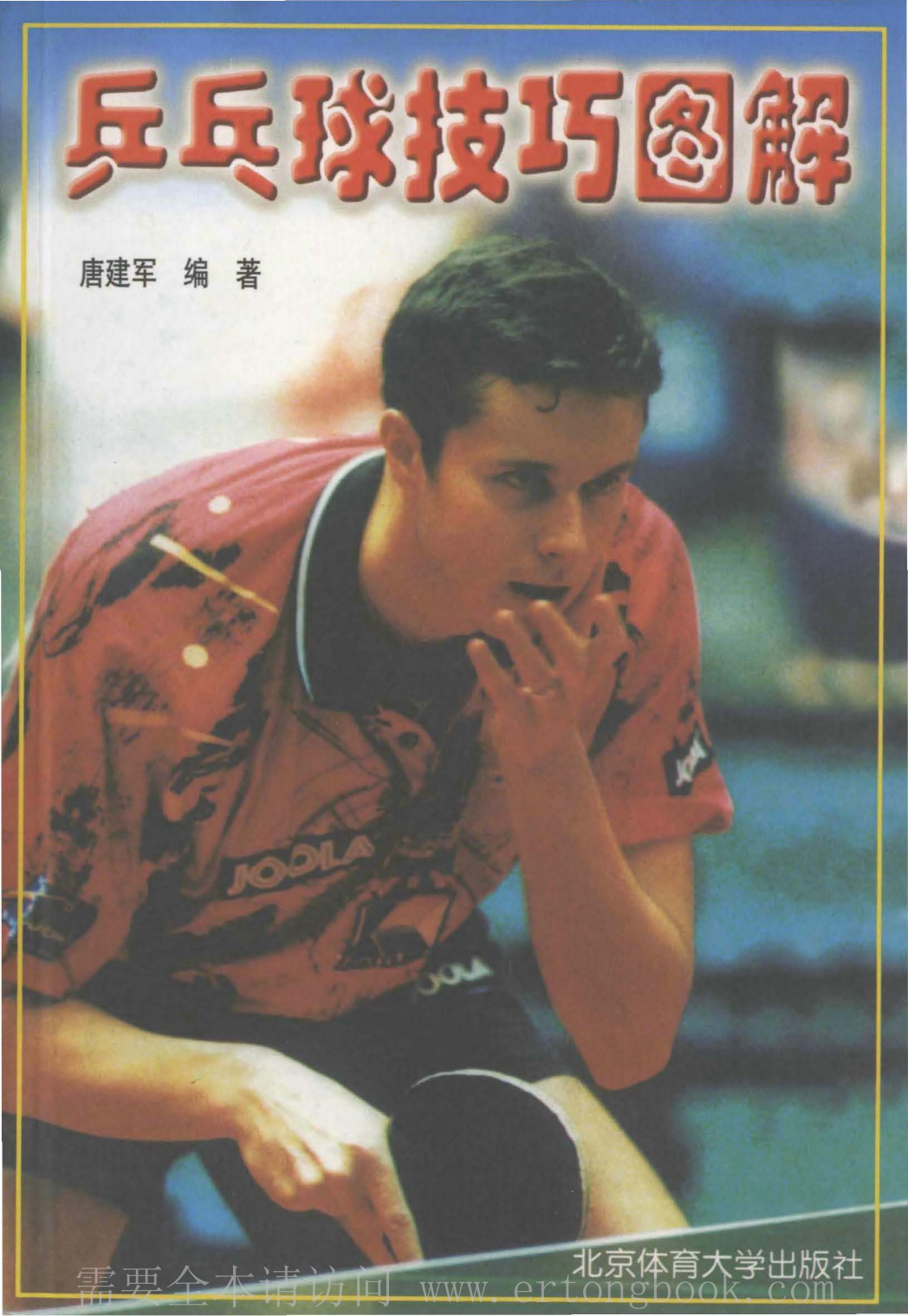
乒乓球技巧图解

唐建军 编 著



北京体育大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

PING PANG QIU JI QIAO TU JIE

乒乓球技巧图解

唐建军 编著

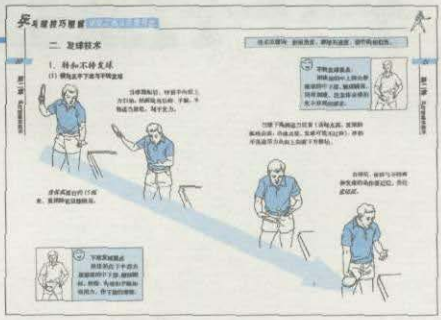


北京体育大学出版社

本书特点

A 通俗易懂的文字

从读者的需求出发，用最通俗易懂的文字深入浅出地介绍乒乓球运动的基本知识和基本技术，使读者一看就懂，练练就会，是乒乓球入门的最佳教材。



B 生动形象的动作图解

以详细准确的连续的动作图解形式，来说明各种乒乓球技术动作的要点。图示生动形象，要点简明扼要，动作一目了然。



C 全面图释名将绝招

孔令辉、刘国梁、瓦尔德内尔、佩尔森、普里莫拉茨、金泽洙、盖亭、马琳、蒋澎龙等9位超级球星15种成名绝技最详尽的连续动作图解。



作者简介



唐建军 男，1960年出生，四川合川人，北京体育大学小球教研室副教授。

1984年毕业于北京体育学院，获教育学学士学位；1988年毕业于清华大学，获法学士学位。1996年开始担任北京体育大学新开设的台球专项训练课教学、训练工作。1997年初参加全国青年台球集训队的教练工作。1999～2000年在日本体育大学进修学习。现于北京体育大学攻读体育教育训练学博士。

多年来坚持乒乓球和台球教学、训练、裁判的研究工作。第43届世乒赛中国乒协调研组成员。有30余篇专业论文在体育核心期刊上发表，出版专著7本。有5篇论文入选第4届、第6届国际乒联科学大会和第13届亚科会。

目录

第1章

乒乓球基本知识 —— 1

一、了解球拍及其性能 —— 2
二、如何挑选合手的球拍 —— 4
三、乒乓球器材 —— 6
四、乒乓球常用术语 —— 8
五、赢得胜利的五个要素 —— 10

第2章

乒乓球基本技术 —— 15

一、握拍方法 —— 16
1. 横拍握法 —— 16
2. 直握握法 —— 19
二、发球技术 —— 20
1. 转和不转发球 —— 20
2. 奔　球 —— 26
3. 侧上、下旋发球 —— 32
三、进攻性技术 —— 46
1. 弧圈球技术 —— 46
2. 攻球技术 —— 60
3. 台内攻球 —— 73
四、控制性技术 —— 80
1. 搓　球 —— 80
2. 摆　短 —— 86
3. 假动作搓球 —— 92

需要全本请访问 www.ertongbook.com

4. 推　拨 —— 94
五、削球技术 —— 106
1. 中台削球 —— 106
2. 远台削球 —— 110

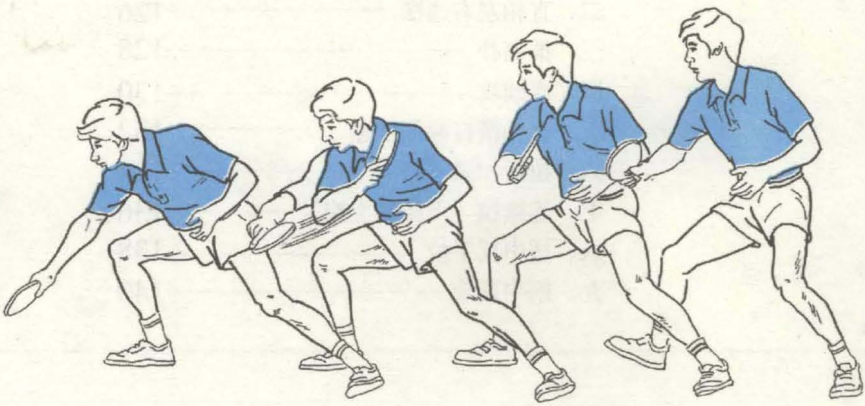
第3章
乒乓球基本步法 —— 113
一、单　步 —— 114
二、并　步 —— 117
三、侧身步 —— 118
四、小交叉步 —— 121
五、大交叉步 —— 122

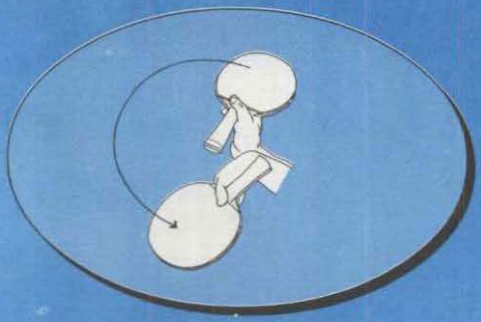
第4章
乒乓球结合技术 —— 123
一、横拍两面拉 —— 124
二、直拍左右速摆 —— 126
三、推侧扑 —— 128
四、连续攻 —— 130
五、直拍横打两面摆速 —— 132
六、拉后扣杀 —— 134
七、连续拉（下旋转上旋） —— 136
八、搓中反手拉 —— 138
九、削中反攻 —— 140

目录

第5章

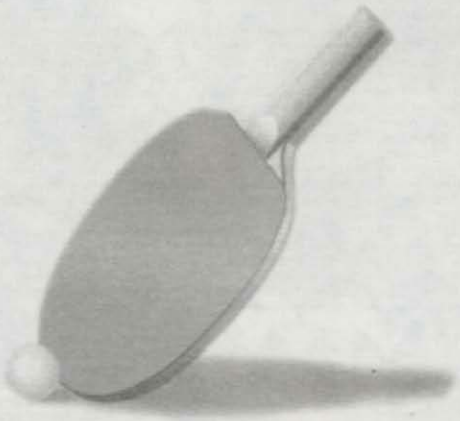
超级球星的成名绝技 143
一、佩尔森的正手发力冲 144
二、普里莫拉茨的反手“砸” 148
三、刘国梁的直拍反手横打 150
四、马琳的直拍反拉 152
五、蒋澎龙的直拍反弹 154
六、瓦尔德内尔的正手发球 158
七、瓦尔德内尔的正手接发球 160
八、马琳的正手转不转发球 166
九、普里莫拉茨的反手拉 168
十、孔令辉的正手拉 170
十一、孔令辉的正手攻 178
十二、金泽洙的侧身爆冲 180
十三、刘国梁的直拍反面发球 182
十四、佩尔森的反手搏杀 184
十五、盖亭的小侧身快冲 185





第1章 乒乓球基本知识

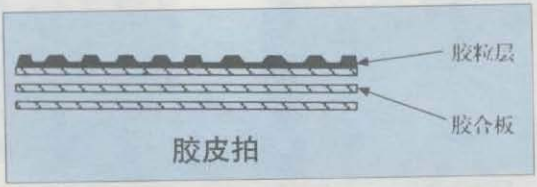
一、了解球拍及其性能
二、如何挑选合手的球拍
三、乒乓球器材
四、乒乓球常用术语
五、赢得胜利的五个要素



一、了解球拍及其性能

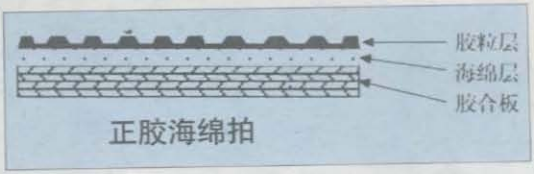
要打好乒乓球，按照自己的预想尽快掌握乒乓球的技术，了解球拍及其性能是非常必要的。

常见乒乓球球拍主要有以下几个种类：



1. 胶皮拍

胶皮拍弹性较小，击球速度慢，容易控制球。但本身不能制造较强的旋转，进攻时速度不快，力量不大。目前这种球拍基本上不再使用。



2. 正胶海绵拍

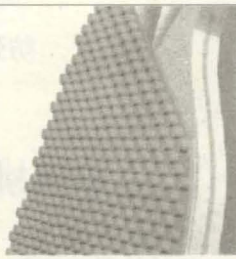
正胶海绵拍反弹力较强，击球速度较快，并能制造一定的旋转。它的特点在于速度快，但在制造旋转和对球的控制方面不如反胶海绵拍。



生胶海绵拍

3. 生胶海绵拍

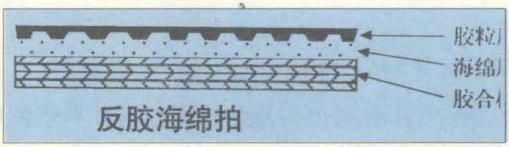
生胶海绵拍是正贴胶皮海绵拍的一种，但其胶皮上的颗粒比普通正胶海绵的要大一些。生胶海绵拍的海绵一般选用较薄较硬一些的，其回球速度快，打出的上旋球着台后正点明显下沉，但不易制造旋转。



长胶海绵拍

4. 长胶海绵拍

长胶海绵拍也是正贴胶皮海绵拍的一种。其胶粒高度长于正胶和生胶海绵拍，胶皮较软。长胶海绵拍打球时，与普通球拍的性能相反，搓削下旋时，回过来的球变成不转球；挡或攻上旋球时，回过来的球变成下旋球。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。



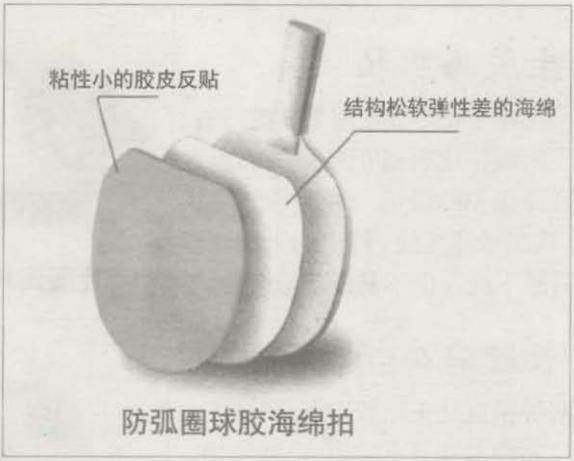
反胶海绵拍

5. 反胶海绵拍

反胶海绵拍粘性较大，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。

6. 防弧圈球胶海绵拍

防弧圈球胶海绵拍弹性一般比较小，反贴的胶皮表面比较光滑，有利于削弱弧圈球的强烈上旋，增强对弧圈球的控制能力。



防弧圈球胶海绵拍

二、如何挑选合手的球拍

球拍的种类不同，性能各异，都具有其优缺点。乒乓球爱好者要根据自己的打法和特点去选择适合自己的球拍，以便于发挥自己的技术长处。选择球拍可以从以下三方面入手。

1. 底板的选择

一个好底板应具有两个特点：一是击球时不感到底板震手，二是底板有较好的控球性能。为了达到第一点要求，底板的厚度一般以6.5毫米左右为宜，如果球拍底板加有碳纤维等质量轻、硬度高且弹力强的材料，底板薄于6.5毫米，也可以感到不震手。一般情况下，过于薄的底板会在击球时感到震手，但球拍底板过厚，则重量会增加，使用起来比较吃力。要达到第二点要求，就要选底板既不太硬、也不太软的那一种。击球时感到底板吃球而且发力也较为充足，才是较好的底板。进攻型运动员一般选用木质稍硬、弹性略

需要全本请访问 www.ertongbook.com



好的底板；削球型运动员一般选用木质稍软一些、弹力较弱的底板。

2. 胶皮的选择

如果是进攻型运动员，以拉弧圈球为主要进攻手段的，应选择使用反胶胶皮；而以近台快速攻球为主要进攻手段的，则应选择正胶胶皮或生胶胶皮。

削球运动员在选择反胶胶皮或正胶胶皮外，一般还可在球拍的另一面选用长胶胶皮和防弧圈球胶皮，以便球拍具有两种不同性能，利于在比赛中给对方制造更多的困难。最常见的胶皮配置为：正手用反胶胶皮，反手用正胶胶皮、生胶胶皮、长胶胶皮或防弧圈球胶皮。

3. 海绵的选择

海绵的软硬、厚薄与击球时的弹力大小有密切的关系。

(1) 厚度2～2.5毫米的海绵

厚度在2～2.5毫米的海绵，可分为硬型、次硬型和软型三种。

①硬型海绵的反弹力大，出球速度快，它多与反胶胶皮结合在一起，对于增加弧圈球旋转十分有利。以弧圈球打法为主的运动员喜欢使用它。

②次硬型海绵硬中略带软，它往往与正胶胶皮结合在一起。近台快攻型运动员较喜欢使用这种海绵。

③软型海绵比前两种弹性小，速度也慢一些。目前使用此种海绵的运动员较少。

(2) 厚度在1.5～1.8毫米的海绵

目前，厚度在1.5～1.8毫米的海绵与胶皮有两种配置方法。

①生胶胶皮配以1.5毫米左右的海绵，由于其反弹力较小，就需要用自身的力量去击球，因此有利于发挥生胶胶皮的特点和作用。

②反胶胶皮配以1.7毫米左右的海绵，由于反弹力较小，所以有利于对来球进行较为有效地控制，这种配置有利于削球打法。

(3) 厚度在0.8～1毫米的海绵

目前，厚度在0.8～1毫米的这种薄海绵通常与长胶胶皮结合起来使用，由于海绵反弹力小，击球时可以充分发挥长胶胶皮自身的特征。

三、乒乓球器材

1. 球 台

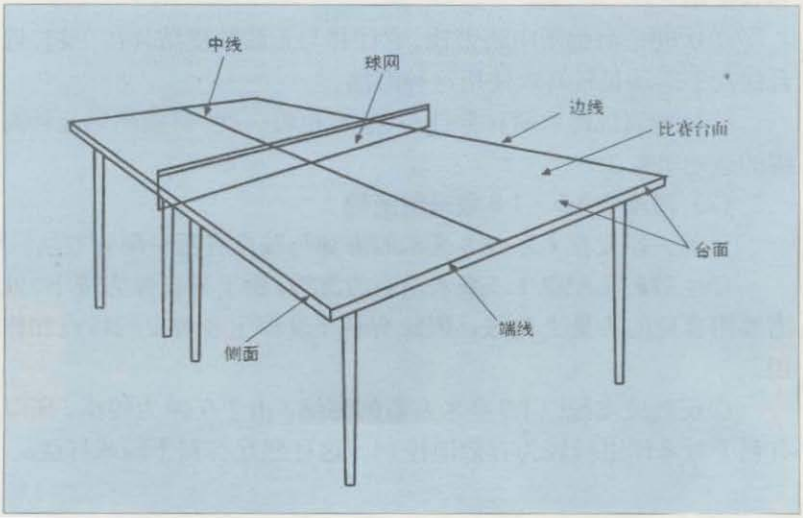
球台的上层表面叫做比赛台面，应为与水平面平行的长方形，长2.74米，宽1.525米，离地面高0.76米。

比赛台面包括球台上面的边缘，不包括上面边缘以下侧面。

比赛台面可用任何材料制成，应具有一致的弹性，即当标准球从离台面30厘米高处落至台面时，弹起高度应约为23厘米。

比赛台面应呈均匀的暗色，无光泽。沿每个2.74米的比赛台面边缘各有一条2厘米宽的白色边线，沿每个1.525米的比赛台面边缘各有一条2厘米宽的白色端线。

比赛台面由一个与端线平行的垂直的球网划分为两个相等的



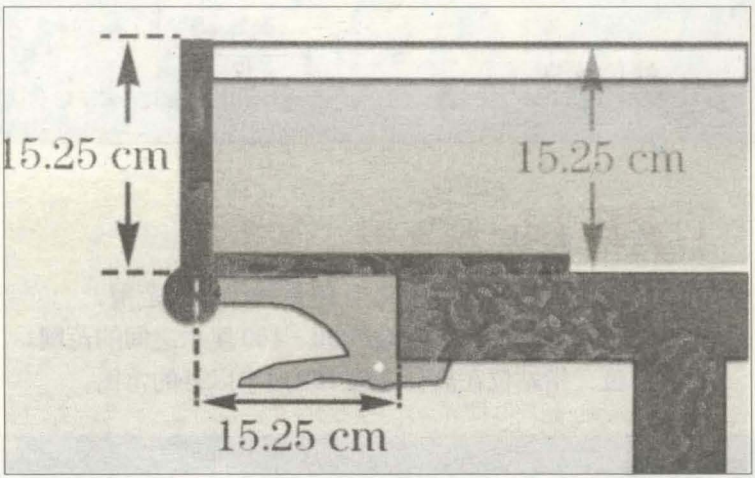
台区，各台区的整个面积应是一个整体。双打时，各台应由一条3毫米宽的白色中线划分为两个相等的“半区”。中线与边线平行，并应视为右半区的一部分。

2. 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。

球网应悬挂在一根绳子上，绳子两端系在高15.25厘米的直立网柱上，网柱外缘离开边线外缘的距离为15.25厘米。

整个球网的顶端距离比赛台面15.25厘米。整个球网的底边应尽量贴近比赛台面，其两端应尽量贴近网柱。



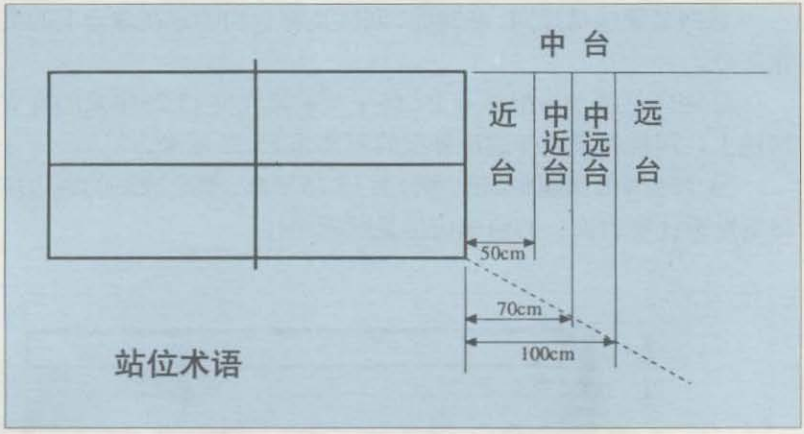
3. 球



球应为圆球体，直径为38毫米，球重2.5克，称为小球；直径为40毫米，球重2.70克，称为大球。大球为国际乒联指定的比赛用球。球应用赛璐珞或类似的塑料制成，呈白色、黄色或橙色，且无光泽。

四、乒乓球常用术语

为了更好的理解和练好乒乓球运动基本技术，有必要了解以下术语。

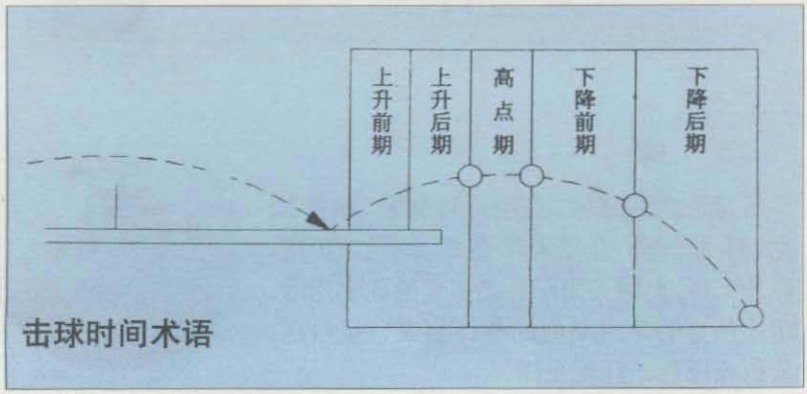


1. 站位术语

近台站位：指站位在离台端线 50 厘米以内的范围。

中台站位：指站位在离台端线 50 ~ 100 厘米之间的范围。

远台站位：指站位在离台端线 100 厘米以外的范围。



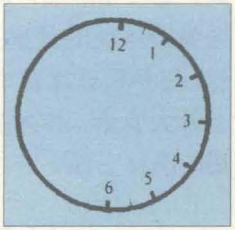
2. 击球时间术语

上升期：指球从台面反弹上升到接近最高点的这段时间。这段时间还可以分为上升前期和上升后期。

高点期：指球反弹到最高点的这段时间。

下降期：指球从最高点下降至地面的整段时间。这段时间可分为下降前期和下降后期。

3、击球部位术语



用钟表的圆盘刻度将球划分为五个击球部位。

击球上部：球拍击球在12～1点钟的部位上。

击球中上部：球拍击球在1～2点钟的部位上。

击球中部：球拍击球在3点钟的部位上。

击球中下部：球拍击球在4～5点钟的部位上。

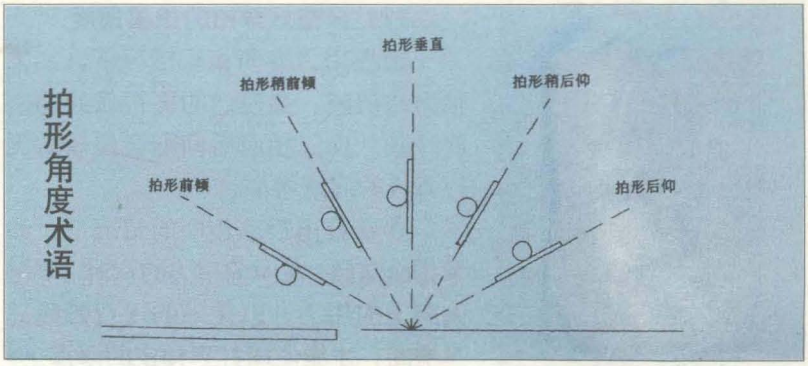
击球下部：球拍击球在6点钟的部位上。

4、拍形角度术语

球拍垂直：球拍面与台面呈90度角。

球拍前倾：拍面与台面呈约45度角。

球拍后仰：拍面与台面呈约110度角。



五、赢得胜利的五个要素

要打好乒乓球，必须做到两点：一是准确地将球击到对方的台面上，既不出界，也不下网。这就需要击出的球有一个合适的弧线；二是击中对方台面的球要有一定的质量，这就要求击出的球要有一定的速度、力量、旋转和落点。

上述两点包含了乒乓球比赛取胜的五大要素：弧线、速度、力量、旋转和落点。弧线要素体现的是准，速度要素体现的是快，力量要素体现的是狠，旋转要素体现是转，落点要素主要体现的是变。在乒乓球比赛中，谁能在技术和战术的运用上合理地体现出以上五大要素，谁将立于不败之地。以下阐述乒乓球取胜五大要素运用的具体方法。

1. 打好弧线

由于球网关系，乒乓球运行必须以一定的弧线形式表现出来。怎样才能打出适当有效的弧线呢？

（1）调整好球拍的用力方向

①当来球反弹后比网低时，球拍的用力方向向上前方，以使球的飞行弧线适当增高，避免下网。如：拉加转弧圈球、放高球。

②当来球反弹后比网高时，球拍的用力方向应向前偏下方发力，使球的飞行弧线适当减小，避免球出界。如：打半高球、加力推挡。

球星照片



（2）调整好球拍的拍面角度

①在用力方向相同情况下，如果拍面略前倾，会使球的飞行弧线的高度降低；反之拍面后仰则会使球的飞行弧线的高度增加。

②在打出距离相同的情况下，如果拍面前倾，在向前用力的同时，要增大向上的用力，以使球的飞行弧线适当增高，才能使球打到预定的落点上；

需要全本请访问 www.ertongbook.com