

阳光

少年运动体能系列

YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

江苏科学技术出版社

教你打 乒乓球



阳光少年运动体能系列

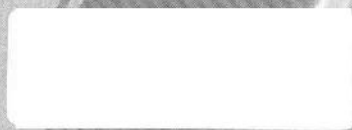
YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

主 编 / 王正伦

本册编著 / 胡乐泳 凌群立

教你打 乒乓球

江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

教你打乒乓球/王正伦主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2013. 1

(阳光少年运动体能系列)

ISBN 978-7-5345-9999-6

I. ①教… II. ①王… III. ①乒乓球运动—青年读物
②乒乓球运动—少年读物 IV. ①G846-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 184044 号

阳光少年运动体能系列

教你打乒乓球

主 编 王正伦

本 册 编 著 胡乐泳 凌群立

责 任 编 辑 孙荣洁

责 任 校 对 郝慧华

责 任 监 制 张 镜 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

排 版 南京展望文化发展有限公司

印 刷 南京玉河印刷厂

开 本 718 mm×1000 mm 1/16

印 张 18.5

字 数 220 000

版 次 2013 年 1 月第 2 版

印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5345-9999-6

定 价 24.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

阳光少年运动体能系列

编委会名单

主 任	王正伦			
副 主 任	张克仁	袁 野	金宝佳	
委 员	(以姓氏笔画为序)			
	于翠兰	王志军	孙尊航	苏玉凤
	李勇勤	吴晓红	张克仁	张 健
	张惠红	陈荣梅	胡乐泳	袁 野

前言

2014年青奥会正大踏步地向我们走来,在这样的时代背景下,由江苏科学技术出版社组织出版,南京体育学院部分专家、教授编写的《阳光少年运动体能系列》丛书和广大体育爱好者见面了。本丛书在宏扬人文精神和科学精神的新文化氛围中,展示了一片跃动着时代精神和勃勃生机的体育画卷。现代体育运动在开放、改革、国际化的时代潮流中发生了深刻的变革,摒弃了传统的纯体育的思维定势,在更加广义的范围内拓展了体育所具有的社会功能和社会价值,在一个更为广阔的空间内展示了现代体育运动的生命活力。

本丛书包含了当今世界体育运动的主流项目和一些新兴时尚的运动项目,有足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、高尔夫球、游泳、健美操、武术、跆拳道和定向越野等,丛书既是对体育运动中各个主流项目的历史挖掘,也是对当今体育运动在现代社会中不可替代作用的理论阐述,同时也是对未来体育运动发展趋势的多层次探索。本丛书的结构脉络是从运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面,深入浅出地描绘了各体育运动项目的基本知识和基本技能,从理论上探讨了体育运动各项目的规律和特征。这种结构是在梳理、归纳、抽象和概括的思维基础上与当今体育运动的变革相呼应,不仅仅是对



体育运动纯认知性的简单介绍,更重要的是在追问着蕴藏在体育运动深处所存在的人文精神、文化内涵和社会价值,赋予了当代体育运动以新的存在意义,从而使人们在体悟运动快感中不仅获得主体参与性的价值升华,而且懂得体育运动所能够改变的人对社会的审视态度和实现人的主体性价值的载体作用。

本丛书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象,其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体,通过大量鲜活的事例,以通俗的语言、轻松的笔墨,讲述体育的故事,极易将读者引入知识的殿堂,相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

本丛书编写人员阵容强大,以南京体育学院副院长王正伦教授挂帅的编写委员会成员和作者都是各运动项目的专家,他们不仅有坚实的体育运动理论基础,而且有丰富的体育运动实践经验,为本丛书的撰写提供了良好的人力资源条件。本丛书得到了江苏科学技术出版社的大力支持与帮助,编辑为此付出了辛勤劳动,在撰写过程中给予了具体指导并提出许多有益的建议,在此特表示衷心的感谢。

由于受知识水平所限,丛书中难免会出现一些问题与缺陷,恳请读者对此赐教并提出宝贵意见。本丛书的每一位作者都是有责任感的学人,能够正视自己作品的缺憾,接受读者的评价与赐教,并以积极的态度纠正谬误,使其作品趋于完美。

最后,祝愿每一位体育爱好者和正准备参加体育运动的人都积极行动起来吧!

编者

目 录

第一篇 多彩的历史进程

第一讲 玩软木塞、柑果球到“乒乓”响的赛璐珞空心球	2
一、乒乓球运动的起源和发展	2
(一) 从“游戏”演变而来	2
(二) 派生于“中世纪网球”	2
(三) 蒙塔古说：在中国的洞穴里曾发现了乒乓球的壁画	3
(四) 乒乓球、名称、球拍、比赛的由来和服装、器材	3
二、乒乓球运动几个重大发展阶段	5
(一) 第一阶段(1926~1951) 欧洲乒乓球运动的全盛时期	5
(二) 第二阶段(1952~1959) 日本队震动世界乒坛	6
(三) 第三阶段(1959~1969) 中国队崛起,朝鲜队崭露头角	6
(四) 第四阶段(1971~1979) 欧洲队复兴,中国队重整旗鼓	7



(五) 第五阶段(1981~1988) 中国队攀上世界高峰,演变成“中国打世界”局面	8
(六) 第六阶段(1991~) 世界打中国,中国队重攀高峰	9
第二讲 21 世纪的第一运动	10
一、地球文明的一个缩影	10
二、最佳的大脑运动	11
三、全面的健身效果	12
第三讲 简易经济的运动设备	14
一、场地器材	14
(一) 乒乓球	14
(二) 球台	15
(三) 场地	17
二、运动装备	17
(一) 服装	17
(二) 球拍	18
第四讲 百花齐放的技术打法	29
一、直拍正胶快攻打法	31
二、直拍反胶快攻结合弧圈打法	39
三、横拍弧圈结合快攻打法	41
四、横拍快攻结合弧圈打法	49
五、横拍削、攻结合打法	55



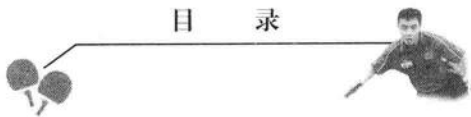
第二篇 全面的技能、体能练习

第五讲 练习各取所需的技术	58
一、入门途径	58
(一) 握拍方法	58
(二) 基本站位和基本姿势	61
(三) 球拍触球七要点	64
(四) 击球四环节	68
(五) 身体各部位的协调配合	71
二、技术面面观	73
(一) 攻球动作系列	73
(二) 推挡球系列	84
(三) 新型的直拍横打技术	93
(四) 弧圈球系列	95
(五) 搓球系列	101
(六) 削球系列	107
(七) 发球、接发球系列	114
(八) 步法系列	128
三、练球方向盘	134
(一) 启蒙初学阶段的练习	136
(二) 建立基本动作的练习	139
(三) 建立、掌握组合技术的练习	141
(四) 提高步法移动速度的练习	143
(五) 提高改变球路、旋转、线路能力的练习	147
(六) 全台相持、攻防转换能力的练习	148





(七) 提高削球接突击球、追身球的练习	149
(八) 提高搓攻能力的练习	150
(九) “直拍横打”的练习	150
(十) 发球、接发球、发球抢攻的练习	151
第六讲 掌握多变的战术	155
一、战术与技术唇齿相依	155
(一) 什么是技术	155
(二) 什么是战术	155
(三) 战术与技术的关系	156
二、开门见山第一战	157
(一) 发球抢攻战术特点	157
(二) 发球抢攻战术方法	157
(三) 提示	160
三、变被动为主动战	160
(一) 接发球战术特点	160
(二) 接发球战术方法	161
(三) 提示	161
四、快攻实力阵地战	162
(一) 对攻战术特点	162
(二) 对攻战术方法	162
(三) 提示	165
五、变幻莫测拉锯战	165
(一) 拉攻战术特点	165
(二) 拉攻战术方法	165
(三) 提示	166
六、过渡控制迂回战	167
(一) 搓攻战术特点	167



(二) 搓攻战术方法	167
(三) 提示	168
七、刚柔相济破弧战	169
(一) 削、攻结合战术特点	169
(二) 削、攻结合战术方法	169
(三) 提示	171
八、如何打好 11 分制比赛的训练	171
(一) 11 分赛制的特点	172
(二) 战术训练的方法	172
第七讲 增强基本的体能	173
一、灵敏反应	173
二、速度	175
三、力量	176
四、专项耐力	178
五、柔韧	179
第八讲 提高击球的质量	181
一、准确是前提	181
(一) 乒乓球飞行弧线	181
(二) 提高弧线质量的方法	182
二、旋转有奥妙	184
(一) 产生旋转的基本原因	184
(二) 八种常见的旋转	185
(三) 怎样提高旋转质量	187
(四) 怎样对付旋转球	188
三、球速有快慢	189
(一) 正确判断球速的快慢	189



(二) 提高球速的方法	190
四、力量是基础	191
(一) 什么是力量	192
(二) 加大击球力量的途径	192
五、落点有控制	193
(一) 提高落点质量的途径	193
(二) 提高落点控制的方法	193

第三篇 寓观赏于市场运作之中

第九讲 国际国内大赛	196
一、奥运会乒乓球比赛	196
二、世界乒乓球锦标赛	197
三、世界杯乒乓球锦标赛	198
四、世界乒乓球俱乐部锦标赛	199
五、国际乒联职业巡回赛总决赛	200
六、中国国际乒乓球擂台赛	201
七、专业乒乓球俱乐部锦标赛	201
八、中国乒乓球俱乐部超级联赛	201
九、中国乒乓球业余运动员等级赛	203
第十讲 市场运作的中国乒乓球	204
一、我国乒乓球市场开发的历程	204
二、我国乒乓球市场开发的影响和作用	205
三、我国乒乓球市场开发的困难和前景展望	206



第十一讲 赛艺观赏	207
一、欣赏球艺	207
二、领略球风	208
三、共享输赢	208
第十二讲 比赛规则体制	210
一、乒乓球比赛常用比赛形式	210
(一) 团体赛常用形式	210
(二) 单项比赛常用形式	211
二、乒乓球竞赛主要规则、规程	211
(一) 比赛通则要点	211
(二) 回合的规定	211
(三) 发球新规则的内容	212
(四) 图说无遮挡发球	214
(五) 11 分制细则	216
三、比赛制度	217
四、比赛方法	218
第十三讲 学做裁判	219
一、裁判工作体制	219
(一) 比赛官员的职责	219
(二) 裁判长和裁判员的行为要点	220
(三) 裁判工作体制	221
二、临场裁判员手势	222
三、乒乓球裁判员实用英语	222
(一) 乒乓球裁判员临场用语	222
(二) 乒乓球裁判员技术用语	226



(三) 临场简单交涉用语	230
四、乒乓球比赛常用表格	233
(一) 比赛用表格	233
(二) 比赛场次排法	235
第十四讲 比赛场地与器材	237
一、乒乓球比赛场地、器材	237
(一) 比赛场地	237
(二) 工作台	240
(三) 比赛器材	240
(四) 场地广告	241
二、竞赛辅助用房	242
三、竞赛器材需要目录表	244

第四篇 易于自我控制的安全打球

第十五讲 锻炼须知	248
一、做好安全检查	248
二、做好准备活动	248
三、控制运动负荷	248
四、做好整理放松活动	249
五、防止运动损伤	249
第十六讲 自我保护	251
一、检查自我感觉	252
二、检查常用指标	252



第五篇 乒坛趣事与信息

第十七讲 乒乓之最	256
一、最早的乒乓球运动	256
二、最早的乒乓球拍	256
三、最轻的球类比赛用球	257
四、世界乒乓球锦标赛 1 届比赛中获得冠军最多的国家	257
五、最早的世界乒乓球锦标赛奖杯	258
六、时间最长的一场比赛	258
七、世界乒乓球锦标赛诞生于何日	258
八、7 只奖杯名称的由来	259
第十八讲 乒坛轶事趣闻	260
一、徐寅生大战星野	260
二、艺高胆大李富荣	262
三、“魔术师”张燮林	263
四、邓亚萍的遗憾与高兴	264
五、长与短：李富荣点拨郭跃华	264
六、转与不转：张燮林开导曹燕华	265
七、心虚与气壮：刘国梁喊出“杀杀杀”	265
八、“魔术师”雕琢“怪球手”	266
九、蔡振华独具匠心的排兵布阵	267
十、盖亭的执着	268
十一、第 26 届奥运会花絮——一板惊四座	269



十二、塞弗兄弟的乒乓球家庭	269
十三、“不讲道理”的盖亭与塞弗之战	270
十四、谁是“世界第一”	271
 第十九讲 信息交流	 272
一、中国乒乓球运动员技术等级标准的规定	272
(一) 国际级运动健将的标准	272
(二) 运动健将的标准	273
(三) 一级运动员的标准	274
(四) 二级运动员的标准	274
(五) 三级运动员的标准	275
(六) 少年级运动员的标准	275
二、中国乒乓球业余运动员技术等级标准的规定	276
三、乒乓球网站介绍	280
(一) 中国乒乓球协会网	280
(二) 中国乒乓网	280



第一篇

多彩的历史进程

