

dadaqiu

尚志强 等 著

# 嗒嗒球

## 运动教材



北京体育大学出版社

# 塔 塔 球

尚志强 丁有星 项旭侃 著

华南农业大学  
图书馆藏书

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞  
责任编辑 李 明  
审稿编辑 杨 木  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

嗒嗒球/尚志强等著. - 北京:北京体育大学出版社,  
2004.5

ISBN 7 - 81100 - 122 - 5

I. 嗒… II. 尚… III. 球类运动 - 基本知识  
IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 020915 号

嗒嗒球

尚志强 等著

---

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 出 版 | 北京体育大学出版社          |
| 地 址 | 北京海淀区中关村北大街        |
| 邮 编 | 100084             |
| 发 行 | 新华书店总店北京发行所经销      |
| 印 刷 | 北京雅艺彩印有限公司         |
| 开 本 | 850 × 1168 毫米 1/32 |
| 印 张 | 4.25               |

---

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5500 册

ISBN 7 - 81100 - 122 - 5/G · 113

定 价 15.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 序 言

体育运动有两个主题：一是通过专业体育运动员的精湛技艺，向人们展现竞技体育的魅力；另一个是普通大众通过参与体育运动，有利于健康身心，愉悦生活，这也是现代人的一种休闲方式。当今社会，随着物质生活水平的不断改善，城乡居民生活方式的不断革新，社会民众对体育运动的需要也越来越强烈，参与体育运动的热情日益高涨。这些都要求大众体育活动能够不断推陈出新，保持生机，特别是要求传统体育运动项目能够不断创新，形成一些具有浓郁的地方性和民族特色，同时又能让群众喜闻乐见、经济实惠的新的运动项目，以更好地吸引群众参与体育运动，达到健身健美的目的。当然，这也给体育理论工作者提出了新的任务，不仅要求传授体育知识、训练群众体育技能，而且要开发、创新体育运动项目。浙江传媒学院的尚志强副教授新近完成的《嗒嗒球》一书正是对上述新任务的一种较好应答。

嗒嗒球是一种将乒乓球与羽毛球有机融合在一起的新兴体育运动项目，它融合了体育运动的竞赛性、趣味性、娱乐性和观赏性等特征。展开这一运动项目，既不受场地限制，房前屋后、室内户外，均可展开；也不受年龄、性别的限制，男女老少皆宜参与。因而这一运动项目的推出，已经成为一项受到群众欢迎的体育健身运动项目，得到了国家体育总局和浙江省体育局的高度评价，在浙江省以及全国引起了人们的关注。

为了普及和推广嗒嗒球运动项目，使该运动项目易懂易教易会。尚志强副教授在运动训练理论基础上，对嗒嗒球的基本技术、基本战术、教学训练和竞赛规则进行了深入地研究，对嗒嗒球项目作出了运动训练理论的解释，使嗒嗒球运动项目具有了体育理论的依据。因而，出版这本书，系统地介绍这项运动，实为我国全民健身活动做了一件有意义的事。

《嗒嗒球》一书，作者通过深入浅出的方式，对这一运动项目进行运动训练理论阐释，既具有阅读的趣味性，又便于读者实地操作，提高运动技能，达到健身目的。从这一点上说，这是一本适应现代紧张的生活节奏和工作压力中的人们寻求随时随地能够进行健康锻炼的书籍，很值得推荐。

唐建军 博士

2003.12

## 序 言

## 第一章 嗒嗒球运动简介 ..... ( 1 )

## 第二章 嗒嗒球运动的基本技术 ..... ( 3 )

### 第一节 发 球 ..... ( 3 )

#### 一、正手发球 ..... ( 3 )

#### 二、反手发球 ..... ( 9 )

### 第二节 接发球 ..... ( 10 )

#### 一、接发球的站位和姿势 ..... ( 10 )

#### 二、接发各种来球 ..... ( 11 )

### 第三节 击球法 ..... ( 11 )

#### 一、高手击球 ..... ( 11 )

#### 二、低手击球 ..... ( 25 )

#### 三、网前击球 ..... ( 32 )

## 第三章 嗒嗒球基本步法 ..... ( 44 )

### 第一节 步法的动作分析 ..... ( 44 )

#### 一、起 动 ..... ( 44 )

|                   |      |
|-------------------|------|
| 二、移 动 .....       | (45) |
| 三、到位配合击球 .....    | (46) |
| 四、回 动 .....       | (47) |
| 第二节 步法练习的要求 ..... | (57) |

## 第四章 嗒嗒球技术训练方法 ..... (59)

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 第一节 握拍、挥拍练习 .....            | (59) |
| 一、握拍练习 .....                 | (59) |
| 二、挥拍练习 .....                 | (59) |
| 第二节 击球练习 .....               | (60) |
| 一、发球练习 .....                 | (60) |
| 二、接发球的练习 .....               | (61) |
| 三、击高远球、平高球练习 .....           | (63) |
| 四、接高抛正手发平击球、高抛正手发侧旋球练习 ..... | (66) |
| 五、吊球练习 .....                 | (66) |
| 六、杀球练习 .....                 | (69) |
| 七、网前球练习 .....                | (70) |
| 八、抽球练习 .....                 | (70) |
| 九、接杀球练习 .....                | (71) |
| 第三节 步法练习 .....               | (71) |
| 一、步法练习的要求 .....              | (72) |
| 二、步法练习应注意事项 .....            | (72) |
| 三、步法练习的方法 .....              | (73) |

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 第四节 组合技术练习 .....        | ( 74 ) |
| 一、扣杀球上网搓球、推球、勾球练习 ..... | (75)   |
| 二、吊球上网搓球、推球、勾球 .....    | (77)   |

## 第五章 嗒嗒球的各种打法及战术简介 ( 80 )

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 第一节 各种类型的打法 ..... | ( 80 ) |
| 一、单打打法 .....      | (80)   |
| 二、双打打法 .....      | (81)   |
| 第二节 战术简介 .....    | ( 82 ) |
| 一、单打战术 .....      | (82)   |
| 二、双打战术 .....      | (84)   |

## 第六章 嗒嗒球的身体训练 ..... ( 87 )

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 第一节 身体训练的原则 .....       | ( 88 ) |
| 第二节 速度、速度耐力练习 .....     | ( 88 ) |
| 第三节 力量练习 .....          | ( 90 ) |
| 第四节 弹跳练习 .....          | ( 95 ) |
| 第五节 灵敏、柔韧性练习 .....      | ( 96 ) |
| 第六节 发展一般身体素质的练习方法 ..... | ( 97 ) |

## 第七章 嗒嗒球运动的竞赛规则 ..... ( 110 )

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 第一节 场地与器材 .....        | ( 110 ) |
| 一、球 场 .....            | (110)   |
| 二、网 架 .....            | (112)   |
| 三、球 网 .....            | (112)   |
| 四、嗒嗒球 .....            | (112)   |
| 五、球 拍 .....            | (112)   |
| 第二节 握拍法 .....          | ( 113 ) |
| 一、横握拍方法 .....          | (113)   |
| 二、握拳式握拍方法 .....        | (114)   |
| 第三节 嗒嗒球竞赛方法与组织 .....   | ( 114 ) |
| 一、比赛方法 .....           | (115)   |
| 二、团体赛 .....            | (116)   |
| 三、嗒嗒球比赛的组织和编排 .....    | (116)   |
| 第四节 嗒嗒球竞赛通则及裁判方法 ..... | ( 117 ) |
| 一、嗒嗒球竞赛通则 .....        | (117)   |
| 二、嗒嗒球裁判方法 .....        | (121)   |
| 后 记 .....              | ( 128 ) |



# 第一章

## 嗒嗒球运动简介

嗒嗒球是一项刚刚获得国家发明专利的体育新球类，它的发明者是浙江省浦江县的一对父子——项政惠和他的儿子项旭侃。嗒嗒球的诞生——成为一个由中国人发明并拥有自己知识产权的运动球。这项运动是中国对世界体育运动事业的一大贡献。

嗒嗒球问世以来，立刻受到社会各界的广泛关注，并得到了国家体育总局的充分肯定和大力支持，各地方体育局纷纷把嗒嗒球运动列入全民健身运动的重点推广项目，并计划列入中小学体育竞赛项目。

2003年9月26日~29日在浙江省展览馆首届体育博览会上，嗒嗒球运动及其系列产品的隆重展出和现场表演，立即成了体博会上最大的新闻热点之一，引起了杭州市民空前热烈的反响，参会领导及各界人士高度评价了嗒嗒球运动的竞赛性、广泛性和趣味性。

2003年11月25日，首届嗒嗒球运动会暨嗒嗒球全民健身项目推广会在浙江省浦江县召开，国家体育总局和浙江省体育局对这一运动项目给予了高度的评价。目前，这项运动已被国家体育总局推荐为全国全民健身项目。

嗒嗒球运动是将乒乓球与羽毛球有机融合在一起的一项体育运动。比赛可将乒乓球的推挡、抽拉、搓球、扣球、拉旋转球打法与羽毛球的吊球、挑球、放网前球等各种技术和步法结合起来，以及利用发球抢攻、压底线球等战术，在网上往返对击，以把球击落在对方场内为胜。

嗒嗒球比赛分单打和双打两种形式。单打有男子单打和女子单打两项，双打有男子双打、女子双打和混合双打三项。比赛采用五局三胜制或三局两胜制，每局17分。

比赛时，从发球开始至这个球成“死球”（球落地、不过网或裁判员作出各种宣判等）止，双方队员经网上往返击球，无论是单打或双打，在一往一返击球中，每方只许击一次球。在对击过程中，各方要尽力设法使对方还击不过网或失误，为本方得分。

嗒嗒球运动的最大特点是不受场地限制，房前屋后、室内户外，均可展开，是一项男女老少皆宜的具有竞赛性、趣味性、娱乐性和观赏性的群众性体育健身运动。其运动量可根据个人年龄长幼或体质强弱而定，所以适宜各种年龄阶段、各种体质状况的人群。一般老年人、体弱者和儿童，可不划场地、不挂网、不限时、不计分等进行练习，而青少年和体力好的成年人可挂网进行练习。

嗒嗒球运动具有灵活、快速、多变的技术特点，因而具有竞赛性和观赏性。此外，嗒嗒球运动具有显著的全民健身、娱乐功效，它对提高人们的反应能力，增强体质，提高人体免疫力有一定作用。

## 第二章

# 嗒嗒球运动的基本技术



### 第二章

### 嗒嗒球运动的基本技术

## 第一节 发球

发球是嗒嗒球运动的一项重要技术，高质量的发球，会给接发球造成困难，迫使对方只能作防守性的回击，甚至会造成接发球失误。质量差的发球，会使对方获得进攻机会，使自己处于被动。因此，初学者必须掌握好发球技术。发球技术一般由抛球、挥拍触球两部分组成。按发球时的基本姿势不同，发球可分为正手发球和反手发球两种。

### 一、正手发球

#### （一）低抛正手发高远球

面对球网，两脚自然开立，左脚在前，右脚在后，身体重心放在右脚上，身体略微向后仰，右手向右后侧举起，肘部稍弯曲，左手拿球置于胸前。发球的时候，左手将球落下，右手的大

臂带动小臂，从右后方往左前上方挥动球拍将球向前上方击出。大臂开始挥动的同时，身体重心随势由右脚移到左脚（图2-1）。

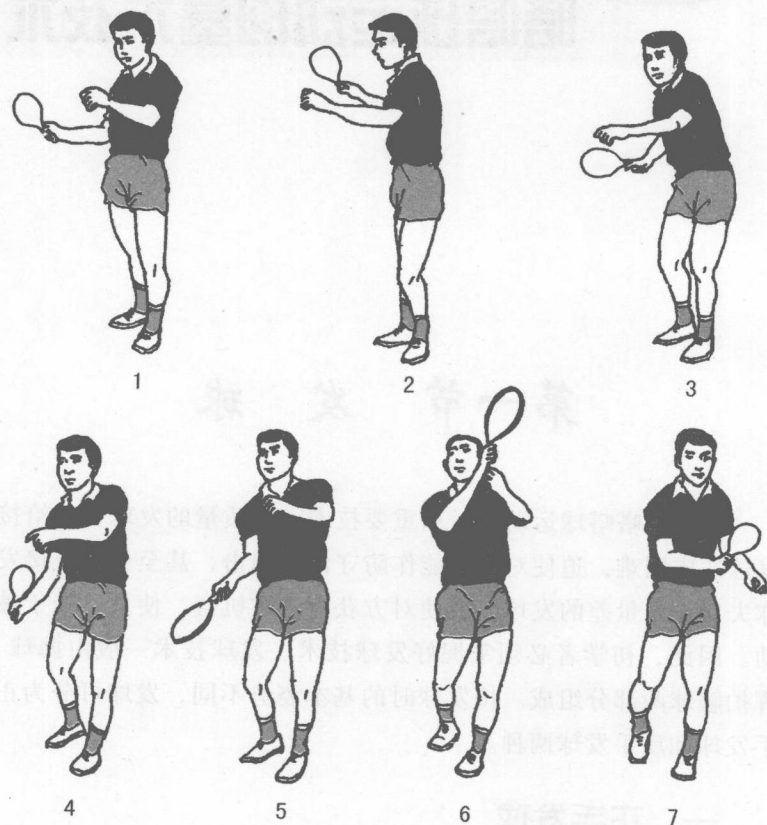


图 2-1

## （二）低抛正手发平高球

发出球的弧线以比高远球低，使球飞向后发球线附近的发球区内下落，称为发平高球。平高球往往可迫使对方匆忙向后移动



接球，从而限制对方大力扣杀或其他进攻性的回击。平高球发球的动作过程大致与发高远球相同，不同的是击球一刹那，小臂加速带动手腕向前上方挥动，拍面略向前倾斜，以向前用力为主，发到对方场区底线。发出平高球的弧线以对方接球时向上伸拍够不着的高度为宜（图2-2）。

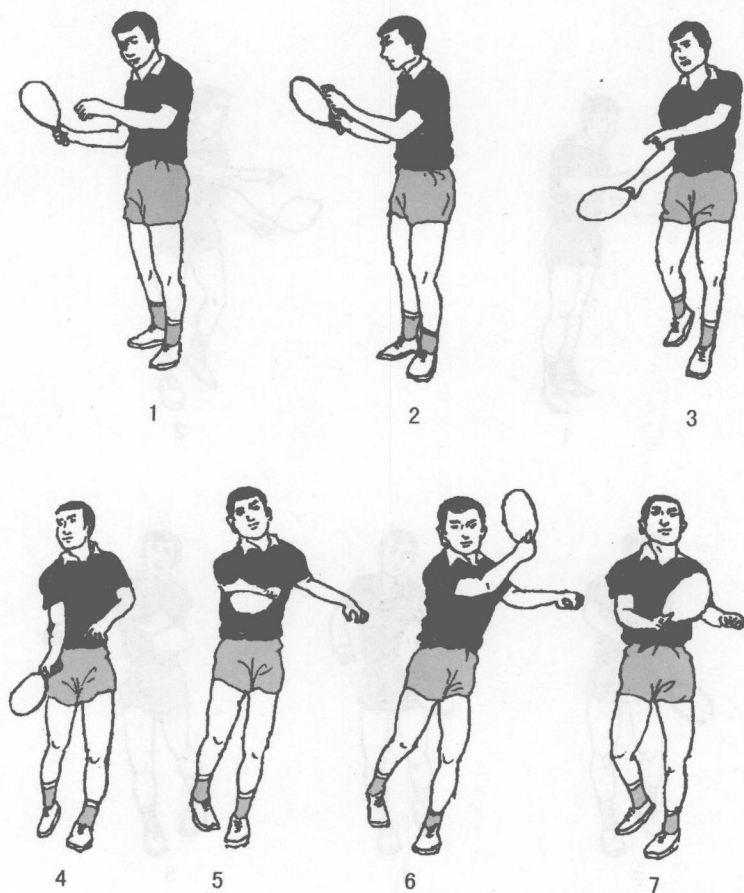


图 2-2

### (三) 低抛正手发网前球

准备姿势见前述。挥拍幅度较小，主要靠前臂和手腕带动挥拍，上臂动作并不明显，球击出后，应控制拍子挥动。击球的力量较小，拍触球时，握拍仍然较放松，利用腕和手指的力量从右向左横切推送，使球贴网而过正好落在左右半区前沿线内（图2-3）。

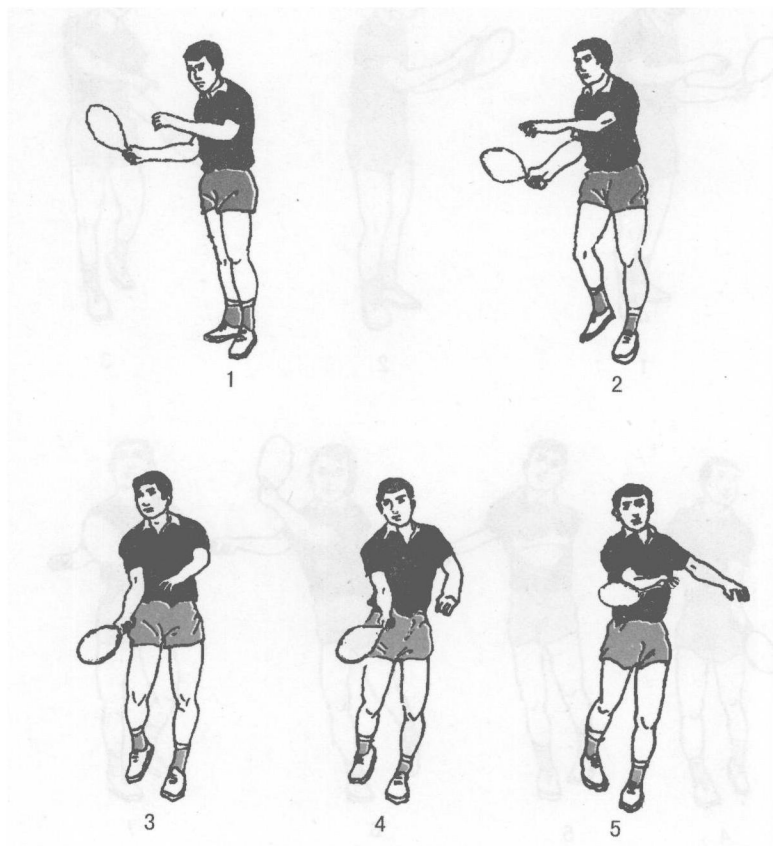


图 2-3



#### (四) 高抛正手发侧旋球

准备姿势见前述。发侧旋球时，左手抛出的球应离右肩前至少30厘米，击球时，向右后方转体，重心落在右脚上；上体和头稍后仰，眼盯着球，右手握拍举于右肩上方，手臂放松微向后拉，前臂稍内旋，手腕与前臂保持伸直，左臂屈肘自然左上举。击球时，前臂和手腕的外旋以及手指控制拍面作劈切的动作，使球拍同时摩擦球托的右侧后部位，把球击向对方中场两侧区域(图2-4)。

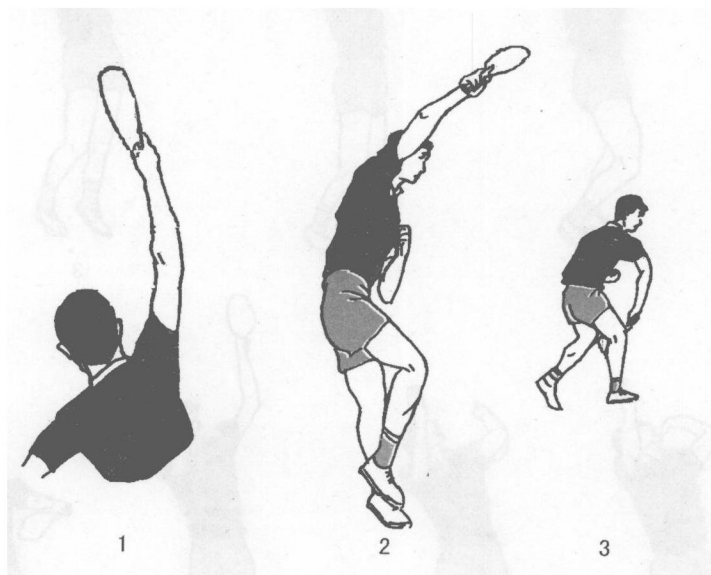


图 2-4

### (五) 高抛正手发平击球

准备姿势见前述。发平击球的抛球动作与侧旋球是一样的。不同的是，其击球点靠前上方，要把拍面转过来正面对球，同时手腕从后屈向前抖甩下扣，使拍面与球托底部接触，球向前下方飞出（图2-5）。

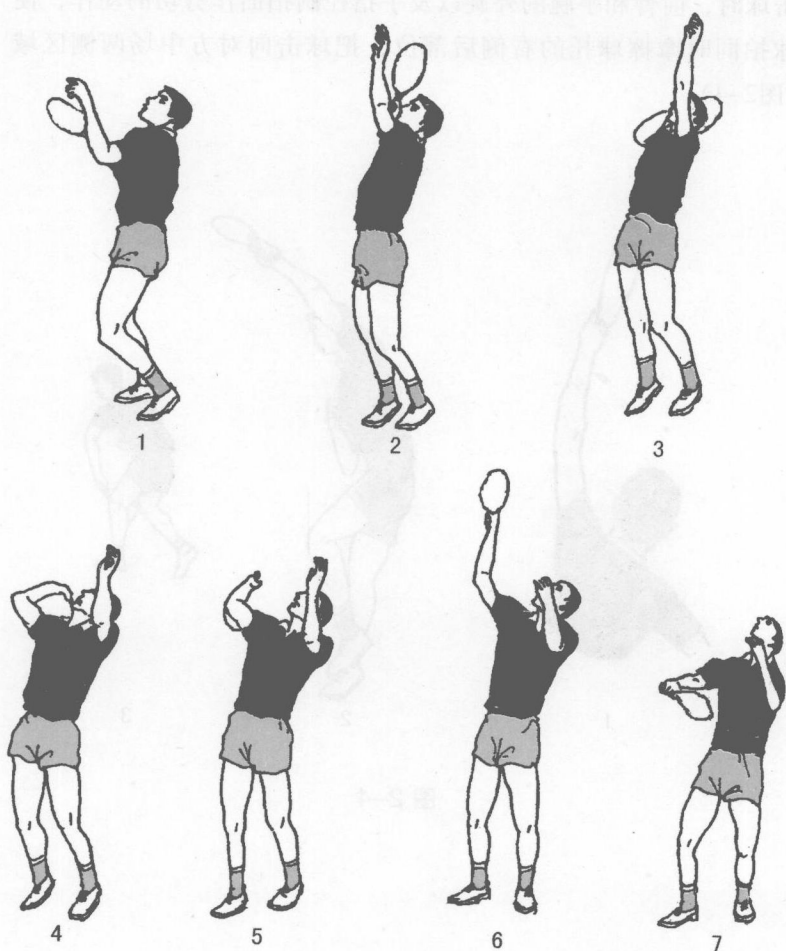


图 2-5