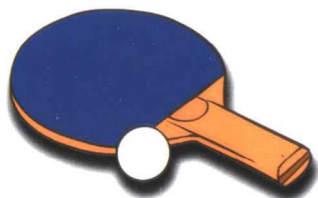


图解



乒乓球技巧

● 唐建军 编著

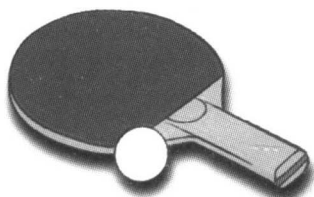


福建科学



4140228815

图解



乒乓球技巧

● 唐建军 编著 福建科学技术出版社



TUJIE
PINGPANGQIU JIAOQIAO

图书在版编目 (CIP) 数据

图解乒乓球技巧/唐建军编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2004. 8

ISBN 7-5335-2414-4

I. 图… II. 唐… III. 乒乓球运动—运动技术—图解 IV. G846.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 046024 号

- 书 名** 图解乒乓球技巧
策 划 唐建军
编 著 唐建军
出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
经 销 各地新华书店
排 版 福建科学技术出版社排版室
印 刷 人民日报福州印务中心
开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张 4.5
字 数 102 千字
版 次 2004 年 8 月第 1 版
印 次 2004 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000
书 号 ISBN 7-5335-2414-4/G·301
定 价 12.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

对于乒乓球运动学习者、爱好者来说，如何掌握乒乓球的基本知识（包括器材、装备、握拍方法、热身活动、比赛规则等）？在学打乒乓球的练习中要掌握哪些技术要点？打好乒乓球要注意的关键问题是什么？怎样进行有针对性的技战术训练？诸如此类的问题，在乒乓球学习与训练过程中都会经常出现。本书就是针对上述问题，通过比较直观形象的图解方式进行解答的，相信它会成为乒乓球爱好者打好乒乓球的良师益友。

用图解的方式来分析乒乓球技术和战术上的问题，最主要的优点是因为图可以比较直观地展示整套技术动作的基本过程，尤其是把技术动作的重点部分图示出来，有助于乒乓球学习者在训练技术动作中，把握那些要点，把训练的注意力集中到技术动作的关键点上，从而提高训练的有效性和实用性。文字是对图片中技术和战术动作的重点解释，是把大量基于实践基础上的技术动作和战术经验，简要地传达给



学习者，使学习者在训练过程中少走弯路，加快对技术动作的掌握和对战术经验的运用，并在训练的基础上，把别人的经验化为自己的能力，感受到有效的训练成果带给您的乐趣与自信。

本书图片由北京体育大学 2001 级乒乓球专项班学生张良、牟栋霖演示；张良、吴俊杰还为图片的后期整理做了大量工作。在此对他们们的热心协助表示衷心的感谢。

唐建军

2004.4 北京





目 录

一、乒乓球运动的基本知识 (1)

(一) 乒乓球运动的服装与装备 (2)

1. 乒乓球服装 (2)

2. 乒乓球鞋与球袜 (2)

3. 拍套 (2)

4. 胶水 (2)

5. 乒乓球 (2)

(二) 乒乓球基本术语与竞技要素 (3)

1. 站位术语 (3)

2. 击球时间术语 (4)

3. 击球部位术语 (4)

4. 拍形角度术语 (5)

5. 乒乓球五个竞技要素 (5)

(三) 球拍的选择与握拍方法 (7)

1. 球拍的种类 (7)

2. 球拍的选择 (9)

3. 握拍方法 (11)

(四) 热身活动与损伤防治 (14)

1. 运动前的热身活动 (14)

2. 运动损伤的防治 (19)

二、乒乓球基本技术与训练 (21)

(一) 站位与移动 (22)

1. 站位上的要求 (22)

2. 身体姿势 (22)





- 3. 移动中的位置 (23)
- (二) 发球技巧与训练 (24)
 - 1. 正手发转球、不转球技巧与训练 (24)
 - 2. 正手发右侧上旋球、下旋球技巧与训练 ... (28)
 - 3. 反手发左侧上旋球、下旋球技巧与训练 ... (32)
- (三) 攻球技巧与训练 (36)
 - 1. 正手近台快攻球技巧与训练 (36)
 - 2. 反手攻球技巧与训练 (40)
- (四) 弧圈球技巧与训练 (43)
 - 1. 正手拉加转弧圈球技巧与训练 (43)
 - 2. 正手拉前冲弧圈球技巧与训练 (47)
 - 3. 反手拉弧圈球技巧与训练 (50)
- (五) 搓球技巧与训练 (54)
 - 1. 快搓球技巧与训练 (54)
 - 2. 摆短球技巧与训练 (58)
- (六) 推挡球、快拨球技巧与训练 (61)
 - 1. 推挡球技巧与训练 (62)
 - 2. 加力推挡球技巧与训练 (64)
 - 3. 快拨球技巧与训练 (66)
- (七) 步法技巧与训练 (68)
 - 1. 单步移动技巧 (69)
 - 2. 跨步(跟步)移动技巧 (70)
 - 3. 跳步移动技巧 (71)
 - 4. 并步移动技巧 (72)





5. 交叉步移动技巧	(73)
6. 侧身步移动技巧	(74)
7. 步法的运用	(76)
8. 步法的训练方法	(89)
三、乒乓球基本战术的运用	(91)
(一) 快攻打法基本战术运用	(92)
1. 左推右攻战术的运用	(92)
2. 两面攻(拉)战术的运用	(94)
(二) 弧圈球打法基本战术运用	(98)
1. 弧圈球战术的运用	(98)
2. 弧圈球结合扣杀战术的运用	(101)
(三) 削球打法基本战术运用	(102)
1. 削中反攻战术的运用	(102)
2. 挡削结合反攻战术的运用	(104)
3. 搓拉结合反攻战术的运用	(105)
(四) 攻球对削球打法基本战术运用	(106)
(五) 基本战术训练方法	(109)
1. 培养战术特长的训练方法	(109)
2. 提高主动进攻能力的训练方法	(111)
3. 提高变化能力的训练方法	(113)
4. 提高防御能力的训练方法	(114)
5. 提高处理关键球能力的训练方法	(115)
四、比赛规则、裁判与竞赛方法	(117)
(一) 比赛规则	(118)

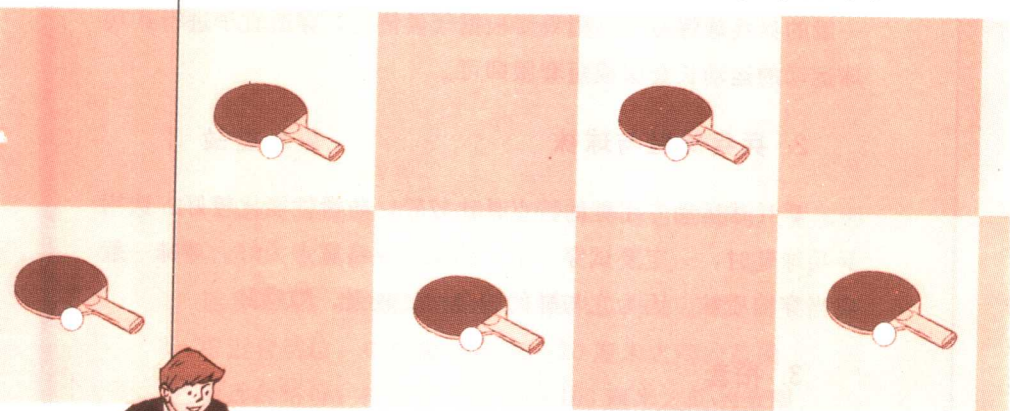




1. 球台	(118)
2. 球网	(118)
3. 球	(119)
4. 球拍	(119)
5. 术语定义	(120)
6. 合法发球	(121)
7. 合法还击	(122)
8. 比赛次序	(122)
9. 比赛状态	(123)
10. 重发球	(123)
11. 判失一分	(124)
12. 一局比赛	(124)
13. 一场比賽	(124)
14. 发球、接发球和方位的选择	(124)
15. 发球、接发球次序和方位的错误	(125)
(二) 裁判工作	(126)
1. 赛前工作	(126)
2. 赛中工作	(126)
3. 赛后工作	(128)
(三) 竞赛方法	(128)
1. 单循环	(128)
2. 单循环赛方法	(129)
3. 单淘汰赛	(130)
4. 单淘汰赛方法	(130)



一、乒乓球运动的基本知识





(一) 乒乓球运动的服装与装备

1. 乒乓球服装

在乒乓球的正式比赛中，要求选手穿运动短衣和短裤。而在一般的乒乓球练习中，则只要根据气候情况，穿适宜于进行乒乓球运动的运动长套服或短套服即可。

2. 乒乓球鞋与球袜

乒乓球运动专用鞋的特点是比较轻，防滑性能比较好。选用乒乓球鞋时，一定要试穿一下，感觉上要略宽点为好。球袜一般应当穿棉质袜，因为它与鞋的结合性比较强，脚感好。

3. 拍套

拍套是用来保护球拍的。好一些的拍套中都有一个木制拍夹。拍套的基本作用是防压、防尘，保证球拍的平整和干净。

4. 胶水

当球拍的胶皮使用到一定程度时，可以自行更换。所以，配备乒乓球专用胶水是必需的。另外，当乒乓球技术达到一定水准时，在使用套胶的情况下，每次进行训练或比赛前，重新粘贴球拍的套胶，将有助于击球质量的提高。

5. 乒乓球

乒乓球上的小五角星表示乒乓球的质量等级，三颗星为最



好。选用乒乓球时，一定要购买正品的星级比较高的球，因为乒乓球运动技术比较细腻，对球的质量要求比较高，如果使用劣质的或星级低的乒乓球，在技术动作练习过程中，将会影响正确技术动作的掌握。国产较著名的乒乓球品牌有“红双喜”、“双鱼”等。

（二）乒乓球基本术语与竞技要素

1. 站位术语

（1）站位：是指运动员击球时，身体与球台的相对位置和距离。（图 1-2-1）它具体包括：

- 1) 近台站位：指站位在离台 50 厘米以内的范围。
- 2) 中近台站位：指站位离台 50~70 厘米之间的范围。
- 3) 中远台站位：指站位离台 70~100 厘米之间的范围。
- 4) 远台站位：指站位离台 100 厘米以外的范围。

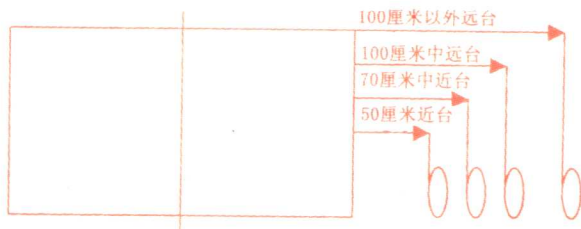


图 1-2-1 四种基本站位示意



2. 击球时间术语

(1) 上升期：指球从台面反弹上升到接近最高点的这段时间。这段时间还可以分为上升前期和上升后期。(图 1-2-2)

(2) 高点期：指球反弹到最高点的这段时间。(图 1-2-2)

(3) 下降期：指球从最高点下降至地面的整段时间。这段时间又可分为下降前期和下降后期。(图 1-2-2)

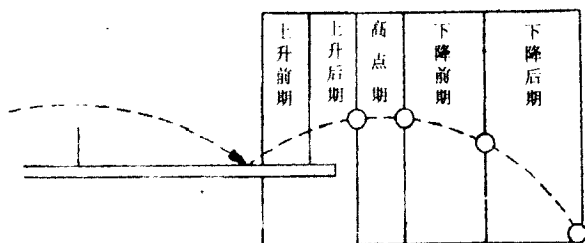


图 1-2-2 击球时间分段示意

3. 击球部位术语

用钟表的圆盘刻度可将球划分为五个击球部位。(图 1-2-3)

(1) 击球上部：球拍击球在 12~1 点钟的部位上。

(2) 击球中上部：球拍击球在 1~2 点钟的部位上。

(3) 击球中部：球拍击球在 3 点钟的部位上。

(4) 击球中下部：球拍击球在 4~5 点钟的部位上。

(5) 击球下部：球拍击球在 6 点钟的部位上。

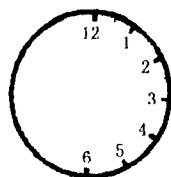


图 1-2-3 击球部位示意



4. 拍形角度术语

(1) 球拍垂直：球拍的面与台面呈 90° 角，又称拍形垂直。

(图 1-2-4)

(2) 球拍前倾：球拍的面与台面呈约 45° 角，又可分为拍形前倾和拍形稍前倾。(图 1-2-4)

(3) 球拍后仰：球拍的面与台面呈约 110° 角，又可分为拍形稍后仰和拍形后仰。(图 1-2-4)

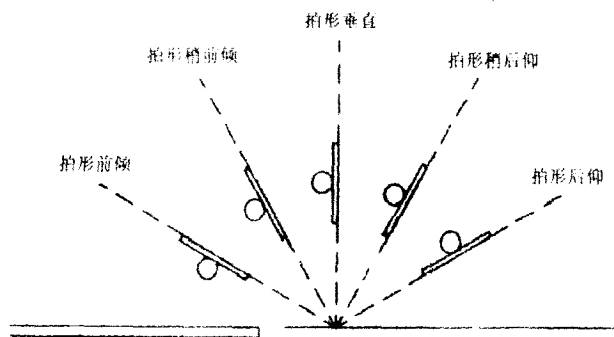


图 1-2-4 拍形角度

5. 乒乓球五个竞技要素

(1) 如何打出合理的弧线：乒乓球飞行弧线曲度的大小，主要取决于以下这些因素。

1) 球拍触击球的出手速度：球的出手速度是指球离开球拍时的瞬间速度。

2) 球拍触击球的出手角度：球的出手角度是指球离开球拍时飞行弧线的切线与水平面的夹角。

如果以攻球为例，当击球的出手速度不变时，球的出手角度



越大，弧线的曲度也越大。当球的出手角度小于 45° 时，球的出手速度越快，球的打击距离越长，其弧线的曲度就越小。乒乓球的出手速度主要取决于击球的力量，出手的角度则取决于击球时拍面的角度、发力方向、发力大小以及对方来球的旋转性质和旋转速度。

(2) 如何打出较快的速度：在乒乓球运动中，乒乓球击球速度的快慢主要取决于还击来球所需要的时间和击球后球在空中飞行的时间。所谓还击来球所需要的时间，是指从对方将球击到本方台上，落台弹起的瞬间起，到运动员回击球时球拍触击球的瞬间止。在力量不变的条件下，这段时间的长短对回击球的速度有很大影响。所以，我们说要使球速快，就要打球的高点期或高点前期，而不要打下降期，就是这个道理。所谓击球后球在空中飞行的时间，是指球从球拍离开的瞬间起，到球落到对方台面的瞬间止。一般来讲，运动员击球时球拍加速快、发力足，球在空中飞行的时间就短，反之则长。所以从理论上讲，要加快击球的速度，一方面要尽可能缩短还击球时所需的时间，另一方面要尽可能缩短球在空中飞行所需的时间，做到了这两点，即可大大提高击球的速度。

(3) 如何打出较强的旋转：如果力的作用线绝对通过球心，球只能具有一定的前进速度，而不带任何旋转。如果击球时力的作用线不通过球心，而是与球心有一定的垂直距离，这个垂直距离叫力臂。由于力臂的产生，使作用力分解为垂直于拍面的分力和平行于拍面的分力，前者使球平动，后者使球转动。击球时，球拍撞击在球上，造成垂直于拍面的力是前进力，平行于拍面的力就是摩擦力。摩擦力就是使球产生旋转的基本原因。在乒乓球比赛中，打和拉在摩擦和撞击道理的比例上是不同的。打球时撞击多摩擦少，而拉球时则相反。推挡与搓球也是同样道理。



(4) 如何打出较大的力量：首先要明白，力量是速度和旋转的基础，而球的力量又是通过击球的速度和旋转的速度来表现的。乒乓球的速度和旋转是由于球体受到外力作用后产生的力。由此可见，击球的力量等于球拍质量与挥拍加速度的乘积。所以，要提高击球力量，在保证球拍质量的前提下，主要是通过提高加速度的方法来实现，即击球时球拍的加速度越大，打出的球的力量也越大，反之则小。

(5) 如何打出刁钻的落点：落点是一个综合性的概念，它一方面集中体现出前四个理论要素，另一方面又是战术的主要构成因素。例如，在搓球技术中，运用摆短和撇长技术获得两个不同的落点时，必须综合处理如弧线、速度、力量、旋转四个因素之间的关系，才能产生好的战术效果。

(三) 球拍的选择与握拍方法

由于乒乓球技术打法的不同，对乒乓球拍的选用也就有所不同。球拍是乒乓球运动中最重要工具，下面对不同球拍的性能分别进行介绍。

1. 球拍的种类

(1) 正胶海绵拍：正胶海绵拍（图 1-3-1）的特点有三：一是反弹力较强，击球速度较快；二是能制造一定的旋转；三是不太受来球旋转的影响。缺点一是在制造旋转和对球的旋转控制方面不如反胶海绵拍；二是不利于中远台技术的使用。

(2) 生胶海绵拍：生胶海绵拍（图 1-3-2）是正贴胶皮海绵拍的一种。但是，生胶胶皮上的颗粒比普通正胶海绵的要大一



些。在生胶的使用上，一般都选用较薄较硬一些的海绵，其特点一是回球速度快；二是不易受来球旋转的影响；三是打出的上旋球着台后有明显下沉的效果。缺点一是制造旋转和控制球的性能差；二是中远台的技术使用比较差。

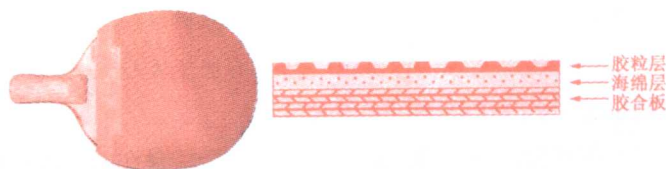


图 1-3-1 正胶海绵拍

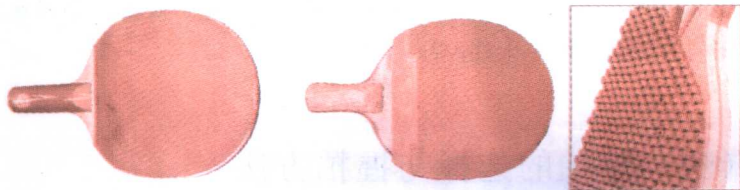


图 1-3-2 生胶海绵拍

图 1-3-3 长胶海绵拍

(3) 长胶海绵拍：长胶海绵拍（图 1-3-3）也是正贴胶皮海绵拍的一种，其胶粒高度长于正胶和生胶海绵拍，胶皮较软，对球的摩擦极小，故不会受来球旋转的影响。长胶海绵拍打球时，和普通球拍的性能相反，搓削下旋时，回过来的球变成不转球，挡或攻上旋球时，球变成下旋球。长胶本身不制造较强的旋转效果，主要是依靠来球的不同旋转而产生相反的旋转效果。

(4) 反胶海绵拍：反胶海绵拍（图 1-3-4）是目前世界上大多数运动员使用的球拍。反胶海绵拍的特点：一是黏性较大，摩擦力强；二是可以比较强烈地制造旋转；三是适宜近中远台技术的使用。缺点是容易受来球旋转的影响。反胶海绵拍是目前比较