



乒乓球运动知识导论

四川大学体育学院

2021-05



教学内容

- 回顾乒乓球的基本理论知识
- 掌握乒乓球的居家训练方法
- 了解乒乓球的实战技术要领



乒乓球运动的基本理论知识

- 乒乓球运动简介
- 握拍法
- 熟悉球性
- 平击发球
- 步伐移动
- 基本站位和准备姿势



一、乒乓球运动简介

乒乓球运动于19世纪末起源于英国，是体育运动中惟一以声音命名的运动项目，也称为桌上网球，英文名字为“TABLE TENNIS”，还有一个说法叫“PINGPANG”，中文乒乓正是它的译音。

乒乓球在我国素有“国球”之称，是一项非常受欢迎的球类运动。我国乒乓健儿在各种国际比赛中，取得了骄人的成绩，获得了上百个世界冠军。



- (1) 乒乓球的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。
- (2) 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。
- (3) 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。



二、握拍法

乒乓球的握拍方法：

基本上分**直拍握法**和**横握法**两种。不同的握拍方法，有不同的优缺点，从而产生各种不同的打法。

学习重点：掌握横、直握拍法技术要点。

学习难点：掌握不同握拍法优缺点。



直握拍法

大体可分为快攻，弧圈和削球三种。中钳式握法为母指自然弯曲，食指的第二指关节和拇指挡第一指关节分别压住球拍的两肩，食指与拇指间距离要适中（一般以一指宽距离）。中指、无名指、小指自然弯曲斜型重叠，中指的中指的第一关节侧面顶在球拍背面约1 / 3处。这种握拍法目前直拍近台快攻打法最常用的握法。





横握拍法

虎口压住球拍右上肩，中指，无名指、小指自然的握住拍柄，拇指在球拍的正面轻贴于中指旁，食指自然伸直斜贴在球拍的背面。

深握时，紧贴球拍，
浅握时，虎口轻微贴拍。





直握法的特点

优-正反手都可用球拍的同一面击球，出手较快；正手攻球快速有利，攻斜、直线球时拍面变化不大，对手不易判断。

缺-反手攻球因受身体阻碍，较难掌握，防守时，照顾面积较小。

横握法的特点

优-照顾面积比直拍大，攻球和削球时的手法变化不大；反手发球便于发力，也便于拉弧圈球。

缺-还击左右两面来球时，需要转动拍面；攻直线时动作变化明显、易被对方识破；台内正手攻球较难掌握。



三、熟悉球性

通过练习，提高同学们身体的协调能力和控制球能力。

方法步骤：

- ①握拍站立控制球一分钟练习×2组（原地平托球）
- ②握拍连续向上击球20个×2组（原地颠球）
- ③移动中握拍控制球（行进间平托球）
- ④移动中握拍连续向上击球（行进间颠球）
- ⑤对墙击球练习

要求：在移动动练习时要眼看前方，避免相撞家中物品，注意安全。





四、平击发球

(一) 正手平击发球

动作要领：

左脚稍前，身体略向右转，左手掌心托球置与身体右侧前方。左手将球向上抛起，同时右臂内旋，使拍面角度稍前倾，向身体右后方引拍。右臂从身体右后方向右前方挥动。当球从高点下降至稍高于球网时，击球中上部向左前方发力。手臂继续向左前方顺势挥动，迅速还原。



图 2-3-1 正手平击发球



(二) 反手平击发球

- **技术要点：**站位于球台中间偏左处，右脚稍前或平行站立，身体略向左转，含胸收腹，将球抛至身体左侧前方的同时，向左后方引拍。右臂外旋，拍形前倾，在球的下降期击球的中上部向右前方发力，使球的第一落点在球台的中端区域。
- **特点与作用：**球速慢，力量轻，基本不带旋转或略带上旋，是掌握其他发球技术的基础，初学者首先应学会这种发球。
- **重点：**注意击球点的选取与击球时间的选取。
- **难点：**注意第一落点的控制。



图 2-3-2 反手平击发球



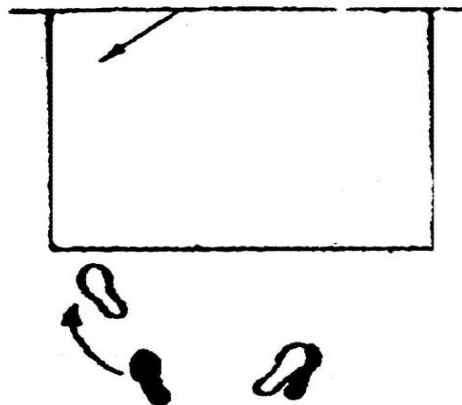
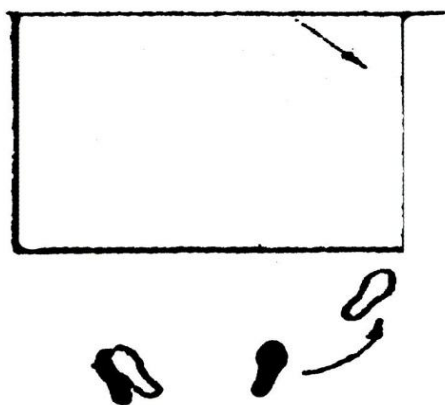
五、步伐移动

单步

移动方法以一只脚为轴，另一只脚向前、后、左、右不同方向移动，身体重心随之落在移动脚上。

实际运用：

①接近网小球；②削追身球；③单步侧身攻要在来球落点位于中线稍偏左或对推中侧身突袭直线或对搓中提拉球时常用。



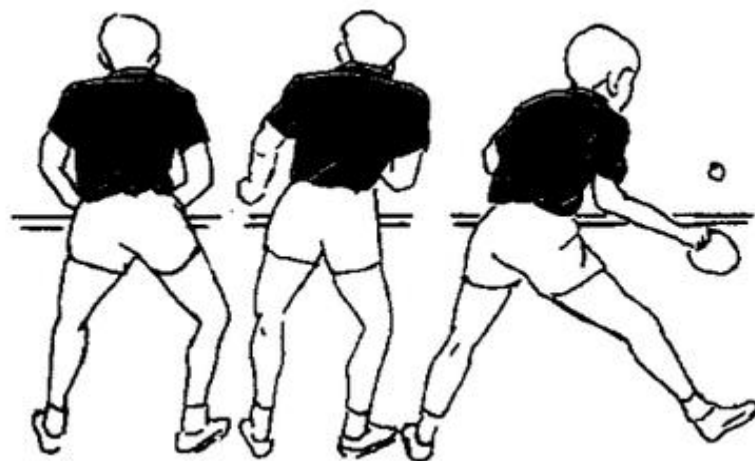
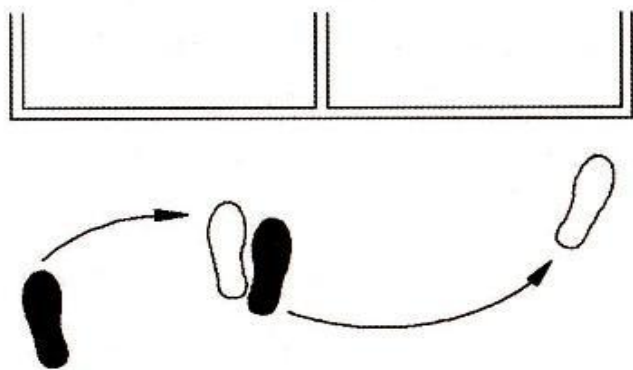


跨步

移动方法一脚蹬地，另一脚向移动方向跨一大步，蹬地脚随后跟上半步或一小步，身体重心即移到跨步脚上。

实际运用：

①近台快攻打法，用来对付离身体稍远的来球；②削球打法，左、右移动击球；③跨步侧身攻，当来球速度较慢，但离身体稍远时，左脚向左前上方跨一大步，右脚随即跟上一小步，同时配合腰部右转动作，完成侧身移动。





并步

移动方法一脚先向另一脚并半步或一小步，另一脚在并步脚落地后随即向来球方向移动一步。

实际运用：

①快攻选手在左右移动中攻或拉球；②削球选手正反手削球；③并步侧身攻，多用于拉削球，右脚先向左脚后并一步，以便转体，随之左脚向侧跨一步。

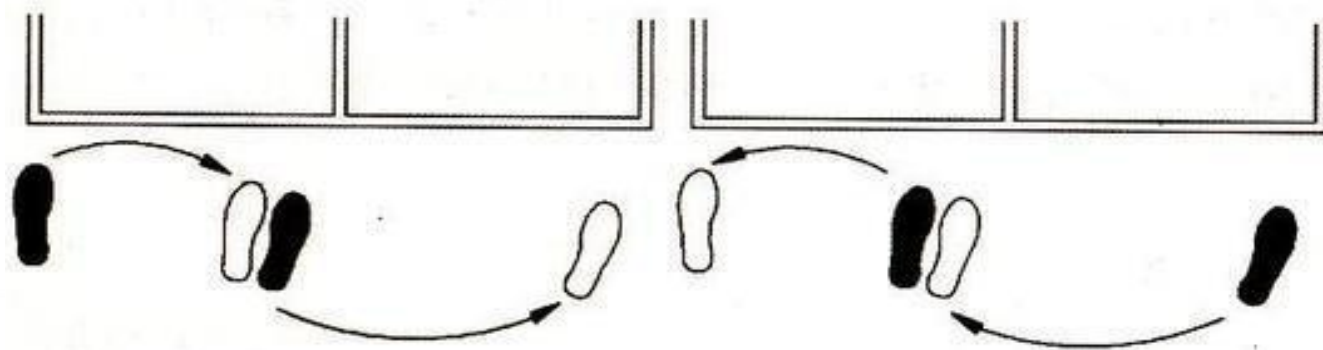


图 2-2-3 并步



跳步

移动方法以来球异侧脚用力蹬地，两脚同时离地向来球方向跳动。

实际运用：

①快攻选手左右移动击球，常与跨步结合起来使用；②弧圈类打法由中台向左、右移动时常用；③跳步侧身攻或拉，但在空中需完成转腰动作；④削球选手在接突击时常采用，但以小跳步来调整站位用得较多。

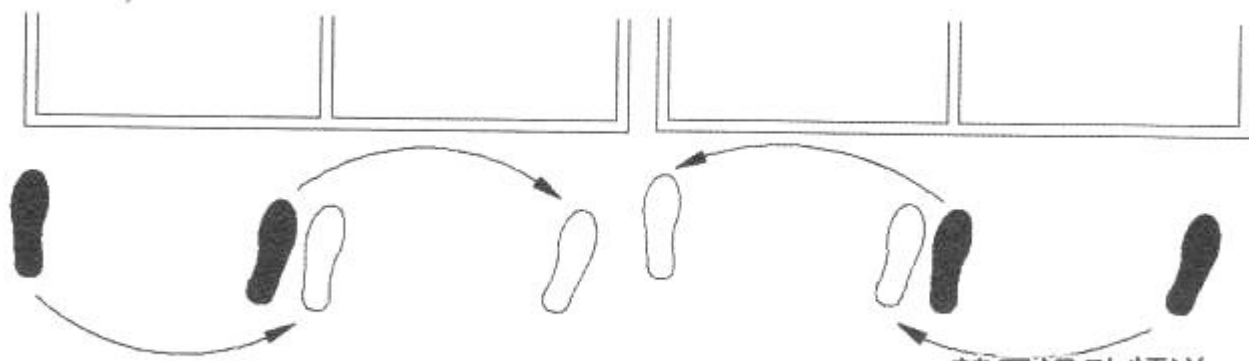


图 2-2-4 跳步



交叉步

移动方法以靠近来球方向的脚作为支撑脚，该脚的脚尖调整指向移动方向，远离来球方向的脚在体前交叉，向来球方向跨出一大步，身体随之向来球方向转动，支撑脚跟着向来球方向再迈一步，这是前交叉步。后交叉步是在体后完成交叉动作实际运用：

①快攻或弧圈打法在侧身攻、拉后扑打右角空档，或从右大角变反手击球；②在走动中拉削球；③削球打法接短球或削突出击。

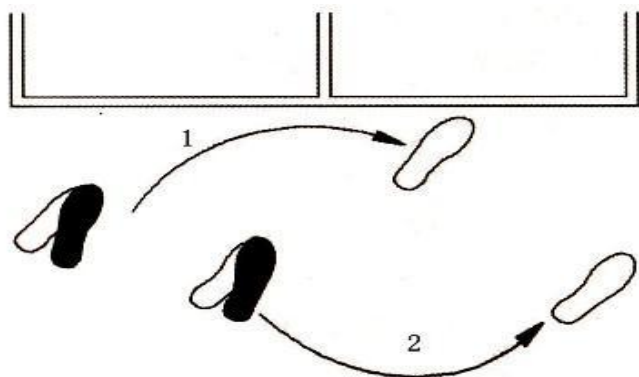


图 2-2-5 正交叉步
楚天运动频道
www.ctsports.com.cn

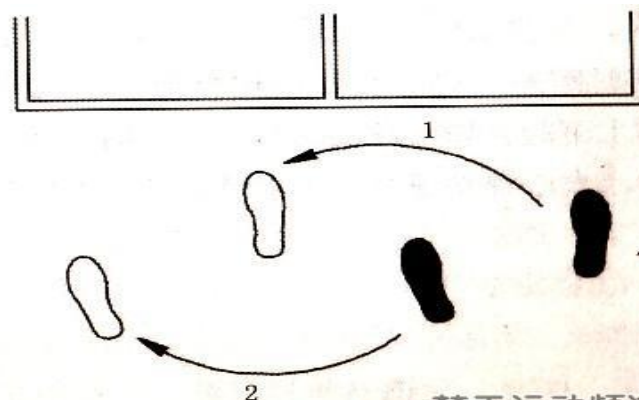


图 2-2-6 反交叉步
楚天运动频道
www.ctsports.com.cn



六、基本站位和准备姿势

- **基本站位：**是指乒乓球运动员离球台端线的远近距离。
- **站位：**

乒乓球运动员的基本站位，应当根据不同类型打法及个人打法特点来决定。这样才会有利于技术特长的发挥，正是由于乒乓球运动员的类型打法不同，所以不同类型打法的运动员基本站位也略有不同。左推右攻打法运动员的基本站位在近台中间偏左；两面攻打法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；横板攻削结合打法运动员的基本站位在中台附近；以削为主打法运动员的基本站位在中远台附近。



近台：站位离球台端线30 - 50厘米以内的范围。

中近台：站位离球台端线50 - 70厘米以内的范围。

中远台：站位离球台端线70 - 100厘米以内的范围。

远台：站位离球台端线1米以外的范围。



准备姿势:

站位应根据个人不同打法类型来确定，一般是站在中间偏左、离台30-50厘米的位置。两脚平行站立与肩同宽或稍宽，保持身体重心平稳。微微提踵，前脚掌内侧用力着地，保证快速起动移步。两膝微屈并向内扣，稍稍含胸收腹，上体略向前倾，持拍手臂自然弯曲，直握拍的肘部略向外张，手腕放松，球拍置于腹部右前侧20-30厘米处，以利于左右照顾，加快击球速度；横握拍的肘部向下，前臂自然平举。两眼注视来球，加强判断。



乒乓球运动的居家训练方法

- 热身运动
- 球感训练
- 身体素质练习



一、热身运动

- 1、头部运动
- 2、肩部拉伸
- 3、扩胸运动
- 4、腰部绕环
- 5、腹背运动
- 6、手腕踝关节运动

-每组动作进行4个八拍，动作要领可参看视频





二、球感训练

- **1、颠球训练**
- **方法：**采用横拍或直拍握法，可以使用高颠、低颠、快颠、慢颠等方式进行颠球。
- **拓展1：**原地组合颠球。左手颠10次换右手+正面拍颠10次换反面拍+蹲姿高颠10次换站姿低颠+.....。
- **拓展2：**变换原地颠球为行进间或不同方向的颠球。





• 2、对墙击球训练

- **方法：**采用正/反手推挡的方法对墙击球，保持连续击球、不能使球落地。
- **拓展：**由一人练习变换为两人组合挑战，一人完成击球后，换另一人接球，交替进行。





• 3、反弹击球训练

- **方法：**用乒乓球攻球的方法先将球击到地面再经过墙面，如此往复。控制力量与节奏，记录自己能够完成的最多次数。注意脚步移动采用左右并步的方式。
- **拓展：**由一人练习变换为两人组合挑战，一人完成击球后，换另一人接球，交替进行，用以模仿双打两人换位的配合。





• 4、地面或桌面推挡/对攻训练

- **方法：**选一块空地或矩形餐桌，用纸巾盒或其他合适的物品做中间隔网。两人面对面大腿分坐或站立，进行地面或桌面的推挡/对攻训练。规定时间内，看谁失误次数少或看两人合作完成的次数多。
- 拓展1: 在条件允许的情况下，逐渐加大两人的距离。
- 拓展2: 改坐姿击球为蹲姿击球。
- 拓展3: 将自由击球方式变换为只能用推挡击球。





• 5、目标击球训练

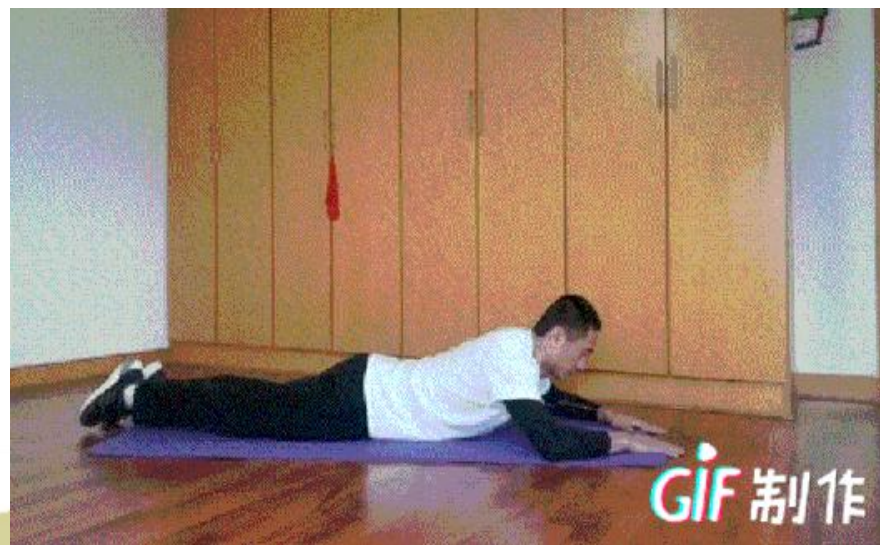
- **方法：**利用空瓶或空纸盒摆在空地当作“靶子”，在距离最近的“靶子”2米处设置一条击球线，从击打线后持球拍瞄准“靶子”击球。可多人相互比赛。
- 拓展1：增加击打距离。
- 拓展2：击中不同距离的靶子得分不同，计算10次击球后，看谁的得分高。





三、身体素质练习

- **1、腰腹力量练习：**乒乓球运动中发力多是蹬地转腰同时带动肩部再以此过渡到大臂小臂的发力过程，所以腰腹肌力格外重要，它起到传递力量的作用，接下来介绍几个锻炼腰腹力量的动作，请参看动图。
- **练习建议**
 - 1.每个动作练习3-5组，每组15-30次/分，间歇30-60秒。
 - 2.在欢快、有节奏的音乐下进行练习。
 - 3.通过调节间歇时间、练习次数、负重等控制练习负荷。
 - 4.遵循循序渐进的原则，量力而行。





• 2、腿部力量练习

训练动作请参看动图，练习建议：

- 1.每个动作练习3-5组，每组15-30次/分，间歇30-60秒。
- 2.配合欢快热烈的音乐。
- 3.通过缩短/增加间歇时间或减少/增加每组练习次数（距离、时间）调节练习负荷。

• 小贴士

- 所有的体育活动都有一定的受伤风险。我们不能无视运动损伤的发生，更不能因噎废食，最好的方法是通过科学的锻炼有效避免运动损伤的发生。运动实践中发现，科学的体能练习，增强相应关节的肌肉力量、柔韧性等体能水平，提升对应关节的稳定性，可以降低运动损伤发生的概率和发生时所造成的伤害程度。



①十字跳



②跳起转体





③我跳你学



④双人闪躲

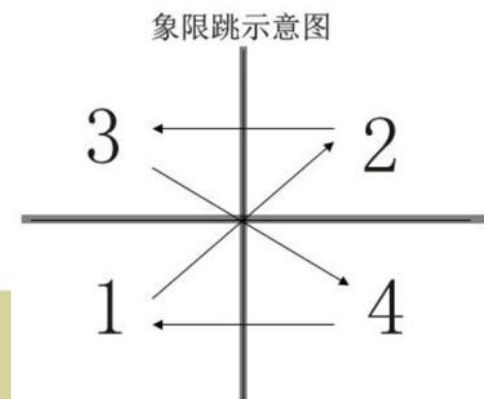




身体灵敏性测评：象限双脚跳

- 在一块画有十字线的小场地（每条线长1米）进行。受试者听到开始信号后，按图所示的顺序，做双脚同时并跳，顺序是由起点-1-2-3-4-1。直到听见停止的信号为止，计算10秒内跳动次数。以10秒内双脚准确落在象限内的次数作为测验成绩，每跳一个象限可得一分，如果踏线或跳错了象限，每次扣0.5分。

-同学们可根据上述测评准则，在室内自行检测。





乒乓球运动的实战技术要领

- 乒乓球运动的实战窍门
- 乒乓球运动的实战基本要领



一、乒乓球运动的实战窍门

1、手腕“松而不晃、紧而不僵”

- 如果在发球前，握板太松，晃里晃当的，那你对球板会失去控制，也不容易发力集中；太紧，当然更不行了，手指手腕全使不上了，就只能有大臂和肩来发球了，那球质量也不会高。





2、发球动作一体化

-练发球一定要从长、快球练起，要体会那种用重心引动，在前后脚之间交换重心，带动你的手放松发力，动作一体化的感觉。其实这个开始练习打乒乓球就要追求的。

-发球是需要注意：腰、胯的转动，脚的支撑，触球时的那个重心帮助你的手腕手指的发力，还有最后的那个制动，所产生的合力，是非常关键的。





3、用重心控制住球弧线

在发球的时候重心的下压，对于控制好出球的弧线，是非常重要的。当然要大量的练习，你练多了、重心使用得越流畅，你手上越放松，慢慢慢慢才能出感觉。





4、把球发低，控制好击球点

把球发低最主要的是在接触球的瞬间，接触球的那一刹那尽量要低，基本上要跟台面平行，然后在网高的高度击球。只有出球点保证低了，这个球才能够发得低。





5、腰手合一，把球发转

要想把球发转，就需要腰手、手腕手指的力量用到一致，一气呵成，找到这种协调用力的感觉，才能够把力量真正出作用到球上，球才能够转。还有一个就是有时间了要多加加强手腕和手指的训练，这样把自身的力量加上去。





6、发球抢攻

一般情况下，有以下几种发球抢攻技术组合：

- (1) 侧身发球，让对手回到你的反手位，一般用正手侧身攻；
- (2) 你还是用侧身发球，然后还原到基本准备的状态，然后用反手进攻；
- (3) 反手发对方斜线，让对方回你反手，用侧身步法用正手进攻；
- (4) 你反手发球，用反手进攻；
- (5) 侧身发球，让对方回到你的正手位，你垫步到正手位用正手进攻；
- (6) 反手位发球，用反手发，对方回到你的正手位，你垫步过去用正手攻；
- (7) 你不管是用正手还是反手，站在中间的位置发球，然后用正手或反手进攻，这种选择一般是正反手比较平均，两面都能进攻的选手。





二、乒乓球运动的实战基本要领

乒乓球是一项快速的球类运动，要求乒乓球员眼到、手到、脚到、心到，全身心投入比赛，才能在小小的球台之间，快速捕捉到乒乓球的运行轨迹，进而击球得分。

乒乓球与其他任何事情一样，都需要坚实的基础，而基础训练都较为枯燥乏味，没有比赛竞技的热血激情。但基础确实绝不能少的，以下是乒乓球运动实战的16项基本要领。

一、头诀：口诀不能罗万象，仅把要点来提供，速度旋转多变化，有赖触类能旁通。

二、准备姿势：立足肩宽微提踵，屈膝弯腰莫挺胸，拍置腹前眼注视，准备移动体放松。

三、发球：伸掌抛球向上空，球落击法有多种，上下侧旋擦球面，长短轻急力不同。





四、接发球：“准备姿势”接发球，来球旋转反向送，上旋推挡下旋搓，长抽短吊争抢攻。

五、正手攻球：切忌抬肘握拍松，前臂向前向上动，左脚稍前体右转，倾拍一般击球中。

六、反手攻球：前臂搁腹臂贴胸，肘为轴心臂腕动，左脚移后腰左转，倾拍斜击球上中。

七、推挡球：推挡多用反手方，动作犹似反手攻，前臂发力向前下，倾拍推挡球上中。





八、搓球：拍先稍仰后平送，向前摩擦球下中，手腕配合小臂动，球转不转靠腕动。

九、削球：判断来球先移动，屈腿转体引拍送，先仰后平擦球底，向前下作弧形动。

十、弧圈球：挥拍力向前上冲，薄擦球面位上中，越薄越转成弧圈，擦面要宽力加重。

十一、回击弧圈球：倾拍盖住球上中、及时调拍心放松，削击移拍上而下，短促截球位偏中。





- 十二、放高球：**离台抖切球下中，高抛物线前上送，远吊对方左右角，越高、远、转越成功。
- 十三、杀高球：**球弹高起莫着急，移位待落额上空，手臂环转向前压，亦可斜砍球侧中。
- 十四、滑板球：**拍向右前似击球，手腕突转向左送，斜擦球左侧力抽，声东击西奏奇功。
- 十五、短球：**对方离台宜短吊，貌似长拍直轻送，拍平减力轻递球，竖板轻挡亦可用。
- 十六、步法：**练球切忌丢步法，击球应先步移动，先动后打是关键，步法混乱手法空。





思考

- 1.比赛前，如果双方运动员仍不能就裁判提供的10个球中的哪一只用于比赛达成一致，他们应该？
- 2.球网装置包括？
- 3.乒乓球规则规定乒乓球拍的两面分别是什么颜色？
- 4.2008 年，北京奥运会的乒乓球比赛项目有？
- 5.正式乒乓球比赛设哪些裁判？
- 6.乒乓球击球的基本环节有？



思考

- 7.哪些乒乓球比赛属于乒乓球国际重大赛事?
- 8.赛区应用挡板与相邻的赛区及观众隔开,对挡板的要求包括哪些方面?
- 9.乒乓球的直径和重量是多少?
- 10.世界杯乒乓球锦标赛设有下面哪几个比赛项目?
- 11.乒乓外交指的是什么?
- 12.简要介绍一下乒乓球运动的起源和历史。



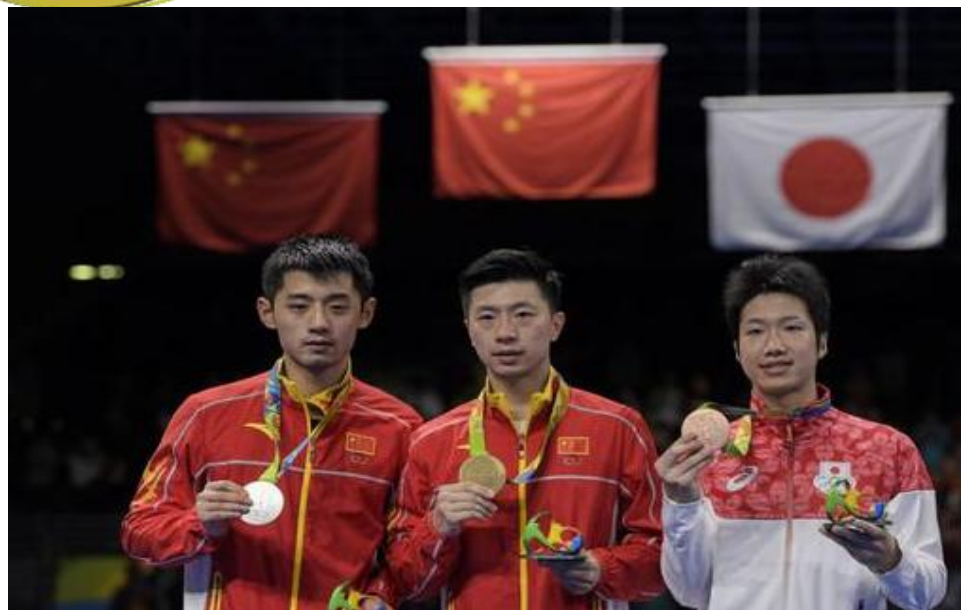
思考

- 13.正式乒乓球比赛设几名裁判？具体负责哪些内容？
- 14.中国第一位世乒赛、世界杯、奥运会“大满贯”获得者是谁？
- 15.乒坛常青树瓦尔德内尔是哪国人？
- 16.乒乓球比赛在哪年正式列入奥运会比赛项目？



思考

- 17.正手如遇下旋强的转球，应接触球的哪一部分？
- 18.乒乓球台离地面高度为多少？
- 19.正式比赛时乒乓球球拍海绵胶同黏合剂厚度不得超过多少毫米？
- 20.乒乓球比赛赛区空间高度应不得低于几米？空间宽不少于？
- 21.中国乒乓球第一个获得“大满贯”的女子运动员是谁？
- 22.在比赛中，双方得分相加是几分的倍数才允许擦汗？



谢谢