

吴修文 编著

乒乓球入门

乒乓球入门

吴修文 编著

江西科学技术出版社

一九八五年·南昌

内 容 介 绍

书中主要叙述了乒乓球运动的基本知识、基本技术和战术,对与乒乓球运动有关的身体素质练习、运动生理卫生常识、场地和器材设备的要求与保养也都做了介绍。本书内容全面,文字通俗易懂,并有各种技术动作插图,便于理解和掌握。

读者对象:广大青少年、乒乓球爱好者及中小学体育教师。

乒 乓 球 大 门

吴修文 编著

江西科学技术出版社出版

(南昌市四通路铁道东路)

江西省新华书店发行 江西新华印刷二厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 4 字数 9 万

1985年10月第1版 1985年10月第1次印刷

印数 1—3,000

统一书号:14425·8

定价:0.67元

前 言

乒乓球运动是我国广大群众和青少年喜爱的球类运动项目之一。这项运动的设备比较简单，运动量可大可小，比较安全，不论男女老幼，体强体弱，都可以参加。乒乓球运动的好处很多，对锻炼身体很有价值，尤其是青少年，正处在长身体的时期，经常参加乒乓球运动，不仅能促进身体的生长发育，增强体质，而且有助于培养勇敢顽强、机智果断、沉着冷静、团结协作等优良品质。

为了有利于广泛开展乒乓球运动，帮助初学者正确掌握打乒乓球的技术，根据本人多年的教学实践和体会，编写了这本《乒乓球入门》。全书共分七章，介绍了乒乓球运动的基本知识，基本技术和战术，以及身体素质练习，运动生理卫生常识等内容。

乒乓球的各项击球技术动作，都具有一定的结构和科学性，为了帮助读者加深对击球技术的理解，获得正确的动作概念，在叙述各项击球技术动作方法的同时，并附有动作图。

对初学者来说，练习方法非常重要。本书按照循序渐

进、由浅入深、由简到繁的原则，逐步深化。在讲解每项击球技术之后，还介绍了具体的练习方法、击球时易犯的错误和纠正的方法等。

在编写本书过程中，曾得到中华全国体育总会副主席、国家体委科研所研究员、原中国乒乓球队老教练梁焯辉同志的热情指导和帮助，特在此表示衷心的感谢。

由于水平所限，书中难免有不妥之处，恳请读者批评指正。

编 著 者

一九八五年十一月

目 录

第一章 乒乓球基本知识	(1)
第一节 球拍的种类和性能.....	(1)
第二节 选择球拍的方法.....	(3)
第三节 握拍的方法.....	(5)
第四节 乒乓球常用术语.....	(8)
第五节 乒乓球旋转的原因.....	(12)
第六节 怎样打比赛.....	(15)
第二章 乒乓球基本技术	(18)
第一节 站位与准备姿势.....	(19)
第二节 步法移动.....	(20)
第三节 发球和接发球.....	(28)
第四节 挡球和推挡球.....	(37)
第五节 攻球.....	(42)
第六节 攻球的发力方法.....	(57)
第七节 搓球.....	(59)
第八节 削球.....	(63)
第九节 弧圈球.....	(68)
第十节 增强击球旋转的方法.....	(75)
第三章 乒乓球基本战术	(81)
第一节 左推右攻战术.....	(81)
第二节 两面攻战术.....	(83)
第三节 弧圈球战术.....	(83)
第四节 攻削结合战术.....	(84)
第五节 攻削球战术.....	(85)

第四章 乒乓球的双打	(87)
第一节 双打的配对	(88)
第二节 双打的技术与战术	(88)
第三节 双打的练习方法	(93)
第四节 双打中应注意的问题	(94)
第五章 身体素质练习	(96)
第一节 一般身体素质练习的方法	(97)
第二节 专项身体素质练习的方法	(99)
第三节 身体素质练习应注意的问题	(107)
第六章 运动生理卫生常识	(109)
第一节 养成良好的起居习惯	(109)
第二节 运动期间的卫生常识	(110)
第三节 运动创伤的处理	(112)
第四节 止血和包扎	(114)
第七章 场地和器材	(116)
第一节 场地和器材要求	(116)
第二节 场地和器材保养	(119)
附录：我国参加历届世界乒乓球锦标赛团体赛成绩	(122)

第一章 乒乓球基本知识

第一节 球拍的种类和性能

随着乒乓球技术的发展，球拍也在不断改革。由于球拍的不断改革，对技术发展又起了一定的推动作用。但技术的提高并不完全取决于球拍，主要决定于人的因素。目前乒乓球规则规定使用的球拍，有胶皮拍、正胶海绵拍和反胶海绵拍三种。由于球拍的种类不同，性能也就不一样。我们只有在了解球拍性能的基础上，才能选择和掌握好球拍。上述三种球拍，到底具有什么性能呢？且看下面介绍。

一、胶皮拍

胶皮拍又分为普通胶皮拍和长胶胶皮拍两种。

（一）普通胶皮拍（图1—1）：在球拍底板上贴有一层带有一粒粒圆柱形软体小胶粒的胶皮，胶粒高度在1.5毫米之内。其性能是：胶粒与球摩擦，能使球产生一定的旋转。球拍的弹力不大，易于控制球，但击出的球速度不快。目前使用这种球拍的人不多了。



图1—1 普通胶皮拍

(二)长胶胶皮拍：胶粒高度超过1.6毫米以上，胶粒柔软，又叫“长胶”。过去有秘密武器之称。用这种球拍击球，产生的旋转变比其它球拍要大得多。其性能较怪，它主要依靠来球的旋转强或冲力大来增加回球的旋转强度。用削球回击对方拉过来的弧圈球或重板扣杀的球时，回球则更加旋转。如果来球旋转弱或冲力小，则回过去的球旋转也弱。比赛中，偶尔碰上这种球拍，会令人感到莫名其妙，一时很难适应。但这种球拍比较难以控制，击球速度不快，这是它的不足之处。

二、正胶海绵拍

正胶海绵拍(图1—2)，也分为两种：

(一)熟胶海绵拍：在木板与胶皮之间夹一层海绵。按规定，海绵连同胶皮总厚度不得超过4毫米。这种球拍的性能是，反弹力较强，回球速度也较快，能制造一定的旋转，但不能制造很强烈的旋转球。



图1—2 正胶海绵拍

(二)生胶海绵拍：这种球拍是以一种生胶皮正贴在薄海绵上，其颗粒比熟胶皮的颗粒要大些，胶粒和胶皮较硬。

这种球拍反弹力强，回球速度快。生胶拍对球的摩擦力较小，球在拍面上停留的时间短，击球快而旋转较弱，击出的球略下沉。击球时要更多地依靠运动员本身发力。

三、反胶海绵拍

这种球拍是将胶皮上有胶粒的一面反贴在海绵上，平的一面向外（图 1—3）。其性能是，胶皮表面平整，有较大的粘性，对球的摩擦系数很大。如果附在硬型海绵上，能击出强烈的旋转球。但由于胶粒向内，同海绵之间留有一定的空隙，反弹力稍差，回球速度比正胶海绵拍慢。



图 1—3 反胶海绵拍

第二节 选择球拍的方法

从上面介绍的几种球拍来看，它们的种类不同，所以性能也不一样，各有优缺点。再加上打法的不同，对球拍就有选择的必要。经过选择才能得到既合手又适宜自己打法的球拍。怎样去选择呢？一般可从底板、胶皮和海绵三方面来选择。

一、底板（即木拍）

选用底板，都要求能控制球和不震手两个条件。要使球拍能控制球，就必须是弹力适中，既不太硬，也不太软。底板过硬时，弹力虽大，但控制球的能力却会相对减弱；底板过软时，控制球的能力虽好，但弹力又会相对减弱。一般来说，打攻球的多数喜欢选用木质稍硬、弹性略好的底板；打守球的多数喜欢选用木质稍软、弹性略小的底板。要使球拍

不震手，那就必须在选择底板时，掌握其厚度一般在6.8—7毫米之间。6.5毫米以下的底板，一般都会震手。厚度超过7毫米，底板太厚太重，使用起来会感到不很灵便。

二、胶皮

一般以攻球为主打法的运动员，大都喜欢选择颗粒较大而行距较疏的胶皮，颗粒的高度在0.8—1毫米之间。这种胶皮反弹力较大，有利于提高击球的速度。一般以削球打法为主的运动员，大都喜欢选用颗粒较小而行距稍密的胶皮，颗粒的高度在1—1.2毫米之间。这种胶皮的反弹力较小，击球的速度虽然不快，但对球的控制较好。选用1.6毫米以上的长胶，虽然控球能力不如普通胶皮稳健，但削击对方的弧圈球和重板扣杀的球较好，击出的球旋转变化比较大，能增加对方回球的困难。

三、海绵

海绵的软硬对击球时的弹力大小有密切关系。目前，根据我国乒乓球运动员使用海绵情况的分析和研究，按海绵的软硬，大致可分为最硬型、次硬型、次软型和最软型四种。

(一)最硬型：这种海绵反弹力大，击球速度快，以它和反贴胶皮结合在一起，能增大对球的摩擦力，有利于加大球的旋转，因此拉弧圈球的人多喜欢用它。

(二)次硬型：这种海绵硬中略带软性，特别有利于发挥推挡和正手攻球技术，而且还适用于反手攻球，所以左推右攻的人多喜欢用它。

(三)次软型：这种海绵软中略带硬性，一些削中反攻的人多喜欢用它。

(四)最软型：这种海绵反弹力小，特别容易控制球。因此，以两面攻打法为主并善于发挥本身力量去攻球和有些

打削中反攻的人，多喜欢选用它。

从上面所介绍的球拍的情况来看，球拍的性能与打法有密切的关系。往往有些青少年，很喜欢打乒乓球，但由于缺乏乒乓球运动的知识，不了解球拍的性能，因此常为没有选到一块合手中意的球拍而苦恼。在对各种球拍的性能有了了解之后，我们就知道：正胶海绵拍适用于以快攻为主的各种打法；反胶海绵拍适用于以旋转为主的各种打法；胶皮拍适用于削中反攻的打法。如果这样去选择球拍，就能使自己的打法和球拍对上号了。

在选择球拍时，还需要注意的是，少年儿童开始学打乒乓球时，不仅要根据他们的打法来选择球拍，还应根据他们的年龄、手的大小，适当减轻球拍的重量，做到因人而宜。这对从小养成正确的握拍方法和掌握正确的击球动作，意义很大。还需奉劝一点的是，球拍一经选定，应固定使用，不要朝三暮四，任意调换，以便更好地熟悉和掌握球拍。

第三节 握拍的方法

球拍选定之后，必须重视掌握好握拍方法，这对初学打乒乓球的青少年尤为重要。因为握拍方法的好坏，对今后技术的提高和全面发展有很大的影响。一个左推右攻打法的人，如果只注意正手攻球手指用力的方便，握拍时中指、无名指和小指分开托住拍的后面（图1—4），就很难掌握反手快速推挡的技术，影响技术的全面发展。

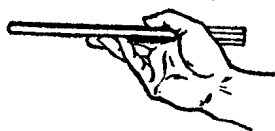


图1—4 不利于反手推挡的握拍法

就日常所见，我们知道乒乓球拍有两种：一种是直拍，一种是横拍。因此，握拍法又分为直拍握法和横拍握法。曾有人这样分析，我国人民用筷子吃饭，因此习惯直拍握法；使用刀叉吃饭的外国人，习惯于横拍握法。不同的握拍法，各有不同的优缺点，从而产生了各种不同的打法，如直握拍两面攻和横握拍两面攻等。不同的握拍法和不同的打法，在世界乒坛上各占有其一定的地位，因此在我国开展乒乓球运动的过程中，既发展直拍，也提倡横拍，使它们相互促进，这样有利于运动技术的不断提高。下面介绍几种握拍的方法。

一、直拍握法

直拍握法的特点是，正手攻球、反手攻球和推挡，在一般情况下，都用球拍的同一面击球，不需两面转换。这样，出手较快；正手攻球时快速有力；手腕动作灵活，发球可作较多变化。

（一）近台快攻型握拍法：这是我国一种传统的握拍法，它很象人们握钢笔写字一样。在拍的前面，以食指第二指关节和拇指第一指关节扣拍；在拍的后面，中指自然弯曲贴于拍的1/3上端。这种握拍法，简称中钳式。我国许多直拍近台快攻型选手采用这种握法（图1—5）。

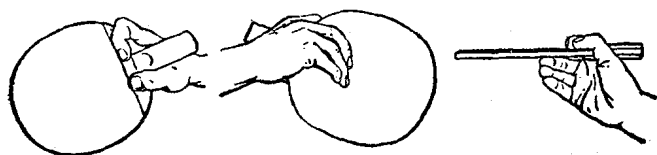


图1—5 直拍近台快攻握拍法

（二）直拍削球握拍法：大拇指弯屈，紧贴拍柄的左

侧，用力下压，其余四指自然分开托住拍的后面。正手削球时，尽量使球拍后仰，减少来球冲力；反手削球时，拍后四指灵活地把球拍兜起，使拍柄向下（图1—6）。



图1—6 直拍削球握拍法

二、横拍握拍法

它很象人们见面时握手一样。一般的握法是虎口贴住拍肩，拇指在拍的正面，食指在拍的反面。在进攻和防守中都用同样的握法，但手指头可以做些调节。例如，在正手攻球时，食指稍向上移动；反手攻球时，拇指稍向上移动（图1—7）。

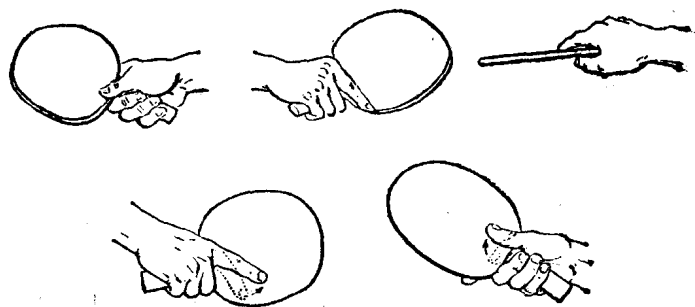


图1—7 横拍握拍法

上面已经把握拍的方法做了介绍，但还须注意以下两个问题：

（一）因为手腕动作在打乒乓球中非常重要，所以握拍不能过大、过小或太深、太浅，以免影响手腕动作的灵活性和击球的发力。

（二）不论直握或横握，在准备击球时或把球击出后，手指不要过分用力握拍。这样，一方面便于在击球以后使拍形恢复到再次准备击球的状态；另一方面也可使手的各部分肌肉及时放松，以免由于始终握拍过紧而造成手腕、前臂的僵硬。

千万不要忽视握拍的方法，从小就能掌握正确的握拍方法非常重要。如果一开始学打乒乓球握拍法就不对，将来纠正起来就十分困难。

第四节 乒乓球常用术语

术语在乒乓球练习中也是很重要的，它能帮助我们理解技术动作，为学打乒乓球提供了方便条件。乒乓球的术语不少，这里仅介绍一些常用的术语。

一、球台术语（图1—8）

端线：球台两端与球网平行的白线称端线，宽2厘米。

边线：球台两侧与球网垂直的白线称边线，宽2厘米。

中线：球台中央与边线平行的白线称中线，宽3毫米。

左半台和右半台（又称为1/2台）：通常是指击球的范围。其左右方向是对击球者本身而言的。

2/3台：是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：击球时不限落点，击球的范围占整个球台。需要说明的是，这也是对击球者本身而言的。

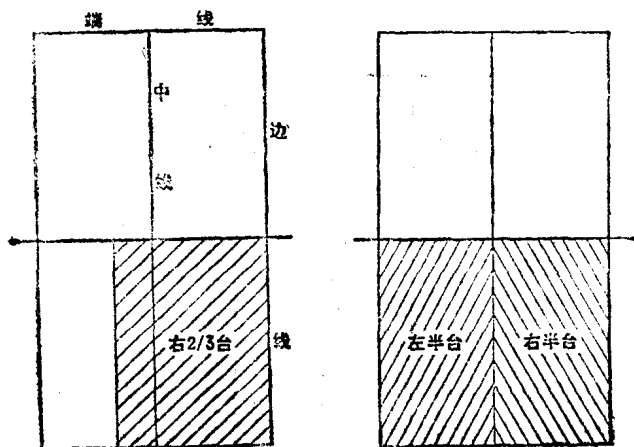


图 1—8 球台术语

二、站位术语

近台：指站位在离台50厘米以内的范围。

中台：站位在离台70厘米以内的范围。

远台：站位在离台1米以外的范围。

三、击球路线术语

右方斜线、右方直线、中路直线、左方直线和左方斜线，在乒乓球练习中称为五条基本球路（图1—9）。其方位是对击球者本身来说的。以右手握拍者为例，右方斜直线

即正手斜直线，左方斜直线即反手斜直线。中路直线即中路球。

从图 1—9 中我们可以看到，除中路直线外，其它四条击球路线中，两条斜线通过台角，两条直线接近台角，这是构成对角攻击的战术基础。

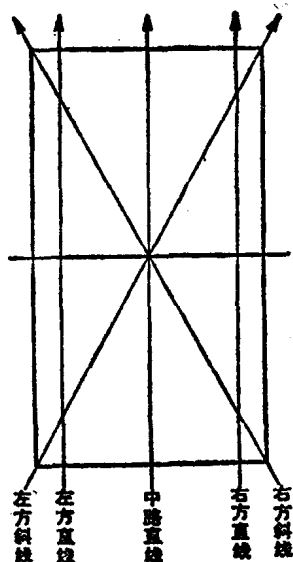


图 1—9 击球路线术语

四、击球时间术语

对方来球在本方台面弹起后，球从着台点上升再下落至触及地面的全过程，大致可分为三个时期（图 1—10）。

（一）上升期：球从台面反弹上升到接近最高点的这一段时间，称为上升期。这段时间又可分为上升前期和上升后