

Xunlian 100Ke

乒乓球训练 100课

【日】大江正人 | 著 姜中乔 | 译



乒乓球爱好者的冠军宝典

分步图解、专业解说

从基本的定位训练到分
配合战术演练……
完美进阶！



全面而实用的乒乓球技
术指导教程，从简单到复
杂的乒乓球运动技巧，战
术全面示范。

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社

Pingpangqiu
Xunlian 100Ke

乒乓球训练 100课

【日】大江正人 | 著 姜中乔 | 译

目 (CIP) 数据

100 课 / (日) 大江正人著; 姜中乔译
吉林科学技术出版社, 2012. 1
5384-5601-1

II. ①大… ②姜… III. ①乒乓球运动—
运动训练 IV. ① G846. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 271541 号

MITEWAKARU ! UTTEJOTATSU ! TAKKYU KIHON TO RENSU MENU © IKEDA
PUBLISHING CO.,LTD. 2009

Originally published in Japan in 2009 by IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,
TOKYO.

图 07-2010-2753

乒乓球训练100课

Pingpangqiu Xunlian 100 Ke

著 [日]大江正人

译 姜中乔

助理翻译 曹芳 马赫 沈杨

出版人 张瑛琳

责任编辑 王皓

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

制版 长春市一行平面设计有限公司

开本 880mm×1230mm 1/32

字数 300千字

印张 6

印数 1—5000册

版次 2012年8月第1版

印次 2012年8月第1次印刷

出版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发行 吉林科学技术出版社

地址 长春市人民大街4646号

邮编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612

编辑部电话 0431-85635

网址 www.jlstp.ne

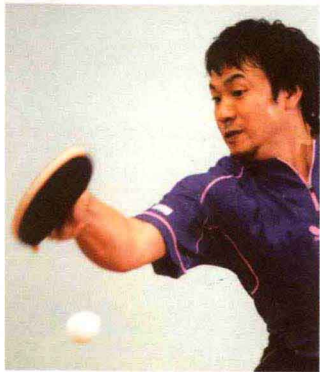
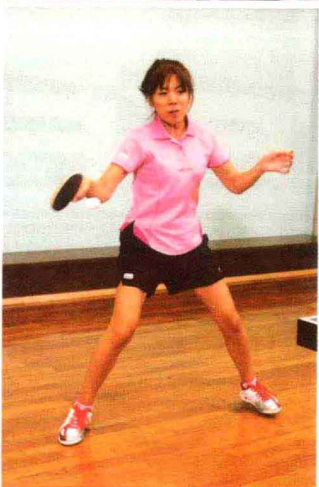
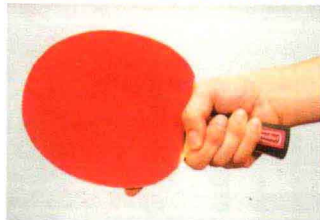
印刷 长春百花彩印

书号 ISBN 978-7-5384-5601-1

定价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



乒乓球球技深奥 越探索越有趣

球技的变化无穷无尽，练习的质与量决定了能力的高与低

乒乓球是一种用球拍击球的球类运动。球台宽 152.5 厘米，只要移动半步的距离，基本上就可以击到球。从表面看来，好像是一种单纯地在狭窄的球台上相互击球的游戏，而实际上只要自己去试一下，就能立刻体会到乒乓球的不同之处。

首先，根据击球的方式、球的速度、球路、旋转的不同会有不同的变化。所以也可以说球技是无穷无尽的。

其次，对乒乓球来说所必须的工具很少，但乒乓球拍作为其用具之一种类也甚为繁多。直拍与横拍不仅在形状上和板的硬度上各不相同，在球拍上所粘贴的胶面也是五花八门。

另外，根据选手击球的特点，也可以把选手分为不同的类型。例如，以进攻为主的攻击型，以防守为主的削球型等等。根据战术类型的不同，在距离台 3~5 米远的距离击球也不稀奇。

乒乓球是一门比较深奥的球技，对其了解越深，就越能感受到它的深奥，也越能理解它的魅力所在。

虽说如此，但是与对“不管从何处来的球都能回击的快捷步法”、“回击对手时的回球路线和瞬间决定打法的判断力”、“根据判断进行回球时所采用的技术”等高超技术的追求和所用球拍的种类、战术一样，这一切都是共通的。

那么，这些高超的技巧如何培养呢？其实这完全是由练习的质与量来决定的。在得分为目的的基础上，尽量多加练习，这样才能高效地掌握所需要的技术。

乒乓球是一种对心理、技术、体能要求都很高的运动。本书为使乒乓球爱好者早日成为乒乓球健将，从多角度进行了技术方面的解说。从刚接触乒乓球的人到乒乓球选手，只要能多帮助一个人我本人也将感到不胜荣幸。

大江正人

本书的使用方法

本书以网络人气栏目“大江乒乓球教室”为基础，以乒乓器材及规则说明等基础知识开篇，通过照片、DVD等途径简单明了地对乒乓球的基本技术及得分要点等进行讲解。而且，“大江乒乓球教室”之所以具有超高人气的原因之一，就是可以用乒乓球选手的原声录音来中肯地回答大家的提问，其中注意事项也通过问答的形式被放到网页上。不仅是初学者，也可以满足中高级乒乓球爱好者的需要。

步骤顺序

想要练好乒乓球有很多方法，本书给大家介绍的是按部就班的练习方法。

第一章

熟悉器材，选择打法

要想打好乒乓球，对器材尤其是球拍的选择最为关键。其次，在选择打法前，首先要在一定程度上掌握这种打法，也是尽快打好乒乓球的捷径。在本书第一章中，将对乒乓器材及打法做一下归纳总结。



第二章

学习基本技术

不管何种打法，都需要掌握一些基本的技术。如准备姿势、移动步法、基本反手、基本正手、搓攻等等。在本书第二章中，将会对这些基本技术的注意点及练习方法进行讲解。对于初学者来说，应该首先掌握这些基本技术。



第三章

提高技能的学习

在第三章中，将对抽球、扣杀、削球、吊高球等进行讲解。这些技术经常在比赛中使用，难度较高。但是与打法相对应的所必要的技术一定要勤加练习。而且，对于初学者来说，在练习这些技术的同时，同样应该掌握第四章的接发球技术。



第四章主要讲接发球。接发球是在第二章中提到的在掌握了基本技术以后，与第三章中提高打法技能一起必须尽快掌握的技术。



虽然掌握了接发球，并不断地提高自己的打球水平，但是仍然无法取胜的选手也不是少数。对于这些选手，有必要进行更强的实战锻炼和实战心理培养。在本书第五章，对此做了一些归纳和总结。



掌握实战的方法

胡乱练习既费时间又没有成效。最好按照以下的步骤进行练习。

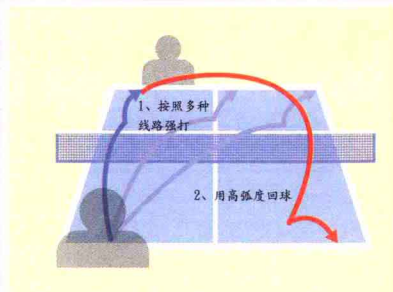
本书由各种实战打法及其重点演示、练习方法、“大江乒乓球教室”关于练习技巧的问答等构成。首先通过照片、DVD来了解一下打乒乓球时的正确姿势。



①通过照片、DVD 来了解一下打乒乓球时的正确姿势和应该学习的重点。

②根据练习流程掌握所需技术。

③不懂的地方和担心的地方等通过问答形式进行确认核实。



本书的学习方法

要想打好乒乓球，需要熟练地掌握各种打法。为了能够早一步、更简单地掌握这些打法，本书将按“打法”“练习流程”“问答”3个步骤进行讲解。

打法部分

要想正确地掌握各打法，首先要看一下打得好的选手的示范，知道是用什么方式打出来的，并牢牢抓住重点。

①分类

本页主要演示本书的分类。本书主要分为基础知识、各种打法、练习方法、实用战术、问答等。

② DVD 部分

用这一章来讲 DVD 中所收录的资料。

③课题

本页中用课题来介绍各种打法。

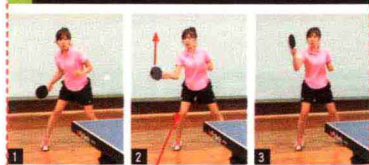
打法 吊高球

带有强烈摩擦的抛物线回球



100 2014年第2期

吊高球的打法



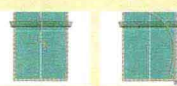
●抓住时机,后挥拍幅度较大。

向上画出抛物线形的回球路线，然后向斜上方挥拍。

打法重点①

新加坡和隆代客游覽服務

吊高球是一种在对方球桌反弹较高的打法。如果太靠近网部成为落球点的话,很容易给对方创造机会球。所以回球落点最好在对方球桌底线附近。



落球点在近网区,很容易造成被对方扣杀的局面

落球点在底线附近的话
不容易被对方杀球

國際分類

天然防腐剂亦在中间阶段经受了严峻的考验。像是在比赛中处于劣势时还要使用，打退砂眼等山岳之虎。最后由刚刚汗流如雨归来，手上的角质化皮肤还是把您拖垮的难题。您这样的痛苦和烦恼在皮肤科门诊是经常。



由肘部开始活动排球，瞄准对方底线

④打法要点

简单明了地介绍各种打法，在打法介绍的右侧页面上记载着更为详细地解释。

⑤打法的练习顺序

用 DVD 收录的各种打法后面均有“此处参照 DVD”作为标记。

⑥要点建议

是关于技术提高的启示，
也是大江先生的迷你专栏。

练习流程部分

不练习就不能正确地掌握乒乓球的打法。让我们参照练习重点，高效率地进行练习吧！

⑦难易度

针对不同水平的选手制定了初级、中级、高级3个不同级别的示范练习。

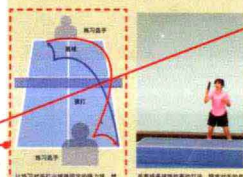
⑧练习流程的插图讲解

对于练习流程的变化进行的讲解。练习者在里面，陪练员在外面。练习者的球路为红色，陪练员的球路为蓝色（或黑色）。

首先要领会吊高球的要领

练习1 球拍面正对高球练习

吊高球的要领练习，通过练习时，球拍面正对高球，球拍面正对高球，球拍面正对高球，球拍面正对高球。



球拍面正对高球，球拍面正对高球，球拍面正对高球，球拍面正对高球。球拍面正对高球，球拍面正对高球，球拍面正对高球，球拍面正对高球。

练习2 左右移动的高球练习

通过练习高球上的球拍，球拍面正对高球，球拍面正对高球，球拍面正对高球，球拍面正对高球。



练习3 击球后的高球练习

击球后的高球练习，球拍面正对高球，球拍面正对高球，球拍面正对高球，球拍面正对高球。



⑨练习时应注意的要点

练习时，在这里所提出的问题的点应该值得特别注意。

问答部分

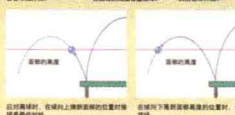
对于容易困扰初学者的一些问题进行直截了当的讲解。练习中如果有不明白或者需要注意的地方，可以在这里查询。

问

击球时击球的高度如何掌握？（击球时击球的高度）

基本上击球、使用击球上抬技巧，即大脚步球。

对于击球的高度，很好掌握。击球时，击球的高度，击球的高度，击球的高度，击球的高度，击球的高度，击球的高度，击球的高度，击球的高度。



问

击球时击球的高度如何掌握？（击球时击球的高度）

击球时击球的高度，击球时击球的高度，击球时击球的高度，击球时击球的高度，击球时击球的高度，击球时击球的高度，击球时击球的高度，击球时击球的高度。

击球时击球的高度，击球时击球的高度，击球时击球的高度，击球时击球的高度，击球时击球的高度，击球时击球的高度，击球时击球的高度，击球时击球的高度。



⑩问答

基于“大江乒乓球教室”登载了一些代表性的问答。

⑪简易目录

请使用各个部分的检索。

使用方式

本书中，收录了各种打法的动作讲解和练习方式。在图片资料的基础上配合专业选手和教练的指导与解说，可以很快领会。

- 1. 开篇
 - 2. 基础技法
 - 3. 晋级打法
 - 4. 发球与接球
 - 5. 结束
- 播放全部 练习菜单
乒乓球 基础与练习菜单



主要内容菜单

用图片来记录并再现选手的比赛情况，用主要内容菜单来标示。主要包括5个部分，选择想看的部分后，相应部分的各个具体内容就会用画面的形式表现出来。

- 2-1 左右移动的步法
- 2-2 前后移动的步法
- 2-3 迂回步法与跳步
- 2-4 步法的练习法
- 2-5 基本的正手
- 2-6 基本正手的练习法
- 2-7 反手搓球
- 2-8 反手
- 2-9 反手搓球的练习法
- 2-10 反手的练习法

- 2-11 搓攻（反手）
 - 2-12 搓攻（正手）
 - 2-13 搓攻的练习法
- 返回开始菜单
3. 进入晋级打法



部分内容菜单

其中收录的内容为与本书标题的名称相同或者相关联的信息。选择想看的内容后就会呈现具体内容。

第一章 乒乓球的基础知识

基础知识	首先让我们了解一下乒乓球的专业器具及用语	16
基础知识	球拍大致分为直拍和横拍两大类	18
基础知识	主流的反胶粒拍胶面	20
基础知识	乒乓球有其不同类型的选手	24
●	更加受人喜爱的由日本发明的新式乒乓球	28

第二章 基本技术

基础	不能太僵硬，握拍时柔软一些	30
基础	要让手腕和手指可以自由地活动	32
基础	双脚分开，腰部下垂	36
基础	使下次击球更为流畅	38
基础	首先掌握基本的三步	42

基础	左右运用前后移动的步伐	44
基础	根据不同的状况调整步法	45
练习方法	节奏很重要，姿势要正确	46
打法	由肩部到肘部都要保持放松的状态	48
练习方法	正手是练习乒乓球的基本方法	52
打法	回击刚刚弹起的球	56
打法	以手肘为支点快速挥拍	58
练习方法	通过对角线球的连续对打来逐渐地 提高水准	60
练习方法	由搓球打法向反手进攻打法的进化	62
打法	球拍拍面向上，调整角度	64
打法	重点是球拍的角度和击球点	66
练习方法	首先是下旋球的回球	68
●	期待年轻选手加入再现昔日乒乓强国	72

第三章 晋级打法

打法	使用腰部力量打抽球	74
打法	靠肘部到手部的挥动来击球	76
打法	根据不同的情况使用不同的打法	78
练习方法	开始用慢速进行拉练	80
打法	跨前一步强力挥拍	82
打法	以肘部为支点，有效利用甩腕的力量	84
练习方法	不放过机会球的扣杀	86
打法	将整个身体舒展开来挥拍	88
打法	在球反弹到顶点附近时击球	90
练习方法	要是没有削球手的话，先进行3球练习法	92
打法	在身体中心位置形成防守的铁壁	94
打法	只靠平挡也可以成为强力的武器	96
练习方法	最先从长球发球的接发球开始练习平挡	98

打法	带有强烈旋转的抛物线回球	100
练习方法	首先要领会吊高球的感觉	102
打法	在球的下半部分切削	106
打法	依靠肩部向下挥拍	108
练习方法	目标是可以回击所有的来球	110
打法	伸直肘部使球弹回	114
打法	在球反弹以后产生的变化	115
打法	有球拍向上抬起的感觉	116
打法	使用大颗粒的胶面可以给球加入 意想不到的旋转	117
练习方法	熟悉以后, 进行接近实战的练习	118
打法	以胳膊轴为支点, 画弧摆臂	120
练习方法	像握手一样的反手是练习的重点	122
●	新器材的开发引发新打法风格的产生	126

第四章 发球与接球

- 练习方法** 第一次反弹的位置一定要特别注意 136
- 练习方法** 基本上都要让练习对手发球 146
- 为了赢得比赛，一定要注意比赛的节奏 148

第五章 如何在比赛中取胜

- 战术** 放松与吊球是关键中的关键 150
- 战术** 先发球必胜的第三球进攻 152
- 练习方法** 双打练习可以提高综合水平 156
- 练习方法** 如果可在中台和后台进行对打，就可从初学者晋级 158
- 练习方法** 通过全前手击球，练习灵活的步法 160
- 练习方法** 练习十分重要技巧的“转换” 162
- 练习方法** 在进行过程中，自然而然地打出前手球 164

练习方法	目标就是能够接到任何球路的来球.....	166
练习方法	灵活运用步法，培养赛感	168
战术	技术可以带来胜利	170
●	重视下半身，锻炼出掌握平衡的力量	176

第六章 基本比赛规则

基础知识	基本规则	178
基础知识	专用术语解释	186

P i n g p a n g q i u
Xunlian 100Ke

乒乓球训练 100课

【日】大江正人 | 著 姜中乔 | 译