

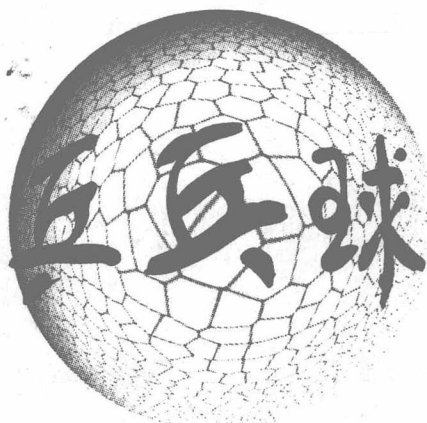
王乃臣 孙 峰 / 主编

大 学 体 育 选 修 课 教 材 之 一

乒乓球

吉林人民出版社

大学体育选修课教材之一



主 编 王乃臣 孙 峰

副主编 朱江天 王明辉

编 者 孙国良 高爱国

陈琳琦 刘金玉

董 亮

吉林人民出版社

乒乓球

主 编:王乃臣 孙 峰 责任编辑:陈魁光

封面设计:王 海

吉林人民出版社出版 发行

(中国·长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:北京市朝教印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:5.5 字 数:120 千字

标准书号:ISBN 7-206-02885-3/G·999

版 次:2005 年 7 月第 2 版 印 次:2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1 000 册 定 价:13.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

21 世纪的今天,随着我国经济、政治、科技、文化以及社会的发展将更加迅速,国际竞争也将更加激烈。发展、竞争、归根到底取决于人才素质,取决于人才培养与教学质量的提高。为全面推进素质教育,面向 21 世纪教学内容与课程体系的改革计划,因此,培养 21 世纪的人才任务已经摆在高等学校面前。

体育作为高等教育的组成部分,其目的是使受教育者的身心得到增强,而高等学校开设体育选修课的任务是强化受教育者的体育意识和体育能力,并通过在校其间掌握一至二项适合自己身体条件的体育锻炼项目,为终身体育打下一个良好的身体基础。

乒乓球运动在高校有着更为广泛和深厚的群众基础。长春大学自开设乒乓球选修课以来,深受广大同学的喜爱。但限于场地,开设乒乓球班还远远不能满足广大学生的需要。为了积极配合广大学生学习乒乓球运动的基本技术和基本知识,把这项运动更广泛地普及起来。我们根据广大学生的要求,编写了这本讲义。其中包括乒乓球运动概论,基本理论和基本知识、基本技术、战术、双打、专项教学法及乒乓球训练法、裁判法等内容。仅供选项班教学及广大师生自学参考。

由于编写时间较短,我们水平所限,难免有不妥之处,不少

内容有待于在今后的实践中继续、修改和补充,希望大家提出宝贵意见。

编 者

目 录

第一章 乒乓球运动概论	1
第一节 乒乓球运动的特点	1
第二节 世界乒乓球运动的发展	2
第三节 中国乒乓球运动的发展历程	10
第四节 世界乒乓球运动的发展趋势	15
第二章 乒乓球运动基本知识	17
第一节 乒乓球常用术语	17
第二节 乒乓球拍的选择方法	20
第三节 乒乓球击球的基本环节	21
第四节 如何增强乒乓球的旋转力	23
第五节 比赛中如何判断旋转球	25
第六节 掌握乒乓球技术的四个基本因素	28
第七节 目前世界乒坛上的几种打法	29
第三章 乒乓球基本技术	31
第一节 发球	32
第二节 接发球	37
第三节 推挡球	41
第四节 攻球	43

第五节	弧圈球	52
第六节	削球	54
第七节	搓球	61
第四章	乒乓球基本战术	62
第一节	快攻型打法的基本战术	62
第二节	弧圈球型打法的基本战术	69
第三节	削球型打法的基本战术	71
第四节	不同性能削球打法的基本战术	72
第五节	以攻为主打法对削球打法的基本战术	72
第五章	乒乓球双打	74
第一节	双打的竞赛方法	74
第二节	双打的配对	75
第三节	双打的技术和战术	76
第四节	双打的练习方法	82
第六章	乒乓球选修教学方法	83
第一节	学习正确的握拍法	83
第二节	熟悉球性	84
第三节	掌握动作	85
第四节	基本技术教学法	86
第七章	乒乓球运动员的身体素质训练	104
第一节	一般身体素质训练	104
第二节	专项身体素质训练	105
第三节	多球训练	107
第八章	乒乓球队的组建、训练和比赛	111
第一节	乒乓球队的组建	111

第二节	乒乓球队的训练	112
第三节	比赛期间的工作	129
第九章	乒乓球竞赛的组织与安排	133
第一节	竞赛组织	133
第二节	比赛项目和团体赛的比赛顺序	135
第三节	乒乓球比赛的方法	136
第十章	乒乓球竞赛规则、规程和裁判操作程序	150
第一节	器材和比赛条件	150
第二节	比赛通则	152
第三节	比赛管理	156
第四节	比赛管理人员与管辖权限	160
第五节	裁判员操作程序	162

第一章 乒乓球运动概论

第一节 乒乓球运动的特点

乒乓球运动的特点是球小而轻、击球距离远、速度快、变化多而复杂、有较强的趣味性。打乒乓球是室内活动,不受季节和气候的影响,也不受性别、年龄和身体条件的限制,而且在比赛或运动中没有直接的身体接触,故伤害事故很少。由于乒乓球场地、设备和器材较简单,这一运动项目具有广泛的适应性和群众性,很容易开展和普及。在我国,乒乓球运动深受广大青少年和成年人的喜欢,在世界级乒乓球比赛中,中国乒乓球选手硕果累累,战绩辉煌。我国是名副其实的“乒乓球王国”,乒乓球因此被誉为“国球”。

经常参加乒乓球运动,能够促进人的身心全面发展,不仅可以发展人的灵敏性和协调性,提高动作的速度和上下肢活动的的能力,改善心血管系统的机能,增强体质,而且有助于培养人的勇敢顽强、机智果断、沉着冷静、敢于战胜困难、敢于胜利等优良品质。

据心理学人士运用心理测验法对我国部分省市高校大学生乒乓球运动员心理素质的研究表明:他们普遍表现为智力水平较高,操作能力优于普通大学生,且情绪稳定,自信心、自恃力、独立性、思维敏捷性均较强,智力因素与个性因素发展协调,而在日常生活中,这些人常常显的机敏过人,动作灵活、协调。总之,乒乓球运动的确具有其它运动所不曾有的某些独特功能,令参与者终身受益。

第二节 世界乒乓球运动的发展

一、乒乓球运动的启蒙时期(1880—1926)

据国际乒联主席蒙塔古先生说,有乒乓球记载最早的时间是1880年。乒乓球运动首先是在英国逐步盛行起来的。19世纪初的一天,英国首都伦敦天气炎热湿闷,两位青年在看完一场网球比赛后,来到一家上等的饭馆吃饭。饭后,两人在闲聊时感到闷热难忍,于是就拿起雪茄烟盒的盖子当作扇子,后来他们拣起酒瓶上的软木塞子,把烟盒盖子当作球拍,仿照英国当时最流行的网球运动打来打去,旁人见了觉得十分有趣,纷纷仿效。新闻记者发现后颇感兴趣,把它作为一种时髦的运动作了充分的报道。于是在很短的时间里,这种活动就成了英国资产阶级上层分子所喜爱的游戏并很快传播开来,这就是最早有关乒乓球运动的文字记载。

当时,球台的大小和网高无统一规定,记分方法也各不相同,有10、20、50或100分一场的,发球方法也无严格限制。由于这种活动有一定的运动量,又不受年龄、气候的影响,设备简单,易于开展,逐渐形成一种家庭游戏。当时的球是用轻而富有弹性的软木及橡胶材料制成,由于当时普遍采用的羔皮纸拍击球时和球落台后发出“乒乓”的声音,所以就被称之为“乒乓”。1891年,英格兰人查尔斯·巴克斯特将“乒乓球”作为商业专利权申请了许可证。

1902年,英国人库特发明了世界上第一块胶皮颗粒拍。到了20世纪20年代,乒乓球才逐渐引起人们的重视,真正使这项原只限于家庭的游戏成为一个正式的运动项目。1921年,为了加强与各国的联系与交流,英国成立了乒乓球协会,制定了协会章程和入会手续,并组织全英各地的乒乓球选手举行乒乓球比赛。1926年,由于发现了“乒乓”



两字是商业注册名称,而且原来成立的巩固乒乓球协会也缺乏代表性,因此解散了原组织,重新成立了“桌上网球”协会,通称乒协。

使用木板打球,可以说是乒乓球运动启蒙阶段的主要特点。木质表面光滑,摩擦球的作用,击球时向前用力多,不会产生强烈的旋转。这样,发球就必然以速度的快慢和落点的左右角度、长短变化为主要手段,击球方法是推来挡去,只有明显高于网且近网的球才易扣杀。因此缺乏变化,技术也十分简单,在今天,当人们观看当时的比赛镜头,往往觉得十分可笑。

二、世界锦标赛的诞生和欧洲的全盛时期(1926—1951)

1926年12月,临时国际乒联委托英国乒协举办欧洲乒乓球锦标赛,奥地利、捷克斯洛伐克、丹麦、英国、德国、匈牙利、瑞典、威尔士和印度等九国参加了比赛,后因印度提出要求更改锦标赛的名称,因此乒联决定更名为“第一届世界乒乓球锦标赛”。

在此阶段,由于普遍使用胶皮颗粒拍,增大了击球时拍面的摩擦力,不仅拍击球的作用力线可以比过去远离球心,使球产生较强的旋转,而且也提高了击球的速度。这尤其对于横拍削球手更为有利,因为在削球时,球拍后引,由上而下,用力使球产生下沉,容易掌握,便于形成球的合理运行弧线,不易击球出界。打球时以削为主或攻削结合,大大提高了进攻或防守的能力,也使观赏性大为增强。由于胶皮拍的使用,乒乓球技术从木板时代的单调打法进入了产生旋转的讲究技术时代。同时,打球规则和乒乓球运动器材也开始逐步完善。球台加宽至152.5厘米,网由6.5寸降为6寸即15.25厘米,比赛改用硬拍。比赛时间也作了限制,一场三局两胜,单打不超过60分钟;五局三胜单打不超过105分钟,并禁止“那卡式”发球——发球前用手指旋转球。

欧洲传统的横拍削球打法,在世界乒坛占据了25年的统治地位。



在此期间,共举行了 18 届世乒赛,除了第 13 届在埃及开罗举行外,其他均在欧洲国家举行。18 届比赛共产生了 117 个冠军(本该是 118 个,因为第 11 届女单决赛未能确定冠军),欧洲运动员共得 109 个;男子团体冠军共 18 个,欧洲获得了 17 个;女子团体冠军共 11 个,欧洲占了 9 个。由此可见,这一阶段是欧洲的全胜时期。匈牙利著名男选手 V·巴纳擅长稳健的削球,并且有独特的反手攻球技术,共获得 22 枚金牌(曾 5 次获得男单冠军),迄今为止,他仍是世乒史上获金牌最多的运动员。

三、日本选手异军突起称雄世界乒坛时期(1952—1959)

日本,也是当今世界乒坛强国,在五十年代,一度成为“乒坛霸主”。日本的乒乓球运动起步也是比较早的,早在 1888 年,日本就有了正规的乒乓球运动设备,并且建立了乒乓球运动组织。1928 年,日本乒协加入国际乒联,曾于 1938 年和 1940 年分别与匈牙利、美国、奥地利选手进行过比赛,并且均获胜利。

1952 年,日本第一次参加在印度孟买举行的第十九届世乒赛,参赛队员虽只有三男两女,却获得了七项冠军中的四项(女团、男单、男双、女双),给世界乒坛以极大震动。接着,他们又分别蝉联第 21—25 届男团桂冠,第 19、21、22、23 届四次男单冠军,第 23、24、25 届女单冠军。在 1954 年第 21 届世乒赛上,日本运动员双登男女团体冠军宝座;在第 25 届世乒赛上,日本队达到了巅峰时期,一举夺走 6 项冠军。日本队别具一格的技、战术冲破了欧洲的防线,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。从此,亚洲的进攻型打法与欧洲的防守型打法成为当时世界乒坛的两大派系。

日本成功的主要原因之一是发明了海绵球拍。早在第 18 届世乒赛上,一名奥地利学法律的大学生就使用过海绵拍,但并未引起人们的关注。而日本选手将此拍稍加改变——把海绵变软,并与自己的传



统进攻打法相结合起来,取得了划时代的成功,将乒乓球技术推进到积极进攻时代。佐藤使用海绵球拍,在团体赛中获得全胜并获男单冠军。海绵球拍的击球速度和旋转较之胶皮拍又发生了一个飞跃时代的变化,这使当时仍用胶皮拍的欧洲选手感到很不适应。后来,日本选手又把海绵拍改进为正胶粒和反胶粒海绵拍,这两种球拍在控制球和加强球的旋转性方面效果更好。海绵拍的出现曾引起许多人的反对,甚至要求予以取缔,否则他们声称就要退出国际乒联。直到1959年,国际乒联才通过了一项关于球拍规范化的决定:球拍海绵上必须覆盖正胶粒胶皮或反胶粒胶皮,海绵和胶皮的总厚度不得超过4毫米,其中胶皮的厚度不得超过2毫米。球拍的革新,提高了击球的速度和旋转,对乒乓球技术的发展确实起到了重要的促进作用。日本选手成功的原因之一是他们直握球拍正手长拍进攻的技术和旋转强烈且速度快的反手发球,加上灵活的步法,形成了积极进攻的战略战术,使欧洲当时宁守勿攻的打法难于对付。原因之三是运动员勤奋努力,意志顽强,比赛中顺利或落后时均能全力以赴,顽强拼搏,其气势往往令对方生畏。

四、中国队的崛起和持续的高水平发展时期(1959—1965)

1958年,中国选手容国团树雄心壮志,第一个提出要夺取世界冠军的口号。1959年,他用自己的实际行动实现了诺言,在多特蒙德举行的第25届世乒赛上为中国赢得了第一个世界冠军——男子单打冠军。从此,中国通向世界乒坛顶峰的大门打开了。

中国乒乓球运动员通过向外国学习,结合自己的特点,形成了“勇猛顽强,积极主动”的思想风格和“快、准、狠、变”的技术风格以及独特的近台快攻打法。这种打法的特点是:站位近台,在来球的上升期击球,击球动作幅度小,步法移动灵活。这样,缩短了打球距离,回球速度快。发球充分利用手腕动作灵活的优势,变化多,发球后主动抢攻,



在推挡中压对方弱点,伺机突击,搓球中产生旋转变化的低球起板,牢牢掌握了进攻中的主动权。近台快攻又分为两种类型,一是以庄则栋为代表的左右两面起板,二是以李富荣为代表的左推右攻。同时,我国运动员也加强了其他类型打法的训练,如横拍削球反攻打法等,这样不仅使近台快攻更适应欧洲的削球打法,而且在上述过程中,又不断完善和发展了自己的技术。

1960年,日本大学生中西义治首次运用弧圈球,使得他在本国的乒乓球比赛中战绩辉煌。同年下半年,日本迎战匈、南联队,欧洲运动员对弧圈球一筹莫展。事实证明,日本弧圈球的出现是乒乓球技术发展史上的又一次革命。1961年第26届世乒赛在北京举行。中国队及时获得了日本队发明并运用弧圈球的信息,了解到弧圈球的特殊旋转性能等,适时调整战术,由少数运动员以弧圈球作为主力队员的陪练,使主力队员增强了适应性,树立了战胜日本队的信心,从而使中国队在本届世乒赛上战胜日本队,最终获得男子团体和男子单打冠军。同时,丘钟惠也成为中国第一个女子单打冠军。

在第27届世乒赛上,中国队保持了男团、男单冠军,女子又获双打冠军。第28届世乒赛上,中国男队除第三次蝉联男团、男单冠军外,又获男双冠军;女队获女团冠军并蝉联女双冠军。中国队一举夺得五项冠军,创造了自参加世乒赛以来的最佳成绩。这次成功在技术上的主要原因是,除了以“近台快攻”为主体的打法外,中国队的其他打法也更加成熟,尤其是削球反攻的打法,使日本队的弧圈球望而生畏。中国女队林惠卿和郑敏之的横拍削球打法以3:0轻取日本队,为中国女队打翻身仗立下赫赫战功。削球手能在攻击型打法的重重包围中夺得世界冠军,不能不说是一个奇迹。这个奇迹的创造,除了运动员的作风、意志、毅力等方面主观因素外,也有赖于中国削球手运用了当时被称为“秘密武器”的长胶粒球拍。

1967年和1969年的第29、30两届世乒赛,由于国内“文化大革



命”的干扰,中国队没有参加。日本选手的弧圈球使欧洲的防守战术和不成熟的进攻打法招架不住,又恢复了日本队的优势地位,他们因此而获得第 31 届世兵赛女团冠军。

五、群雄割据和欧洲选手东山再起时期(1966—1979)

欧洲选手在 20 世纪 60 年代初接受了失败的教训,开始转守为攻,学习中国和日本的打法长处,结合他们身材高大,横握球拍的特点,创造了快攻结合弧圈结合快攻的打法,经过不断的磨练,技术渐臻成熟,在 20 世纪 70 年代初的第 31 届世乒赛上初见成效。瑞典选手本格森以快攻结合弧圈球的打法,取得男子单打冠军;以拉弧圈球为主的匈牙利选手克兰帕尔和约尼尔取得了男双冠军,从而使欧洲选手又有了与亚洲选手抗衡的信心。连续两届没有参加世乒赛的中国队,在前总理周恩来“我们应该去”的指示鼓舞下,以“友谊第一,比赛第二”的指导方针为指导思想,参加了第 31 届世乒赛。面对日本队加强了速度以及欧洲选手有力的挑战,中国队选用了直拍近台快攻打法,并进一步加快速度,使技术水平在短时间内有了明显提高,取得了男子团体等 4 项冠军。值得一提的是,在这届世乒赛上,中国队的“乒乓外交”为中美关系正常化带来了契机,“小球转动了地球”,给世界以巨大震撼。

31 届世乒赛以后,中国乒乓球队在坚持和发展快攻打法的同时,贯彻了“百花齐放”的方针。徐寅生同志提出了“用反贴打快攻”的新思想、新打法。在第 31 届世乒赛上,郇恩庭用反贴打快攻并与弧圈球相结合的打法,用正手打低球时“拉”“冲”,逢高球时“扣杀”,配合右手快速有力的推挡和减力挡,以及多变的发球,夺得男单冠军。但是,体现整体实力的男子团体冠军却被瑞典队拿走了,他们的战术体现了快攻结合弧圈球打法的特点,即站位近台,以速度为主,旋转为辅,把速度和旋转很好的结合起来,能快则快,不能快则以一定速度的弧圈球



争取主动。这样,正手能冲能攻,反手能快拨和发动进攻,加上发球花样多,旋转又极具变化,为积极主动地抢冲抢攻创造了条件。并且,他们也逐渐掌握了中国队正手高低抛发球的技术。

在第 33、34 届世乒赛上,中国队两次取得男女团冠军,这主要取决于中国运动员打法多样,并且水平相当,可以灵活地、有针对性地选择出场队员,这在当时是其他任何国家都做不到的。在技术上,快攻打法又有了新的发展,发明了高低抛结合的各种发球技术,创新并能运用中等力量的“快点”技术等,特别是削、攻结合的打法有了新的发展,除利用两面性能不同的拍面“倒拍”发球和削球外,还配以推、搓、拉弧圈和扣杀等技术,威力不断加强,使对手难以适应。第 33 届世乒赛上,匈牙利队以拉弧圈球为主结合快攻的打法,又使瑞典队失去了昔日的优势,夺得了男单和女单两项冠军。他们以旋转为主,速度为辅,把旋转与速度结合起来,适位于中近台或中远台,正反手都能拉出旋转力极强的弧圈球。第 34 届世乒赛,日本夺走了男子团体亚军,河野满以近台快攻,善打弧圈球见长,夺得了男单冠军。

第 35 届世乒赛上,匈牙利队在团体赛中战胜了中国队,夺回了丢失 27 年之久的斯韦思林杯。他们正反手均能拉出既有较快速度、又有较强旋转力的弧圈球,特别是能熟练地运用反手近台快拉的技术,以中台拉为主,连续拉的能力和命中率大大提高。同时,他们在发球和接发球方面也摆脱了单一和不适应的局面,前三板技术大大提高,而且也开始运用各种不同性能的球拍。而中国队则在战术技术上没有什么创新,原来的技术已被欧洲选手摸到规律,从而失去了自己的优势,致使男子项目全军覆没。日本新手小野诚治,则靠高水平的反手前上旋发球积极抢攻,并娴熟地运用弧圈球,拉、扣结合,先后打败十名中国好手,登上了男子单打世界冠军的领奖台。在本届世乒赛上,中国女队囊括了女子项目的所有 4 个冠军。以直握球拍的两种不同性能,守攻结合打法见长的葛新爱,运用正反手攻、推、搓、拱、削、撇



等技术,夺取了女单打和混双的冠军,被誉为“乒坛奇葩”。

在此期间,亚非拉广大地区的乒乓球运动蓬勃发展,这无疑对世界乒乓球运动技术的不断提高和发展起了巨大的推动作用。左手直握球拍的朝鲜女运动员朴英顺,以快攻结合弧圈,拉球稳健,拉、扣结合,以及干脆利落的侧身扣杀而连续获得 33、34 届女单冠军。韩国女队由于采取男帮女的训练方法,进步很快,实力增加,也曾获得第 32 届女团冠军。乒乓球运动终于进入了群雄争霸的割据局面,这标志着乒乓球运动的蓬勃发展。

六、欧亚激烈对抗,中国队再创辉煌时期(1980—1999)

中国男队认真总结了第 35 届世乒赛失利的原因,卧薪尝胆,加强训练,尤其是在对付弧圈球的能力上有所突破。两年后举行的第 36 届世乒赛上,中国队获得大面积丰收,取得了 7 项冠军,5 项亚军,3 项季军,创造了世乒赛历史上一国夺魁最多纪录。接着,他们又相继在第 37、38、39 届世乒赛上分获 6 项冠军(除两局男双和一局女双)。在第 36—39 届这一阶段内,欧亚两洲呈现出势均力敌的局面。在男子技术上,欧洲运动员的打法显示出旺盛的生命力,但由于在技术上还不够全面,没有出现根本性的突破。女子项目则亚洲明显强于欧洲,女单冠军都为中国姑娘所得,1988 年 24 届奥运会正式增设了乒乓球比赛项目,这无疑是对世界乒乓球运动发展起到了推动作用。

80 年代末期,欧洲运动员的水平得到很大提高,技术更加全面,形成了名副其实的全方位的进攻型打法,而且群体实力大大增强,给中国队夺魁增添了重重障碍。第 40 届世乒赛上,欧洲选手囊括了全部男子项目的冠军。第 41 届世乒赛上,男团前 5 名,男单冠、亚军和男双冠全部为欧洲选手夺取。第 42 届世乒赛上,男团比赛成绩虽是欧、亚平分秋色,但冠军仍落在欧洲队手中,单打前十名均为欧洲队选手,瑞典队三次蝉联世乒赛男团冠军。在男单决赛中,乒乓球技术呈