

TABLE TENNIS

看图学打

乒乓球

主编 刘同众



乒乓球爱好者的实战手册
经典的乒乓球运动教程
一看就懂的乒乓球技巧
一学就会的乒乓球技术

ARGENTINE

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

TABLE TENNIS ●

看图学打

乒乓球

主 编 刘同众

副 主 编 陶 庆 李 宏 鲁雨生

编写人员 汤 珍 梁 修 黄寿军

王 诚 陈振宇



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

看图学打乒乓球 / 刘同众主编. --合肥:安徽科学技术出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5337-6852-2

I. ①看… II. ①刘… III. ①乒乓球运动-图解
IV. ①G846-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 289649 号

KANTU XUE DA PINGPANGQIU

看图学打乒乓球

刘同众 主编

出版人: 黄和平 选题策划: 李 春 责任编辑: 李 春
责任校对: 盛 东 责任印制: 梁东兵 封面设计: 冯 劲
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533323

印 制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)63418899
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 889×1194 1/24 印张: 5 字数: 120 千
版次: 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6852-2

定价: 20.00 元

版权所有, 侵权必究

前 言

健康是生命的象征,是幸福的保证,是事业成功的基础,是人类永恒的话题。拥有健康的体魄、健美的身材,是每个人尤其是年轻人的美好愿望。健康的身体是知识、理想和财富的载体,有了健康的身体,才能为社会和个人带来财富,才能去享受生活,实现理想。

为了配合经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》,我们精心策划、组织编写了这套图书,包括《看图学打篮球》《看图学踢足球》《看图学打乒乓球》《看图学打羽毛球》《看图学打网球》《看图学游泳》。

本套图书用最通俗易懂的文字,深入浅出地介绍了有关体育运动项目的基础知识和基本技术,使读者一看就懂,一练就会。同时,以详细、准确的连续动作图解形式来说明各种技术动作的要点。图示生动形象,动作一目了然,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同体育爱好者的需要。

本书由刘同众教授任主编并负责组稿和统稿。撰写过程中得到了中国科学技术大学体育部、合肥工业大学体育部、安徽大学体育部、巢湖学院体育学院和安徽农业大学体育部的大力支持,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,不足之处仍在所难免,请广大读者批评指正。

目 录

M U L U

- 1**
PART 乒乓球运动简介 1
- 第一节 乒乓球运动的起源 2
 - 第二节 参与乒乓球锻炼的价值 4
 - 第三节 乒乓球运动重大赛事 5
 - 第四节 搓球 52
 - 第五节 摆短与劈长 56
 - 第六节 攻球 62
 - 第七节 拉弧圈球 66
 - 第八节 直拍反打反拉 72
- 2**
PART 乒乓球运动基础知识 7
- 第一节 乒乓球器材设备 8
 - 第二节 乒乓球技术的五大要素 14
 - 第三节 乒乓球运动常用术语 17
 - 第四节 乒乓球比赛获胜的基本策略 19
 - 第五节 乒乓球运动常见损伤与预防 21
- 3**
PART 乒乓球运动基本技术 27
- 第一节 握拍 28
 - 第二节 发球 30
 - 第三节 推、挡、拨 48
- 4**
PART 乒乓球步法 75
- 5**
PART 乒乓球的几种战术 79
- 第一节 发球抢攻战术 80
 - 第二节 接发球战术 84
 - 第三节 搓攻战术 86
 - 第四节 对攻战术 88
 - 第五节 拉攻战术 89

6 PART

乒乓球双打 91

第一节 双打的特点 92

第二节 双打的配对 93

第三节 双打的站位及移动 94

第四节 双打的基本战术 96

第五节 双打的训练 98

7 PART

乒乓球竞赛的组织 99

第一节 乒乓球竞赛基本方法 100

第二节 如何组织乒乓球竞赛 105



1

PART

TABLE TENNIS



乒乓球运动简介

第一节 乒乓球运动的起源

一、乒乓球运动的起源

乒乓球运动于 19 世纪末起源于英国,相传当时几位大学生将桌子当做场地,用木板将酒瓶塞像打网球一样在桌子上推来推去,故称之为“桌上网球”。工业的发展给乒乓球带来了技术上的创新,1869 年,纽约印刷工人海维特用赛璐珞制造了一批乒乓球,很受人们欢迎。19 世纪后,乒乓球运动便逐步发展起来。

第一次大型乒乓球比赛于 1900 年 12 月在英国伦敦举行。参加比赛的有 300 多人。比赛时,男运动员要穿上浆领子的衬衣和坎肩,女运动员要穿裙子甚至还要戴帽子,球改由由赛璐珞制成的空心球。

二、国际乒乓球联合会

国际乒乓球联合会(International Table Tennis Federation,缩写为 ITTF),简称国际乒联,由各个国家和地区的乒乓球协会组成,是世界上最大的单项体育组织之一。1926 年 12 月在英国伦敦成立,总部设在英国东苏塞克斯郡的里斯廷斯。

三、乒乓球运动的发展历程

1. 初期发展阶段

初期,运动员使用的球拍虽形状各异,但都是木制的,击出的球速度慢,力量小,谈不上什么旋转,打法也单调,只是把球推来推去。

2. 技术发展阶段

1903 年,英国人古德发明了胶皮球拍。从 1926 年到 1951 年,世界各国选手大都使用表面有圆柱形颗粒的胶皮拍。击球时增加了弹性和摩擦力,可以使球产生一定的旋转,因而出现了削下旋球的防守型打法。这一打法

在欧洲流行长久,技术优势也在欧洲,其中匈牙利队成绩最突出。胶皮拍的出现,有力地促进了乒乓球技术的发展。

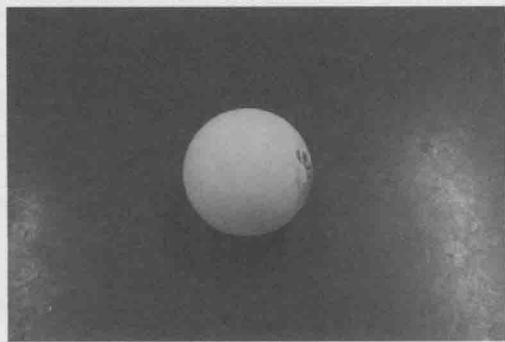
20世纪50年代初,奥地利人发明了海绵球拍,日本运动员佐藤在世界比赛中使用它,并一举夺取得第十九届世界锦标赛的四项冠军,打破了欧洲运动员的垄断地位。由于日本运动员利用这种球拍创造的远台长抽进攻型打法,具有正手攻球力量大、速度快、发球抢攻威胁大等优点,逐渐取代速度慢、旋转弱、攻击力不强的欧洲防守型打法。这是乒乓球运动水平的第一次大提高。

20世纪50年代末60年代初,中国运动员以“快、准、狠、变”为技术风格的直拍近台快攻打法登上乒乓球的世界舞台,一举拿下第26、27、28届世乒赛男子团体冠军。中国近台快攻的优点是站位近,速度快,动作灵活,正反手运用自如,比日本远台长抽打法又大大前进了一步。20世纪60年代,中国乒乓球技术水平位于世界最前列,乒乓球运动的优势由日本转移到中国。这是乒乓球运动水平的第二次大提高。

在日本、中国乒乓球运动发展的同时,欧洲运动员从失败中总结经验教训,经过近20年的努力,取日本弧圈球技术和中国近台快攻打法之长,创造出适合于他们特点的先进打法,即以弧圈球为主结合快攻和以快攻为主结合弧圈的打法。这两种打法的特点是防守较强,速度快,能拉能打,低拉高打,回旋余地较大。乒乓球运动又推进到防守和速度紧密结合的新高度。这是乒乓球运动水平的第三次大提高。

3. 技术融合阶段

20世纪70年代以来,由于国际交往和学习研究的加强,各种打法相互取长补短,使乒乓球技术得到了更快的发展和提高。比如,我国近台快攻、直拍快攻结合弧圈球、横拍快攻结合弧圈球等打法和技术,均有所发展和创新,在国际比赛中取得了优良的成绩。现在,乒乓球已发展成为各国人民喜爱的运动项目之一。



第二节 参与乒乓球锻炼的价值

乒乓球属于隔网对抗、技能主导类项目,对参与运动者来说,其作用和价值体现在以下6个方面。

一、健身性

乒乓球球小体轻,来回速度较快,落点旋转变多,要求练习者步法移动灵活,以手臂力量为主,需要全身各部肌肉关节协同发力,运动量容易控制。它是以有氧代谢为主的中小强度的项目,对锻炼者的心血管系统、大脑神经系统的灵活性、协调性方面有促进作用。

二、实用性

乒乓球对练习者自身条件要求不高,无论是初学者还是有一定基础的,无论是身材高的,还是个头较矮的,都可以挥拍上阵推挡几个来回。同时,它不分课内还是课外,校内还是校外,只要具备基本的场地条件,都可以随时练习。

三、娱乐性

在紧张的工作、学习之余,约上球友挥拍对阵,可以让你驱散一天的疲惫,缓解工作、学习的压力,在一次次扣杀得分的喜悦和快乐中,享受运动带来的成就感,给你带来一天的好心情。

四、终身性

乒乓球运动是一项适合大众,不分年龄阶段、不分性别的普及运动项目,且没有身体碰撞,不易受伤,锻炼者需独立作战,属个人竞技,不但消耗体能,而且需要特别用心琢磨,所以,其益智健脑功能尤为突出,有助于延年益寿,适合终身锻炼。

五、竞争性

乒乓球是一项对抗性、竞争性非常强的运动项目。每一场比赛竞争非输即赢,没有一点妥协。所以,对于参赛者来说,可以培养敢于竞争、敢于挑战的精神。不管输赢,只要你认真对待,打好每一个球,尽全力拼搏。

六、合作性

乒乓球运动至少需要2~4人对阵活动,个人无法练习,因此,它促使大家主动寻求练习伙伴。在一定练习圈子内,如果对周围对手的技战术早已熟悉并能战胜之,又会促使其寻求结交新的高水平伙伴,以便互相切磋球技,提高技术水平,这无疑对培养与人交流合作的能力,增进友谊,改善人际关系,提高社会适应力具有非常重要的作用。

第三节 乒乓球运动重大赛事

一、世界乒乓球锦标赛

由国际乒乓球联合会主办,从1926年开始至今已举办49届,是目前最高水平的世界乒乓球大赛。世乒赛共设7个正式奖杯:斯韦思林杯(男子团体),马塞尔·考比伦杯(女子团体),圣·勃来德杯(男子单打),伊朗杯(男子双打),吉·盖斯特杯(女子单打),兹·赫杜塞克杯(混合双打),波普杯(女子双打)。

二、奥运会乒乓球赛

1988年汉城奥运会乒乓球运动成为正式比赛项目,设男、女单打和男双、女双4项。2008年北京奥运会,把男双、女双改为男子团体和女子团体项目,即为男子单打、女子单打、男子团体、女子团体4项。



三、世界杯乒乓球赛

由国际乒乓球联合会主办,从1980年开始至今,每年举办一次,目前只设男子单打一项,共16名运动员参加比赛,分别来自各洲单打冠军、主办协会国的单打冠军和国际乒乓球联合会公布的部分世界优秀选手。



2

PART

TABLE TENNIS



乒乓球运动基础知识

第一节 乒乓球器材设备

一、球拍的分类和性能

1. 底板

最初底板主要是由天然木材加工而成的木板,随着技术的发展,越来越多的新材料加入到底板的生产工艺中来,目前市场上的拍面材质有复合板、全木板、软木加碳纤维、全木加碳纤维、全木加钛纤维等。

除独板外,绝大部分夹板由 5~7 层(有的可到 9 层)薄木片黏合而成。人们常用的以 5 层的居多。

硬度

较硬的底板具有较快的“脱板速度”,适合撞击为主的技术发挥;较软的球拍能够长时间地吃球,适合以摩擦为主的技术发展。

底劲

好的底板,击球力量在传递过程中损耗小,用力集中;否则就会感觉底板“空、散”。



弹性

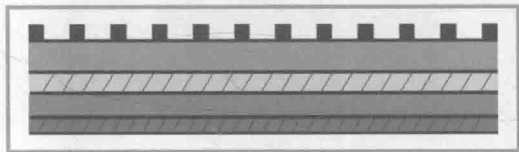
“弹性”反映球拍恢复形变后产生的速度,可分为“坚挺弹性”和“柔和弹性”。“坚挺弹性”指底板击球变形感小,恢复速度较快,感觉球脱板速度快;“柔和弹性”指底板击球变形感大,恢复速度较慢,感觉球拍鞭打感明显。

打法与底板对应参照表

近台快攻	硬球感,高弹性
以弧圈为主	软球感,低弹性
中远台活动较多	注意底劲

2. 胶皮

胶皮分为“颗粒胶”和“反贴胶”两大类。其中,前者又分为正胶、生胶和长胶;后者分为反胶和防弧胶。



正胶

正胶

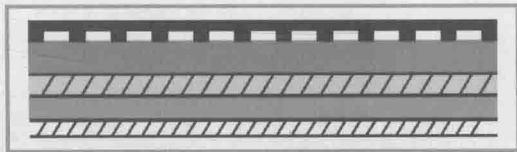
短颗粒胶皮。其特点是弹性好、速度快、击球稳、不易吃转,适合近台快攻,尤其是左推右攻打法,是直板快攻选手最常用的胶皮之一。如果你觉得自己手腕动作灵活,而大臂和腰腹力量不够,那最好正面选择以速度制胜的正胶球拍。

代表人物:刘国梁

反胶

反胶是胶粒朝向海绵,表面光滑的胶皮。其特点是击球旋转力强、击球稳定、易控制,较好的兼顾了乒乓球的速度和旋转,适合弧圈型或弧圈结合快攻型打法。目前国际超一流选手中,绝大部分都使用反胶胶皮。由于击球稳定,控制球好,也是初学者首选的类型。

代表人物:瓦尔德内尔 孔令辉 邓亚萍(正手)



反胶

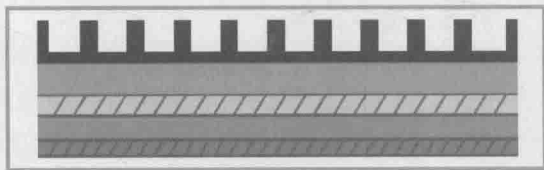


长胶

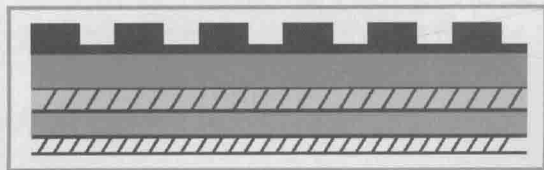
胶粒很软,颗粒细长,支撑力小的胶皮,是我国运动员在 20 世纪 60 年代发明的。其特点是主动制造旋转的能力很差,来球的旋转强或冲力大则回球的旋转也强。同时,回球时产生反常的旋转变化,典型的变化是:对方搓来的下旋球,己方用长胶对搓时,将以上旋飞回;对方攻来的上旋球,己方用长胶推挡后以下旋飞回;用削球回击对方拉来的弧圈球时球会更旋,而回削一般拉球时回球则不旋。

用长胶胶皮打球,不但对方失误多,自己也不易掌握,大大降低了乒乓球的观赏性和娱乐性。1998 年 5 月,国际乒联在南非德班市召开理事会,以 19 票对 18 票,做出禁用使用长胶的决定,并对正胶做出高度与直径之比不得大于 1:1 的规定。

代表人物:张燮林 邓亚萍(反手)



长胶



生胶

生胶

颗粒向上、直径大于高度的胶皮。其特点是击球下沉,搓球旋转弱。由于生胶有减转的作用,因此特别容易控制球。对横拍两面攻选手而言,若采用正手反胶(拉弧圈)和反手生胶(快拔、摆短)配置,可获得不同的击球效果,造成对方不适应。

代表人物:王涛(反手) 陈静(反手)

防弧胶

胶粒朝向海绵,表面光滑无黏性且轻微发涩。是专门对付弧圈球的胶皮。这种胶皮击出的球运行速度较慢、弧线较短,着台后下沉飘忽,令对手难以判断,对付弧圈球尤为奏效。

代表人物:蔡振华

3. 海绵

海绵是粘在底板和胶皮之间的一层发泡橡胶，主要作用是增加吃球时间，增加球拍的弹性和摩擦的能力。不同厚度和硬度的海绵性能各不相同。

硬度

硬海绵“吃球”时间短，速度快；软海绵的手感柔，好控制。其硬度的标准分两类：一类是729的邵氏W，硬度范围为：反胶40~48度，正胶35~40度，分为中软、中硬两系列。另一类是红双喜(DHS)的邵氏A，硬度范围为：38~41度(反胶)4个等级。由于各人手感不同，在选择海绵的软硬度时，可根据个人的感觉而定。

各种打法类型的海绵厚度

反胶弧圈和反胶快攻型	1.9~2.3mm
反胶攻守结合型	1.5~2.0mm
正胶、生胶	1.5~2.2mm
长胶海绵	0.4~1.0mm

注：加胶皮总厚度不能超过4.0mm。

729与DHS硬度对照表

729	DHS
中软 邵氏 W 43~44 度	邵氏 A 38 度
中硬 邵氏 W 45~46 度	邵氏 A 39 度
中硬 邵氏 W 46~47 度	邵氏 A 40 度

各种打法的海绵硬度

反胶快攻和弧圈进攻型	40~50 度
反胶攻守结合型	35~40 度
正胶、生胶	30~40 度

注：世奥得海绵还有更软的型号，可以到20~25度。

厚度

薄海绵“吃球”时间短，出球快，球易透板，近台攻球，速度快。但缺点是，一旦退到中台，会觉得球的底劲不足，球的飞行速度看似挺快，但落台后的加速度和旋转都较差，给对方的威胁不大。薄海绵适合在近中台以快攻为主的选手使用。

厚海绵吃球时间长，吃球深，球的底劲较强，尤其在拉球的时候，厚海绵更能体现它的威力。厚海绵适合在中远台以拉弧圈为主的选手使用。