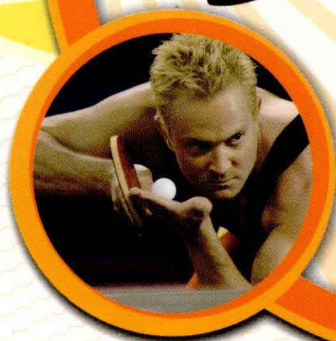




青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGGUANG KUAILE TIYU
CONGSHU



国球：乒乓球

GUOQIU: PINGPANGQIU

主 编：张五平 执行主编：尚 菲 张五平 本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司



青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGGUANG KUAILE TIYU
CONGSHU



国球：乒乓球

GUOQIU TONGQIU

主 编：张五平 执行主编：尚 菲 张五平 本书编写组◎编



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

国球——乒乓球 / 《国球——乒乓球》编写组编
—广州：广东世界图书出版公司，2010.4
ISBN 978 - 7 - 5100 - 2183 - 1

I. ①国… II. ①国… III. ①乒乓球运动 - 基本知识
IV. ①G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 070753 号

国球——乒乓球

责任编辑：王 红 康琬娟

责任技编：刘上锦 余坤泽

出版发行：广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编：510300)

电 话：(020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销：各地新华书店

印 刷：北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编：102200)

版 次：2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：10

书 号：ISBN 978 - 7 - 5100 - 2183 - 1/G · 0697

定 价：19.80 元

若因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系退换。

编委会成员

顾问

朱 玲(四川体育局局长、四川体育总会主席)

荣誉主编

陈 伟(成都体育学院院长,教授,博士生导师)

刘 青(成都体育学院副院长、教授、博士)

主 编

张五平

编 委(按姓氏笔画排列)

马 犇 王世伟 史明娜 孙亮亮 刘 晟 刘志敏

乔建国 李祥慧 李琳琳 张 帆 杜 佳 张 婕

杨世勇 杨成波 严晓芹 尚 菲 郑喜磊 祝世友

赵志进 唐小林 顾旭东 徐伦占 徐姜娟 黄 毅

龚 军 梁永杰 董 立 彭 崑 蒋徐万 蓝 怡

本书编写人员

主 编

张五平

执行主编

尚 菲 张五平

执行副主编

李智伟(广西大学)

王世伟(成都体育学院)

彭 崑(泸州医学院)

执行主编简介

尚菲(1983.10 ~) 女,四川绵阳人,成都体育学院硕士研究生,现遵义医学院任教。曾从事中小学乒乓球、篮球及排球等教学与训练工作。先后在国家级核心期刊、省级期刊公开发表论文,并参与了多项院级课题的研究。

张五平(1957.5 ~) 男,山东临清人,成都体育学院体育系副教授,硕士生导师。主要教授课程有:排球、体育游戏、体育项目概论等。先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文 20 余篇,曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖 1 项、三等奖 2 项、成都体育学院教学成果一等奖,并承担多项省级、院级课题的研究。

曾任阿拉伯联合酋长国 ALAHALI - CLUB 俱乐部主教练、巴林国家队主教练,率队参加第十二届亚洲锦标赛,并在第五届海湾杯国际排球锦标赛(西亚地区顶级赛事)中取得了冠军。

前言

当今时代,人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”,但是,千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。为此,《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。”

但是,由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足,此外,许多学校体育设施和条件不足,学校体育课和体育活动难以保证,导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降的问题已成为当务之急。

2006年12月23日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》,进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的健康生活理念,这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面,推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召,意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是:让中学生走向操场,走进大自然,走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地、热情地走进丰富多彩的体育运动,锻炼身体,强健体魄的同时,内心充满活力,充满阳光,享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是:通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动,让青少年养成健康的生活方式,建立奋发向上、不断进取的人生态度,使他们拥有健康的体魄、坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格,从而成长为有中国特色的社

会主义事业的合格建设者和接班人,为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此,我们编写了这套丛书,真切希望为广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台,为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口,从而为形成“人人参与、个个争先”的、生气勃勃的校园体育锻炼氛围,为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献!适合青少年学生的体育运动项目繁多,各有特色,本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类:奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括:篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等;青春时尚系列运动项目主要包括:健美操、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性特点,方便广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动,根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目,以图释文,图文并茂,让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松地理解每一个技术动作,也能更好地培养青少年的空间思维能力,增加学习兴趣。此外,本丛书按教材的逻辑结构编写,每个运动项目介绍内容包括:运动项目的起源与发展、运动项目的基本技术技能、运动项目的快乐入门、运动项目的综合知识、运动项目的竞赛规则、运动损伤及处理措施。条理清晰,简单易懂,让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时,也可了解到相关的一些理论知识。我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去,都能在体育运动中体验快乐,体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长!

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此,表示深深的感谢!

编者

本书编写说明

乒乓球运动在我国属于长期优势的竞技项目，有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，具有健身、观赏、娱乐、教育等多种功能价值。2008 年我国乒乓球选手包揽了北京奥运会乒乓球项目的金牌。将该运动的优势融入到“阳光快乐体育运动”，让中小学乒乓球教学与活动工作再上新一个台阶，让中小学生在乒乓球中感受到运动的乐趣和得到身心的锻炼，让我们的优势体育项目得到继承与发扬，成为摆在每一个体育工作者面前的新任务。本书介绍了乒乓球运动的起源、发展、特点、基本技术、快乐速成等内容。全书内容体现如下特色：

1. 图文并茂。能让儿童青少年更形象、更轻松理解每一个技术动作，变抽象的文字解释为形象的图片展示，有助于提高学生的学习兴趣。

2. 加强了快乐速成练习。本书对技术学习采用了快乐入门的方法，图文并茂，讲述了简单、易行、有趣的速成途径。

3. 精选知名乒乓球运动员给学生进行介绍。介绍他们取得的荣誉以及其感人事迹。为中小学生树立良好的学习榜样，同时也可提高学生在学习乒乓球的兴趣。

4. 补充了运动生理卫生及健康常识部分。针对乒乓球运动过程中可能出现的运动损伤，介绍了有效的预防措施及其简单治疗办法，这对学生安全、可持续参与该运动健身，以及技能的掌握提高，都具有重要意义。

5. 增加了技术动作的英文名称。学生在学习乒乓球动作的同时，能够知道该动作的英文名称，丰富了学生的专业英语词汇。

青少年是国家的未来、民族的希望。他们的身心健康、人格健全、一生幸福是每一个家长和老师的愿望，也是素质教育所追求的重要目标。我们将把此书献给广大儿童青少年，衷心希望这本书能够提高他们参与运动的兴趣，体验运动的快乐，为他们的学习生活增添一道亮丽的风景线。

本书共分六章，由尚菲、张五平负责全书的框架构建、统稿与修改。第一、二章由尚菲、张五平、李智伟（广西大学）编写；第三、四章由尚菲、张五平、王世伟编写；第五、六章由尚菲、张五平、彭崴编写。在本书的编写过程中，陈明生老师为本书提出了许多宝贵的意见和建议，在此表示衷心的感谢！在本书编写过程中，我们参考了众多的专业书籍资料及图片，在此向有关单位和作者表示衷心的感谢！由于编写水平与经验有限，本书难免有疏漏和不足之处，敬请广大读者批评和指正。

编 者

目 录

第一章 乒乓球运动概述	(1)
第一节 乒乓球的起源、沿革	(1)
第二节 乒乓球运动的发展历史	(6)
第三节 乒乓球运动的特点	(19)
第二章 乒乓球运动基本技战术	(22)
第一节 乒乓球运动基础知识	(22)
第二节 乒乓球运动基本技术	(30)
第三节 乒乓球运动主要战术	(77)
第三章 乒乓球运动快乐速成途径	(82)
第四章 乒乓球运动综合知识	(107)
第一节 乒乓球的运动价值	(107)
第二节 乒乓球运动的几大赛事	(109)
第三节 乒乓球运动名人简介	(117)
第四节 乒乓球运动欣赏	(128)

第五章 乒乓球运动生理卫生与健康常识	(130)
第一节 常见运动损伤	(130)
第二节 常见运动损伤预防措施与临场处治方法	(133)
第六章 乒乓球运动竞赛规则与裁判工作	(136)
第一节 乒乓球竞赛组织与编排	(136)
第二节 乒乓球比赛的基本知识	(137)
第三节 裁判术语和手势	(142)
(141)	
(135)	
(133)	
(130)	
(127)	
(125)	
(123)	
(121)	
(119)	
(117)	
(115)	
(113)	
(111)	
(109)	
(107)	
(105)	
(103)	
(101)	
(99)	
(97)	
(95)	
(93)	
(91)	
(89)	
(87)	
(85)	
(83)	
(81)	
(79)	
(77)	
(75)	
(73)	
(71)	
(69)	
(67)	
(65)	
(63)	
(61)	
(59)	
(57)	
(55)	
(53)	
(51)	
(49)	
(47)	
(45)	
(43)	
(41)	
(39)	
(37)	
(35)	
(33)	
(31)	
(29)	
(27)	
(25)	
(23)	
(21)	
(19)	
(17)	
(15)	
(13)	
(11)	
(9)	
(7)	
(5)	
(3)	
(1)	

第一章

乒乓球运动概述

乒乓球运动发展至今,走过了百年历史,在我国被称为“国球”。它起源于19世纪末的英国,是在桌子上进行的网球运动,因此现在的欧洲人称乒乓球为“桌子上的网球”。本章主要是了解乒乓球运动的起源、发展历程以及乒乓球运动的特点。

第一节 乒乓球的起源、沿革

一、乒乓球运动的起源

乒乓球运动起源于19世纪后期的英国,伦敦的一个闷热天,两个青年看过温布尔登网球赛后,在一家饭馆等待上菜的期间,一边用雪茄烟盒盖当扇子,一边讨论网球技战术,讨论到激烈处,就从地上拣起软木塞酒瓶盖当球,以桌子为球台,中间拉一细绳为网,用盒盖打球,吸引了店内服务员给予喝彩。闻声过来的女店主见此情景,不禁脱口喊出“Table Tennis”意为“桌上网球”,为乒乓球命名,一直用到今天。1880年,英国一家体育器材用具公司以“弗利姆-弗利姆”(Film-Film)、“高马西”(Goossime)等名称刊登乒乓球器材广告,乒乓球运动在英国逐步盛行。

1890年左右,英国退役的越野跑运动员詹姆斯·吉布,把在美国作为玩具的赛璐珞球带回英国,并用于乒乓球运动。由于当时普遍使用的是羔皮纸球拍,于是击到球和球碰台后会发出“乒乓”的声音,于是人们模拟其声将这种游戏叫做“乒乓球”(图1-1~图1-3)。



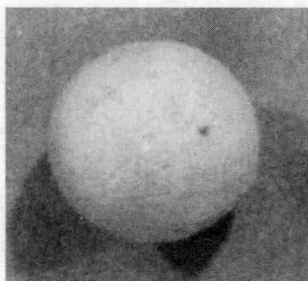


图 1—1

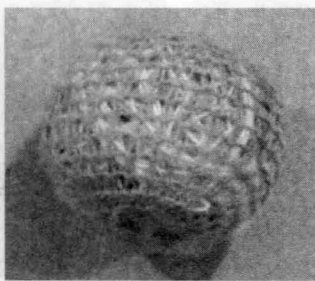


图 1—2



图 1-3

1900年,英国成立了乒乓球协会。1900年12月,第一次大型乒乓球比赛在英国伦敦球台敦皇后大厅举行,开创了乒乓球比赛的先河。比赛时,男运动员要穿上浆领子的衬衣和坎肩,女运动员要穿裙子甚至还要戴帽子。

1902年,在英国游学的日本教授坪井玄道从英国将乒乓球的整套用具带回日本。由于器材缺乏,日本人用饭桌或制图桌代替球台,用毛巾或书籍堆起来代替球网,用盛饭的木勺子代替球拍,用胶质或丝质的小圆球代替乒乓球。

1904年,上海四马路文具店的经理王道平,从日本买回10套乒兵器



材摆设店中,并亲自做打球的表演,以介绍在日本看到的打乒乓球的情况,从此我国开始有了乒乓球活动。

1904~1918年,乒乓球始终是停留在游戏阶段,方法有10分、20分、50分或100分为一局的,非常随便。发球方法形式多样,既可以把球击到本方台面再落到对方台面,也可以把球直接发到对方台面或规定的地方。

20世纪20年代,举行了多次乒乓球邀请赛,才逐渐引起人们的重视,并开始把这项游戏作为一项体育运动来开展。

二、国际乒乓球联合会

1926年12月,国际乒乓球联合会,简称国际乒联,在英国伦敦成立,总部设在英国东苏塞克斯郡的里斯廷斯,现在总部设在瑞士的洛桑(图1-4)。英国的伊沃·蒙塔古(图1-5)担任国际乒联的第一任主席,享有“多才多艺的国际乒联奠基人”之称。1999年8月,加拿大的阿达姆·沙拉拉(图1-6)担任国际乒联的第六任主席。

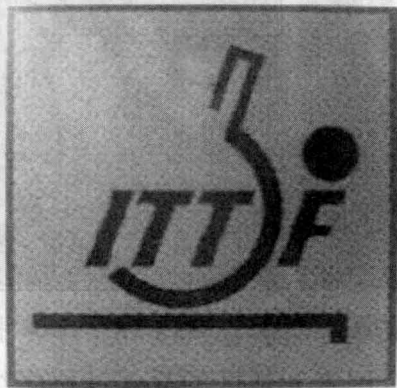


图 1-4





图 1-5



图 1-6

中国的徐寅生在 1995~1999 年担任国际乒联的第五任主席,被誉为“乒坛智多星”。他担任国家乒联主席期间,为乒乓球运动进入奥运会大家庭立下了汗马功劳,并积极推动了 40 毫米大球取代 38 毫米小球(图 1-7;图 1-8)。



图 1-7 徐寅生



图 1-8 比赛中的徐寅生

国际乒联是由各个国家和地区的乒乓球协会组成的一个国际单项体育组织。主席办公室设在中国北京,行政中心设在英国。它的最高权力机构为全体代表大会。代表大会每两年召开一次,并于同时同地举办世界乒乓球锦标赛。



至 2009 年,国际乒联已从成立时的 9 个会员协会发展到 186 个,成为较大的国际单项体育组织之一。现有 186 个协会会员,分属国际乒联承认的欧洲乒联、亚洲乒联、非洲乒联和南美洲乒联。中国于 1953 年 3 月加入了世界乒联。

国际乒联宗旨是在国际比赛中维护乒乓球规则,并经常对这些规则作一些改变和补充,以扩大和推动乒乓球运动。

三、中国乒乓球协会

1955 年,中国乒乓球协会成立,简称中国乒协,总部设在北京(图 1-9)。它是具有独立法人资格的全国性群众体育组织,代表我国乒乓球项目活动的最高的社会团体,并且代表中国参加相应的国际乒乓球活动及国际乒联的唯一合法组织。目前,中国乒协的主席是蔡振华(图 1-10)。中国乒协会员分为团体会员和个人会员。

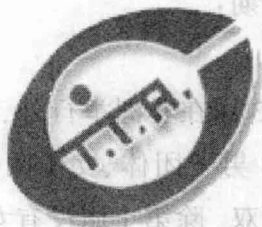


图 1-9



图 1-10 蔡振华

四、世界乒乓球锦标赛

世界乒乓球锦标赛简称世乒赛,是国际乒乓球联合会主办的一项最高水平的世界乒乓球大赛,具有广泛的影响。

1926 年 12 月,在国际乒联正式成立的同时,第 1 届世界乒乓球锦标赛在英国伦敦举行。当时所设项目包括男子团体、男子单打、男子双打、



女子单打和混合双打。

1928年举行的第2届世乒赛增设女子双打比赛,1933年举行的第8届世乒赛又增设了女子团体比赛。

1928~1957年,世乒赛每年举行一次。此后改为每2年一届。自2003年第7届世乒赛起,单项比赛于奇数年举行,团体赛在偶数年举行。至2009年,一共举办了50届。

每届世界乒乓球锦标赛比赛地点由国际乒乓球联合会授权比赛地乒乓球协会主办。

第二节 乒乓球运动的发展历史

一、世界乒乓球运动的发展历史

世界乒乓球运动,从1926年12月第1届世界乒乓球锦标赛(简称世乒赛)算起,至今大体可分为以下6个时期:

(一)欧洲全盛期(1926~1951)

这一时期共举办18届世乒赛,除第13届在非洲举行外,余下17届均在欧洲举行。每次比赛包括7个项目:男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、男女混双。除第1届没有女子双打项目,第1届至第7届没有女子团体项目,第11届无女子单打冠军,共产生117个冠军。除美国选手获得8个冠军,其余109个冠军被欧洲选手获得,其中匈牙利选手获得一半的冠军。此时期称为欧洲全盛期。

此时期的打法主要是以削球为主,防守多于进攻,依靠稳削下旋球战胜对手(图1-11)。该时期的指导思想是力争自己不失误,等待对手失误以获胜,比赛中经常出现“蘑菇球”局面,最后裁判员的不得不用掷硬币的方法决定胜负。第11届世乒赛女子单打决赛中,美国和奥地利运动

