

人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材



乒乓球教育

姜 涛 主编

 吉林大学 出版社

人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材

乒乓球教育

主 编	姜 涛	
副 主 编	刘 堪	田 歌
编 委	陈延民	徐睿卿
	王金雨	吴宇薇
	刘 鹤	朱光耀
编写顾问	张良西	田英彬
		王雪峰
		万国庆



 吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球教育/姜涛主编. —长春: 吉林大学出版社,
2010. 2

ISBN 978 - 7 - 5601 - 5468 - 8

I. ①乒… II. ①姜… III. ①乒乓球运动—体育教
学 IV. ①G846. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 025859 号

书 名: 乒乓球教育
作 者: 姜 涛 主编

责任编辑、责任校对: 刘冠宏
吉林大学出版社出版、发行
开本: 787×960 毫米 1/16
印张: 17.25 字数: 300 千字
ISBN 978 - 7 - 5601 - 5468 - 8

封面设计: 李岩冰
吉林省金山印务有限公司 印刷
2010 年 4 月 第 1 版
2010 年 4 月 第 1 次印刷
定价: 32.00 元

版权所有 翻印必究
社 址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021
发行部电话: 0431 - 88499826
网 址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

总序

宋继新

当今，人类面对科技异化，物欲横流，道德缺失的问题；面对体育重物轻人，主体迷失，赛场异化的倾向，企盼科技的工具理性与人文的价值理性统一，渴望教育造就新人。为解决上述问题，我院早在十二年前就立项研究了“面向 21 世纪人文与科学融合的体育专业素质教育课程体系建设”的课题（简称“21958”计划），如今，历经寒暑十余载，思想磨难千余天，文化积淀几代人，又出版了与之匹配的《人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材》。从思想启蒙到教材成稿，蕴涵了一批能够承担社会责任、传承人类文明的学者的艰苦劳动结晶。今天，它终于问世，我作为一校之长，十分欣慰。

该系列教材创编的构思是，精选过去富有工具理性的体育知识技能作为教学过程的“载体”，然后，同步渗透有关人文价值理性的教育内容，以此构成“教书育人”和“夺标育人”的完整的“教育内容体系”。这既能培养学生的“教学能力”，又能培养其“教育能力”，对于促进我院基础学科的课程与环境结合，教学方式由“知识教学”转为“学科教育”；运动术科的教学方式由过去的“项目教学”转为“项目教育”，教学内容由“技能传习”变为“文化传承”，以此主动培养学生的人文精神和科学精神，为努力造就世界公民和社会主义建设者奠基。

该系列教材创编的目的是：努力唤醒人沉睡的“善意”和“创意”。教育家杨叔子说过“科学与人文合而不同”，人文求善，教人学会入世（合群利他）；科学求真，让人学会出世（与众不同），二者统一，培养富有人文精神和科学精神的“完人”，而不是“某种人”（空心人或边缘人）。该系列教材，秉承了我院“厚德博学，育人夺标”的办学理念，彰显了“创新、执著、善治、共赢”的体院精神，引领和体现了“文化兴院，科学发展，特

色强校”的体院文化。

2010年初，教育部一位官员在全国体育院校工作会议上说，“当前，国内体育专业培养的毕业生人文素质不高，上体育课不像体育人，不上体育课像体育人……”可见，我院研究的人文与科学融合的体育专业素质教育思想富有前瞻性，今天出版的系列教材，更具有创新体育文化、培育体育新人、引领国内体育改革的价值。

国内《面向21世纪教育振兴计划》曾强调：高等教育要努力构建适应素质教育的大、中、小学相衔接的，较为科学的课程体系。该系列教材正是适应素质教育的课程体系的代表，对完善我国体育学科具有重要的参考价值。

诚挚祝贺此系列教材出版发行，也期望该系列教材能够得到广大读者的喜爱和指正。

（宋继新：教授、博士、博导、吉林体育学院院长兼院党委书记、吉林省体育局副局长）

2010年2月6日
(农历:腊月二十三)

序

乒乓球是我国的“国球”，也是中国体育在世界上称雄最早、夺魁最多、保持优势最久、引发影响最大、常令同胞扬眉振奋、足使友邦借鉴推崇的体育项目，同时也创造了50年长盛不衰的奇迹。在中国，乒乓球不仅是竞技项目和健身手段，它还孕育出“胜了从零开始”、“输球不输人”等一系列倡导先进文化的警句、格言和故事，被人们经久传颂，成为社会共有的精神财富。因此，创编《乒乓球教育》，构建中国乒乓球理论新体系，颇有意义。

过去，受传统教育思想的影响，高等体育专业乒乓球教学偏重于培养“专业人”。以往乒乓球教科书偏重于研究提高乒乓球技战术和人的体能科技的工具理性，忽略探索其培养人的情感和责任感等人文价值理性的研究，从而导致“重科学、轻人文”的倾向。《乒乓球教育》是在学院“厚德博学、育人夺标”的办学理念和“人文与科学融合的体育专业素质教育新思想”的教学改革思想的指导下，积极贯彻学院“项目教学”转变为“项目教育”，教学内容由“技能传习”转变为“文化遗产”的教改思路，又迈出了可喜一步。

《乒乓球教育》阐明了“以人为本”的现代竞技理念，积极倡导“人文与科学融合”、“健康第一”的体育思想，在国际上首次构建了以乒乓文化、基本技术战术与健身价值、教学与育人、训练与育人、竞赛与观赏以及产业开发等为主体的理论新体系。所以，《乒乓球教育》是一部乒乓球运动理论与其相关的教育理论相结合的国际上原创性的体育教材。该教材增加了乒乓球文化教育含量和健康教育含量，注重学生“能力、素质、知识”的有机结合，从而为培养他们的人文精神、创新精神和实践能力奠定理论基础。

《乒乓球教育》图文并茂，内容新颖，具有很强的可读性及可操作性，便于学生课外自学、自练、自娱，适合于体育院校的乒乓球教育。望笔者在今后的实践应用中，不断对其加以总结和完善，为促进中国乒乓球运动可持续发展，建设体育强国做出新贡献。

宋继新
2010年2月

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确要求：高等教育要“普遍提高大学生的人文素养和科学素质”，《全国高等学校体育课程教学指导纲要》中明确指出，在确定课程内容时要“重视课程内容的体育文化含量”。因此，通过运动项目文化的传承，培养自由、全面、和谐发展的完整的人——具有人文精神、科学精神、健康意识的复合型体育人才是当今高等体育专业时代发展的潮流。

乒乓球运动项目是我国优势的竞技项目，也是体育院校重要课程。如何顺应时代发展潮流，积极贯彻学院“项目教学”变“项目教育”、“技能传习”变“文化传承”的人文与科学融合的课程改革新思想，重构乒乓球理论新体系，是本书探讨研究的重点。《乒乓球教育》一书，在教材内容上增加了乒乓球文化教育和健康教育的含量，加大了培养专项能力、素质和健身指导的教学、训练的方法和手段的知识；力争达到“人文、科学、健康”与“教学、训练、科研”的相互结合，最终达到“培养全面发展的人”的目的。

《乒乓球教育》一书，在编写过程中得到了吉林体育学院乒乓球学科带头人张良西教授和乒乓球教研室主任田英彬教授编写指导及陈延民、徐睿卿、田歌、刘堪、王雪峰、万国庆、吴宇薇等老师的大力支持，对此表示感谢。同时，对参考并引用了《乒乓球长盛考》《乒乓球教学与训练》《乒乓球文化、技术、传播》《乒乓球教程》等相关读物和文献资料的作者，表示深深的谢意。

由于本人学识水平有限，书中肯定还有许多不尽如人意之处，敬请广大读者指正。

编 者

2010年1月

目 录

第一章 乒乓球运动演进的人文历程	(1)
第一节 乒乓球运动起源的人文历程	(1)
第二节 世界乒乓球运动发展的人文历程	(3)
第三节 中国乒乓球运动发展的人文历程	(15)
第二章 人文与科学融合的中国乒乓球制胜体系	(28)
第一节 制胜体系概述	(28)
第二节 制胜思想	(31)
第三节 制胜原理	(35)
第四节 制胜决策	(37)
第五节 制胜实践	(40)
第三章 乒乓球技战术与健身	(46)
第一节 握拍法、站位、基本姿势与步法	(46)
第二节 乒乓球运动的主要技术	(50)
第三节 乒乓球的基本战术与打法	(87)
第四节 双打技战术	(95)
第五节 乒乓球运动的健身指导	(101)
第四章 乒乓球教学与育人	(106)
第一节 乒乓球教学原则	(106)
第二节 乒乓球的教学方法	(109)
第三节 乒乓球技术动作教学步骤和技术诊断	(114)
第四节 教学文件的制订	(126)
第五节 教学育人案例	(140)
第五章 乒乓球训练与育人	(148)
第一节 乒乓球的训练原则	(148)

第二节 乒乓球训练的方法	(158)
第三节 乒乓球各种类型打法的训练	(169)
第四节 乒乓球运动员的身体训练	(183)
第五节 乒乓球训练文件制定	(188)
第六节 训练育人案例	(198)
 第六章 乒乓球竞赛与观赏	(202)
第一节 乒乓球比赛的演进过程	(202)
第二节 如何组织乒乓球竞赛	(203)
第三节 如何欣赏高水平的乒乓球比赛	(216)
 第七章 乒乓球产业化与前景展望	(221)
第一节 乒乓球运动产品的产业化发展	(221)
第二节 中国乒乓球赛事的市场运作	(224)
第三节 我国乒乓球俱乐部现状与发展前景	(227)
 第八章 乒乓球运动的科学研究	(234)
第一节 研究的内容、理论和方法	(234)
第二节 研究工作步骤	(237)
第三节 研究工作的形式	(240)
 第九章 乒乓球运动装备与场地	(242)
第一节 乒乓球运动装备	(242)
第二节 乒乓球场地布置与要求	(247)
 附	
一、乒乓球专业术语英汉对照表	(248)
二、乒乓球游戏选编	(254)
三、参考文献	(263)

第一章 乒乓球运动演进的人文历程

第一节 乒乓球运动起源的人文历程

一、乒乓球运动的游戏阶段

乒乓球作为一种游戏起源于英国,它从网球运动派生出来。最早关于乒乓球运动的文字记载是在1880年英国的一家体育器材用具公司刊登的乒乓球器材广告上,当时还不叫“乒乓球”,而是以“高西马”、“弗利姆-弗拉姆”等奇特的名称在英国盛行。当地流传着这样一个有趣的故事:在英国首都伦敦的某天,天气炎热,有两个青年到一个上等饭馆吃饭。饭后,两个人闲聊时感到很闷热,于是就拿起雪茄烟盒的盖子扇起来。后来,他们又拣起酒瓶上的软木塞子,以当时最盛行的打网球动作,用盖子把塞子打来打去。此举吸引了不少食客和侍者观看。英国的新闻界颇感兴趣,把它誉为时髦的运动,并做了充分的报道。很快,这种运动在英国的一些大学生中流行了起来。但当时,这项运动既无统一的名称,也无统一的规定,仅作为一种娱乐流行于欧洲。当时,不仅英国有这样游戏出现,在莫斯科和彼得堡的一些知识分子中间,也流行着一种飞球运动,球是软木塞插上羽毛制成的。

大约在1890年,英格兰的一位退休的越野跑运动员詹姆斯·吉布(JamesGibb)到美国旅游时,偶然发现了一种用赛璐珞制成的空心玩具球,弹跳力很强,于是产生了用这种小球来替代软木球和橡胶球的想法。他把这种球带回英国后,就将这种球稍加改进,并逐步在英国和世界各地推广起来。或许因为赛璐珞球在桌上被羔皮纸拍打来打去发出了“乒乒乓乓”声音的缘故,英国一家体育用品公司模拟其声,首先用“乒乓”(Ping-Pang)二字作了广告上的商品名称。至此,乒乓球才开始有了如此之名。

到19世纪末,美国也出现了打带羽毛的球的游戏,还使用一种外面蒙上一层丝织物的橡皮实心球。与此同时,日本沿海港埠横滨,外国商船来往频繁,商行里经常进行类似乒乓球运动的游戏。1902年,在英国游学的日本东京高等师范学校教授坪井玄道,将乒乓球的整套用具带回日本,于是日本人也模仿起来。由于器材的缺乏,他们便把饭桌或制图桌当做球台,用毛巾或书籍堆起来做球网。球有的是胶质的,有的是丝织物,而球拍则是用盛饭的木勺子代替。

最初,乒乓球大多是一种家庭娱乐活动,没有统一的规则。记分方法有10分、20分、50分或100分为一局的,非常随便。发球的方法也无严格的限制,既可以把球先击到本方台面再落到对方台面,也可以将球直接发到对方台面规定的地方或任何地方,只要在本方球台后方、台面以上高度发球即可。所使用的器材也和今天的大不一样,球拍是空心的,用羔皮纸贴成,形状为长柄椭圆形(见图1-1)。球台多为室内的餐桌。球是用软木或橡胶做成,有时在外包上一层轻而结实的毛线(见图1-2)。这种游戏很像是在桌上打网球,故而也有人称其为“桌上网球”(TableTennis)。



图 1-1 吉拉特·戈尼先生及他所收藏的球拍样品

1905—1910年前后,乒乓球活动又传入中欧的维也纳、布达佩斯,以后逐渐扩展到北非的埃及等地。在这一时期,乒乓球基本上还是停留在游戏阶段,它们就是乒乓球运动产生的萌芽和基础。

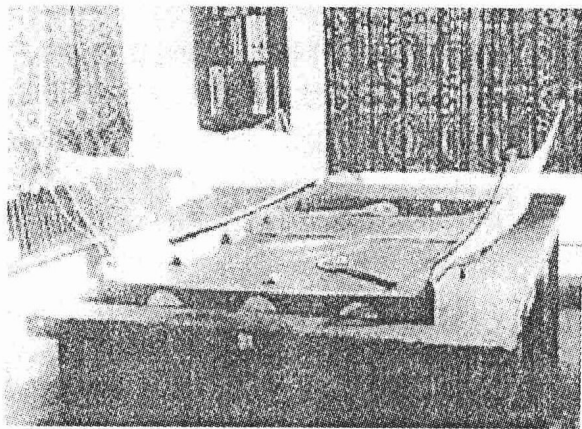


图1-2 当时的球台

乒乓球起源阶段的基本特征:一是乒乓球运动在器材和游戏方法上,有明显的网球运动项目痕迹;二是作为体育运动在项目开展水平上,还处在游戏阶段。

二、乒乓球运动成为竞技项目阶段

第一次世界大战结束后,在1918年,欧洲许多国家相继成立了乒乓球协会。至此,乒乓球竞赛活动开始在

各国之间开展。国家间的比赛活动,不仅促进了乒乓球技术水平的提高,同时也为国际乒乓球组织的建立奠定了基础。1900年,英国成立了乒乓球协会,同年12月,在伦敦的皇花大厅举行了英国的第一次大型乒乓球赛(见图1-3),参加者300余人,开创了乒乓球正式比赛的历史。

1926年1月,在柏林国际乒乓球邀请赛期间,在德国人勒赫曼博士的倡议下,由他和英国的伊沃·蒙塔古、乔治·罗斯、波佩,匈牙利人雅可比、密卡罗维

茨以及几个奥地利人,在柏林网球俱乐部召开了一次关于建立乒乓球国际组织的座谈会,会议决定成立临时国际乒联,并委托英国乒协举办第一届欧洲乒乓球锦标赛。

同年12月,在英国伦敦举行的第一届欧洲乒乓球锦标赛期间,举行了第一次全体会议,地址在伊沃·蒙塔古母亲斯韦思林女士的图书馆。会议通过了国际乒联章程,讨论和通过了乒乓球竞赛规则草案,推选英国乒协负责人伊沃·蒙塔古为国际乒联第一任主席。

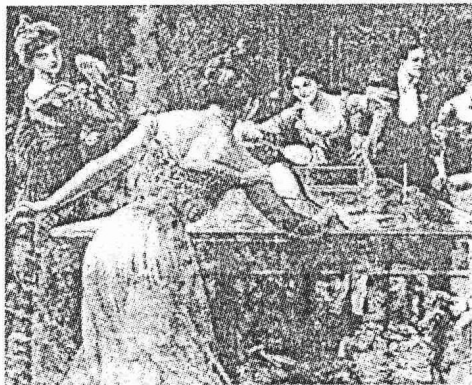


图1-3 1900年英国第一届乒乓球比赛实况

参加1926年第一届欧洲乒乓球锦标赛的国家有德国、匈牙利、威尔士、英格兰、奥地利、瑞典、捷克斯洛伐克、印度和丹麦。因印度是亚洲国家,国际乒联将此次锦标赛更名第一届世界乒乓球锦标赛,每年举办一届。上述事件标志着乒乓球成为了正式的竞技运动项目。

1940—1946年间,世界乒乓球锦标赛因第二次世界大战而中断。

1957年第24届世界乒乓球锦标赛后改为每两年举办一次。

1980年,创办了乒乓球运动的另一世界大赛:世界杯乒乓球赛,比赛每年举办一届。

1988年在汉城举行的第24届奥运会,开始把乒乓球比赛项目中的男子单打、女子单打、男子双打和女子双打列为正式比赛项目。

2000年,世界乒乓球锦标赛的团体项目和个人项目分开举办。

乒乓球成为正式竞技项目的基本特征是:国际乒乓球组织的建立和规则的制定;国际性赛事的出现。

第二节 世界乒乓球运动发展的人文历程

对世界乒乓球运动发展的回顾,在两个方面进行:一是,在技术层面上,以取得优异成绩的技术类型打法为标志,划分出乒乓球运动发展的不同历史阶段,讨论在不同阶段中乒乓球技术发展的特点;以器材的变化为标志,在乒乓球运动发展过程中,着重讨论器材对乒乓球技术发展的影响。在认识乒乓球运动发展的同时,可以看到乒乓球不同技术类型打法的历史演进过程。二是,在竞赛制度层面上,着重讨论规则变化对乒乓球技术发展的影响,并介绍乒乓球的国际组织和赛事。

一、乒乓球运动发展的阶段划分

第一发展阶段 削球打法主导时期(欧洲全盛期)

削球打法的下旋削球技术,是欧洲运动员在乒乓球运动发展史上的重要技术创新。所谓削球打法主导时期(即1926—1951年),是以削球运动员在这25年间所取得的比赛成绩为判定标准。这一时期除了削球技术发展得比较完善外,削球技术类型打法的竞技优势,还得到了器材方面的有利支持,而竞赛规则的修改对削球打法则没有产生根本性影响。

最初,运动员使用木制球拍,速度慢,旋转也不强,因此打法单调,只是把球挡来挡去。胶皮拍出现后,技术有些变化。因为胶皮拍比木制拍弹性大,摩擦力强,可以制造一定的旋转,于是出现了削下旋的防守型打法。这种打法曾在欧洲风行一时,不少运动员采用这种打法获得世界冠军。如匈牙利的法卡斯(女),英国的伯格曼、李奇,捷克的瓦纳等。削球打法的代表国家是匈牙利。

1. 比赛成绩

1926—1951年,国际乒乓球联合会举办了18届世界乒乓球锦标赛,参加比赛的运动员主要来自于欧洲。在这25年间,欧洲运动员取得了全部117枚金牌中的109枚(应该是118枚金牌,由于第11届女子单打决赛没有确定冠军,故为117枚)。在这一阶段中,削球打法成为优势打法,大部分的金牌都被匈牙利的削球运动员夺得。在35个男、女单打金牌中,男子单打的12枚金牌和女子单打的7枚金牌是由削球运动员获得,占单打金牌总数的82.85%。

2. 削球打法与器材改进

削球打法的成功,除了精湛的技艺外,得益于1902年英国人库特发明的胶皮拍。胶皮拍的出现改变了使用木板拍以挡球技术为主的初级击球形式,加大了击球的摩擦力,提高了球的旋转。胶皮拍与木板拍相比,使用上可以制造旋转,从而为削球打法运动员在下旋球技术的运用方面提供了条件。胶皮拍在进攻打法和削球打法的比较上,由于它的弹力比较弱,故能够发挥下旋技术在控制性、稳定性和旋转性上的特点;而进攻技术需要的速度和力量,胶皮拍还不能充分满足。另外,在1936年以前,比赛用的球比较软,使得在技术使用上易于进行削球而不适宜进攻。因此,善于利用球拍性能和软球特点的削球打法运动员获得了突出的成绩。

3. 削球打法与竞赛规则

1936年,第10届世界乒乓球锦标赛男团决赛时,罗马尼亚和奥地利出场的三名选手均为削球打法。由于水平接近,比赛进行了三天,耗时31小时,结果5:4,奥地利胜。男子单打决赛也在两个削球手之间展开,比赛耗时8小时没有决出胜负,最后由裁判以掷币方式决定冠军归属。在男子单打半决赛中,两个削球手更是在1分的争夺中耗时2.3小时。上述事例是典型的“马拉松”式比赛。乒

乒乓球比赛中的这种“马拉松”,已经严重影响了乒乓球运动的健康发展。为此,在1937年,国际乒乓球联合会代表大会的各会员国一致同意,决定对比赛器材和规则进行如下修改:

限制比赛时间。三局两胜制的比赛时间,不得超过1小时;五局三胜制的比赛不得超过1.45小时。如果在此时间内没有结束比赛,则比分领先者为胜方。

改变球台的尺寸。球台宽由146.4cm加至152.5cm。

球网高度由17.3cm降至15.25cm。

球由软球改为硬球。

通过规则修改和器材的变化,国际乒联试图促进进攻技术的使用和发展。事实上,规则修改基本上没有影响削球打法的技术优势,在第12~18届的世界乒乓球锦标赛中,男女单打金牌获得者中还是削球打法的运动员为多。

这个阶段,由于胶皮拍性能的充分使用和削球技术的出现,使乒乓球运动进入到一个讲究制造下旋转球的时代。

第二发展阶段 中远台单面长抽打法主导时期(优势转向亚洲,日本称霸乒坛)

中远台单面长抽打法是日本人在乒乓球运动发展史上的重要贡献。中远台单面长抽打法主导时期的判定依据,同样是该种打法在比赛中的成绩。中远台单面长抽打法成为主导性打法,除了日本运动员的勤奋努力外,得到了来自器材变革方面的有利支持,而1937年竞赛规则关于加宽球台、降低网高和采用硬球的规定,对中远台单面进攻打法战胜削球打法产生了积极的影响。

中远台单面长抽打法的代表国家是日本。

1. 比赛成绩

1952—1959年,国际乒乓球联合会举办了7届世界乒乓球锦标赛,日本运动员获得了全部49枚金牌中的24枚,其中在1959年第25届比赛中就获得6枚金牌,这是日本乒乓球中远台单面长抽打法最辉煌的时期。

2. 中远台单面长抽打法与器材改进

中远台单面长抽打法的成功首先得益于1951年奥地利人发明的海绵拍。海绵拍与胶皮拍比较,击球的力量和速度有了明显的提高。因此,海绵拍提高了进攻的威力,这为战胜胶皮拍制造下旋的削球打法,在器材上提供了有力的支持。海绵拍的进攻性能和中远台单面长抽技术使得进攻型打法的运动员逐步获得了优异成绩。

1957年,日本人发明的正胶、反胶海绵拍,进一步提高了长抽进攻技术的威力。海绵拍、海绵胶皮拍进攻力量速度性能的充分使用和中远台单面长抽技术的出现,使乒乓球运动进入到一个讲究进攻力量和速度的时代。长抽进攻技术,为日本在1959年的第25届世界乒乓球锦标赛上获得6项冠军,提供了有利

的技术支持。而海绵胶皮拍击球的力量、速度和潜在的制造旋转性能揭开了乒乓球运动运用强烈上旋进攻技术的序幕。

3. 中远台单面长抽打法与竞赛规则

在第19届世界乒乓球锦标赛中,日本运动员佐藤博治用一块8mm的黄色软海绵,充分发挥了球拍击球力量大、速度快的特点,运用长抽进攻技术获得了男子单打冠军。同时,在国际乒坛上也引起了关于海绵问题的争论。由于海绵拍的进攻性能比较强,使欧洲削球打法难以获得比赛上的优势,因此,欧洲国家的一些乒坛人士呼吁禁止使用海绵拍。而赞成的一些人认为,在木板上覆盖海绵和覆盖胶皮,其道理是一样的,而且,20世纪50年代初,奥地利人即使用海绵拍也没有遭到非议。

在上述的争论中,时任国际乒联主席的蒙塔古肯定了这一新工具对乒乓球技术发展的作用,海绵拍得以合法使用,这也意味着长抽进攻打法能够继续存在,日本队可以继续保持它的技术优势。

这个阶段,由于海绵拍和海绵胶皮拍的使用,使乒乓球运动进入到了追求进攻力量、速度的时期。

第三发展阶段 近台快攻打法主导时期 (中国直拍近台快攻打法崛起世界乒坛)

近台快攻打法,是中國人在乒乓球运动发展史上的一项重要技术创新。近台快攻打法对于速度的认识,一直影响着乒乓球技术发展的方向。近台快攻打法主导时期的判定依据同样是该种打法在比赛中的成绩。中国近台快攻打法产生,是对乒乓球实践规律不断总结的结果。近台快攻打法的竞技优势也获得了来自器材方面的有利支持。

近台快攻打法的代表国家是中国。

1. 比赛成绩

1960—1969年,在此期间,国际乒乓球联合会举办了5届世界乒乓球锦标赛。中国运动员参加了1961—1966年的3届比赛,获得了这3届比赛21枚金牌中的11枚。其中在1965年第28届比赛中获得5枚金牌。中国乒乓球近台快攻打法在金牌的争夺上,显示了技术上的优势。

2. 近台快攻打法与器材性能发挥

近台快攻打法的成功,是建立在正胶海绵拍提供的速度支持的基础上。中国乒乓球界在总结战胜日本单面长抽打法、欧洲削球打法以及中国运动员在世界比赛中取得优胜中所获得的技术经验基础上,形成了站位近台,以左推右攻和两面进攻为主的近台快攻打法。这种打法充分发挥了正胶海绵拍快速的特点。在进攻速度上比中远台长抽要快,同时比较好地解决了反手位的技术(推和反手攻),在技术上比单面长抽技术要先进。这些技术上的创新为战胜日

本队提供了重要的技术保证。



图 1-4 在 26 届世乒赛,中国男队第一次荣获团体赛冠军获奖后。

左起:徐寅生 王传耀 傅其芳 庄则栋 李富荣 姜永宁 容国团

3. 近台快攻打法与竞赛规则

1959年,国际乒乓球联合会就构成球拍的材料、种类、海绵和颗粒胶皮厚度的规定,在第25届世界乒乓球锦标赛期间,国际乒乓球联合会会议上进行投票表决,结果以72票对19票,通过了关于球拍的规则规定,结束了长达6年的球拍之争,为乒乓球运动技术的发展提供保证。

规则对球拍的明确规定,避免了一些非技术性的争论,有助于刚刚成熟起来的运用正胶海绵拍的近台快攻技术打法的稳定发展。

当时对球拍的基本规定如下:

球拍的形状、大小和重量不限;

底板应平整、坚硬;

普通颗粒胶皮覆盖在底板上时,连同黏合剂,其厚度不能超过2mm;

海绵加颗粒胶覆盖在底板上时,不能超过4mm。

4. 不同技术打法的初步形成

海绵胶拍发明不久,1960年,弧圈球技术在日本产生了。由于中国队事先对弧圈球技术有了一定的了解,做了相应的准备,在1961年第26届世界乒乓球锦标赛上,有效地克制了日本队的弧圈球技术(见图1-4)。

在这一时期,中国运动员张燮林创新性地使用了长胶海绵拍作为削球打法的球拍。由于长胶海绵拍特异的性能,使得其削球打法在旋转变上更加多变。长胶海绵拍削球打法,为中国队在第27届世界乒乓球锦标赛男子团体决赛中夺冠立下汗马功劳。

在这个阶段,由于正胶海绵拍性能的充分利用和近台快攻打法的出现,使乒乓球运动进入到一个在近台意义上讲究进攻速度的时代。

第四发展阶段 弧圈球进攻打法兴起和新近台快攻打法继续保持优势时期(欧洲的复兴和欧亚对抗)

在亚洲日本、中国乒乓球运动发展的同时,欧洲乒乓球选手一直处于探索和动荡之中。他们从失败和挫折中总结经验教训,学习并发展了日本的弧圈球技术,吸取了中国近台快攻打法的优点,创造了适合他们的以弧圈球为主结合快攻和以快攻为主结合弧圈球这两种先进打法。经过20年的努力,终于找到了方向,摸索出自己技术发展的道路。前一种打法以匈牙利的克兰帕尔、约尼尔为代表,后一种打法以瑞典的本格森、捷克的奥洛夫斯基、波兰的格鲁巴为代表。上述两种打法的特点是旋转较强、速度快、能拉能打、低拉高打、正反手都能拉弧圈球,回球威胁性较大。他们把旋转和速度紧密地结合起来,把乒乓球技术又推到了一个新的水平。

20世纪70年代以来,我国近台快攻打法也有一定的提高和发展;如创新了正、反手高抛发球,发展了推挡技术中的加力推、减力挡和推挤弧圈球,增加了正手快拉小弧圈、正手快带弧圈球等新技术,这些新技术在历届世界锦标赛中显示了一定的威力。另外,我国直拍快攻结合弧圈球打法,也取得了较大的成绩,削攻结合和以削为主打法的选手,较好地掌握与运用了两面不同性能的胶皮,在发球、搓球、削球、攻球与挡球等技术方面有所发明和创新,也达到了世界先进水平。我国横拍快攻结合弧圈打法的运动员,近年来加强了正手攻球的力量和反手技术的基本功,在一系列的国际比赛中,也战胜了不少著名的欧洲选手,取得了良好的成绩。

由此,我们看到了在这个时期中,传统意义的近台快攻打法,随着世界乒乓球技术的发展,其内涵已经发生了新的变化。

弧圈球进攻打法的代表国家是瑞典和匈牙利;新近台快攻打法的代表国家是中国。

1. 比赛成绩

在这一阶段中,欧洲运动员凭借弧圈球技术,开始向中国及亚洲技术水平逼近,呈现上升的势头,但尚有差距,这点从比赛成绩中可以反映出来。但在其间9届世锦赛单打比赛的18枚金牌分布中,还可以看出在两种打法的发展方面,弧圈球进攻打法的成绩明显上升。

2. 两种打法与器材变化

乒乓球拍在这一阶段没有本质性的变化,主要使用的是正、反胶海绵拍。但在球拍材料的选用上,开始把碳素纤维用在底板中。在一定程度上,它既提高了击球的速度力量,又能够保证击球的稳定性。在加工过程的精细程度上,