

运动健身丛书

乒乓球

PING
PANG
QIU

王丹虹 林学政 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

运动健身丛书

乒乓球

PING
PANG
QIU

王丹虹 林学政 编著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球 / 王丹虹, 林学政编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2013. 9
(运动健身丛书)

ISBN 978-7-5335-4322-8

I. ①乒… II. ①王… ②林… III. ①乒乓球运动—基本知识 IV. ①G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 162226 号

书 名	乒乓球 运动健身丛书
编 著	王丹虹 林学政
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	7.5
图 文	120 码
版 次	2013 年 9 月第 1 版
印 次	2013 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4322-8
定 价	20.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

今天，随着我
国国力的日益增强和物
质生活水平的提高，人们
越来越渴望寻找一些高尚、健
康、有益的休闲娱乐活动，而集
健身性、竞技性、娱乐性为一体的
乒乓球运动正好能满足这种需求。

乒乓球运动的特点是：球体小，速度
快，变化多，器材设备简单，趣味性强，运
动量可以控制，不同年龄和性别的人都适宜
参加。经常打乒乓球，能有效调节和改善心血
管和呼吸系统机能，提高灵敏、协调、速度、
力量等身体素质以及心理品质，健脑益智，促
进人们交流，增进友谊。这些对于促进建设和
谐社会具有重要的作用。

随着世界乒乓球运动的快速发展和
乒乓球技术水平的不断提高，乒
乓球技术的种类越来越多，技巧
性也越来越强。同时，乒乓球
竞赛的规则也在不断地变革

前言

PREFACE

之中。这些势必给乒乓球运动的学习者和爱好者在学习乒乓球过程中造成一定的困难。因此，为了进一步推动我国乒乓球运动的普及和发展，解决乒乓球爱好者在学习这项运动过程中的一些实际问题，我们应邀编写了此书。

本书在文字解释的基础上配以图片，可以更加直观生动地展示乒乓球技术的整个过程，同时结合我们多年教学与训练工作的心得，对乒乓球运动的技术、战术、规则、裁判等各方面进行较简明扼要的介绍。希望它的出版会成为乒乓球爱好者的良师益友。

本书由福建师范大学体育科学学院的王丹虹副教授、林学政老师编著。编著者长期致力于乒乓球教学与训练的研究。全书共分五个部分，王丹虹负责编写第一部分、第四部分中的（一）～（四）及第五部分，林学政负责编写第二、第三部分，乐仁油（福建医科大学）负责编写第四部分中的（五）。

在编写本书的过程中，得到了福建工程学院的何云玉老师、福建江夏学院的王颖老师和福建体育职业技术学院的林骅老师的大力帮助。在此表示衷心的感谢！

另外，本书在编写过程中参阅了大量相关文献和资料，在此对原作者一并致谢。由于时间仓促、水平有限，因此书中可能存在疏漏与不妥之处，真诚地欢迎广大读者、专家、学者和同行提出批评与建议。

编著者

目录

CONTENTS

一、乒乓球的基本知识

(一) 运动场地、器材及设备 /2

1. 场地 /2
2. 球台 /2
3. 球网装置 /2
4. 球 /3
5. 球拍 /3
6. 拍套 /6

(二) 服装鞋袜的选择 /6

1. 服装 /6
2. 球鞋 /6
3. 球袜 /6

(三) 乒乓球的基本术语 /6

1. 基本姿势 /6
2. 基本站位 /7
3. 击球时间 /7
4. 击球部位 /7
5. 拍面角度 /8

(四) 运动前的热身活动 /9

1. 慢跑 /9
2. 徒手准备活动 /9

(五) 运动损伤的防治 /15

1. 乒乓球运动易损伤的部位 /15
2. 造成运动损伤的原因 /15
3. 运动损伤的紧急处理 /15
4. 如何预防运动损伤 /16

二、乒乓球的基本技术

(一) 握拍的方法、特点与技巧 /18

1. 直握球拍 /18
2. 横握球拍 /20

(二) 基本步法移动的方法与技巧 /22

1. 单步 /22
2. 跨步 /22
3. 并步 /23
4. 跳步 /24
5. 交叉步 /25
6. 步法实际运用 /26

(三) 打球的基本方法与技巧 /27

1. 发球的方法与技巧 /27
2. 攻球的方法与技巧 /38
3. 推挡的方法与技巧 /44
4. 搓球的方法与技巧 /47
5. 弧圈球的方法与技巧 /49
6. 削球的方法与技巧 /53

(四) 乒乓球基本技术的练习方法和步骤 /55

1. 发球 /55
2. 挡球和推挡球 /55
3. 攻球 /56
4. 搓球 /58
5. 削球 /58
6. 弧圈球 /59
7. 直拍反面进攻 /59
8. 接发球 /60
9. 步法 /61

三、乒乓球的基本战术

(一) 提高击球质量的五大技术要素 /64

1. 击球弧线 /64
2. 击球速度 /66
3. 击球旋转 /67
4. 击球力量 /70
5. 击球落点 /71

(二) 乒乓球技术与战术的区别及关系 /72

1. 乒乓球技术 /72
2. 乒乓球的战术 /72

(三) 乒乓球战术的种类与方法 /73

1. 发球抢攻战术 /73
2. 对攻战术 /76
3. 拉攻战术 /78
4. 搓攻战术 /80

(四) 战术的运用技巧 /81

1. 针对不同类型打法特点 /82
2. 针对不同战局运用战术 /82
3. 针对不同比分运用战术 /82
4. 针对新规则运用战术 /83
5. 针对无遮挡发球运用战术 /84

四、乒乓球竞赛及其观赏

(一) 乒乓球竞赛规则简介 /88

1. 定义 /88
2. 合法发球 /88
3. 重发球 /89
4. 一分 /89
5. 一场比赛 /89
6. 发球、接发球和方位的次序 /90
7. 双打 /90

(二) 乒乓球裁判法简介 /90

1. 裁判员的职责 /90
2. 副裁判员的职责 /91
3. 裁判员和副裁判员的共同职责 /91
4. 裁判手势 /91

(三) 重要的乒乓球赛事 /92

1. 世界乒乓球锦标赛 /92
2. 世界杯赛 /93
3. 奥运会 /93

(四) 乒乓球运动竞赛方法 /94

1. 单循环赛 /94
2. 单淘汰赛 /96

(五) 乒乓球运动的观赏 /99

1. 欣赏乒乓球运动中文化的美 /99
2. 欣赏乒乓球运动中精神的美 /99
3. 欣赏乒乓球运动中技术的美 /100
4. 欣赏乒乓球运动中巧妙的排兵布阵 /101



五、乒乓球的趣味游戏

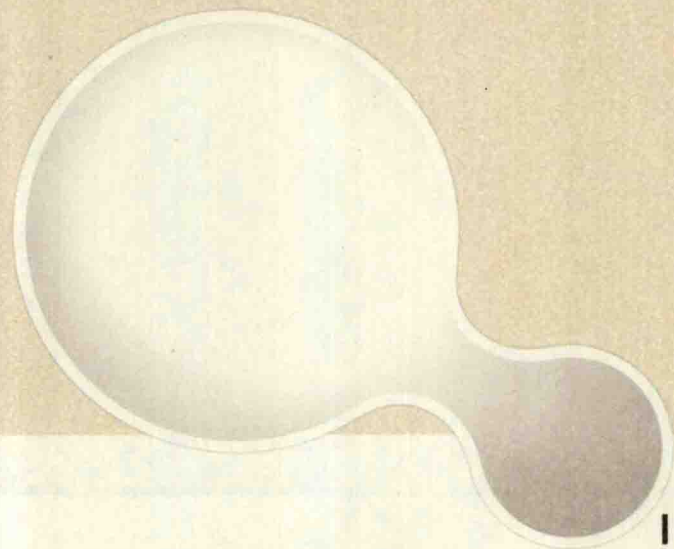
(一) 单人游戏 /104

1. 单粒颠球 /104
2. 双粒颠球 /104
3. 对墙击球 /104

(二) 双人游戏 /105

1. 对墙轮流击球 /105
2. 空中击球 /106
3. 利用课桌比赛 /106
4. 固定投准 /107
5. 移动投准 /107

(三) 多人游戏 /107

1. 移动击球 /107
 2. 绕台击球 /108
- 

一、乒乓球的基本知识



（一）运动场地、器材及设备

1. 场地

赛区占地应不小于长 14 米、宽 7 米的长方形，高度为 5 米，4 个角可用不超过 1.5 米的挡板围起。

2. 球台

球台的上层表面叫做比赛台面，长 2.74 米，宽 1.525 米，离地面高 0.76 米，见图 1-1-1。沿每个 2.74 米的台面边缘各有一条宽 2 厘米的白色边线，沿每个 1.525 米的台面边缘各有一条宽 2 厘米的白色端线。球台由一条宽 3 毫米的白色中线划分为两个相等的“半区”。中线与边线平行，并应视为右半区的一部分。

3. 球网装置

球网装置包括球网、悬网绳、网柱及将它们固定在球台上的夹钳部分，球网高 0.1525 米。

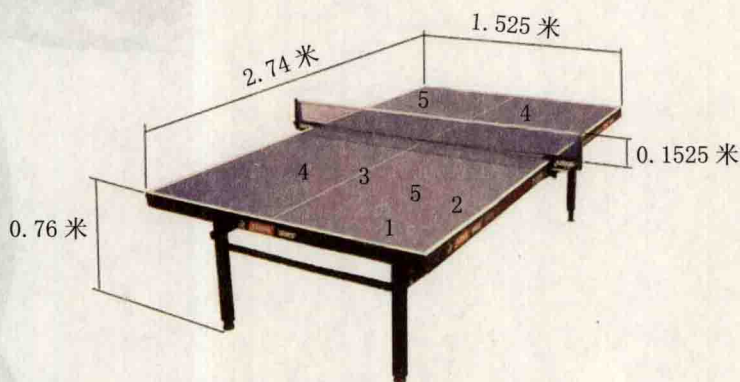


图 1-1-1 球台规格

①端线；②边线；③中线；④左半区；⑤右半区（包括中线）。



4. 球

乒乓球直径为 40 毫米，质量为 2.7 克，颜色为白色或橙色，无光泽。



5. 球拍

乒乓球拍是从事乒乓球运动的主要工具。运动员一般是根据自己的打法类型来选择适合自己打法特点的球拍。因此，每个选手都会有一块或多块自己专用的球拍。根据规则的规定：球拍的大小、形状和质量不限。球拍两面不论是否有覆盖物，必须无光泽，且一面为鲜红色，另一面为黑色。用来击球拍面的覆盖物应有国际乒联现行许可的品牌和型号，在其边缘必须附有清晰可见的商标型号及国际乒联（ITTF）的标记，见图 1-1-2。击球拍面的颗粒胶连同黏合剂，厚度不超过 2 毫米；若用颗粒向内或向外的海绵胶连同黏合剂，厚度不超过 4 毫米。



图 1-1-2 国际乒联标记

（1）球拍的种类与性能

目前常见的球拍主要有：海绵正贴胶皮拍和海绵反贴胶皮拍两种。

①海绵正贴胶皮拍。它是一种在海绵上覆盖一层颗粒向外胶皮的球拍。根据胶皮颗粒的长短和大小可分为正胶、生胶和长胶。

正胶：其颗粒的高度应在 0.9 ~ 1 毫米之间。其特点是击球的稳定性较好、反弹力较强、回球的速度较快，但不能制造强烈的旋转，同时不利于相持阶段中远台技术的发挥。

生胶：其颗粒的规格与正胶胶皮相似，但比正胶的胶质更软，弹性更强，击球的稳定性和摩擦力却不如正胶。其回球速度快，打出的上旋球着台后明显下沉，且不易制造旋转。

长胶：其颗粒的直径与高度的比应为 1 : 1.1。颗粒的高度一般在 1.6 毫

米左右,使用这种胶皮一般都与1毫米以内的薄海绵结合使用,或者不加海绵。由于长胶的颗粒比较细长,在击球的瞬间其特点是击球时会出现反旋转。即:在回击对方的强烈上旋球或大力扣球时,回球呈下旋;回击对方的不转球时,回球也不转;回击对方下旋球时,回球呈上旋。对方的旋转越强,回球的反旋转也越强。长胶本身不制造较强旋转,主要是依靠来球的不同旋转而产生相反的旋转。

②海绵反贴胶皮拍(反胶海绵拍)。它是一种在海绵上覆盖一层颗粒向内胶皮的球拍。胶皮表面平整,有较大的黏性,摩擦力强,能制造强烈的旋转球。反胶海绵拍黏性较大,摩擦力强,主动制造旋转的能力强,同时也较容易受来球旋转的影响。反胶海绵拍目前是比较流行的球拍,它最大的特点是较好地将旋转和速度结合在一起,在中远台的相持中,回击球的稳定性也比其他球拍强。

(2) 球拍的选择

球拍的型号和种类很多,它一般由底板、海绵和胶皮组成。专业选手或有一定水平的爱好者会根据自己的打法特点在专业体育器材商店选购适合自己的底板、海绵和胶皮(或套胶),然后自己黏合。

①底板的选择。根据规则的规定:底板应平整、坚硬,底板厚度至少应有85%的天然木料。一块好的底板必须具有两个特点:一是击球时不感到底板震手,二是有较好的控制球的性能。每个人应根据自己的打法类型选择不同硬度的底板:一般近台快攻运动员可选择木质较硬的底板,以提高击球的速度;以弧圈球为主要打法的运动员可选用木质较软、厚度稍薄的底板。而对于初学者,由于打法类型尚未确定,因此应选择质量较小、手感较好、弹性略低的球拍,以便于尽快掌握控球技术。

②海绵与胶皮的选择。海绵与胶皮的种类繁多,选手应根据个人的打法特点配置适合自己的海绵与胶皮。通常在选择海绵时除了选择厚度与硬度之外,首先应观察其厚度是否一致,表面是否平整;然后把海绵放在硬的平面上用手指按压,好的海绵应感觉按下去柔和并有弹性。在胶皮的选择上,首先要看颜色是否纯正,色彩是否均匀;其次,正胶要看齿粒上的花纹是否清晰,齿粒大小、行距空隙是否均匀;反胶要看皮面是否平坦,黏性是否合适。初学者应尽量选用反胶或正胶等常规球拍,这样有利于全面学习技术。

（3）球拍的粘贴

①海绵反贴胶皮拍的黏合程序。

第一步：分别在底板和海绵的一面均匀地涂上一层胶水；

第二步：待胶水晾干不粘手时再把海绵与底板黏合，用滚胶棒（或类似的圆柱体，如擀面杖等）将海绵压实，剪去超出底板边缘的海绵。

第三步：在海绵的另一面也均匀地涂上一层胶水，再把胶水均匀地涂在玻璃板上，然后将反胶的颗粒朝下、轻轻平放上去略用力均匀压实，稍等片刻使胶水均匀地粘到颗粒上。注意：胶水不能流到颗粒的缝隙，否则黏合后胶皮的表面会不平整。

第四步：待海绵上的胶水晾干且不粘手后，用白纸或硬纸片（胶皮的包装物即可）垫在胶皮和海绵之间，然后边抽白纸边用滚胶棒跟着碾，使胶皮和海绵能平整地黏合。

第五步：用滚胶棒将胶皮和海绵压实、压平、压牢，剪去超出底板边缘的胶皮。注意：一定要保留胶皮上的商标型号及国际乒联（ITTF）的标记。

②海绵正贴胶皮拍的黏合过程。海绵正贴胶皮拍的黏合过程与海绵反贴胶皮拍的黏合过程基本相同。只是第三步，因为是正贴胶皮拍，就不需要通过玻璃板给胶皮上胶，可直接在胶皮上均匀地涂上一层胶水（不宜涂太厚）即可。

（4）球拍的保养

为了避免经常更换球拍给自己带来的不适应，同时也可减少不必要的开支，我们必须合理地使用球拍，并对球拍进行有效的保养，延长它的使用寿命。

①避免球拍在阳光下暴晒或离热源太近，否则容易使球拍的海绵和胶皮受热后老化，降低球拍的黏性和弹性。

②应保持球拍表面的清洁。打完球后，海绵正贴胶皮拍可用干净的布蘸清水把拍面上的脏污轻轻擦净、晾干。而海绵反贴胶皮拍可用洗胶液喷涂在胶皮表面，再用洗胶棉擦净；或用柔软的棉布蘸清水擦净，贴上护胶膜即可。千万不能把拍面放在水龙头下冲洗，以避免海绵的膨胀。

③应防止非正常外力的碰和压。击球时，球拍要尽量避免磕碰球台。平时不用时最好将拍放在专用的拍套里，以求最大限度地减少外力对球拍的挤压。

6. 拍套

拍套是用来保护球拍的。拍套内的木制或塑料拍夹能对球拍起到防压、防尘的作用。能防止球拍因挤压而损坏或影响球拍的性能。

（二）服装鞋袜的选择

1. 服装

在乒乓球正式比赛中，要求运动员要穿短袖或无袖运动衫、短裤或短裙。并且规定短袖运动衫（袖子和领子除外）、短裤或短裙的主要颜色应与比赛用球的颜色明显不同。而在平时的练习中，则只要根据气候情况，穿略为宽松且适宜于进行乒乓球运动的服装即可。

2. 球鞋

最好是穿专用的乒乓球鞋，因为它具有防侧滑的性能，便于左右移动时的起动。乒乓球鞋同时具有轻便、透气等特点，穿在脚上很舒服。运动员还可以选择软底的胶鞋。

3. 球袜

在乒乓球正式比赛中，必须穿短袜。球袜最好是棉质的，因为它能起到吸汗、防滑的作用。

（三）乒乓球的基本术语

1. 基本姿势

两脚平行站立与肩同宽或略比肩宽，提踵，前脚掌内侧着地，两膝微屈，

上体略向前倾；重心置于两脚之间，含胸收腹，两眼注视来球。执拍手臂自然弯曲，执拍于腹前，不执拍手臂自然弯曲，位于腹前。

2. 基本站位

乒乓球的基本站位（图 1-3-1）应根据不同类型的打法和个人特点确定。一般有下列几种类型（以右手持拍为例）：

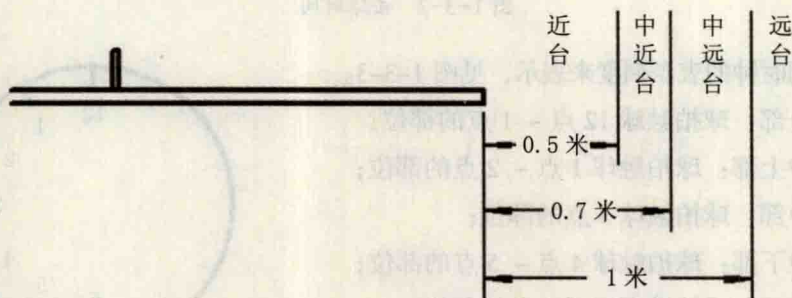


图 1-3-1 基本站位

- (1) 左推右攻打法的运动员，其站位在近台中间偏左的位置。
- (2) 两面攻打法的运动员，其站位在近台中间的位置。
- (3) 弧圈球为主打法的运动员，其站位在中台中间偏左的位置。
- (4) 横拍攻削结合打法的运动员，其站位在中台附近。
- (5) 以削为主打法的运动员，基本站位则在中远台附近。

3. 击球时间

来球在本方台面弹起后，其运行轨迹从着台点上升再下落至触及地面以前的过程，大致可分为 5 个时期，见图 1-3-2。击球时间可按这 5 个时期划分。

4. 击球部位

击球部位是指球拍触及球的部位。