



高等学校体育选项课系列教材

浙江省高校体育教材编委会 编



TABLE TENNIS

乒乓球运动

主 编 程云峰 张虹雷
副主编 刘林剑 魏丽艳 汪 凌



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

中国乒乓球队教练员培训教材

中国乒乓球队教练员培训教材

乒乓球运动

乒乓球运动

主编：李进 副主编：李进 李进
编著：李进 李进 李进





高等学校体育选项课系列教材

浙江省高校体育教材编委会 编

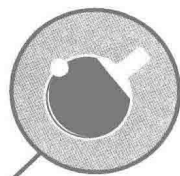


TABLE TENNIS

乒乓球运动

主 编 程云峰 张虹雷
副主编 刘林剑 魏丽艳 汪 凌



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球运动 / 程云峰, 张虹雷主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2015. 11

高等学校体育选项课系列教材

ISBN 978-7-308-15238-9

I. ①乒… II. ①程… ②张… III. ①乒乓球运动—高等学校—教材 IV. ①G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 243854 号

本书配有 3D 仿真虚拟动画课件光盘

乒乓球运动

主 编 程云峰 张虹雷

副主编 刘林剑 魏丽艳 汪 凌

丛书策划 黄娟琴 朱 玲

责任编辑 曾 熙

责任校对 杨利军 秦 瑕

封面设计 续设计

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 浙江省邮电印刷股份有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 14.25

字 数 280 千

版 印 次 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-15238-9

定 价 29.00 元(含光盘)

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

丛书编委会

主 编 于可红 徐剑津

编 委 会 (按姓氏笔画排序)

王乔君	卢晓文	叶东惠	刘建平
李 宁	沈国琴	张 杰	张亚平
陈 伟	陈 华	陈 浩	季建成
金晓峰	周 雷	单亚萍	赵岳峰
胡振浩	段贻民	姜 丽	骆红斌
袁建国	徐晓斌	翁惠根	诸葛伟民
黄 滨	黄永良	程云峰	楼兰萍
虞力宏	滕 青	薛 岚	

本书编写人员

主 编 程云峰 张虹雷

副 主 编 刘林剑 魏丽艳 汪 凌

编 委 会 (按姓氏笔画排序)

王学生	刘 瑞	安 东	许双陆
李金芬	张伟兵	陆长青	陈作珺
陈 柯	陈 浩	陈 强	武 翟
恽 冰	姚梦醒	徐芙蓉	高 风
戚一峰			

前 言

高等学校体育选项课系列教材是根据《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的主要内容和基本要求进行编写的。可以说是对原有浙江省高校体育系列教材的改版或升级。我们依据这几年教材使用中出现的問題和高校体育在教学实践中出现同一个运动项目想继续选学,会出现重复修学的问题进行了重新编写。为了让学生在高校的体育课程学习中学到更多的东西,并通过高校的两年体育课程的学习,进一步深入了解自己所选运动项目的特点,使体育运动、锻炼更有针对性,使身心得到更好的改善,我们在本系列教材编写中对体育这门课程做了特殊安排。由于高中“体育与健康”课程已实行模块教学多年(浙江省从2006年起开始实行),从高中进入大学的学生应已学有2~3项运动技能(高中“体育与健康”课要求),进入大学有可能延续自己的兴趣,继续选择该运动项目(自己感兴趣的运动项目,并有一定的技术、技能基础);也有可能由于大学有了更多运动项目的选择机会,同学们会选择新的运动项目(从头开始学,之前并没有技术基础)。因此我们在编写本系列教材时,较充分地考虑了学生的这种情况和变化,采取了分级编写,即在各运动项目分册中,在体育技能方面均体现初级、中级和高级三级水平。三级水平的划分原则,按初级放低入门要求,便于让没有接触过此类项目的学生可以参与学习,而有学习基础的学生可以直接从中级开始学习,待中级学完后,要求基本掌握高等学校体育课程对该项目的“基本要求”。高级相对要求较高,完成较好的同学已达到高校体育课程的“发展要求”。针对高校学生自主学习能力较强和自主时间较多等特点,系列教材有意识地开发和配备3D仿真虚拟动画课件,供学生课外学习和模仿。

为了让学生充分了解所选运动项目的特点和掌握所选项目的技术,并能在课外及今后的业余生活中更好地运动和应用,在编写教材

时,有意注重针对不同项目的锻炼价值及锻炼注意事项分别进行编写,以便于区分不同项目的特点,既体现了运动的整体锻炼价值,又体现了不同项目的特殊锻炼价值。有利于学生有针对性地选择,使体育能更好地为学生的健康服务;为丰富学生的日常生活服务;为学生更好地融入社会服务;为培养自己坚强意志、竞争意识和合作精神服务。

本系列教材计划编写 12 种,分为运动技术项目类教材和体育理论类教材。包括《篮球运动》《羽毛球运动》《网球运动》《乒乓球运动》《游泳运动》《足球运动》《健身与健美运动》《形体训练与体育舞蹈》《无线电测向与定向运动》《武术运动》《健美操》等 11 种技术项目类教材和《体育与人生》1 种理论教材,以满足不同兴趣爱好的大学生对不同运动项目的喜好。

浙江省高校体育教材编写委员会

2014 年 8 月



目录

知识篇

第一章 乒乓球运动概述	3
第一节 乒乓球运动的起源和发展	3
第二节 中国乒乓球运动的发展	7
第三节 国际、国内重大赛事	12
第四节 乒乓球运动的基本知识	16
第五节 乒乓球运动的欣赏	21
第二章 乒乓球运动与健康	25
第一节 乒乓球运动的健身价值	25
第二节 乒乓球运动的疲劳与恢复	27
第三节 乒乓球运动损伤的种类与防治	30

技能篇

第三章 大学乒乓球初级水平教学指南	37
第一节 乒乓球击球基本理论	37
第二节 乒乓球运动的握拍方法、站姿及基本步法	58
第三节 乒乓球运动初级水平基本技术	70
第四节 乒乓球运动初级水平组合技术	90
第五节 乒乓球运动游戏	91
第六节 大学乒乓球初级水平考核内容与评分方法	94

第四章 大学乒乓球中级水平教学指南	99
第一节 乒乓球步法中级技术	99
第二节 乒乓球发球与接发球中级技术	102
第三节 乒乓球进攻性中级技术	108
第四节 乒乓球控制球中级技术	114
第五节 乒乓球运动中级水平组合技术	117
第六节 乒乓球运动中级水平基本战术	119
第七节 乒乓球运动专项身体素质	123
第八节 大学乒乓球中级水平考核内容与评分方法	127

第五章 大学乒乓球高级水平教学指南	133
第一节 乒乓球发球与接发球高级技术	133
第二节 乒乓球进攻性高级技术	137
第三节 乒乓球控制球高级技术	141
第四节 乒乓球运动高级水平组合技术	145
第五节 乒乓球运动高级水平基本战术	149
第六节 乒乓球双打	152
第七节 大学乒乓球运动训练指导思想与方法	158
第八节 大学乒乓球高级水平考核内容与评分方法	168

竞赛篇

第六章 乒乓球竞赛规则与裁判方法	173
第一节 乒乓球比赛的场地与器材	173
第二节 乒乓球比赛主要规则	174
第三节 乒乓球裁判方法	179
第七章 乒乓球竞赛的组织与编排	189
第一节 乒乓球竞赛的组织与管理	189
第二节 乒乓球比赛基本方法	193
第三节 抽签与编排	197
第四节 电脑编排抽签简介	201

参考文献	203
附 录	205
附录 1 比赛表格 1-1	205
附录 2 比赛表格 1-2	206
附录 3 比赛表格 1-3	207
附录 4 逆时针轮转法	208
附录 5 轮空位置表	209
附录 6 种子位置表	210
附录 7 比赛日期: 时间、台号大体安排(划块)表	211
附录 8 比赛日程表	213
附录 9 乒乓球比赛术语中英文对照表	214



知识篇

ZHISHI BIAN

第一章 乒乓球运动概述

◎本章导读

乒乓球运动具有球小、速度快、变化多、趣味性强、设备简单等特点,是男女老少都适宜的运动。被尊称为“国球”的乒乓球运动在我国有着良好的群众基础,众多高校都开设了乒乓球专项教学课。通过本章的学习,你将了解乒乓球运动的起源,了解乒乓球运动在中国的发展,以及一些国际、国内重大赛事,以提高乒乓球运动欣赏水平,这也将大大激发你对乒乓球运动的兴趣。

第一节 乒乓球运动的起源和发展

一、乒乓球运动的起源

关于乒乓球运动的起源,目前我国公认的看法是 19 世纪后期在英国由网球演化而来。据传,某天,在英国首都伦敦,有两位青年网球迷到一家

小贴士

乒乓球运动起源于英国。

高级餐厅就餐,因为天气炎热,在等候侍者上菜时,就随手拿起桌上的大号雪茄烟的硬纸盒盖子,用来扇风降温。当两人闲聊中为网球战术而争论得不可开交时,便从酒瓶上拔下一只软木塞作球,以餐桌为场地,以烟盒盖作球拍,现场模拟起实战网球来。此举引得食客和侍者纷纷围观,餐厅的女主人完全被这种别开生面的游戏吸引了,情不自禁地脱口而出:“Table Tennis(桌上网球)!”不经意间,就给这项运动命了名。很快这项餐桌上的游戏就在欧洲各国流传开来(见图 1-1)。

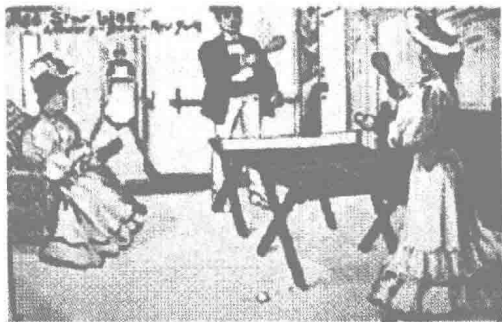


图 1-1 早期乒乓球比赛示意图

19 世纪末,英国一些学生以餐桌为球台,书本为球网,采用软木或橡胶做的球,用羊皮纸贴成的长而圆的空心球拍(见图 1-2),在桌子上打来打去。当时,球台和球网的大小、高度及记分方法均无统一规定,发球的方法也没有严格限制。由于这种游戏很像在桌上打网球,故有人称“桌上网球”(table tennis)。这项餐桌上的游戏很快就传到了欧洲许多国家,并逐渐演变发展为乒乓球运动。

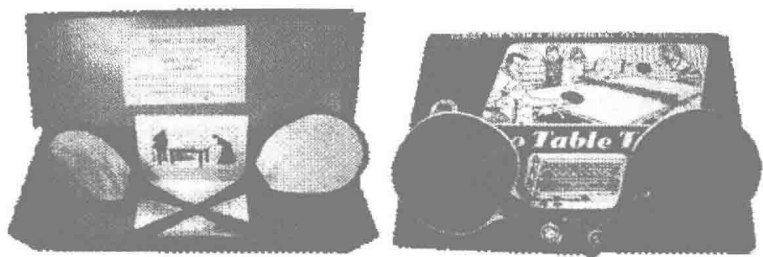


图 1-2 早期乒乓球拍

在那时,乒乓球更多的是一种家庭娱乐活动。欧洲的王公贵族们闲来无事,又迫于天气无法从事户外运动时,就以此“乒来乓去”消磨时间。球拍是羊皮拍,常常饰有精美的花纹图案;球是橡胶或软木芯的,外面常常包着毛线;着装是西服衬衫皮靴长裙,透着贵族的气息;没有统一的规则,有 10 分、20 分一局的,也有 50 分、100 分一局的。

二、乒乓球运动的传播

1890 年,英格兰越野跑运动员詹姆斯·吉布(James Gibb)在美国旅行时,发现由美国人发明的赛璐珞空心球弹力较强,就带回英国使用。由于赛璐珞空心球触球拍、触桌时发出“乒”“乓”的声音,所以这项运动又称为“乒乓球”(Ping-Pang)。1902 年,英国人库特(Goodea)发明了颗粒胶皮拍。1902 年,在英国游学的日本东京高等师范学校教授坪井玄道将乒乓球运动传入日本。

1904 年,乒乓球运动从日本传入中国上海。上海四马路一家文具店的经理王道平,从日本买来十套乒乓球器材,摆设店中,并亲自做打球表演,告诉人们在日本看到的打乒乓球情形。从此,乒乓球开始在中国落地生根发芽。

1905—1910 年间,乒乓球运动又逐渐扩展到北非的埃及等地。

20 世纪 20 年代后,在蒙塔古等人的推动下,因第一次世界大战一度被冷落的乒乓球运动又重新在英国活跃起来。

1926 年,早已成立的英国乒乓球(Ping-Pang)协会发现“ping-pang”已被他人商业注册,加之该协会缺乏代表性,因而解散了组织,重新成立了乒乓球(table tennis)协会并做了商业注册。自此,乒乓球(table tennis)这个名称一直沿用至今。我国所称的“乒乓球”就是从声音上得名的。

第 1 届世界乒乓球锦标赛(以下简称“世乒赛”)的举行是乒乓球运动进入

快速发展期的重要标志。1926年,第1届欧洲乒乓球锦标赛的组织者向欧洲的德国、匈牙利、英格兰、瑞典、奥地利、捷克和斯洛伐克、丹麦、威尔士和亚洲的印度发出了邀请,共有9个国家和地区的64名运动员参加比赛。由于印度提出了“欧洲乒乓球锦标赛”名称欠妥,国际乒联当时就把这次比赛改称为“第1届世界乒乓球锦标赛”。以后每年举办一届,1940—1946年因第二次世界大战而中断。1957年后改为每两年举办一届,2003年起单项比赛和团体比赛分别在不同年度和地点进行。至2014年已举办了52届世乒赛。

三、乒乓球运动的发展

乒乓球从游戏到竞技体育项目,经历了几个重要的发展阶段:

(一) 第一阶段(1926—1951): 欧洲国家主导世界乒坛

1926—1951年,乒乓球运动在欧洲发展较快,参赛队主要来自欧洲各国。此间共举行了18届世乒赛,先后共产生117个冠军,其中匈牙利获得了57.5个冠军,捷克和斯洛伐克获得了25.5个冠军,英国获得10个冠军,美国获得8个冠军。这一时期欧洲选手在世界乒坛占有绝对优势。

这一时期的主要打法是削球,其指导思想是尽量自己少失误,让对方失误。由于比赛没有时间限制,所以多次出现“马拉松”式的乒乓球比赛。如第10届,奥地利与罗马尼亚的男子团体决赛竟打了三天之久(实耗31个小时);波兰的欧立克与罗马尼亚的巴奈斯,为争夺1分球竟用了2.5个小时。第11届世乒赛后国际乒联对比赛规则进行了修改,球台增长,球网降低,球改为硬球,规定比赛时间(一场三局两胜的单打,不得超过1小时,五局三胜的比赛不得超过1小时45分钟),禁止用手指旋转球的那卡尔式发球。规则的改变和器材的变革有力地促进了乒乓球技术的发展,减少了比赛时间,开辟了新技术、新打法的道路,不仅削攻结合的打法开始发展起来,还出现了一些以攻为主的选手。

(二) 第二阶段(1951—1959): 日本队震动世界乒坛

日本乒协早在1928年就加入了国际乒联,1952年首次参加世乒赛一举夺得女团、男单、男双和女双4项冠军。虽然日本队只有三男两女五名运动员参加,他们手握海绵球拍,采用直拍全攻型打法,却连续击败了许多欧洲削球名将,使世界乒坛大为震动。这一时期共举行了7届世乒赛(第19—25届),产生了49个冠军,日本队夺走24个。从此,世界乒乓球技术的优势开始由欧洲的削球转到了亚洲的攻球。

(三) 第三阶段(1959—1969): 中国队崛起,东亚雄踞乒坛

20世纪50年代末,正当日本队的长抽打法处于巅峰状态时,中国运动员容国团以快攻打法获得第25届世乒赛男子单打冠军,为中国夺得了有史以来的

第一个世界冠军。

20 世纪 60 年代共举行了 5 届世乒赛,中国队仅参加了 3 届(第 26、27、28 届),共获得 21 个冠军中的 11 个。具有“快、准、狠、变”独特风格的中国近台快攻打法,把世界乒乓球运动推向了一个新的发展阶段。

第 29、30 届世乒赛,中国队没有参加,冠军大部分都被日本队所夺,朝鲜队也参加了冠军的争夺。在第 29 届世乒赛上,朝鲜男队连续打败欧洲强队,夺得团体亚军,女队也成为世界强队之一。

(四) 第四阶段(1969—1991): 欧洲复兴,中国队重整旗鼓

20 世纪进入 70 年代,世界乒乓球技术的发展突飞猛进。欧洲选手经过了近 20 年的努力,他们兼取了中国快攻和日本弧圈球打法的优点,创造了弧圈球结合快攻和快攻结合弧圈球两种新打法,从而走上了复兴之路。

在第 31 届世乒赛上,欧洲涌现了一大批有实力的年轻选手。19 岁的瑞典选手本格森连续战胜了中国队和日本队的强手,一举夺得男单冠军。在第 32 届世乒赛上,瑞典男队打破了亚洲保持 20 年之久的团体冠军纪录。在第 33 届世乒赛上,男单决赛是在欧洲选手之间进行的。中国队在第 33 和 34 届上重新夺回男、女团体冠军。在第 35 届世乒赛上,匈牙利队夺回了失去 27 年的斯韦思林杯,而南斯拉夫男队在 25 年后重新夺得男双冠军。

20 世纪 70 年代的 5 届,共有 35 个冠军,中国获得 16.5 个,匈牙利和日本各获 4 个,瑞典获得 3 个,朝鲜获得 2.5 个。1981 年,中国队在第 36 届世乒赛上囊括了 7 项冠军及 5 个单项亚军,创造了世界乒坛有史以来由一个国家包揽全部冠军的纪录。此后的三届世乒赛,中国队均取得 6 项冠军。“中国打世界”的局面开始形成。

自乒乓球项目从 1988 年进入奥运会以来,欧洲乒坛职业化迅速发展,加上大批前中国国手的加入,极大地促进欧洲乒乓球技术的发展。在 1989 年的第 40 届世乒赛上,中国队进入低谷,男队不仅丢了团体冠军,连男单和男双的桂冠也被别国所夺。在第 41、42 届世乒赛上,欧洲运动员连续获得了男子团体和男子单打的冠军。中国女队痛失第 41 届团体冠军,第 42 届女子单打只有一人进入半决赛,这是中国女队 14 年来第一次在单打比赛中未能进入决赛。“世界打中国”成绩卓著,欧洲队领先 5~6 年。

(五) 第五阶段(1991—2014): 中国队走出低谷,再创辉煌

在 1995 年的第 43 届世乒赛上,中国队再次囊括了 7 项冠军,又一次从低谷中奋起,重攀世界高峰。在第 44、45 届世乒赛上,中国队都夺得 6 项冠军,在第 26、27 届奥运会上,中国队连续两次获得“大满贯”。在 21 世纪开始的第 46 届(2001 年)世乒赛上,中国队再一次囊括 7 项冠军,再创世纪辉煌。在第 47 届世乒赛上,中国队夺得 6 项冠军。在 2004 年第 28 届奥运会上,中国队获得了

女子单打、男子双打、女子双打 3 项冠军。在第 48、49 届世乒赛上,中国队又获得“大满贯”。在第 29、30 届奥运会上,中国队又连续两次获得“大满贯”。在第 50 届世乒赛上,中国队夺得 6 项冠军。在第 51 届世乒赛上,中国队再获“大满贯”。在第 52 届世乒赛上,中国队夺得 6 项冠军。

从 20 世纪末开始,国际乒联对乒乓球运动进行了一系列的改革。2000 年 10 月,乒乓球由直径 38 毫米、重量 25 克,改为直径 40 毫米、重量 27 克;2001 年 9 月,乒乓球比赛由每局 21 分改为 11 分制;2002 年 9 月,乒乓球比赛执行无遮挡发球的规定。

第二节 中国乒乓球运动的发展

一、中国乒乓球运动发展的辉煌历程

中国乒乓球运动的迅速崛起和长盛不衰,是我国开展的众多运动项目中最为夺目且最可圈可点的一个景观。始于 1926 年的世界乒乓球锦标赛已举办了几十年,是世界公认的乒乓球运动最高水平

小贴士

中国乒乓球运动迅速崛起,并且长盛不衰。

的赛事。1952 年中国加入国际乒联,翌年组建了中国乒乓球队并首次参加了世乒赛(第 20 届),男队成绩为第一级第 10 名,女队为第二级第 3 名,属于世界二流水平。1959 年第 25 届世乒赛上容国团以“人生能有几回搏”的英雄气概为中国获得第一个男子单打冠军。以此为起点,中国乒乓球队 40 多年来东征西伐,历尽艰辛,在千锤百炼中把一颗小小的乒乓球锤炼得炉火纯青,形成了“世界打中国”“中国打世界”的两极形式。

1961 年第 26 届世乒赛上中国队获男子团体、男子单打和女子单打 3 项冠军,庄则栋蝉联第 26、27、28 届世乒赛冠军,是世乒赛历史上第一个蝉联 3 届冠军的运动员。1971 年,与世界乒坛阔别了 6 年的中国运动员重返赛场,在第 31 届世乒赛上夺回了斯韦思林杯,同时取得了女子单打、女子双打和混合双打冠军。第 35 届世乒赛,中国男队仅获混双金牌,女队获全部冠军。中国乒乓球队及时吸取第 35 届世乒赛失利的教训,大胆起用新人,培养新手,积极探索,创新打法,在原有的“快、准、狠、变”的基础上增加了“转”字,使速度、力量、旋转、弧线和落点五个要素更紧密地结合,大大提高了对付横拍全攻型打法的能力。在 1981 年第 36 届世乒赛上中国队奋力拼搏,一举夺得 7 项冠军和 5 个单项冠军,再次展现了“乒乓球大国”的技术优势。

在 20 世纪 80 年代的 5 届世乒赛中,国际乒联一共颁发了 35 个奖杯,而中国男、女队夺得了 28 个。各国选手都以在乒乓球比赛中任何一项、任何一轮中