

第一篇 基本知识

1. 如何划分乒乓球台？

在练习乒乓球时常常需要对击球范围做出明确的规定，在制订各种训练计划时也往往需要用清晰、简练的语言指出练习范围。在乒乓球训练实践中，我们常通过对球台的人为划分来确定击球范围。常用的划分球台的术语有：左、右半台， $2/3$ 台和全台（图 1）。

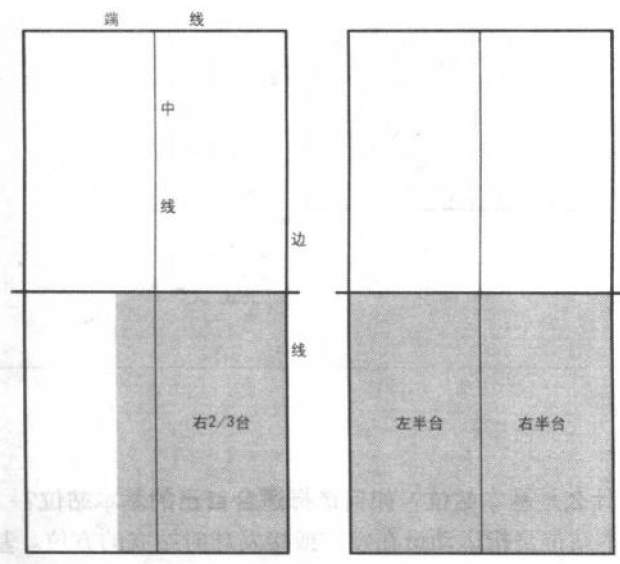


图 1

左右半台，又称 $1/2$ 台，指击球范围占球台的一半。其左右方向是对击球者而言的。

$2/3$ 台，指击球范围占球台的 $2/3$ 。左侧为左 $2/3$ 台，右侧为右 $2/3$ 台。

全台，指击球范围占整个球台。

2. 乒乓球运动员常用的站位有哪几种？

站位是指运动员开始击球前的基本位置。乒乓球运动员的站位通常分为近台、中近台、中远台和远台 4 种。近台指站位离球台端线 30 ~ 50 厘米以内的范围；中近台指站位离球台端线 50 ~ 70 厘米以内的范围；中远台指离球台端线 70 ~ 100 厘米以内的范围；远台指离球台端线 1 米以外的范围（图 2）。

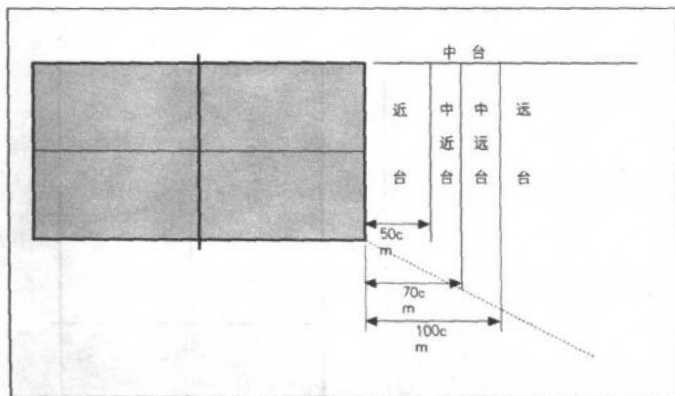


图 2

3. 什么是基本站位？如何选择适合自己的基本站位？

基本站位是指运动员在发球或接发球时站立的方位。基本站位的选择是否适宜，不仅会直接影响发球和接发球的效果，而且对步法移动的快慢也有较大影响。

基本站位的选择主要是根据以下几个方面来确定的：

要根据运动员的不同打法特点来确定基本站位。比如，左推右攻运动员的基本站位在近台中间偏左；两面攻打法的运动员的基本站位在近台中间；弧圈球打法运动员的基本站位在中台偏左；削球运动员的基本站位则较多地在中远台附近。

要根据运动员不同的身高来确定基本站位。身材矮的运动员基本站位离台会近些；身材高的运动员离台相对会远一些。

要根据运动员技术的优缺点来确定基本站位。比如正反手技术比较均衡的运动员会更倾向于正对球台，以利于发挥正反手两面的技术优势；而正手进攻较好的运动员会较多地采用身体略向右侧偏斜的站法，以利于发挥正手进攻的威力；以削球为主的运动员，经常采取身体略向左偏斜的站位，以利于照顾反手削球及接短球。

4. 什么是准备姿势？正确的准备姿势是什么样子？

准备姿势是指运动员击球前身体的基本姿势。运动员在还击每一个来球之前，应尽可能使身体保持正确的准备姿势，以便迅速起动到达合理的击球位置，然后才能及时准确地把球还击回去。

正确的准备姿势应该是：两脚开立，比肩稍宽，两膝微屈并稍内扣，前脚掌内侧用力着地，重心置于两脚之间；上体略前倾；两眼注视来球；持拍手自然弯曲置于身体右侧。这样的站位，既能使两脚具有较好的弹性，又能保持身体重心的稳定，有利于加快步法移动的速度。如果站得过宽，能增大两脚之间的支撑面，降低身体重心。虽然站得比较稳，但起动速度会受到影响。站位过窄，可以提高身体重心，虽然起动会快一些，但却可能影响到击球的稳定性。

5. 什么是击球路线？乒乓球运动中常用的击球路线有哪几条？

击球路线是指击球后球在球台上空中飞行弧线的投影线。乒乓球有 5 条基本的击球路线，分别是右方斜线（又称正手斜线）、右方直线（又称正手直线）、左方斜线（又称反手斜线）、左方直线（又称反手直线）和中路直线（图 3）。

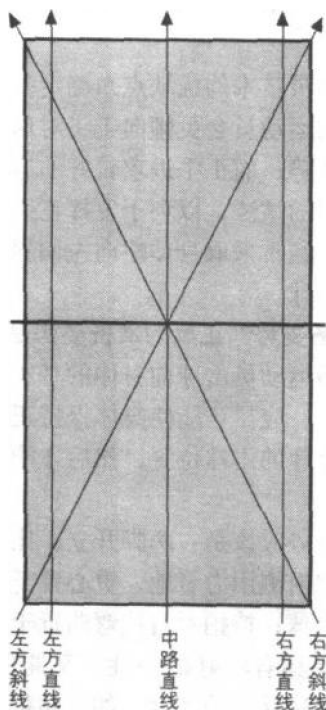


图 3

6. 击球时间指的是什么？

击球时间是指来球在本方台面跳起后，从上升到下降再到

落地的过程。这个过程大致上可分为 5 个时期（图 4）。

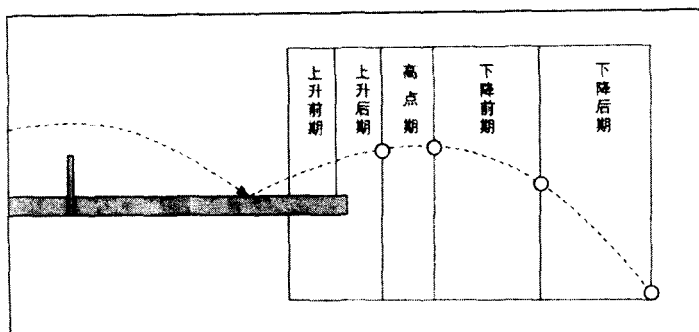


图 4

上升前期：指球从台面反弹刚刚上升的阶段。

上升后期：指球从上升前期到接近最高点的阶段。

高点期：指球从上升后期到达最高点这个阶段。

下降前期：指球从高点期开始下降的最初阶段。

下降后期：指下降前期之后的阶段。

在乒乓球运动中，不同的技术要求不同的击球时间。比如，拉前冲弧圈球要求击球时间在高点期或下降前期；而削加转弧圈球时，则要求击球时间应当在下降后期。

7. 什么是击球部位？

击球部位是指击球时球拍触及球的部位。如果把球的截面看作是一个钟表盘的话，可以把击球部位分为 5 个部位（图 5）。

上部：即顶部，球拍触及球大约 12 至 1 的部位。

中上部：球拍触及球大约 1 至 2 的部位。

中部：球拍触及球接近 3 的部位。

中下部：球拍触及球大约 4 至 5 的部位。

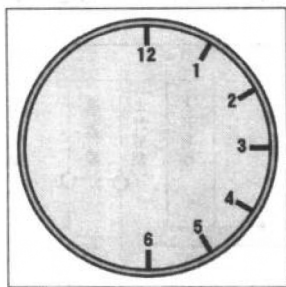


图 5

下部：即底部，球拍触及球接近 6 的位置。

8. “拍形”指的是什么？

拍形包括拍面角度和拍面方向两个方面。

拍面角度指拍面和台面形成的角度。角度小于 90 度时称为前倾；角度等于 90 度时称为垂直；角度大于 90 度时称为后仰。如果再细分，还可以分为拍面向下、拍面前倾、拍面稍前倾、拍面垂直、拍面稍后仰、拍面后仰和拍面向上（图 6）。

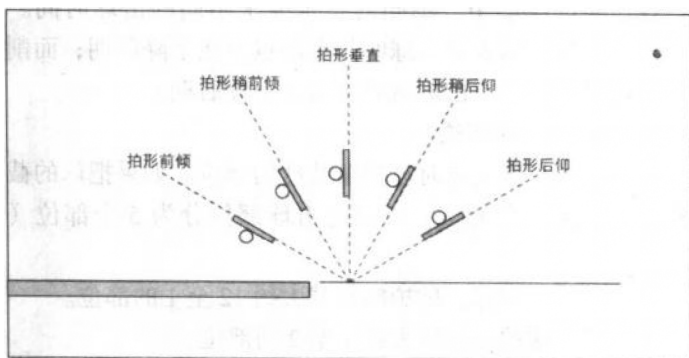


图 6

拍面方向指击球者面向球台站立时，手中的球拍拍面所朝的方向。拍面向左时，击球的右侧；拍面向右时，击球的左侧。

9. 击球点的准确含义是什么？

许多爱好者经常听到别人说击球点这个词，但却常常搞不明白它到底指的是什么？其实，击球点的意思是击球时，球拍与球接触的那个点所处的位置。这个位置是相对于击球者而言的。它包括 3 个方面：

是指击球时，球处于身体的前后位置。比如正手攻球时合适的击球点应该是在身体的右侧前方。如果在身体后面击球，球的准确性和威力就会大打折扣。

是指击球时球与身体的远近距离。击球时球距离身体太远则不容易控制球，太近又会影响击球力量。

是指击球时球的高低位置。击球点过高过低都会影响击球的准确性。

10. 什么是发力方向？

发力方向是指击球时的用力方向，通常与球拍的挥动方向一致。比如，拉加转弧圈球的发力方向为向上为主，略带向前；拉前冲弧圈球的发力方向为向前为主，略带向上。

11. 怎样理解发力方法？

发力方法即挥拍击球时的用力方法。通常包括两层意思：

指击球时的用力程度。击球时运动员主要靠本身用力挥拍击球，叫发力；如果回球主要是靠来球本身具有的力量反弹回去的，叫借力；如果在击球瞬间球拍有一向后缩的动作，借以减弱对方来球的反弹力，叫减力。

指发力的方向与球心的关系，可分为撞击和摩擦两种。发力方向通过球心为撞击，特点是速度快；发力方向远离球心为摩擦，特点是旋转强。乒乓球现在的发展趋势是要把撞击

摩擦、速度和旋转有机地结合起来，即“连打带摩，打摩结合，先打后摩”。不同的技术对撞击与摩擦的要求也各有不同。比如攻球技术要求以撞击为主，摩擦为辅；而弧圈球技术则要求摩擦为主，撞击为辅。

12. 乒乓球技术的动作结构是如何划分的？

乒乓球的技术动作是多种多样的。尽管方法要领各不相同，但在击球动作的结构方面，却有共同的规律，即击球动作一般都包括：击球前的站位、引拍和迎球挥拍；击球时决定击球时间、击球部位、拍形、发力方向和发力方法；击球后随势挥拍和还原。由于乒乓球的各种技术存在这样一个共同的动作结构，使得我们可以用一个统一的方法来对各个击球动作进行分析。

(1) 击球前

站位：首先应该根据对方的来球，选择最有利于自己击球的站位姿势。击球位置选择的正确与否，直接影响着击球效果。如正手攻球，应右脚稍后，身体略向右侧。如果两脚平站，甚至右脚在前，那么就会明显影响及球的力量。

引拍：引拍的目的是为了更好的发力击球。引拍的方向影响着回球的旋转性质，引拍是否及时还决定着是否能保持合适的击球点。许多运动员由于过分追求速度，引拍幅度很小，大大影响了击球力量，致使回球难以对对手造成致命的威胁。

迎球挥拍：指从引拍后的位置挥拍到击中来球前的这段过程。挥拍的方向决定着回球的旋转性质和回球的路线。挥拍幅度的大小和加速的快慢决定着球的飞行速度、旋转强度和力量。

(2) 击球时

这个阶段包括拍触球时的击球时间、击球部位、发力方向

和发力方法。

在击球时，运动员必须根据来球的实际情况，决定回击时采用某种技术动作所要求的击球时间。击球部位与拍面角度相互对应（如拍面前倾通常是击球的中上部），结合挥拍动作决定回球的方向、落点、力量和旋转。

（3）击球后

随势挥拍：由于惯性的作用，击球后虽然球已经飞出，但球拍不会立即停下来，而要再运行一段时间后才渐渐终止。需要指出的是，随势挥拍动作并非没有用处，许多爱好者击球后为了抢时间准备下一个击球动作，强行控制自己，终止击球后的随势挥拍动作，岂不知这样做会人为割裂技术动作的连贯性，更会影响到击球的准确性。

还原：击球动作结束以后，身体和手臂应立即放松，并迅速回到原来的准备姿势，以保证下一板击球。

在分析技术的动作结构时，我们还必须补充一点，即击球时一定要注意全身的协调配合。比如不持拍手的配合用力、身体的转动、重心的移动等。在分析动作时只孤立地研究持拍手的动作会漏掉许多重要的问题。

13. 什么是“还原”？“还原”的目的和意义是什么？

所谓还原就是回到自己开始准备击球时的姿势，它是整个击球动作结构中非常重要的一环。许多初学者或业余爱好者在连续攻球时由于还原不到位，常常影响了自己的下一板击球，结果白白丧失了很多得分机会，甚至还会被对手转守为攻。若想还原及时，很重要的一点是，在击球时要对击球力量和动作幅度有所控制。如果没有把握一板置对手于死地，就不要贸然用百分之百的力量去击球。

通常说的还原包括两种类型：

在击球后只迅速调整一下身体重心，手臂放松并放回身

前即可。在本方没有做大范围的移动时，这种身体重心的还原是十分重要的。还原重心的目的是及时调整稳定身体，以便为随后可能的步法移动做好准备；手臂放松是为了让肩部和手臂的肌肉得以短暂休息，并为下一次击球做好准备。

站位的还原。当自己被迫做了大范围的移动后，需要尽快向本方的基本站位靠近，目的是保护自己另一侧的空当。

养成击球后随时还原的意识主要靠平时训练的磨炼。即使是在单线练习中，比如正手斜线对攻，也要注意在打完每一板球后尽快还原。只有这样才能够养成还原的意识和习惯。记住，有还原才有连续。

14. 哪些因素影响击球的准确性？

打乒乓球时，我们要面对的第一个问题就是——如何把球准确地回击到对方的台面上？在长 274 厘米、宽 152.5 厘米的乒乓球台上，中间悬挂着一个高度为 15.25 厘米的球网。打球时，运动员既要使球有一定的飞行高度，能够越过球网，又要让它准确无误地落在对方的台面上。因此，球的飞行轨迹在大多数情况下是一条弧线。如果我们希望提高击球的准确性，就要首先了解乒乓球击球弧线的构成，以及都有哪些因素影响着击球弧线。

乒乓球的飞行弧线，是由弧线高度（简称弧高）和打出距离两个部分组成的。弧高是指弧线的最高点距台面的高度，打出距离是指击球点与落点之间的距离。弧高的高低和打出距离的长短，常常会受到发力方向、拍面角度、发力大小和球的旋转性能的影响。

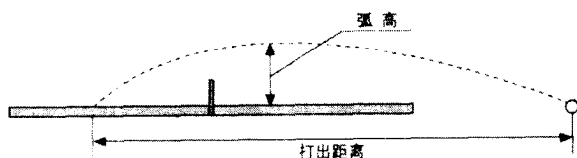


图 7

(1) 发力方向对飞行弧线的影响

在来球比网高的情况下，我们击球时发力方向应该是向前下方，这样就会使飞行弧线的弧高适当降低，并缩短打出距离，从而使球落到台面上而不致出界。扣杀、加力推挡、逼角削球等技术就是采用这样的办法来制造弧线的（图 8）。在来球比网低的情况下，击球时发力方向应该向前上方，这样会使弧高增高，并把打出距离相应缩短，从而使球落到台面上而不致出界。拉加转弧圈球、放高球等技术就是采用这种办法来制造合理的击球弧线的（图 9）。

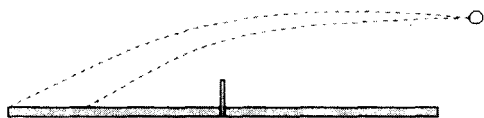


图 8

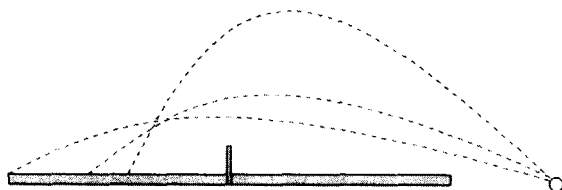


图 9

(2) 拍面角度的变化对飞行弧线的影响

在发力方向相同的情况下，如果拍面略前倾，触球中上部，将会使球飞行弧线的弧高降低，并缩短打出距离。拍面的前倾角度越大，弧线的弧高越低，打出距离也越短（图 10）；相反，如果拍面略后仰，触球中下部，将会使飞行弧线的弧高增高，并使打出距离加长。拍面后仰角度越大，回球弧线越高，但打出距离却会缩短，甚至出现往回跑的现象（图 11）。在实际打球的过程中，当来球带有强烈上旋时，拍面保持一定的前倾角度，可以有效降低弧高，缩短打出距离，使球不会出界。扣杀近网高球、快带、快撕、快推等技术就是采用这种办法来击球的。相反，如果来球带有强烈下旋，拍面保持一定的后仰角度，可以有效增大弧高，加长打出距离，使球不会下网。慢搓、削低球等就是采用这种办法击球的。

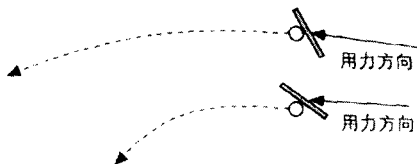


图 10

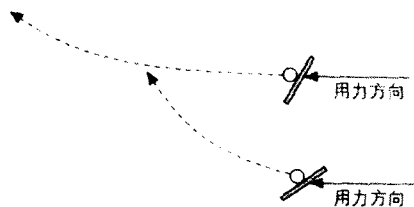


图 11

(3) 发力大小也对球的飞行弧线有一定影响

击球时，发力的大小常会由球在空中飞行速度的快慢上反映出来。速度越快，说明力量越大。在发力方向相同的情况下（比如向前上方），力量大，球速快，球飞行弧线的弧高会相应增高，打出距离也会加长，相反则会降低弧高，缩短打出距离（图 12）。在实际打球过程中，当来球距离球网远且低的情况下，利用增大击球的力量，使弧线的弧高适当增加，打出距离适当加长，可保证球既有一定的高度，又有一定的远度。中远台攻球、远台削球，就是采用的这种办法。当来球距网较近，而且比网低的情况下，利用减小击球的力量，使弧线的高度适当降低，打出距离适当缩短，才不会使球出界。近台轻拉球、拉网前球、减力挡、搓台内球等技术就是采用的这种办法。

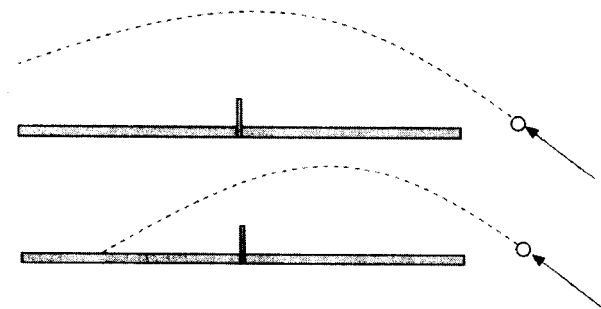


图 12

(4) 不同的旋转也会影响球的飞行弧线

其中，对弧线的形状影响较大的是上旋和下旋。在发力方向相同的情况下，如果球具有一定的上旋，不仅会使飞行弧线的弧高降低，还会使打出距离缩短。上旋越强，弧高越低，打出距离越短。相反，下旋会使弧高增高，打出距离加长。下旋越强，弧高越高，甚至会成反弧形飞行。

通过以上分析，我们可以看到，击球时飞行弧线的轨迹及其变化是相当复杂的。击球时确立的回击方法、发力的方向、发力的大小、拍面角度的变化和旋转性能等都对飞行弧线有着较大的影响。因此，在平时练习过程中，只有综合考虑以上因素，不断提高自己制造适宜弧线的能力，才能逐步提高回球的准确性。

15. 攻球如何制造合理的飞行弧线？

(1) 回击近网高球

回击近网高球，对飞行弧线几乎没有什么要求。攻球时只要拍面前倾，触球中上部，向前下用力击球就可以了。

(2) 回击远网高球

来球距网远而高的情况下，既要注意有一定的弧高，又要注意适当缩短打出距离。因此，击球时除了要掌握好拍面角度（前倾）、触球部位（中上部）和发力方向（向前为主，略带向上）以外，还要适度摩擦球，使球具有一定的上旋，才能提高回球的准确性。

(3) 回击远网低球

回击又远又低的球时，既要有较高的弧高，又要有较长的打出距离。因此，攻球时除了掌握好拍面角度（稍前倾或前倾）、触球部位（中部或中上部）和发力方向（前上方）以外，还有增大击球的力量，才能使球不致下网。

(4) 回击近网低球

回击近网低球时，既要有较高的弧高，又要缩短打出距离。所以攻球时除了要掌握好拍面角度（稍前倾）、触球部位（中部靠上）和发力方向（向上为主，略带向前）以外，还要注意有一定的摩擦成分，使球具有一定的上旋而不致出界；同时，适当减小击球力量以缩短打出距离。

(5) 回击强上旋球

如果来球带有强烈上旋，回球容易出界，对飞行弧线的要求就是要降低弧高，缩短打出距离。因此，攻球时除了要掌握好拍面角度（前倾）、触球部位（中上部甚至靠近顶部）和发力方向（前或前下方）以外，还要适当增大攻球力量，用以抵消来球的旋转效应，才能使球不致出界。

(6) 回击强下旋球

如果来球带有强烈下旋，回球容易下网，对飞行弧线的要求就是要增高弧高，加长打出距离。因此，攻球时除了要掌握好拍面角度（垂直或稍后仰）、触球部位（中部或中部靠下）和发力方向（向上为主，略带向前）以外，还要注意适当增大攻球力量，用以抵消来球的旋转效应，才不致使球下网。

16. 搓球和削球如何制造合理的飞行弧线？

(1) 回击近网高球

回击近网高球，对飞行弧线几乎没有什么要求。削球时只要掌握好拍面角度（垂直或稍后仰）、击球部位（中部或中部靠下）和发力方向（向下为主，略带向前），就能使球以近乎直线或反弧形的轨迹落到对方台面上。

(2) 回击远网高球

如果来球距网较远且较高，击球时就要降低弧高，缩短打出距离。削球时，除了要掌握好拍面角度（稍前倾）和触球部位（中部靠下）外，还要注意用力向下压球，才不致使球出界。

(3) 回击远网低球

回击又远又低的球时，飞行弧线既要有较高的弧高，又要加长打出距离。削球时，除了要掌握好拍面角度（后仰）、触球部位（中下部或靠近底部）外，还要向前为主，略带向下送球，才能使球不致下网。

(4) 回击近网低球

回击近网低球时，既要有较高的弧高，又要缩短打出距离。所以削球时除了要掌握好拍面角度（后仰）、触球部位（靠近底部）和发力方向（向前为主）以外，还要注意适当减小击球力量，以避免下网。

(5) 回击强上旋球

回击强烈上旋球时，既要降低弧高，又要缩短打出距离。削球时除了要掌握好拍面角度（稍后仰）、触球部位（中部靠下）以外，还要增大向下用力的成分，借以抵消来球的旋转效应，不致使球出界。

(6) 回击强下旋球

回击强烈下旋球时，对飞行弧线的要求是要增高弧高，加长打出距离。因此，削球时除了要掌握好拍面角度（后仰）、触球部位（靠近底部）以外，还要注意增大向前的用力，借以抵消来球的下旋，避免使球下网。

17. 怎样计算乒乓球的击球速度？如何提高击球速度？

在乒乓球比赛中，击球速度快，就可以减少对手用于准备击球的时间，使其不能回出高质量的球，从而使自己处于主动地位。

在打乒乓球的时候，击球速度是指以下两段时间的总和。第一段时间从对方来球在本方台面跳起后开始，一直到运动员挥拍触球。这是运动员准备还击来球需要的时间。第二段时间从球拍触球后开始，一直到球落到对方台面上为止。这是击球后球在空中飞行的时间。这两段时间加起来，就是我们所说的乒乓球中的击球速度（图 13）。时间越短，击球速度越快；反之，击球速度则慢。

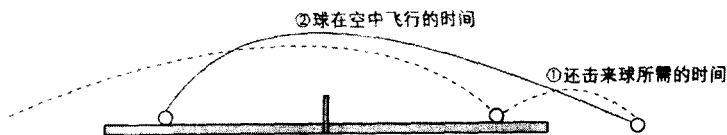


图 13

很显然，要想提高击球速度，就要想办法尽可能缩短这两段时间。

(1) 缩短第一段时间

站位尽可能靠近球台。

尽量提早击球时间。

适当减小引拍幅度。

(2) 缩短第二段时间

降低飞行弧线的弧高，缩短打出距离。

②增大击球力量。

适当增大引拍距离，增加挥拍加速度。

读者可能注意到，在以上的分析中出现了矛盾的地方。即：适当减小引拍幅度可以帮助提早击球时间，从而缩短第一段时间，但是为了缩短第二段时间，我们又要求加大引拍的幅度以增加击球力量。到底应该怎样引拍呢？的确，快速和力量一直是运动员和教练员试图解决的一对矛盾。在实践中，我们只能期望通过不断的训练，在二者之间找到一个平衡点，即使用一个合理的引拍幅度，使二者的结合效应达到最佳。

此外，还有一点不能忽视，那就是要不断提高反应速度和步法移动速度。这一点，不管对于缩短运动员准备击球的时间，还是击球后球在空中飞行的时间都是很有意义的。

18. 如何增大击球力量？

在打乒乓球时，击球力量是增大球的旋转和加快球的速度