

圖解

乒乓球全攻略



那鐸、灌木體育編輯組 編著

目錄

第 1 章 乒乓球入門

01 乒乓球運動概述	10
乒乓球的來歷	10
打乒乓球的好處	10
02 乒乓球裝備	11
膠皮的種類	11
常用的球拍種類	13
如何選購球拍	15
打乒乓球時的穿戴	16
03 乒乓球場地的規格	19
比賽場地規格	19
球檯規格	19
04 乒乓球的其他小知識	20
乒乓球術語	20

第 2 章 基本姿勢講解

01 握拍手部姿勢	30
直拍握拍	30
橫拍握拍	31
02 發球準備姿勢	33
發球	33
03 發球動作姿勢	35
04 發球站位姿勢	36
直拍發球站位	36
橫拍發球站位	37
05 接球準備姿勢和站位	38
直拍準備姿勢	38
橫拍正手握拍準備姿勢	39



第3章 乒乓球基本技術

01 乒乓球單項技術 42

直拍擊球技術 42

直拍正手攻上旋球	42
直拍併步側身位正手擊球	44
直拍正手跨步擊球	46
直拍正手併步擊球	48
直拍正手拉上旋球	50
直拍反手推擋	54
直拍反手橫打	56
直拍橫打拉上旋	58
直拍橫打跨步擊球	62
直拍枱內正手挑短球	64
直拍橫打挑短球	66
直拍正手搓球	68
直拍正手擺短球	70
直拍反手搓球	72
直拍反手搓球劈長球	74
直拍反手擺短球	76
直拍正手拉下旋球	78
直拍正手側身拉下旋球	80
直拍正手拉加轉弧圈球	84
直拍橫打拉下旋球	88
直拍橫打彈擊高調弧圈球	92
直拍橫打防弧圈球	94
直拍正手扣殺	98

橫拍擊球技術 100

橫拍正手攻球	100
橫拍正手併步擊球（左手）	102
橫拍正手側身拉下旋球（左手）	104
橫拍正手交叉步（左手）	106
橫拍正手跨步擊球（左手）	108
橫拍正手拉上旋球	110
橫拍反手攻上旋球	112
橫拍反手跨步擊球（左手）	114
橫拍反手拉上旋球	116

目錄

橫拍正手挑短球（左手）背視圖	118
橫拍枱內正手挑球（左手）	120
橫拍枱內反手挑短球（左手）	122
橫拍正手搓球（右手）	124
橫拍正手搓球（左手）	126
橫拍反手搓球（右手）	128
橫拍反手搓球（左手）	130
橫拍反手擺短球	132
橫拍反手劈長球	134
橫拍正手拉下旋球（右手）	136
橫拍正手拉下旋球（左手）	138
橫拍正手拉加轉弧圈球（左手）	140
橫拍正手側身拉加轉弧圈球（左手）	142
橫拍正手側身拉下旋球（左手）	144
橫拍反手拉下旋球（左手）	146
橫拍正手扣殺（左手）	148

02 乒乓球發球技術 150

直拍正手發下旋球	150
直拍急下旋球	152
直拍正手發左側旋球	154
直拍反手發右旋球	156
直拍正手發右旋球（逆旋轉球）	158

第 4 章 乒乓球組合技術

01 乒乓球組合技術 162

直拍擺速（左推右攻）	162
直拍擺速（橫打）	164
直拍中枱兩面拉上旋球	166
直拍正手側身拉球後交叉步撲正手	170
橫拍擺速（左手）	174
橫拍正手側身拉球後交叉步撲正手（左手）	176
橫拍兩面拉上旋球（左手）	180

02 乒乓球組合技術的運用 184

正手發短球配合正手拉下旋	184
直拍發短下旋球接正手側身搶攻	186



左手橫拍發下旋接正手側身搶攻	188
直拍發下旋後反手拉下旋	192

附 錄

01 打乒乓球的小訣竅	198
關於力量、速度、旋轉、落點	198
打乒乓球的注意事項	198
02 心理素質的培養	199
心理素質訓練方法	199
03 乒乓球規則	201
04 乒乓球常見損傷與預防措施	206
腕部的損傷及防治措施	206
腰部的損傷及防治措施	207
膝關節的損傷及預防	208
肩關節的損傷及預防	209
05 重要賽事介紹	210
06 乒乓球比賽類型	212





1

乒乓球入門



01
乒乓球運動概述



02
乒乓球裝備



03
乒乓球場地的
規格



04
乒乓球的其他
小知識

乒乓球運動概述

乒乓球被稱為我國的「國球」，無論男女老少都十分喜愛。對於喜愛運動的人來說，這項運動很容易掌握。下面簡單告訴大家一些小知識。

◀ 乒乓球的來歷 ▶

乒乓球運動最早起源於英國，是由網球運動衍生而來。有種說法是這樣的。19世紀，英國一些學生，在室內以桌為枱，書為網，酒瓶軟木塞為球，在桌上推來擋去，形成了「桌上網球」遊戲。後因球發出「乒乓」聲，而改名為「乒乓球」。



◀ 打乒乓球的好處 ▶

- 可以鍛煉大腦的反應能力，增強身體協調性，而運動危險性較小。
- 打球環境要求不高，打球費用較低，容易普及。
- 乒乓球所需要的裝備不會太貴，場地設施簡單，方便鍛煉。





乒乓球裝備

工欲善其事，必先利其器。在打球之前我們要瞭解一下必要的裝備，只有熟悉了器材才能很好地進行鍛煉。

◀ 膠皮的種類 ▶

● 反膠

反膠海綿黏性大，摩擦力強，主動製造旋轉的能力強，同時也容易受來球旋轉的影響。目前反膠海綿拍是比較流行的球拍，它最大的特點是較好地將旋轉與速度結合在一起，在中遠台的相持中，回擊球的穩定性也比其他膠皮強。



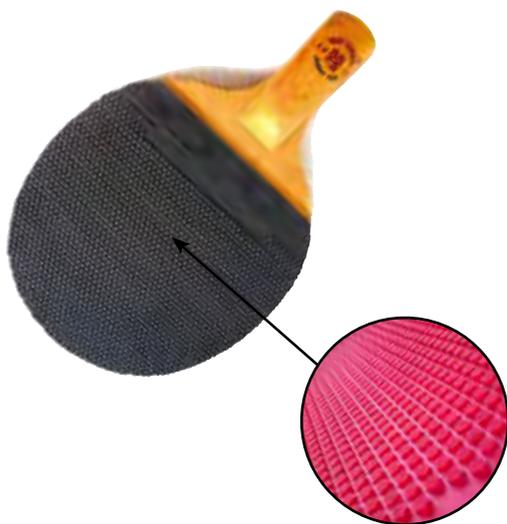
● 正膠

正膠反彈力較強，擊球速度較快，並能製造一定的旋轉。它的特點是速度快，但在製造旋轉和對球的控制方面不如反膠拍。



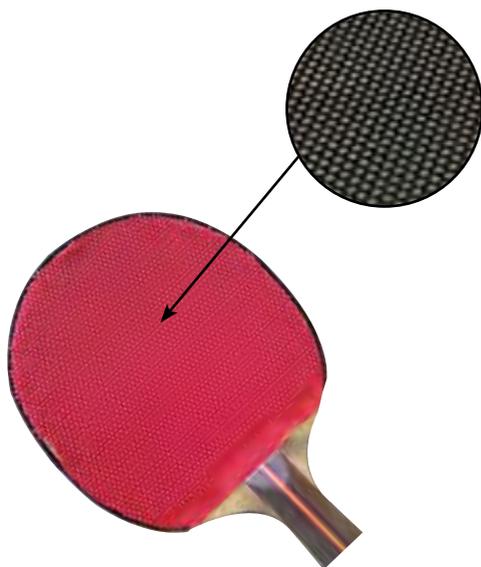
● 生膠

生膠上的顆粒比普通正膠大一些。生膠拍的海綿一般選用較薄較硬一些的，其回球速度快，打出的上旋球着枱後正點明顯下沉，但不易製造旋轉。



● 長膠

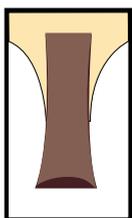
長膠的顆粒高度高於正膠和生膠，膠皮較軟。長膠拍打球時與普通球拍的性能相反，搓下旋球時，回過來的球會變成不轉球；擋或攻上旋球時，回過來的球會變成下旋球。長膠本身不製造較強旋轉，主要依靠來球的不同旋轉而產生相反的旋轉。



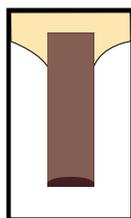


◀ 常用的球拍種類 ▶

● 橫拍兩種柄型



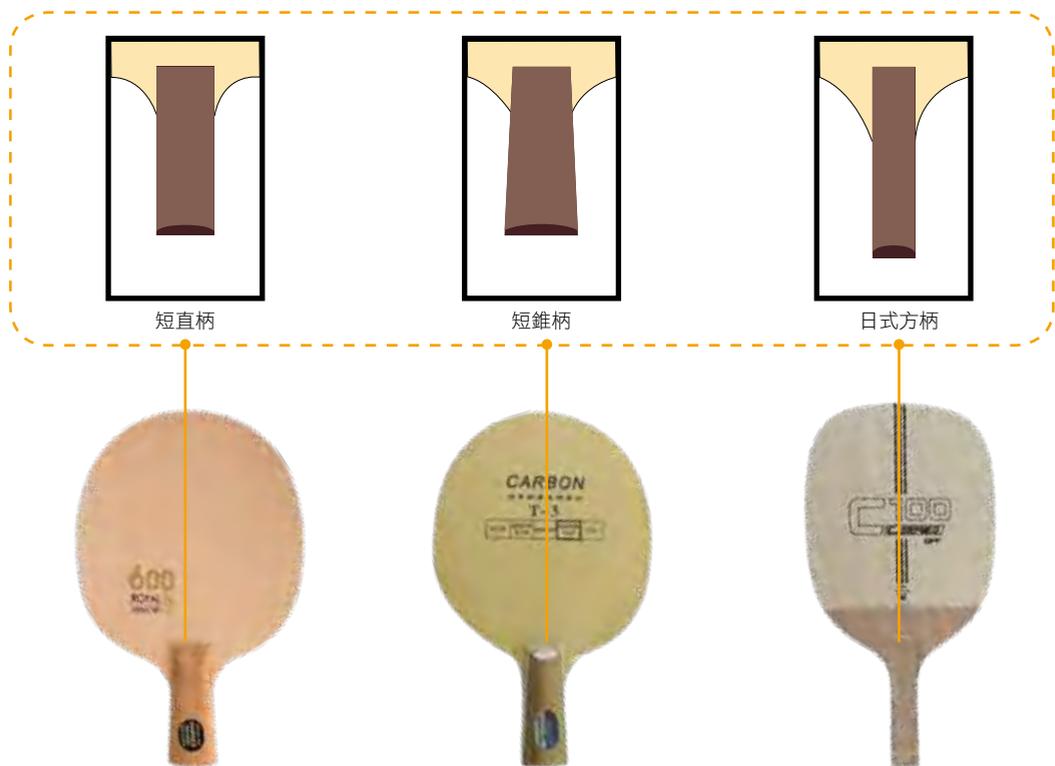
收腰柄



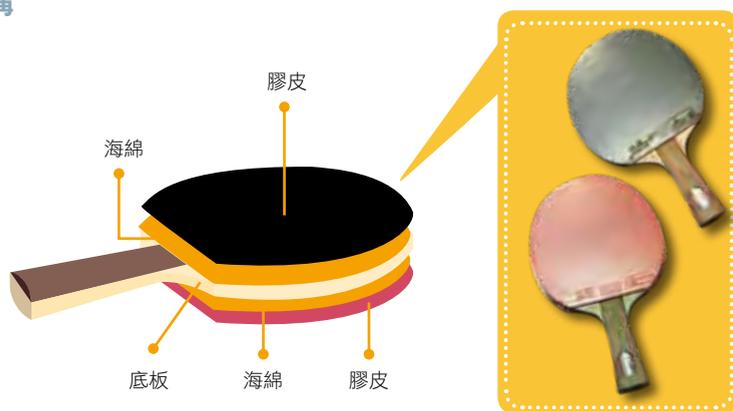
長直柄



● 直拍三種柄型



● 球拍結構





◀ 如何選購球拍 ▶

- 球拍種類不同性能各異，都各具優缺點。乒乓球愛好者要根據自己的打法和特點去選擇適合自己的球拍，以便發揮自己的長處，選擇球拍可以從以下兩方面入手。
- **(1) 底板的選擇：**一個好底板應具有兩個特點。一是擊球時不感到震手，二是底板有較好的控球性能。進攻型球員一般選用木板稍硬、彈性略好的底板；削球型運動員一般選用木質較軟一些、彈性較弱的底板。
- **(2) 膠皮的選擇：**如果是進攻性球員，以弧圈球為主要進攻手段應選擇使用反膠膠皮；而以近台快攻為主要進攻手段的，則應選擇正膠膠皮或生膠膠皮。削球運動員在選擇反膠膠皮或正膠膠皮外，一般還可在球拍的另一面選用長膠膠皮。這樣，球拍有兩種不同性能，利於在比賽中給對方製造更多困難。



◀ 打乒乓球時的穿戴 ▶

● 乒乓球服裝

乒乓球運動服不但要滿足乒乓球運動敏捷性方面的要求，還要有足夠強的排汗性。大量的汗水通常令人感到不適，能及時地吸收，然後釋放到空氣中是最理想的服裝。

面料的貼身內層吸汗性要強，要綜合考慮衣料的結實程度、透氣性和排汗性能。良好的排汗性才能使人在運動後也保持舒爽。



● 乒乓球鞋

運動鞋有好多種，但這些鞋不能替代乒乓球鞋，因為每種鞋都有各自的特點。以籃球為例，為了緩衝震動對運動者膝蓋的損傷就要求鞋底設計較厚，鞋幫高。而乒乓球運動則不同，乒乓球運動範圍更小，幅度也小，對啟動速度要求高。如果鞋底過厚，緩衝時間太長反而不利於快速啟動。因此在選擇乒乓球鞋時應該選擇軟硬適中、有一定厚度的專業乒乓球鞋，這樣既能起到緩衝和保護作用，也能保持乒乓球運動所要求的迅速的啟動能力。





● 專業乒乓球服裝套裝展示一

人們穿着任何服裝都可以參加休閒娛樂乒乓球活動。只有在參加乒乓球比賽時才對乒乓球運動服裝有規則規定。



左側

正面

背面

右側

● 教練指導

在乒乓球比賽中，禁止運動員穿着白色的服裝，因為這樣會導致服裝與球的顏色之間缺少對比而妨礙比賽。



● 專業乒乓球服裝套裝展示二

運動衫：請你選擇吸汗材質的運動衫。你要注意運動衫穿着的舒適性。

短褲和裙子：應該有足夠的活動自由度。

運動鞋：運動鞋應該比較輕，有防滑的後跟。



● Tips

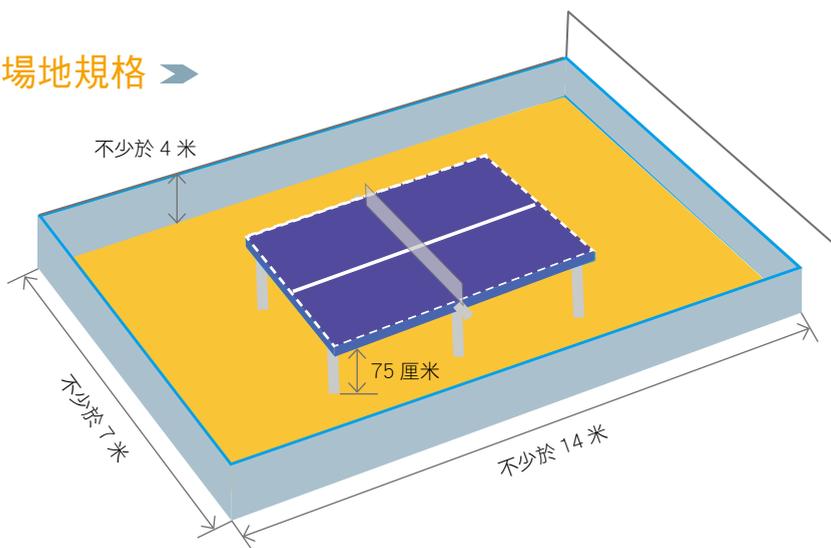
俱樂部運動員應該購置乒乓球運動專用鞋。



乒乓球場地的規格

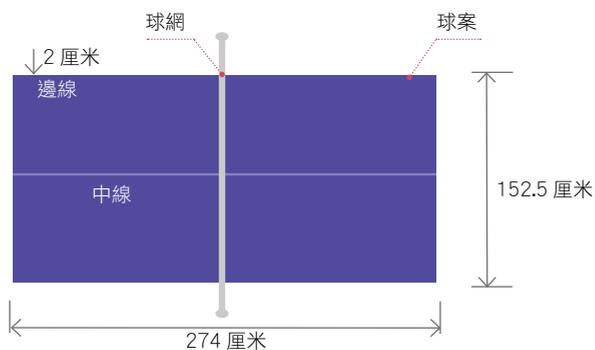
熟悉裝備之後，我們來介紹一下乒乓球的場地，只有瞭解了基礎知識，才能更好地進行乒乓球運動。

◀ 比賽場地規格 ▶

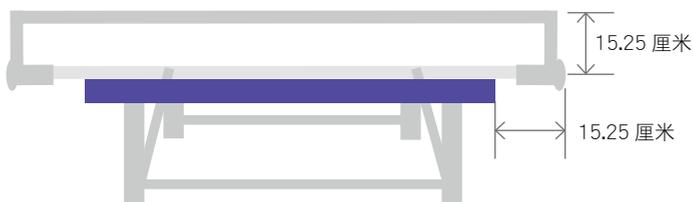


◀ 球檯規格 ▶

俯視圖



平視圖



乒乓球的其他小知識

初學者剛接觸乒乓球時不會一下就知道怎麼接、怎麼打，而且也不瞭解乒乓球有哪些術語，下面介紹一些基本名詞和知識，方便大家學習。

◀ 乒乓球術語 ▶

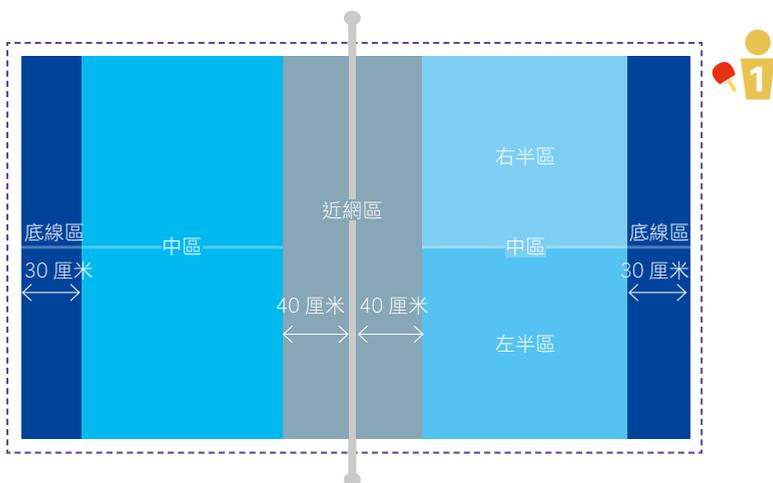
● 枱面區域

左右半區 ▶ 乒乓球枱面分為左、右半區，又稱1/2區，其方向是對擊球者本身而言。

近網區 ▶ 指距球網 40 厘米以內的區域。

底線區 ▶ 指距端線 30 厘米以內的區域。

中區 ▶ 指介於近網區和底線區之間的區域。





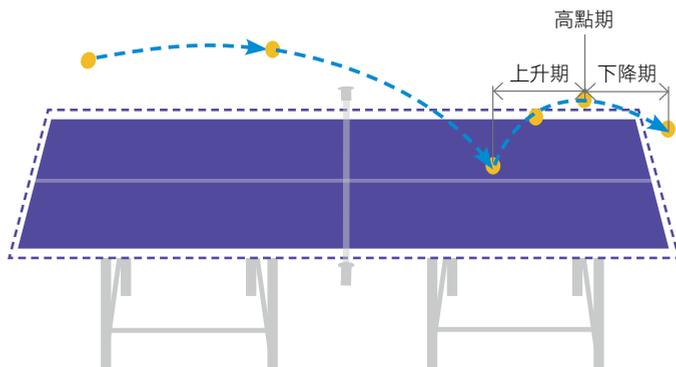
● 擊球時間

上升時期 是指球從枱面彈起剛上升的階段。



高點期 球彈起後，達到離枱面最高點的階段。

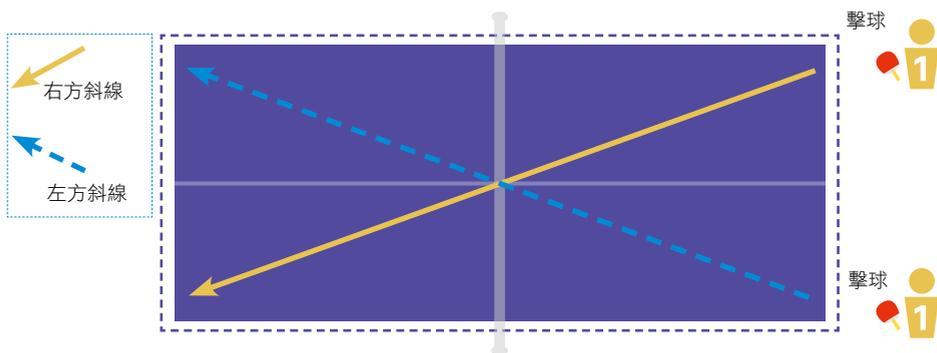
下降期 當球從最高點下落時開始，整個階段稱為下降期。



● 五條基本擊球路線

右方斜線 又稱正手斜線。以右手擊球者為基準，從正手位方向，以斜線軌跡向對方正手位擊球的路線。

左方斜線 又稱反手斜線。以右手擊球者為基準，當擊球者站在球枱的左側時，從反手方向，以斜線軌跡向對方反手位擊球的路線。

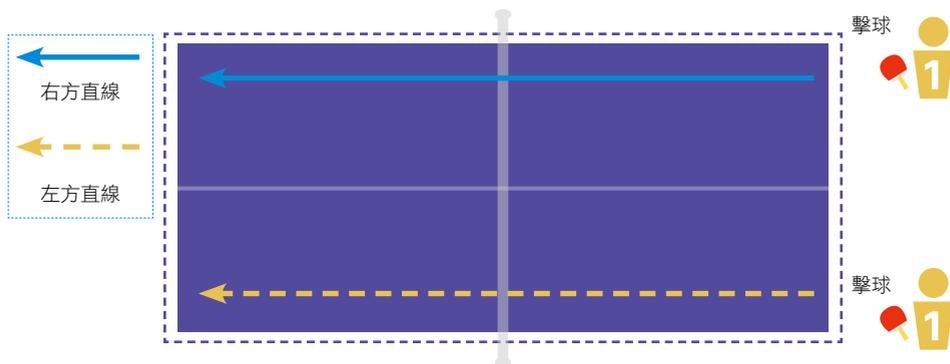


右方直線

右方直線又稱正手直線。以右手擊球者為基準，從正手位方向，以直線軌跡向對方反手位擊球的路線。

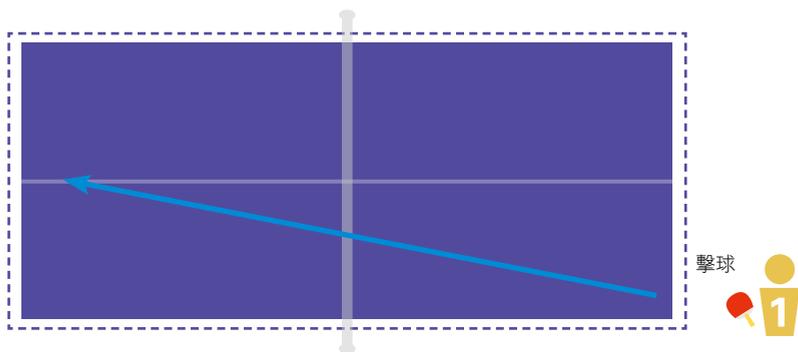
左方直線

左方直線又稱反手直線。以右手擊球者為基準，當擊球者站在球檯的左側時，從反手位方向，以直線軌跡向對方正手位擊球的路線。



中路斜線

中路斜線又稱中路追身球。以右手擊球者為基準，當擊球者站在球檯的左側時，從反手位方向，以斜線軌跡向對方中路擊球的路線。

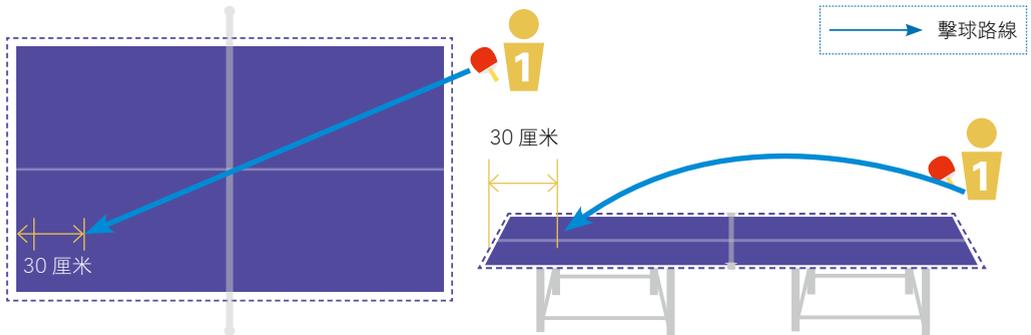




● 長球

指落在距球檯端線 30 厘米範圍內的球。具有線路長的特點。

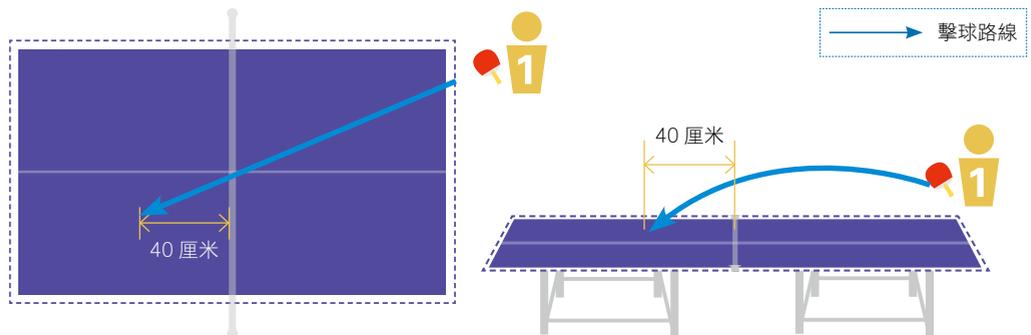
路線示意圖



● 短球

指落在距球網 40 厘米範圍內的球。具有線路短、衝力小等特點。與長球結合使用，能調動對方前後奔波。

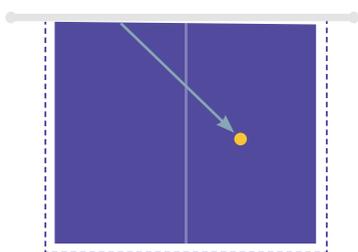
路線示意圖



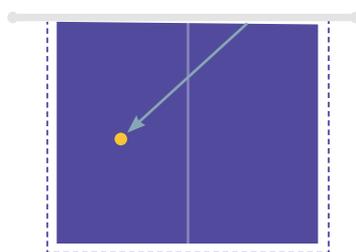
● 步法

單步

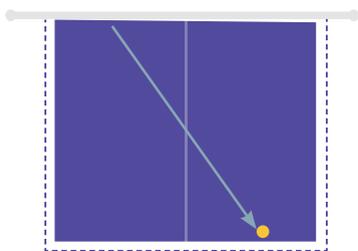
一腳為軸，另一個腳向前、後、左、右不同方向移動，重心隨之跟上。單步具有移步簡單、靈活，重心平穩的特點，一般用於離身體不遠的小範圍移動。



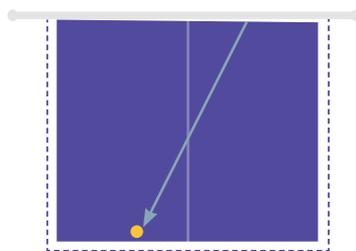
▲ 以左腳為軸，右腳向右移動。



▲ 以右腳為軸，左腳向前移動。



▲ 以左腳為軸，右腳向後移動。

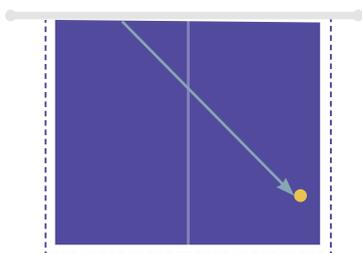


▲ 以右腳為軸，左腳向左移動。

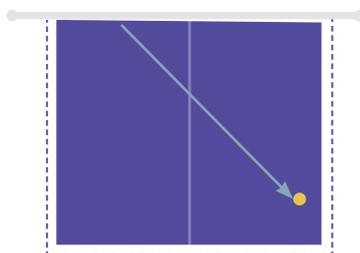


併步

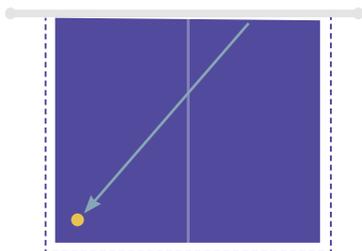
一腳先向另一隻腳的位置移半步，另一隻腳在併步腳落地後即向同方向移動。特點是身體不騰空，重心起伏小，很穩定。一般是進攻型選手或削球選手在左右移動時使用。



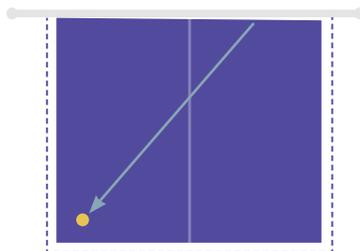
▲ 左腳先向右腳移一小步。



▲ 右腳在左腳落地後，向右移一步。



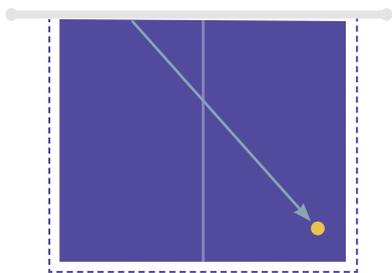
▲ 球在左方時，右腳先向左腳移一小步。



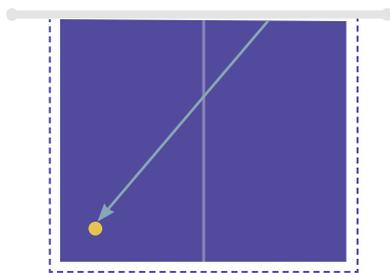
▲ 左腳在右腳落地後，向左移一步。

跳步

以來球同方向腳蹬地為主，雙足有瞬間的騰空，離來球較遠的腳先落地，另一隻腳跟着離地。其特點是移動範圍比跨步大，利於發力進攻。攻球選手在左右移動時常用。



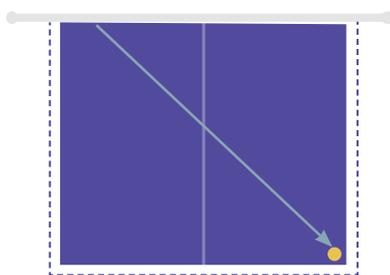
▲ 球在右方時，右腳先蹬地，帶動身體起跳，左腳跟上。



▲ 球在左方時，左腳先蹬地，帶動身體起跳，右腳跟上。

跨步

一腳蹬地，另一隻腳向移動方向跨一大步。多用於進攻型選手左右移動擊球。為了防止跨步後失去重心，蹬地腳應隨後跟上半步或一小步。

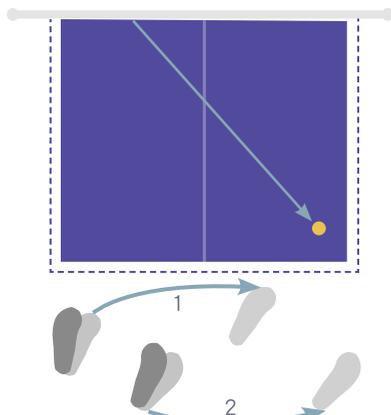


▲ 球在右方時，右腳向右跨一大步，左腳跟上半步。



交叉步

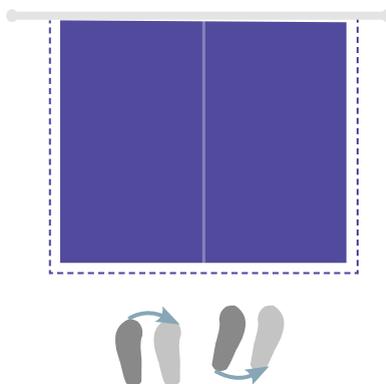
近來球方向的腳尖先由向前轉向移動方向，遠來球方向的腳再向來球方向跨一大步，在身體前（側）瞬間呈交叉狀態。身體隨之向來球方向移動，另一隻腳再跟上一大步。



▲ 球在右方時，雙腳腳尖向右轉，然後左腳向右前方跨出，右腳跟上。

小碎步

較高頻率的小墊步，主要適用於步法的調節，在步法移動到一定的位置時還沒有找到合適的擊球點，就要通過小碎步來調整，爭取找到更好的擊球點。



▲ 球在未過來時，雙腳左右來回跳動調整步伐，以備接球。



圖解乒乓球全攻略

作者

那鐸、灌木體育編輯組

編輯

林榮生 傑富

美術設計

YU

排版

辛紅梅

出版者

萬里機構出版有限公司

香港鰗魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零一八年三月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limited

Published in Hong Kong

ISBN 978-962-14-6657-0

本中文繁體字版本經出版者人民郵電出版社授權出版並
在香港、澳門地區發行。