

PING-PONG

PINGPANGQIU RUMEN

乒乓球入门

主编 吴兆祥



 安徽科学技术出版社

PING-PONG

PING-PONG

乒乓球入门

编 著 吴兆祥 刘 全

编 委 会

主 编 吴兆祥

副主编 张 勇 宋 旭 朱保成

编 委(以姓氏笔画为序)

王志学	白先月	刘 全	刘 燕
朱保成	纪 进	杜伦乐	李 玲
吴兆祥	何 庆	宋 旭	张 勇



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球入门/吴兆祥主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5337-4326-0

I. 乒… II. 吴… III. 乒乓球运动-基本知识
IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 030985 号

乒乓球入门

吴兆祥 主编

出版人: 黄和平

策划: 何宗华 翟巧燕

责任编辑: 翟巧燕 文字编辑: 胡彩萍

封面设计: 冯 劲

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

网址: www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经销: 新华书店

排版: 安徽事达科技贸易有限公司

印刷: 安徽新华印刷股份有限公司

开本: 850×1168 1/32

印张: 4.5

字数: 112 千

版次: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 9 月第 2 次印刷

印数: 5 000

定价: 9.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

前 言

21世纪,人类进入了新经济时代。综合国力竞争的实质是民族素质的竞争,是人才的竞争,是教育的竞争。在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。

健康是生命之本,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《羽毛球入门》《足球入门》《篮球入门》《排球入门》《乒乓球入门》等。这些书用通俗易懂的文字,深入浅出地介绍了有关体育运动项目的基本知识和基本技术,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,使读者一看就懂,一练就会,轻松入门,每本书中的图示生动形象,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项目爱好者的需要。

本书由安徽大学吴兆祥教授任主编并负责组稿和统稿。我们在撰写过程中得到安徽科学技术出版社和安徽大学科研处的大力支持,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,但不足之处在所难免,请广大读者批评指正。

编委会



第一章 乒乓球运动概述	1
第一节 乒乓球运动的起源与发展	1
第二节 乒乓球运动基本理论知识	7
第二章 基本技术	15
第一节 握拍法	15
第二节 基本姿势与站位	17
第三节 基本步法	18
第四节 发球	21
第五节 接发球	28
第三章 主要攻防技、战术	31
第一节 控制性技术	31
第二节 攻球技术	42
第三节 防守性技术(削球)	59
第四节 弧圈球技术	70
第五节 基本战术	79
第六节 双打	87
第四章 乒乓球基础知识	92
第一节 乒乓球比赛规则	92
第二节 裁判主要术语和手势	100
第三节 乒乓球比赛观赏	101
第四节 乒乓球重要组织和赛事	103
第五节 球拍的选择	109
第六节 乒乓球比赛常识问答	116
第七节 乒坛名将	128



第一章 乒乓球运动概述

第一节 乒乓球运动的起源与发展

一、世界乒乓球运动的起源与发展

乒乓球运动于 19 世纪后半叶起源于英国,它是由网球运动派生而来的。1890 年英国工程师詹姆斯·吉布从美国带回作为玩具的空心赛璐珞球,由于这种球有较大的弹性,球触及球拍、球台发出“乒乒乓乓”的声音,故称为“乒乓球”。19 世纪末乒乓球首先传入德国;1902 年传入日本;1904 年传入中国;1905 年至 1910 年相继传入奥地利、匈牙利,并遍及整个欧洲。1926 年 12 月初,在英国伦敦举行了第 1 届欧洲乒乓球锦标赛,来自英国、匈牙利、德国、奥地利、瑞典、威尔士、印度、捷克斯洛伐克、丹麦共 9 个国家的 64 名男女运动员参加了这次比赛。比赛期间召开了第 1 届国际乒乓球联合会(简称乒联)全体代表大会,会议通过了正式成立国际乒联的决议和国际乒联的章程,讨论了乒乓球比赛规则,推选英国乒协的负责人伊沃·蒙塔古先生为国际乒联的第一任主席。由于印度属亚洲国家,故经大会讨论,将第 1 届欧洲乒乓球锦标赛改为第 1 届世界乒乓球锦标赛(简称世乒赛)。世乒赛自 1926 起每年举行一届,1939~1946 年因第二次世界大战而中断,1957 年以后改为每两年举行一次,至 2007 年共举行了 49 届。1988 年,乒乓球被列入奥运会正式的



图 1-1 乒乓球运动

比赛项目,此举极大地推动了世界乒乓球运动的发展。

2000年10月1日起,乒乓球运动驶入“大球”航道。球体直径从38毫米增至40毫米,从而使球的速度和旋转相对减弱,击球的力量相应加大。但回合增加了,比赛也比以往更激烈、更精彩。

2002年9月1日起,原来规则中的每局21分又改为11分。

二、中国乒乓球运动的起源与发展

1904年,上海四马路一家文具店的经理王道平,从日本买来10套乒乓球器材(包括球台、球网、球及带洞眼的球拍)摆设店中。为了推销这些器材,王道平不仅介绍了在日本看到的打乒乓球的情况,而且亲自表演。从此,中国才开始有了乒乓球运动。1916年,上海基督教青年会童子部设置了乒乓球房并配备了球台,在一些学生中开展这项运动。随后,这项运动就逐渐在北京、天津、青岛、上海、广州等地开展起来。当时,参加者仅限于洋行中的一些职员和家庭比较富裕的一些人。

新中国成立前,有不少乒乓球运动的倡导者想借助政府的力量,使中国的乒乓球运动得到发展和提高,但希望皆成泡影。虽然各地行政当局也举行运动会,但乒乓球项目一直被摒弃于外。

新中国成立后,党和政府对体育工作的重视,为中国乒乓球运动的发展创造了条件。1952年10月,在北京举行了新中国第一届全国乒乓球比赛,同年,中华全国体育总会乒乓球部加入了国际乒联。



图 1-2 乒乓球运动



1953年,中国队第一次参加了世乒赛。

1956、1957年,中国队分别参加了第23、24届世乒赛。

1959年,容国团在第25届世乒赛中为祖国夺得了第一个世界冠军。

第26届世乒赛是由中国第一次举办的世界锦标赛,全国上下十分重视,并获得了圆满成功,中国队获得3项冠军(男团、男单和女单)、4项亚军(女团、男单、女双和混双)和8个第三名。这一胜利,极大地鼓舞了全国人民,也极大地推动了我国乒乓球运动的发展,在国内掀起了“乒乓球热”。



图 1-3 容国团

20世纪60年代初,中国的直拍近台快攻成为世界上最先进的打法,它代表了当时世界乒乓球技术的新潮流。

1963年第27届世乒赛中,中国队获得了3项冠军、2项亚军和7个第三名。中国队在第28届世乒赛中,共获5项冠军、4项亚军和7项第三名,在世界引起了震动。国际舆论普遍认为,中国是“世界头号乒乓球国家”。许多外国朋友把乒乓球称为中国的“国球”。这段时间,是我国乒乓球运动的第一次高峰,无论直拍近台快攻,还是防守型削球打法,都取得了好成绩。各种类型的打法百花齐放,互相促进。

20世纪70年代初,我国乒乓球界展开了一场学术性的讨论。一种观点是中国快攻要坚持原来“快、准、狠、变”的指导思想,提高快攻技术;另一种观点是在坚持“快、准、狠、变”的基础上,增加一个“转”字,学习、掌握弧圈球,丰富、发展中国的快攻打法。徐寅生力主后一种观点,并提出了用反胶打直拍快攻的设想。之后不久,出现了一些用反胶打直拍快攻的选手,如郗恩庭、郭跃华、齐宝香等,并



取得了可喜的成绩。

20 世纪 70 年代共举办了 5 届世乒赛,有锦标 35 个,中国队获 16.5 个(其中男团 3 次、男单 1 次、男双 1 次,女团 3 次、女单 3 次、女双 2.5 次,混双 3 次),占冠军总数的 47.14%。1973 年第 32 届世乒赛,瑞典男队从中国队手中夺走了团体冠军。中国女队在第 31 届和第 32 届世乒赛中,团体冠军两次旁落。1979 年第 35 届世乒赛上,中国女队取得了女子项目全部的冠军,并与男子合作,获得混合双打冠军。男队则由于冠军包袱未完全放下,技术、战术缺乏创新,团体赛中败于实力雄厚的匈牙利队,单打冠军为日本新秀所夺,男子双打也告失败。中国男队的这次失利,引起了乒乓球界的震动。

但是,中国乒乓球队能够胜不骄,败不馁。在 20 世纪 80 年代的第一次世乒赛中,女队又一次全胜,男队也打了个漂亮的翻身仗,创造了世乒赛史上由一个国家(协会)取得全部 7 项冠军和 5 个单项亚军的新纪录。在以后的 3 次世乒赛中,中国队每次均获 6 项冠军。4 届比赛(第 36~39 届)共有锦标 28 个,中国队夺得 25 个,占冠军总数的 89.29%。尽管每个冠军都来之不易,但中国队在世界乒坛上的地位已显而易见。此期间,堪称中国乒乓球运动的第二次高峰。

1988 年第 24 届奥运会,乒乓球第一次被列为正式比赛项目。中国选手在全部 4 个项目的比赛中获得了男子双打金牌和女子单打的金、银、铜牌。

欧洲男子选手经过一段时间比赛的锤炼,技术更加全面,打法已趋成熟。中国队在长期的胜利中隐藏了失败的因素。

在第 40~42 届世乒赛中,共有锦标 21 个,中国队夺得 10 个,占冠军总数的 48%。其中在纯女子项目中(女团、女单和女双),共有锦标 9 个,中国队夺得了 7 个(第 41 届痛失女团冠军、第 42 届丢失女单冠军)。而男队除第 42 届夺得 1 次男双冠军外,在最引人注目的男子团体和单打赛中竟一项锦标也未拿到。特别是在第 41 届世乒赛中,男团跌至第 7 名,是 20 多年中最差的成绩。

尽管在 1992 年第 25 届奥运会乒乓球比赛中,中国队摘取了 4 个比赛项目中的 3 枚金牌,但中国男队连续 3 届在世乒赛中与团体



和单打冠军无缘。享有“双保险”之称的邓亚萍和乔红在 1993 年第 42 届世乒赛的单打比赛中,均遭淘汰;唯一进入前四名的高军,亦在半决赛中败北,致使整个中国女队无人进入单打决赛,这是中国女队 14 年来第一次在世乒赛的单打比赛中未能进入决赛,引起了中国乒乓球界的极大重视。1995 年,第 43 届世乒赛在天津举行,这是第二次在我国举办的世乒赛。中国乒乓球队以囊括全部 7 项锦标的成绩回报了祖国人民对他们的关心与期望。

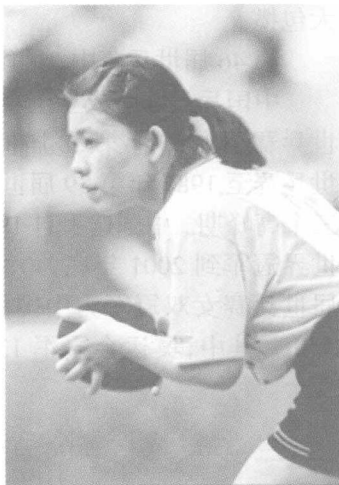


图 1-4 邓亚萍

中国乒乓球男队终于走出了困境,而中国乒乓球女队亦摆脱了困扰,他们终于迎来了中国乒乓球运动的第三次高峰。

1996 年第 26 届奥运会的乒乓球赛中,共有金牌 4 枚,全被中国队夺得。第 44 届、45 届世乒赛中,中国队都取得了 6 项冠军的好成绩。

中国队在第 45 届世乒赛 5 个单项的比赛中,不仅获得了男单、男双、女单和女双的冠亚军,而且囊括了混双的前八名。在单项比赛中未获一项冠亚军的瑞典队,并未放弃在团体赛上的争夺。赛前人们普遍认为,瑞典队的巅峰期已过,中国队的整体实力优于瑞典队,单项比赛中国队无特别明显的优势。中国队在单项比赛中的出色成绩让人多少有点喜出望外。按常理推测,男团冠军已是非中国队莫属了。但实际结果却是瑞典队夺冠。这场比赛给我们的教训是深刻的。胜利,可以鼓舞人的士气;失败,更能激励人的斗志。在一定意义上讲,失败者研究胜利者所花的心血往往比胜利者研究失败者要多得多。这可能就是“哀兵必胜”“失败是成功之母”的一个主要原因吧!

在第 27 届奥运会上,中国队第二次实现了 4 枚奥运会金牌的

大包揽。

第 46 届世乒赛中,中国队第三次实现了 7 项冠军的大包揽。

中国乒乓球队成立至今,共经历了三个高峰期:1961 年第 26 届世乒赛至 1965 年第 28 届世乒赛为第一个高峰期,1981 年第 36 届世乒赛至 1987 年第 39 届世乒赛为第二个高峰期,1995 年至今为第三个高峰期。中国选手自 1959 年第 25 届世乒赛容国团夺得第一个世界冠军到 2001 年底,40 多年共获世界冠军 124.5 个(其中第 34 届世乒赛女双冠军为中国的杨莹和朝鲜的朴英玉,故中国算 0.5 个)。其中,奥运会冠军 13 个、世乒赛冠军 89.5 个、世界杯冠军 22 个。

三、乒乓球运动的锻炼价值与特点

乒乓球运动设备简单,运动量可大可小,是深受人们喜爱的大众体育项目。其锻炼价值体现在以下几点:

(1)全面促进人的健康,增强体质。经常参加乒乓球运动,可以改善人的心脏功能,促使心血管系统功能提高和呼吸系统机能增强,提高整体机能水平;同时通过发力击球和多种快速移动,能增强人体上下肢力量,提高身体协调性和灵敏性。

(2)有效提高神经系统的灵活性。由于乒乓球体积小、重量轻,打起来往返速度快、变化多,击球间隔时间仅 1 秒钟左右,故要求打球者具有较高的击球频率和较强的应变能力,打球时精神高度集中。乒乓球运动能有效地提高神经系统的灵活性及大脑皮层兴奋与抑制的转换速度。

(3)有利于良好心理素质的养成。乒乓球运动能培养积极进取、机智果断的优良品质,培养勇敢顽强的良好心理



图 1-5 锻炼身体



素质和拼搏精神;在攻防快速转换过程中锻炼人的冷静、沉着及快速应变、以己之长攻人之短、先发制人等心智能力。

(4)趣味性、观赏性、竞技性相结合。乒乓球运动作为一项大众健身活动,由于其灵活多变的特点,练起来不枯燥,具有很强的趣味性;而其高水平的竞赛则具有很高的观赏性,运动员高超的技艺和技战术的变化、比赛结果的悬念、比分接近时双方斗智斗勇的拼搏精神等,吸引了广大观众。

第二节 乒乓球运动基本理论知识

一、乒乓球技术要领

(一) 击球路线

从击球点到着台点之间所形成的线称为“击球路线”。根据回球方向和着台点的不同,构成许多方向不同的路线。如图 1-6 所示,击球基本路线有:左方斜线①、右方斜线②、左方直线③、右方直线④、中路直线⑤等。这 5 条线构成了乒乓球教学训练和比赛的基本路线。

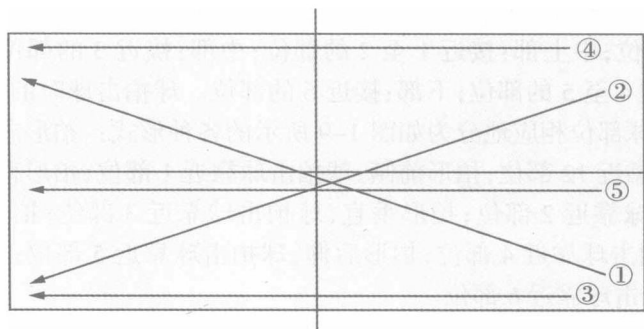


图 1-6 击球路线

(二) 击球时间

击球时间是指对方来球在本方台面弹起后,球从着台点上升至回落的这段时间,可分为上升期、高点期、下降期三部分。而上升期又可分为上升前期和上升后期,下降期又分为下降前期和下降后期(参考图 1-7)。在不同的时间击球,则会产生不同的效果。在平挡、快推、加力推、推下旋、快攻、快搓或快带时,一般均在上升期或高点期击球;在慢搓、拉下旋球、发球、削球时,应在下降期击球;而拉弧圈球则应在高点期或下降期击球。

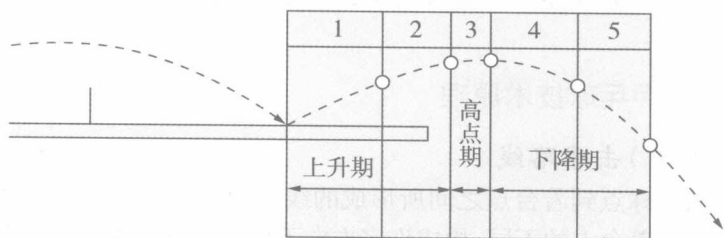


图 1-7 击球时间

(三) 击球部位与拍形角度

击球部位是指球拍触及球的那个部位。击球部位一般分为 5 个。现用钟表圆盘来表示一只静止的球的部位(图 1-8)。上部:接近 12 的部位;中上部:接近 1 至 2 的部位;中部:接近 3 的部位;中下部:接近 4 至 5 的部位;下部:接近 6 的部位。球拍击球时的拍形角度按击球部位相应地分为如图 1-9 所示的各种形式:拍形向下,球拍击球靠近 12 部位;拍形前倾,球拍击球靠近 1 部位;拍形稍前倾,球拍击球靠近 2 部位;拍形垂直,球拍击球靠近 3 部位;拍形稍后仰,球拍击球靠近 4 部位;拍形后仰,球拍击球靠近 5 部位;拍形向上,球拍击球靠近 6 部位。

因来球的性质不同,还击时触及球的部位也不同。为了准确击中对方台面,拍面的方向和拍形角度也要做相应变化。合理调整拍形角度、击球部位或拍面方向,是衡量对球的感觉和控制能力的重

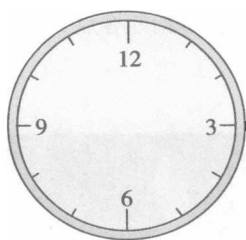


图 1-8 击球部位

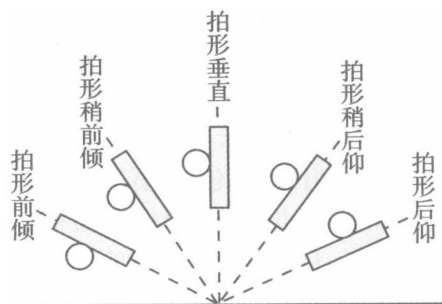


图 1-9 拍形角度

要标准之一。

(四) 击球的力量

击球的力量取决于乒乓球和球拍的质量与击球瞬间的挥拍加速度的乘积,由于球和球拍的质量是固定的,故击球的力量大小取决于击球瞬间挥拍的加速度。

如何增大击球力量呢?其一,击球前击球点与身体的距离适当加大,保持球拍与来球有一定的工作距离,以增加击球时的加速度;其二,击球前注意球拍的后引,使手臂肌肉拉长后再做快速收缩、挥拍;其三,向前挥拍击球时,使球拍触及球的瞬间,挥拍加速度达到最大值;其四,击球时腰、腿、臂、手腕、手指各部分肌肉需协调用力。此外,应加强身体素质的练习,不断加强肌肉的力量。

二、乒乓球击球动作的基本环节

判断来球、移动步法、挥拍击球和迅速还原是击球动作的四个基本环节。

(一) 判断来球

要做到正确地击球,首先必须养成善于判断的良好习惯,以提高判断能力。当对方准备击球时,我们要注意的不仅仅是球,更重要的是要注意对方的行动,即对方的手部动作和球拍的方向。



（二）移动步法

根据对方来球的飞行方向、击球力量来判断球的落点，并迅速移动自己的位置，保持正确的击球姿势。

（三）挥拍击球

击球动作一般包括选位、引拍、向前挥拍、球拍触球、身体协调和击球后动作。选位是根据来球的落点和旋转性质，迅速选好合理位置，调整身体重心，做好击球准备。引拍则是为击球发力做准备。向前挥拍的幅度大小和快慢，直接关系到击球的力量、速度和旋转的强度。球拍与球接触的一刹那应保持正确的击球部位和击球拍形。击球时不持拍的手臂及身体其他部位的动作必须与挥拍击球动作相配合，这就是身体协调。而击球后动作也是必不可少的，因球拍触球后，球拍还要有一段随势前移的过程。

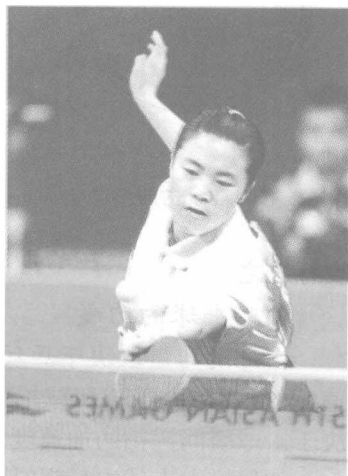


图 1-10 挥拍击球

（四）迅速还原

球击出后，随着击球动作的结束，不仅要迅速收回球拍，而且还应将脚步收回，以保持身体重心平衡，准备迎击下一次来球。以上四个环节是一个完整的统一体，相互联系，缺一不可。在实践过程中，只有理解击球动作的基本环节，方能实现高质量的击球动作。

三、发力方向、发力方法与击球点位置

（一）发力方向

发力方向即触球瞬间向哪个方向用力。如拉加转弧圈球的发力方向应以向上为主，略带向前；拉前冲弧圈球的发力方向以向前为主，略带向上。



各种形式的击球,都要用力量(包括借力击球)。发力方向是乒乓球技术中一个重要的基本环节。发力方向不正确,就很难打好球。由于击球者要将来球打过网,并落到对方台面上,因此,一般情况下都要有向前的击球力量。除此之外,发力方向还可向左、向右、向上、向下。特殊情况下,还可向后。

决定发力方向的因素有如下几点:

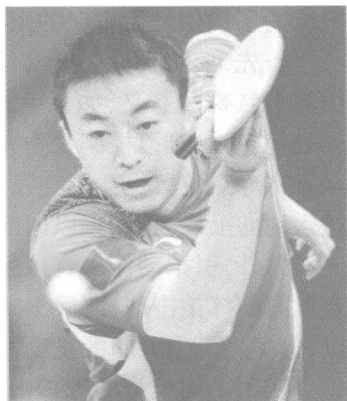


图 1-11 发力击球

(1) 来球的旋转。如来球上旋,击球时就要有一个向下的力去抵消它;来球下旋,击球时就要有一个向上的力去克服它;来球侧旋亦是同样道理。总之,击球时发力方向一定要有一个抵消来球旋转的力。

(2) 来球的落点和高度。如来球至右大角并拐出边线,发力方向就要有点向左的力,若一直向前打就会使球从球台边线外出局。来球高,就要稍加向下的力;来球低,就要增加向上的力。来球距网远近不同,发力方向也应做相应的调整。

(3) 击球时所用的技术。如使用攻球技术时,则应以向前为主,略带向上发力;而使用削球时,则是向前下方发力。拉弧圈球与攻球相比,在来球同一高度的情况下,拉弧圈球则比攻球多些向上的力。

(4) 击球的落点。来球落点相同,打斜线球与打直线球时,发力方向就不一样。

发力方向还与拍形关系密切。如拍形向下(极度前倾),就难以向上发力;拍面向上(极度后仰),又难以向下发力击球。所以,发力方向应与相应的拍形配合。但是同一拍形,由于要还击不同的来球,发力方向也不尽相同。垂直于台面的拍形,攻球时可向前上方用力,可向上用力,也可向前用力,还可向左前方或右前方发力。这主要应视对方的来球而定。



为了确保发力方向的正确,实践中应注意哪些问题呢?

首先,要特别注意全身协调发力的一致性。手腕在乒乓球技术中有着特殊的意义,如果手腕用不好,或乱动手腕,就会直接影响动作的稳定性,难以控制发力方向。

击球点位置也会影响发力方向。如攻球时,击球点偏后,就容易过多地向上发力,而难以向前打。

另外,引拍动作也直接影响发力方向。过分下沉的引拍动作,就难以向前挥拍击球;向后上方的高手引拍,就难以向上挥拍击球。所以,为确保发力方向的正确性,还必须注意引拍动作。

使用不同类型的球拍击球,其发力方向也不一样。如用胶皮拍攻球,向上发力较多;用正贴海绵胶粒拍攻球,向前上方发力;用反贴海绵胶粒拍攻球,向上发力较少,而主要是向前打。

(二) 发力方法

发力方法即挥拍击球时的用力方法。击球的发力方法可分为3种:发力、借力、减力。

发力:来球速度 < 球拍速度;

借力:来球速度 $\geq$ 球拍速度 ≥ 0 ;

减力:来球速度 > 球拍速度,球拍速度 < 0(球拍向后缓冲)。

实践中还有一种解释,即来球靠运动员本身用力挥拍击回的球叫“发力球”;来球主要靠触拍后反弹回去的球叫“借力球”;球拍触球瞬间有一向后“收”的动作,借以减弱对方来球的反弹力的球叫“减力球”。“小球时代”我国快攻选手打球时多采用发力中有借力的方法,所以攻球速度快、力量大;而现在打大球,则应增加自己的主动发力。

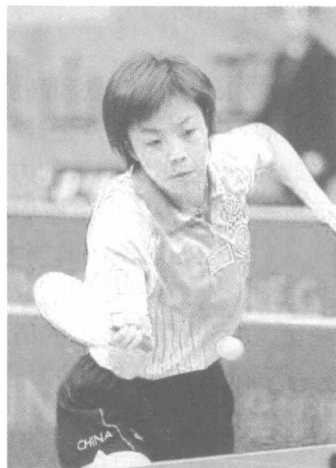


图 1-12 发力

(1) 发力,又可分为加力(或叫重力、全力)、中等力量和轻力。在重视加力击球的同时,千万不要轻视了中等力量的击球,因为它是