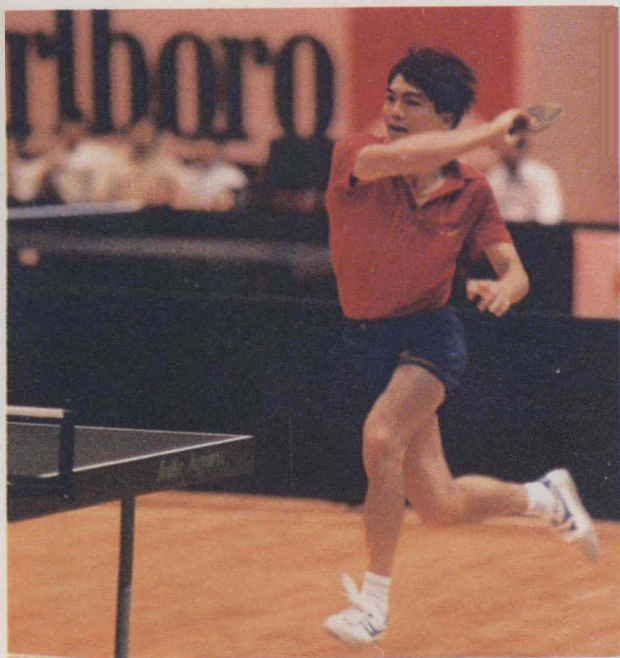
陳平西 (男子單打)



陳龍燦、韋晴光



李惠芬



江嘉良



滕義 (反手)



林建偉

戴麗麗 (高拋球)

陳靜



江嘉良、焦志敏 (世界乒乓球賽)





1、乒乓球運動起源

乒乓球運動是從中世紀網球運動直接派生出來的一項運動。十九世紀後半期，英國有一些大學生，在室內以餐桌作球檯，採用軟木或橡膠做成的球，用糕皮紙貼成的球拍在檯子上打來打去。最初這種遊戲不叫做“乒乓球”而叫做“弗利姆——弗拉姆”或“高西馬”。1890年左右，英格蘭人詹姆斯·吉布從美國帶回了作玩具的賽璐珞球，人們用它代替了軟木球和橡膠球，並根據球拍擊球和球碰檯後發出“乒乓”的聲音，模擬其聲而叫做乒乓球。

2、國際乒聯成立

1902年英國人庫特發明了膠皮顆粒拍，使乒乓球技術逐漸向新的高度發展。然而從1904—1918年，乒乓球始終停留在遊戲階段，直到二十年代舉行了多次乒乓球邀請賽後，乒乓球才逐漸引起人們的重視，並視之為一項運動。

1926年1月在德國勒赫曼博士倡議下，於15日由他和美國的伊沃·蒙塔古(Ivor Montagu)、喬治·羅斯(George Ross)、波佩(Pope)，匈牙利的雅可比(Jacobi)、密可羅維茨(Mecklovits)以及奧地利的幾個人，在德國柏林舉行了一次座談會，會



圖1-1 第39屆世界乒乓球錦標賽(1987年新德里)