

Follow me Learning Ping-pong

跟我学

乒乓球



现代体育
Ping-pong

国际乒坛最新权威教学成果
中国乒乓球梦之队
乒乓球国家专业教练示范教学

基本动作·站位与步法·制胜战术·双打技术
步伐移动·发球与接发球技术·攻球·搓球·弧圈球·推挡·挑打……

贾纯良 编著 成都时代出版社

最新·最权威
冠军教程
奥运教练
独家收录最新战术打法
高清专业呈现
DVD

Follow me Learning Ping-pong. **跟我学**

乒乓球

江苏工业学院图书馆
藏书章

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我学乒乓球 / 贾纯良编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.8

ISBN 978-7-5464-0028-0

I. 跟… II. 贾… 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 106940 号

跟我学乒乓球

GENWOXUE PINGPANGQIU

贾纯良 编著

出品人	秦明
责任编辑	周慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	4
字 数	120千
版 次	2009年8月第1版
印 次	2009年8月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0028-0
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097

FOREWORD 前言 ●

刘国梁的将帅风采、老瓦大树常青、萨姆索洛夫的坚韧、金泽洙的步伐之快、王涛的突然加速、丁松与朱世赫的削中反攻，陈静的优雅、邓亚萍的凶狠、张怡宁和王楠的黏、高军与陈子荷的怪……这就是乒乓球赛场上一道道美丽的风景线。

乒乓球运动在世界各地长盛不衰，更被誉为是中国的国球。第二十九届北京奥运会，中国乒乓球运动员囊括了乒乓球4枚金牌，再次向世界展示了乒乓球无与伦比的魅力和乒乓强国的威力。

乒乓球运动不需要像羽毛球、篮球那样大的场地，只要拿起球拍，有一张球台就可进行。乒乓球运动器材简单，室内室外都可进行，运动量可大可小，不同年龄、性别和身体条件的人都可以参加。

乒乓球的球体小，飞行和旋转的速度快，攻守之间的转换极其迅速，再加上它的打法丰富多样，这就要求运动员不仅要考虑技术的发挥，还要考虑战术的运用。乒乓球运动中要求大脑快速紧张地思考，这样可以提高大脑的血液循环，促进智力的发展。

同时乒乓球运动又是锻炼耐力和体力的运动。在一场乒乓球比赛中，运动员要频繁地捡球、接球，不停地根据球的变化来调整和移动步伐，必须做到眼到、脚到和手到，这样可以促进血液循环，锻炼全身肌肉，起到提高体能的效果。

乒乓球运动是集智能、技能、体能于一体的运动，同时又是集健身、竞技和娱乐一体的运动。长期参加乒乓球运动，随着水平的不断提高，运动量的加大，不仅相应地提高了速度素质、力量素质和身体的灵敏性、协调性，而且使肌肉发达、结实、健壮，身心更加健康。





目录 CONTENT

- 1 Part 1 乒乓文化之旅 The Culture of Ping-pong
 - 乒乓球运动的起源 The Genesis of Ping-pong
 - 世界乒乓球运动的发展 The Development of the World Ping-pong
 - 器材的演变和发展 The Evolvement of Equipment
 - 乒坛超级大国——中国 The Super Country of Ping-pong——China
 - 世界著名乒乓球大赛 The World Famous Ping-pong Games

- 13 Part 2 乒乓球基础知识 Foundational Knowledge of Ping-pong
 - 乒乓球运动器材 Ping-pong Equipment
 - 球拍的选择 How to Choose Rackets
 - 常见的乒乓球的打法类型 Common Types of Playing Ping-pong
 - 比赛规则 The Rules of Ping-pong

- 23 Part 3 乒乓球运动基础技术 Foundational Skills of Ping-pong
 - 握拍技术 Skills of Holding the Rackets
 - 基本姿势和站位 Basic Postures and Position
 - 基本步法 Basic Pace Movement
 - 发球技术 Serving skills
 - 接发球技术 Receiving skills
 - 推挡球技术 Skills of Block
 - 攻球技术 Skills of Drive
 - 搓球技术 Pushing Skills
 - 削球技术 Skills of Chop
 - 弧圈球技术 Skills of Loop Drive
 - 反弹技术 Rebounding Skills
 - 杀高球技术 Skills of Killing Lob
 - 挑打技术 Pick-hitting Skills
 - 直拍横打 Double-side Attack of Penhold Grip

- 91 Part 4 乒乓球实战技巧与战术 Skills and Tactics in Actual Games
- 发球抢攻战术 Attack after Serve
 - 接发球战术 Serve and Receive
 - 对攻战术 Counter Attack
 - 拉攻战术 Rafah Attack
 - 搓攻战术 Pushing Attack
 - 削攻结合战术 Conjoint Tactics of Chop and Attack
 - 扣、拉、吊结合战术 Conjoint Tactics of Smash, Loop and Drop
 - 步法战术 Skills of Pace Movement
- 103 Part 5 乒乓球双打技术 Tactics for Doubles
- 双打规则 Rules of Doubles
 - 双打的配对 Position of Doubles
 - 双打的站位 Position of Doubles
 - 双打的移动方法 Movement of Doubles
 - 双打攻防战术 Attack and Defending Skills
- 113 Part 6 乒乓球日常技术练习 Technical exercises of Ping-pong
- 熟悉球性 Be Familiar with Ping-pong
 - 技术模仿练习 Technics Imitation Training
 - 上台练习 Training on the table
 - 接发球练习 Serve and Receive Training
 - 搓球练习 Pushing Training
 - 攻球练习 Drive Training
 - 推挡球练习 Block Training
 - 削球练习 Chop Skills
 - 双打练习 Doubles Training
- 120 附录 Appendix

Part 1

The Culture of Ping-pong

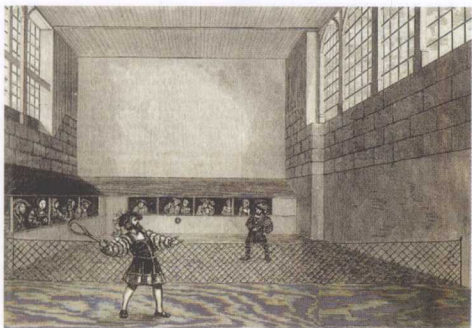
乒乓球运动可能算不上是历史上最悠久的体育项目，但却是世界上从事人数最多的项目之一。乒乓球被誉为“中国的国球”，是中国人最自豪、最自信、竞技体育夺金最多的体育项目。随着乒乓球运动的不断发展，它在政治、经济、文化、外交等方面的影响不断扩大，形成了一种独特的文化现象。



乒乓球运动的起源

The Genesis of Ping-pong

关于乒乓球运动的起源众说纷纭，目前较为一致的观点是：乒乓球运动起源于19世纪后期的英国，是从网球运动派生而来的。



◇亨利八世在英国的汉普顿法院打网球

19世纪末的一天，两个青年网球迷在看过温布尔顿网球赛后，去一家餐厅吃饭。因为天气闷热，在等待服务员送饭时，他们用雪茄烟的木盒盖当扇子，边扇风降温边讨论网球技战术，然后他们用香槟酒的软木酒瓶塞当球，以餐桌为场地，在中间拉一条细绳为网，烟盒盖当作球拍，模仿网球打起球来。餐厅服务员在一旁为他们喝彩，餐厅女主人也被吸引过来，而且惊呼：“Table Tennis”（“桌上网球”）。

开始时，乒乓球运动不叫乒乓球，而是叫“佛利姆佛拉姆”（Flim-Flam），又称“高希马”（Goossime）。

它没有统一的规则，只是作为一种宫廷游戏。后来美国人海亚特发明了一种叫“赛璐珞”的空心球玩具。到1890年，一位名叫詹姆斯吉布（James Gibb）的英国人去美国旅行时，看到了这种玩具球把它带回英国，并稍加改进取代原来的实心球。

早期的乒乓球球拍拍柄较长，球拍的中间是空的，两面分别用羊皮纸贴住。用这种球拍在桌上打赛璐珞球时会发出“乒乒乓乓”的声音，“乒乓球”由此得名。这个名字从欧洲、美国开始传播，之后流传到亚洲。英国一家体育用品公司率先用“乒乓”（Ping-Pong）一词作为商标登记注册。1891年，英格兰人查尔斯巴克斯特把“乒乓球”作为商业专利，并申请了许可证。

1926年2月，国际乒乓球联合会（International Table Tennis Federation，缩写为ITTF，简称国际乒联）在英国伦敦成立，总部起初设在英国东苏塞克斯郡的黑斯廷斯，2000年迁至瑞士洛桑。由于“乒乓”（Ping-Pong）是商业注册名称，国际乒联将其



世界乒乓球运动的发展

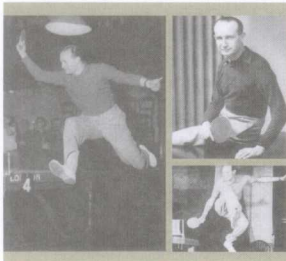
The Development of the World Ping-pong

世界乒乓球运动的发展可分为以下五个阶段：

第一阶段

欧洲全盛时期（1926~1951）

由于普遍使用胶皮颗粒拍，加上横拍削球打法，欧洲运动员在此期间举办的18届世乒赛中，夺得了117个冠军中的109个。



◇维克托·巴尔纳，匈牙利人，荣获40枚世界锦标赛奖牌，5次单打冠军、8次双打冠军，并且在团体赛中8次登顶。

第二阶段

日本称雄时期（1952~1959）

1952年，日本第一次参加在印度孟买举行的第19届世乒赛。由于运动员们使用的是海绵球拍，运用直握球拍正手长抽进攻技术和旋转强且速度快的反手发球，加上全力以赴、顽强拼搏的精神，日本队夺得了女团、男单、男双、女双4项冠军，给世界乒坛以极大震动。此后，日本队又

多次获得多个男团及男、女单打冠军，从此，亚洲的进攻型打法和欧洲的防守型打法成为世界乒坛的两大派系。



◇松崎君代，荣获2次世界单打冠军，1次双打冠军，1次混双冠军。

第三阶段

中国崛起时期（1959~1965）

1959年，中国选手容国团在多特蒙德举行的第25届世乒赛上为中国赢得了第一个世界男子单打冠军。1961年，在北京举行的第26届世乒赛上，邱钟惠获得中国第一个世界女子单打冠军。从此，中国通向世界乒坛顶峰的大门打开了。这时期，中国乒乓球队形成了“勇猛顽强，积极主动”的思想风格，“快、准、狠、变、转”的技术风格以及独特的近台快攻打法。中国队获得了这一时期全部比赛半数以上的冠军，把世界乒乓球运动推向了一个新的发展阶段。这时期，日本运动员开始使用弧圈球技术。



◇ 容国团

◇ 邱钟惠

第四阶段

欧、亚对抗格局 (1966~1979)

这个阶段，欧洲选手开始转守为攻，学习中国和日本打法的长处，结合他们身材高大、横握球拍的特点，创造了快攻结合弧圈和弧圈结合快攻的打法，取得了第31届世乒赛团体冠军。中国乒乓球队则坚持和发展快攻打法，徐寅生提出“用反贴打快攻”的新思想、新打法，郗恩庭用反贴打快攻并与弧圈球相结合的打法，夺得第32届世乒赛男子单打冠军。这时期，欧洲以瑞典、匈牙利为代表，亚洲以中国、日本、韩国、朝鲜为代表，“瓜分”奖杯，形成了群雄争霸的局面，同时也标志着乒乓球运动的蓬勃发展。

第五阶段

中国抗衡世界格局 (1980~1990)

中国近台快攻打法进一步发展，创新了高抛发球、加力推、减力挡、推挤弧圈球、快拉快带小弧圈球等技术，在

1981年第36届世乒赛中囊括7项冠军和5个单项亚军，创造了中国乒乓球历史上的奇迹。此后，又多次在世界大赛上勇夺多项桂冠，结束了世界乒坛多国抗衡的局面，形成“世界打中国”的格局。

到了20世纪90年代，欧洲的瑞典、比利时、德国、俄罗斯、南斯拉夫和亚洲的日本、韩国、朝鲜等乒乓球诸强，其快速、凶狠加弧圈球技术日趋完善，加之国内一些优秀乒乓球选手在国外形成“海外兵团”，这些都使得乒乓球比赛更加激烈。

此时，乒乓球技术的发展进入了以快、凶为特征的高速度、高强度对抗阶段。21世纪初，国际乒联推出大球、11分制和无遮挡发球，进一步为速度和力量的完美整合打开了通道。其表现为：一是全新爆冲技术以及它的边缘复合性技术的高质量派生；二是以全新技术结构理论为导向，多重转换主动理念为依托，建立完善、优化的主动技术、战术系统等。这不仅是乒乓球技术领域的专项技术改革，更是体育竞技运动整体技术变革、飞跃的一个分支，必将引导乒乓球技术发展新的潮流。



王楠

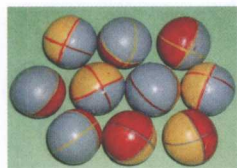


器材的演变和发展

The Evolvement of Equipment



◇最初的乒乓球



◇1890年的乒乓球

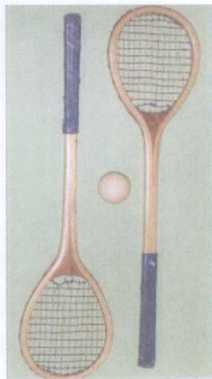


◇1902年的乒乓球

最初的乒乓球是用软木或橡胶做成的实心球，有时在外包上一层轻而结实的毛线。1890年，空心的赛璐珞球取代了实心球。随之出现了木板拍代替空心的小网球拍，而且拍柄也比以前缩短了。木板拍虽然表面平整、坚硬，但球拍击球的摩擦力和弹性较小，产生不

了多大的旋转，速度也慢，只能进行平挡与直扣，故打法单调，技术简单。

1902年，英国人库特（Goodea）发明了胶皮颗粒拍。这种球拍的出现和使用，增加了球拍击球时的弹性和摩擦力，随之产生了旋转和削球打法。但当时的网高17.3厘米，球台宽146.4厘米，网高台窄，利于削球却不利于攻球。削球打法增强了乒乓球的旋转因素，丰富了乒乓球运动的内涵。但是由于当时没有规定比赛时



◇早期的羊皮和网格乒乓球球拍

间，使得一些比赛冗长而乏味。为了解决这一问题，球台宽度由146.4厘米增加至152.5厘米，球网高度由17.3厘米降至15.25厘米，球从软球改为硬球。

1951年，奥地利人发明了海绵拍，出现之后引发了不少争议。1959年，国际乒联将球拍规格化，定为“海绵+胶皮”，由此提高了击球的速度、力量和旋转，使乒乓球技术由防守向进攻迈进了一大步。

2000年10月1日，“大球”开始启用。乒乓球体直径从38毫米增至40毫米。球变大后，球的速度和旋转相对减弱，击球的力量相应加大，使得球板、海绵和胶皮都要适应这种新变化。



乒坛超级大国——中国

The Super Country of Ping-pong ——China

乒乓球被世界公认为中国的“国球”。

中国乒乓球运动是20世纪初叶，随着中日商业的交往以及日本工商业的频繁往来传入中国的。

1904年，上海四马路一家文具店的经理，从日本购进10套乒乓球器材（球台、球网和带洞眼的球拍）摆在店中，并亲自表演打乒乓球，介绍自己在日本看到的打乒乓球的情况。从此，中国有了乒乓球运动。

1925年，中日两国开始乒乓球运动交往。

1927年，中国队赴日进行访问比赛。同年8月，参加了在上海举行的第8届远东运动会中日乒乓球表演赛。



◇1961年4月，周总理与贺龙接见参加第26届世乒赛的各国运动员。



◇1972年中国乒乓球代表团在美国

1935年，国际乒联来电邀请中国加入国际乒联并参加第9届世界乒乓球锦标赛，由于经费没有落实而未能实现。

1952年，中国在北京大学举行了第一次全国乒乓球比赛。赛后，国家乒乓球队开始集训。同年，中华全国体育总会乒乓球部（后改称为中国乒乓球协会）加入了国际乒联。

1959年4月5日，在第25届世界乒乓球锦标赛中，容国团为中国夺取了第一个男子单打世界冠军。

1961年4月，中国乒乓球协会在北京承办了中国历史上第一个世界锦标赛——第26届世界乒乓球锦标赛。

自容国团1959年赢得第一个世界冠军至今，中国乒乓球队近50年来在世界三大赛中为中国夺取了100多个世界冠



◇北京奥运会男团夺冠

军，并且囊括了4次世锦赛、2次奥运会的全部金牌，创造了世界体坛罕见的长盛不衰的历史。

1988年，在第24届汉城奥运会上，中国队勇夺女子单打（陈静）和男子单打（陈龙灿/韦晴光）两项冠军，与东道主韩国平分秋色，并在整个中国代表团的金牌榜中占据了2/5的席位。自1988年乒乓球成为奥运会正式比赛项目以来，中国几乎完全垄断了这一项目的全部金牌。

中国拥有两大全国乒乓球赛事：全国乒乓球锦标赛（ACTTC），由中国国家体



◇北京奥运会女团夺冠

育运动委员会和中国乒乓球协会联合举办，是全国最高水平的乒乓球比赛；全国运动会乒乓球比赛（TTMCNG），简称“全运会乒乓球比赛”，是另一个全国规模的乒乓球比赛。

中国拥有大批优秀乒乓球运动员，包括邓亚萍、乔红、刘国梁、王励勤、马琳、王皓、张怡宁等世界名将。其中，身高仅1.50米的邓亚萍被誉为“乒乓球女皇”、“有史以来最出色的女子乒乓球选手”。1992年第25届巴塞罗那奥运会上，当时的国际奥委会主席萨马兰奇亲自为她颁发了金牌。

球场外，中国用乒乓球“小球推动大球”，开启了中美外交的破冰之旅，为世界友谊与和平作出了贡献。



◇邓亚萍



世界著名乒乓球大赛

The World Famous Ping-pong Games

世界乒乓球锦标赛

世界乒乓球锦标赛，简称“世乒赛”，自1926年12月6日在英国伦敦举行首届起，至今已举办了49届。1926~1939年间每年举行一届，二战期间曾停赛8年，二战后于1947年在法国巴黎举行第14届。1959年第25届后改为每两年举行1次。从2003年5月第47届巴黎世乒赛起，五个单项赛和团体赛就分别在两个年度举行，一年举行单项赛，次年举行团体赛。



◇王励勤高举圣·勃德莱杯

大赛共设七个正式比赛项目：男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打。每一项目

都设有专门奖杯，奖杯都是银质的，来自不同的国度。各项奖杯都以捐赠者的姓名或国名来命名。世乒赛的所有奖杯都是流动的，获胜者只在奖杯上刻上自己的名字。各项冠军获得者



◇郭跃捧起吉·盖斯特杯

可保持该奖杯到下一届世乒赛开赛前，然后交给新的世乒赛再争夺。只有男女单打冠军，如果连续3次获得“圣·勃来德杯”或蝉联4次获得“吉·盖斯特杯”，则由国际乒联制作一个小于原奖杯一半的复制品，由获得者永远保持。

★男子团体斯韦思林杯

(Swaythling Cup)

由前国际乒联主席伊沃蒙塔古先生的母亲斯韦思林女士捐



◇中国男子团体捧起斯韦思林杯

赠，故称“斯韦思林杯”。获该奖杯最多的3支队为：中国队16次（第26、27、28、31、33、34、36、37、38、39、43、44、46、47、48、49届），匈牙利队12次（第1、2、3、4、5、7、8、9、12、16、19、35届），日本队7次（第21、22、23、24、25、29、30届）。

★女子团体考比伦杯

(M. Corbillon Cup)

由前法国乒协主席马赛尔·考比伦先生捐赠，故以他的名字命名。至2008年，获该奖杯最多的3支队为：中

国队17次
(第28、
33、34、
35、36、
37、38、
39、40、
42、43、



◇中国女子团体捧得考比伦杯

44、45、46、47、48、49届)，日本队8次（第19、21、24、25、26、27、29、31届），罗马尼亚队5次（第17、18、20、22、23届）。

★男子单打圣·勃来德杯 (St. Bride Cup)



◇庄则栋

由原英格兰乒协主席伍德科先生捐赠，以伦敦圣勃来德乒乓球俱乐部的名字命名。迄今为止，获得该奖杯次数列前3名的运动员是：匈牙利

的巴纳5次（第4、6、7、8、9届），英国的伯格曼4次（第11、13、15、17届），中国的庄则栋3次（第26、27、28届）。

★女子单打吉·盖斯特杯 (G. Geist Cup)

由前匈牙利乒协主席吉·盖斯特先生于1931年捐赠，故以他的名字命名。获得该奖杯次数列前3名的运动员是：罗马尼亚的罗齐亚努6次（第17、18、

19、20、21、22届），匈牙利的米·梅德扬兹基5次（第1、2、3、4、5届），匈牙利的吉·法卡斯3次（第14、15、16届）。



◇郭跃

★男子双打伊朗杯 (Iran Cup)



◇马琳/陈杞举起伊朗杯

由前伊朗国王捐赠，故以伊朗的国名命名。获得该奖杯次数列前3名的国家是：中国

男双13次（第27、28、34、36、39、42、43、44、45、46、47、48、49届），匈牙利男双12次（第1、3、4、5、6、7、8、9、17、20、31、33届），日本男双4次（第19、23、25、26届）。

★女子双打波普杯 (Pope Trophy)

由前国际乒联名誉秘书长波普先生捐赠，故以他的名字命名。获得该奖杯次数列前3名的国家是：中国女双12次（其中有1次是与朝鲜选手配对，第28、31、34、35、36、37、38、40、41、42、43、44届），匈牙利女双10次（第3、4、5、6、7、8、24届，以及第2、14、20届，这3届是与奥地利、罗马尼亚、苏格兰选手配对），日本女双6次

(第19、25、27、29届,以及第32、33届,这2届均与罗马尼亚选手配对)。

★混合双打赫杜塞克杯

(Heydusek Prize)

由前捷克斯洛伐克乒协秘书兹赫杜塞克捐赠,故以他的名字命名。匈牙利选手萨巴多什和梅德尼扬斯基曾3次夺得该奖杯。至1997年,中国运动员共获得15次(第32、35、36、37、38、39、41、42、43、44、45、46、47、48、49届)赫杜塞克杯。

世界杯乒乓球比赛

国际乒乓球比赛,由国际乒乓球联合会主办,从1980年起每年举行一届,又称“埃文斯杯赛”。比赛仅设单打项目,由国际乒联指定16名运动员参赛,分别是世界单打冠军、各洲单打冠军、主办协会单打冠军和国际乒联公布的世界优秀选手名单中名次列前的部分选手。

奥运会乒乓球比赛

由国际乒联申请,1981年在巴登召



◇瑞典名将佩尔森



◇王楠

开的第84届国际奥委会全体委员会上决定将乒乓球列入1988年汉城奥运会正式比赛项目。设男子单打、女子单打、男子双打、女子双打4块金牌。它是先通过预选赛产生64名男选手和32名女选手,然后正式参加4个项目的比赛。

国际乒联职业巡回赛

国际乒联巡回赛始于1996年。在年度国际乒联巡回赛中,积分排男子前16位、女子前12位的单打选手和排名前8名的双打选手,有资格参加年度总决赛。每年一届,是国际乒坛的一项传统赛事,设有男单、女单、男双、女双四个比赛项目。