

乒乓球文化与技术研究

黄安平 著



光明日报出版社

乒乓球文化与技术研究

黄安平 著

光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

乒乓球文化与技术研究 / 黄安平著. -- 北京 :
光明日报出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5194-1462-7

I. ①乒… II. ①黄… III. ①乒乓球运动 - 研究
IV. ①G846

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第173394号

乒乓球文化与技术研究

著 者: 黄安平

责任编辑: 李 娟

责任校对: 邓 贝

封面设计: 久仰文化

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市华东印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 150 千字

印 张: 9.125

版 次: 2017 年 3 月第 1 版

印 次: 2017 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5194-1462-7

定 价: 45.00 元

版权所有 翻印必究



前言

乒乓球，是一种世界流行的球类体育项目，中华人民共和国国球。乒乓球起源于英国，它的英语官方名称是“table tennis”，意即“桌上网球”。“乒乓球”一名起源于1900年，因其打击时发出“Ping Pong”的声音而得名，在中国内地、中国香港及中国澳门等地区以“乒乓球”作为它的官方名称。然而，中国台湾地区和日本则称之为“桌球”，意指球桌上的球类运动。

乒乓球为圆球状，2000年悉尼奥运会之前（包括悉尼奥运会）国际比赛用球的直径为38mm，2000年之后国际比赛用球的直径为40mm。在中间隔有横网的长274cm、宽152cm、高76cm的球台上进行。球直径40mm，重量2.53–2.70g，白色或黄色，用赛璐珞或塑料制成，打时有“乒乓”声，故名。运动员各站球台一侧，用球拍击球，击法有挡、抽、削、搓、拉等。球须在台上反弹后才能还击过网。以落在对方台面上为有效。比赛以11分为一局，采用三局二胜，五局三胜。比赛分团体、单打、双打等数种。

乒乓球作为一项简单易学的运动，具有球小、速度快、变化多、趣味性强以及不受年龄、性别和身体条件限制的特点，因此

具有广泛的适应性和较高的锻炼价值。经常参加这项运动可以提高人体的灵敏性和协调性,进而改善人的心血管机能,达到增强体质目的。另外,乒乓球运动集健身性、竞技性和娱乐性为一体,可以培养人们勇敢顽强、机智果断等品质,还有利于保持青春活力、调节神经,对人的身心健康有着潜移默化的益处。

随着社会的不断发展,乒乓球运动正以飞速发展的势头在世界范围内广泛开展,并已融入到体育爱好者的生活中。为进一步普及与推动我国乒乓球运动的发展,提高乒乓球运动的教学、训练与实际操作水平,本书在汲取世界和中国乒乓球运动发展最新信息的基础上,针对乒乓球运动最实用的技战术并结合练习方法,尽量采取图文结合的方式,以帮助掌握动作要领,增强可操作性。

本书分为上下两篇,上篇主要介绍乒乓球的基础知识,让读者对乒乓球的文化起源有了基本的了解;下篇主要介绍乒乓球的运动技术以及相关训练,在乒乓球竞赛规则不断修改完善的基础上,对乒乓球竞赛的组织、编排及裁判法进行了较为详细的理论阐述。

本书力求注意吸收乒乓球技术发展的新思想,博采众家之长,尽力做到内容丰富、简明扼要、通俗易懂、图文并茂,突出知识性、实用性和系统性。因而,本书对乒乓球教学与训练以及广大乒乓球爱好者的学习将起到有益的帮助和指导作用。

由于编写时间较短,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。

目录



上篇 乒乓球文化

第一章 乒乓球运动的起源与发展	3
第一节 乒乓球运动的起源	3
第二节 乒乓球运动的演变和发展	5
第三节 中国乒乓球运动发展史	24
第二章 乒乓球文化及其意义	39
第一节 乒乓球文化概述	39
第二节 乒乓球运动的健身价值	47

第三节 乒乓球的文化学价值	53
第四节 乒乓球运动的社会学价值	61
第五节 怎样欣赏高水平的乒乓球比赛	71
 第三章 乒乓球知识大观	 81
第一节 乒乓球场地与器材	81
第二节 乒乓球比赛基本规则	94
第三节 乒乓球国际排名方法	112
 第四章 重大乒乓球赛事欣赏	 115
第一节 乒乓球比赛的欣赏	115
第二节 乒乓球单项比赛	121
第三节 乒乓球团体比赛	125
第四节 乒乓球男女明星	129

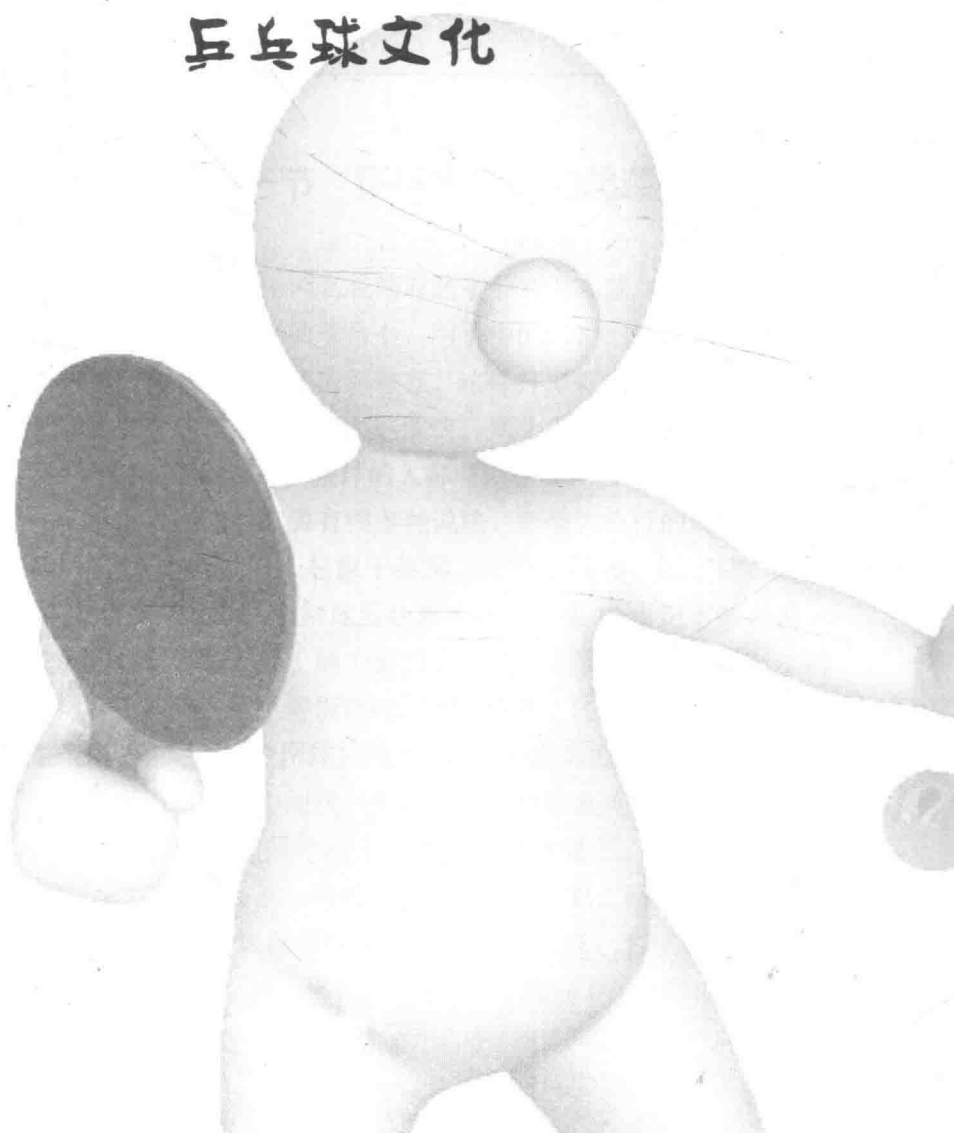
下篇 乒乓球技战术教学与训练

第五章 乒乓球基本技术概述	137
第一节 基本打法介绍	137
第二节 握拍方法介绍	148

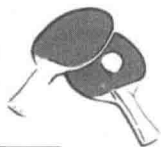
第三节 击球基本技术	154
第四节 球速与旋转	166
第六章 乒乓球基本战术运用及练习方法	179
第一节 乒乓球比赛中常见技战术弱点分析	179
第二节 乒乓球比赛的战略与战术原理	195
第三节 制定战术要考虑的因素	204
第四节 单打战术的练习	215
第五节 双打战术的练习	220
第七章 乒乓球体能与心理训练	243
第一节 身体训练	243
第二节 心理训练	253
附录 乒乓球常用词汇英汉对照表	263
参考文献	269

上篇

乒乓球文化



第一章 乒乓球运动的起源与发展



第一节 乒乓球运动的起源

乒乓球运动是由两名或两对选手分别站在球台的两端，在球台中间隔放一个球网的球台上，用手中的球拍，把对方打过来并击中本方球台的球，还击到对方，这样打来打去的一项球类的运动项目。它的特点是：球小速度快，变化多。运动量可大可小，不同年龄、性别和身体条件的人都可以参加。

乒乓球运动的起源有很多种说法，而最为流行的说法是：乒乓球运动于 19 世纪末起源于英国，流行于欧洲。据记载：大约在 19 世纪后半叶，由网球运动派生而来。在 19 世纪末的一天，伦敦遇到少有的闷热。两个英国上流社会贵族青年看过温布尔顿网球赛后，到一家上等饭馆的单间去吃饭。先是用雪茄烟的木盒盖当扇子，继而讨论网球技战术，捡起香槟酒的软木酒瓶塞当球，以大餐桌当球台，中间拉一细绳为网，用烟盒盖当作球拍打球。侍者在一旁喝彩，闻声赶来的女店主见此情景，不禁脱口喊出“Table Tennis”，这一声将乒乓球命名为“桌上网球”。

最初，乒乓球运动仅仅是一种宫廷游戏，名字也不叫乒乓球，而是叫“佛利姆—佛拉姆”（Flim—Flam），又称“高希马”

(Goossime)。乒乓球运动在当时只是一种室内游戏,发球时,可将球直接发到对方台面,亦可把球先发 to 本方台面再跳至对方台面。球拍是空心的,用羊皮纸贴成,形状为长柄椭圆形。为了不损坏家具,在橡胶或软木实心球外,往往包一层轻而结实的毛线。有时,在饭桌上支起网来打;有时索性就在地板上用两个椅子当作支柱,中间挂起网来打。虽然打起来不是十分激烈,但颇有一番乐趣。这种游戏当初叫做“弗利姆——弗拉姆”(Flim-Flam)又称为“高西马”(Goossime)。没有统一规则,有10分、20分为一局的,也有50分或100分为一局的。后来一名叫海亚特的美国人发明了一种玩具空心球叫“赛璐珞”。大约在1890年,英国人詹姆斯·吉布(James Gibb)去美国旅行时,见到了赛璐珞制的玩具球,带回英国,取代了原来的实心球。当时的球拍柄长、两面贴着羊皮纸、中间是空洞的,用这种球拍打赛璐珞球时发出“乒”的声音、落台时发出“乓”的声音,由此,乒乓的名字诞生了。这种玩具球被称为乒乓。从欧洲、美国开始,然后在亚洲传播开来。英国一家体育用品公司首先用“乒乓”(Ping-Pong)一词作了广告上的名称,作为商标来登记。1891年英格兰人查尔斯·巴克斯特把乒乓球作为商业专利权申请了许可证。国际乒乓球联合会是由参加国际乒联的乒乓球组织(简称为协会)组成的联合体。国际乒联目前的协会成员已经超过200个,使乒乓球成为世界上参与人数最多的三个体育运动项目之一,其简称为:国际乒联,英文为:International Table Tennis Federation,缩写为:ITTF。国际乒联于1926年12月在英国伦敦成立,总部原设在英国东苏塞克斯郡的黑斯廷斯,2000年迁至瑞士洛桑,1926年12月12日在英国伦敦伊沃·蒙塔古的母亲斯韦思林女士的图书馆里,举行了第一次具有历史性的国际乒乓球联合会代表大会。在会议上,正式通过了国际乒联章程和竞赛规则。由于发现“乒乓”

(Ping-Pong)一词是商业注册名称,于是将国际乒联重新命名为“桌上网球”(Table Tennis)协会,这个名字一直沿用至今。20世纪20年代以前,乒乓球运动一直停留在游戏阶段。20世纪20年代以后开始举行邀请赛。

第二节 乒乓球运动的演变和发展

一、乒乓球运动的发展历程

(一) 欧洲乒乓球运动的鼎盛时期(1926年~1951年)

欧洲运动员创造的削球打法成为了当时乒乓球运动发展的重要技术创新。根据削球运动员所取得的成绩来判定,这个阶段成为削球打法的主导时期。这一时期除了削球技术比较完善外,技术类型打法的竞技优势,也得到了器材的有利支持。

这25年间国际乒乓球联合会共举办了18届世界乒乓球锦标赛,其中17次在欧洲举办,1939年第13届在埃及举行,参赛的运动员主要来自欧洲。欧洲运动员取得了全部117枚金牌中的109枚。其中匈牙利队获得58.5项冠军,捷克获得25.5项,英国获10项。除欧洲外,只有美国获得过8项冠军。在这一阶段,削球打法成为优势打法。

1936年第10届世界乒乓球锦标赛男团决赛时,罗马尼亚和奥地利参赛的三名选手均为削球打法。由于水平接近,比赛连续进行了三天耗时31小时,结果奥地利以5:4取胜。男单半决赛两个削球手更是在一分的争夺中耗时2.3个小时。第11届世界乒乓球锦标赛女子单打决赛时,由于长时间未分胜负,大会决定以

抽签决定冠亚军,但双方都不同意,因此,这一届比赛没有冠军。

针对乒乓球比赛中这种“马拉松”式的比赛事例,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修改:由软球改为硬球,球网高度由17cm降为15.25cm,球台宽度由146.4cm加至152.5cm,三局两胜制的比赛时间不得超过一小时,五局三胜制的比赛不得超过一小时四十五分钟,如果在此时间内没有结束比赛,则比分领先者为胜方。

通过对规则和器材的修改,有效地促进了乒乓球运动的健康发展。在这个阶段,开辟了新技术新打法的发展方向。

(二) 日本乒乓球鼎盛时期(1952年~1959年)

这个阶段是日本运动员采用的中远台单面长抽打法最辉煌的时期,日本为乒乓球运动发展作出了巨大贡献,而1937年国际乒联关于对球台、球网高度和比赛用球规则的修改,更是为这项先进技术取代削球打法打下基础。

在1952年第19届世界乒乓球锦标赛中,日本运动员佐藤博治使用一块8mm的软海绵,这块黄色的海绵充分发挥出球拍力量大、速度快的特点,结合中远台长抽打法夺得男单冠军。在本届世乒赛中,日本队凭借海绵拍以及自身灵活脚步移动,一举获得女团、男单、男双、女双四项冠军,成为最大赢家。在1952年~1959年间,国际乒联共举办了7届世乒赛,其中日本运动员获得了全部49枚金牌中的24枚。

日本使用海绵拍取得了出色的成绩,颠覆了欧洲运动员削球打法的统治地位,因此,一些欧洲乒乓球人士则呼吁禁止使用海绵拍,但同时一些支持这种在木板上覆盖海绵及胶皮做法的声音也是此起彼伏,他们的依据则是50年代初奥地利选手使用海绵拍但并未遭受非议。

当时国际乒乓球联合会主席蒙塔古充分肯定了海绵球拍为乒乓球运动发展做出的积极作用,这也就巩固了长抽打法长期存在的意义。乒乓球运动从此进入到追求力量、速度的时期。

(三) 中国直拍近台快攻打法崛起(1960年~1969年)

在这一时期,中国的近台快攻打法在世界乒坛开始崭露头角。我国自从于1952年加入国际乒联,通过几届世界锦标赛的磨练及总结,逐渐形成了自己“快、准、狠、变”的技术风格。1959年我国运动员容国团在第25届世界乒乓球锦标赛男单比赛中接连战胜诸多世界好手,为中国夺得了第一个世界冠军。1960年至1969年国际乒联共举办了5届世锦赛,中国运动员参加了其中的3届,获得了21枚金牌中的11枚。这些优秀的战绩显示出我国近台快攻的打法技术优势。

我国这种新技术的成功是建立在海绵拍的基础上发展起来的。中国选手战胜了日本的中远台长抽打法,又通过了欧洲削球关,并结合自身技术水平及特点,逐渐形成了这种站位近台、左推右攻为主的近台快攻的技术风格。这种打法充分发挥出海绵拍速度快、力量足的特点,同时又很好的解决了反手位的不足,中国队优异的战绩体现出这种技术打法顺应了乒乓球运动的发展趋势。

1959年,国际乒联就球拍构成材料、种类、海绵和颗粒胶皮厚度进行了明确的规定,结束了近6年的争论,同时为刚刚成熟起来的正胶海绵拍近台快攻打法稳定了外部环境,有利于这种新技术的发展。

(四) 欧洲队复兴,中国队重整旗鼓(1971年~1979年)

二十世纪50、60年代,欧洲各强在相继败于日本的长抽打法和我国近台快攻之后,经过反复摸索,兼取了我国快攻和日本

弧圈球打法的优势,创造出弧圈球与快攻相结合的新打法,终于闯出了一条新路。

在第31届世乒赛上,瑞典19岁小将本格森接连战胜中国和日本的诸多强手,一举夺得男单冠军;第32届世乒赛,瑞典男队夺走了由亚洲保持20年之久的团体冠军;第33届男单决赛,是由两名欧洲选手争夺冠军;在第35届世界乒乓球锦标赛上,匈牙利队在失去此项冠军达27个年头之后,从中国男队手中又夺回了斯韦思林杯。而南斯拉夫男队在经过25年之后重新夺得男双冠军。

欧洲乒乓球运动的复兴,也促进了中国、日本、朝鲜及世界各国乒乓球运动的发展。在此阶段,中国在保持近台快攻打法原有技术特点基础上,又有了新的发展,在继承的前提下针对弧圈球技术特点创造出所谓的新近台快攻打法。这种新型打法存在两个方向:一种是在传统正胶近台快攻打法的基础上,提高回击弧圈球的能力以及进攻下旋来球的技术能力,这种针对弧圈球的新技术在世界大赛上取得了不错的成绩;另一种是在结合弧圈球技术的基础上对我国传统正胶海绵拍近台快攻打法进行合理改造,采用反胶海绵拍,把正手的拉打及反手推挡结合起来,这就形成了直拍反胶打近台快攻的打法,这种新打法也取得了很好的成绩。在二十世纪70年代的5届世界乒乓球锦标赛中,中国队共获得全部35项冠军中的16.5项。

乒乓球拍在这一时期并没有本质性的变化。在覆盖物上主要使用的是正、反胶海绵拍,在球拍材料的选用上,开始将碳素纤维加入到底板中,在一定程度上,它既提高了击球的力量、速度,又能够保证击球的质量。因此,各国的乒乓球器材生产商加大科研力度,针对不同打法研制出不同型号的产品,满足着乒乓球运动发展的需要。

国际乒乓球联合会对不同性能球拍在比赛上的使用进行了限制。

1979年,第35届国际乒乓球联合会代表大会中规定:一场比赛时,第一次使用一个球拍前,若对方要求,应出示球拍的两面。

1982年,规则规定比赛中,第一次使用一个球拍前,应允许对手或裁判检查。

1983年~1985年,规则进一步规定比赛开始时或比赛过程中,无论何时运动员需要更换球拍时,都必须向对手和裁判出示,并允许他们检查。

1986年对击球拍面进行了限制:规定必须用黏合有覆盖物的拍面击球。

(五) 欧亚对抗, 中国抗衡世界(1980年至今)

1988年,乒乓球被列入奥林匹克运动会正式比赛项目,这大大推动了世界乒乓球运动进一步发展。世界各乒乓球强国更加重视乒乓球运动的普及和提高。欧洲职业化进程逐渐加快,各种赛事不断,欧洲选手凭借其良好的体力,特别是快速、凶狠加弧圈技术,进一步促进了欧洲乒乓球技术的发展。在第41届世界乒乓球锦标赛,欧洲男队囊括了团体前五名,以瑞典为首的男队,已经领先于中国和亚洲各队。

二十世纪90年代初,中国队走出低谷,在第42届世乒赛上,中国男双项目上终有所突破,获得了男双的金、银、铜牌及混双金牌。

从43届到47届世乒赛,中国队除了44、45、47届失掉一块男子团体、两块男子单打金牌外(47届团体未举行),共获得30块金牌,重新登上世界乒坛高峰。

从二十世纪80年代末到90年代初,以瑞典为代表的欧洲弧