

张博 赵世勇 詹丽来 主编

乒乓球

前沿教程

P
PINGPANGQIU
QIANYAN JIAOCHENG



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球前沿教程 / 张博, 赵世勇, 詹丽来主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.12

ISBN 7-5381-4928-7

I. 乒… II. ①张… ②赵… ③詹… III. 乒乓球运动—教材 IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 132526 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 184mm × 260mm

印 张: 30.75

字 数: 750 千字

印 数: 1 ~ 1000

出版时间: 2006 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘晓娟

封面设计: 王 林

版式设计: 于 浪

责任校对: 东 戈

定 价: 68.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

<http://www.lnkj.com.cn>



编委会名单

- | | | |
|-----|-----------|----------------------------|
| 主 编 | 张 博 | 沈阳体育学院运动训练系 |
| | 赵世勇 | 沈阳体育学院运动训练系 |
| | 詹丽来 | 沈阳艺术幼儿师范学校 |
| 副主编 | 喻 晶 | 沈阳体育学院运动训练系 |
| | 贾雪峰 | 沈阳体育学院运动训练系 |
| | 关 欣 | 沈阳农业大学 |
| 主 审 | 曹国裕 | 鞍山师范学院体育系 |
| | 郭亦农 | 沈阳体育学院教务处 |
| | 石云龙 | 沈阳师范大学体育科学学院 |
| 编 者 | 王国力 | 乒乓球国际级裁判 |
| | (按姓氏笔画为序) | |
| | 王占峰 | 广东省中山市国球乒乓球俱乐部 |
| | 王兴师 | 辽宁省营口市地税局 |
| | 王 珏 | 广东省佛山市三水区体校 |
| | 石云龙 | 沈阳师范大学体育科学学院 |
| | 孙 旭 | 沈阳体育学院运动训练系 2003 级小球专业学生 |
| | 齐文德 | 辽宁省营口市交通支队 |
| | 李凤华 | 北京工业职工技术学院 |
| | 李为明 | 抚顺市新抚区公园一校 |
| | 李 闯 | 沈阳理工大学体育部 |
| | 邢连弟 | 辽宁省营口市科委 |
| | 刘世博 | 沈阳师范大学附属学校德育处 |
| | 刘瑞平 | 沈阳大学体育学院 |
| | 张天一 | 沈阳体育学院运动训练系 2005 级小球专业学生 |
| | 陈 余 | 北京体育大学竞技体育学院乒乓球专业 2005 级学生 |
| | 张连沧 | 辽宁省抚顺市第二运输公司 |
| | 苏北洲 | 辽宁省营口市合众经贸公司 |
| | 郑晓兰 | 沈阳体育学院体育教育系 2003 级小球专业学生 |
| | 周 莹 | 沈阳师范大学体育科学学院 |
| | 姜 滢 | 锦州师范高等专科学校体育系 |
| | 庞博韬 | 黑龙江省哈尔滨工程大学体育部 |
| | 赵陆欣 | 沈阳体育学院体育俱乐部 |
| | 高 寒 | 沈阳农业大学 |
| | 徐 镛 | 辽宁经济职业技术学院 |

前言

作为一种将技巧、体能、智慧、灵性等有机地融为一体的乒乓球运动，在我国曾经起到了振奋全民族精神，改变世界政治格局的催化剂的重要作用，“小球”推动“地球”，中美关系正常化的情形仍使人记忆犹新。乒乓球这项运动越来越受到全世界人民的拥护与爱戴。

基于乒乓球运动在国际、国内日益深入人心，也为了促进我国乒乓球运动的蓬勃发展。为我国培养多种乒乓球运动人才，我们全体编委在乒乓球界各位同仁的大力支持帮助下，由多所院校、专业队等相关专家为撰稿人编写了这部《乒乓球前沿教程》。本教程适用于指导专业队训练、体育院校乒乓球教材以及乒乓球爱好者科学指导用书。同时，也适用于乒乓球专业研究生的教学、训练、科研；乒乓球教练员岗位培训；乒乓球教师进修；及所有乒乓球同仁的参考读物。

本教程综合了以往乒乓球的相关知识，创新并发展了乒乓球的新知识，重点强调阐述乒乓球的前沿知识，集教学、训练、理论、实践、科研的前沿信息于一身，旨在活跃运动员的思维能力，学生的创新能力，提高训练、教学、科研能力，完善乒乓球运动实践与理论体系。

本教程第一章由贾雪峰撰写；第二章由赵世勇、张博撰写；第三章由喻晶撰写；第四章由张博、赵世勇撰写；第五章由关欣、高寒撰写；第六章由张博、赵世勇撰写；第七章由曹国裕撰写；第八章由王珏撰写；第九章由詹丽来、赵陆欣、张天一、刘世博撰写；第十章由赵世勇、张博撰写；第十一章第一节由曹国裕撰写；第三节、第五节、第十二节由王珏撰写；第八节由李闯撰写，本章其余节由赵世勇、张博撰写；第十二章由喻晶、庞博韬、郑晓兰、孙旭、徐镛、姜滢、王占峰、曹国裕、刘世博、李闯共同撰写。所有编者在所撰写的章节方面都具有丰富的实践经验和较高的理论水平。

由于时间仓促，水平有限，在撰写过程中难免有这样、那样的纰漏，望广大乒乓球专家、同仁、读者给予批评指正，以便我们今后改进提高！

本书编委会

2006年9月15日

目 录

第一章 乒乓球运动概述	001
第一节 乒乓球运动的特点与价值	001
第二节 乒乓球运动的起源——国际乒联的成立	002
第三节 中国乒乓球运动的发展	007
第二章 乒乓球基本理论	012
第一节 乒乓球术语	012
第二节 球拍的发展、使用概况及其种类和性能	014
第三节 影响乒乓球击球质量的五大要素	019
第四节 击球的动作结构与基本环节	024
第三章 乒乓球基本原理	025
第一节 乒乓球的技术特性	025
第二节 乒乓球技术要素	038
第四章 乒乓球基本旋转	093
第一节 旋转球的产生及发展趋势	093
第二节 球旋转的原因、轴和种类及性质	098
第三节 怎样发、击旋转球	105
第五章 乒乓球基本类型	142
第一节 快攻类型	142
第二节 弧圈类型	158
第三节 快弧类型	163
第四节 削球类型	168
第五节 削攻类型	171
第六章 乒乓球基本步法	177
第一节 步法的作用、发展及趋势	177
第二节 步法移动的相关因素	183
第七章 乒乓球基本手法	214
第一节 握拍法	214
第二节 基本手法	222
第八章 乒乓球基本战术	274
第一节 战术思想	274



第二节	战术类别	·····	275
第三节	排兵布阵	·····	280
第四节	双打战术	·····	282
第九章	乒乓球基本教学	·····	285
第一节	教学原则	·····	285
第二节	教师工作	·····	287
第三节	教学组织	·····	299
第四节	技术教学	·····	302
第五节	分析、纠正	·····	314
第十章	乒乓球基本训练	·····	316
第一节	训练原则	·····	316
第二节	教练工作	·····	320
第三节	基本功训练	·····	336
第四节	各种类型打法的训练	·····	338
第五节	专项身体训练	·····	340
第六节	多球训练	·····	343
第十一章	乒乓球基本规则	·····	347
第一节	世界乒乓球运动主要赛事	·····	347
第二节	我国乒乓球运动主要赛事	·····	353
第三节	乒乓球竞赛项目	·····	357
第四节	乒乓球运动主要竞赛方式	·····	359
第五节	单淘汰赛的相关常识	·····	363
第六节	单淘汰赛的抽签	·····	376
第七节	单循环赛相关常识	·····	379
第八节	“自助式”抽签	·····	388
第九节	乒乓球比赛的组织与筹备	·····	401
第十节	裁判人员的配备及分工	·····	404
第十一节	裁判人员临场工作责任制	·····	405
第十二节	裁判员的临场管理	·····	408
第十三节	乒乓球比赛规则个案解析	·····	415
第十四节	乒乓球竞赛场地条件及器材	·····	419
第十二章	乒乓球基本科研	·····	423
第一节	乒乓球运动科研工作形式	·····	423
第二节	乒乓球运动科研工作方法	·····	424
第三节	乒乓球运动科研工作程序	·····	424
第四节	乒乓球科学研究论文范例说明	·····	426
附录	《乒乓球竞赛规则2004—2005》	·····	451

第一章 乒乓球运动概述

第一节 乒乓球运动的特点与价值

一、乒乓球运动的特点

(一) 设备简单

乒乓球运动设备简单是众所周知的,只需要一块略大于2.74米×1.525米的场地,一张木制(或其他材料)球台,两个球拍,一个球,一个球网即可进行乒乓球的游戏练习。

在很多地区,由于不具备条件,连以上的要求都不需要,而只要有一张水泥台或书桌等代用品即可从事乒乓球的游戏活动。因此,乒乓球设备简单是其一大特点。

(二) 限制性小

乒乓球运动的运动量可大可小,运动强度可高可低,因此,不同年龄、性别的人都可从事该项运动,是一个男、女、老、幼皆宜的好项目。

(三) 伤害性小

由于乒乓球的球体较轻,对参与者的身体几乎没有伤害,在游戏过程中,游戏者的击球动作几乎是挥空拍(球重2.7克),只需克服自身体重即可。又由于奔跑、发力、时间、强度等指标对参与者的要求都较低,因此,乒乓球运动的伤害性小。

(四) 兴趣浓厚

乒乓球运动以其游戏性强、游戏方便、操作简单、限制性小、伤害性小、智能性高等特点征服了广大爱好者,使这项运动从1960年的全国9000多万人参加,一直发展到现在近两亿人参加(游戏)。所以现在人们一直爱戴地称乒乓球为中国的“国球”。

(五) 球小、速度快、变化多

球小是指乒乓球的直径只有40毫米;速度快是指在长为2.74米的乒乓球台上打一来回最快时只需0.1秒;变化多是指乒乓球的力量、速度、旋转、弧线、落点五大要素变化无穷,仅就乒乓球的旋转一项变化就被广大体育人士称为一绝(由于乒乓球的旋转变化使球与空气气流发生作用,使球产生各种飘忽运动,令人难以应付)。

(六) 经济、实效

乒乓球运动因其设备简单,球台、球拍、球等的造价都非常低,充分体现了它的经济实惠性,又由于该运动需要的场地小、限制性小、伤害性小,故又很便于开展、普及,充分体现了该运动的实效性。

(七) 高智能性

乒乓球因其球小、速度快、变化多,故对参加者的智力水准要求极高。这样小的球在很短的时间内发生许多精细的变化,没有“头脑”的人是很难从事该项运动的。欧洲人把



乒乓球运动称为聪明人的运动，即可略见乒乓球运动高智能性之一斑。

二、乒乓球运动的价值

乒乓球是一项集健身性、竞技性和娱乐性为一体的运动。

首先，它具有较高的锻炼价值。作为一项全身运动，乒乓球所特有的速度快、变化多的特点决定了参与者在以下方面均可受益：第一，全身的肌肉和关节组织得到活动，从而提高了动作的速度和上下肢活动的的能力。第二，极有效地发展反应灵敏、协调和操作思维能力。第三，由于该项运动极为明显的竞技性特点和娱乐功能，又使其成为一项培养勇敢顽强、机智果断等品质和保持青春活力，调节神经的有效运动。正像一位日本人所阐述的：“乒乓球将成为21世纪的第一运动。对于那些希望保持青春、健美、避免不幸事故发生的人，如果能够提高他们对乒乓球运动的兴趣，将无疑是一件乐事。”乒乓球运动越来越多地被作为增强智力、提高工作效率以及保健、医疗和康复的极佳手段而引起各方面的重视。一位美国科学家这样说到：“如果时间允许，又有一位合适的对手作陪练，那么打乒乓球是提高手、眼配合的最好途径。该运动可使你获益匪浅，它需要敏捷、复杂的行动与当机立断的反应；它还有许多微妙之处，技术、整体配合、节奏感、计谋，对头脑及体能均有很高的要求。在期待和压力并存时，竞赛将充分反映出你非凡的自我完善及自律精神，打乒乓球是开动脑筋的好办法。”日本顺天堂的一位教授认为：“乒乓球是对头脑的最佳运动。乒乓球的速度及复杂性是任何运动无法比拟的。”日本最早的小提琴家，著名的“铃木小提琴练习法”的创始人铃木先生曾针对一位厂长提出的：“工人在流水线上动作太慢，怎样才能提高他们的效率？”问题时指出：“慢的是他们的脑而不是他们的手，每天打一小时乒乓球可解决。”结果厂长在厂里建了一个乒乓球房，在不到两个月的时间里，工人效率都有了很大的提高。日本某医学院成功地引导了一些由于车祸酗酒而造成的偏瘫病人在3年中每天都参加乒乓球练习，以恢复正常的社会生活。日本的一位医生曾在他的社区建水泥球台100多处，目的是防止老年人记忆丧失并可加强社区团结，他认为：“乒乓球可以改善人的神经系统和反应，降低严重的社会问题——车祸的发生。”在中国沈阳的一个公园里，一个民间组织的水泥球台乒乓球协会吸收了上百名会员，其中有教授、干部、工人，他们长期在这些水泥球台上晨练，从中获得了健康和乐趣。由于乒乓球运动的这些特点和锻炼价值，使得乒乓球运动员和该项运动的爱好者们逐渐形成了良好的心理品质并在其他某些方面超出常人。据心理学人士运用心理测验法对我国部分省市优秀少年儿童乒乓球运动员心理品质的研究表明：他们普遍表现为智力水平较高，操作能力优于普通学生，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。在日常生活中，这些人常常显得机敏过人、动作灵活、协调。总之，乒乓球运动的确具有其他运动所不具有的某些独特功能，令参与者获益终身。

第二节 乒乓球运动的起源——国际乒联的成立

这个19世纪的“宫廷游戏”——乒乓球运动，自1926年12月第一届世界锦标赛举行以来的半个多世纪里，经历了许多变化，在国际上已成为广大群众所喜爱的体育项目之一。

经过世界各国教练员、运动员和爱好者的革新、改造，已发展成为当代遍及世界五大洲的体育运动，成为不同肤色、民族的人民和运动员用来锻炼身体和增进友谊的桥梁。小小乒乓球造成的弧线，正在把千百万不同语言的人民和运动员联系起来。通过它，能够清楚地看到各国人民争取友好、团结和进步的历史潮流。当今，各国乒乓球运动员们的共同愿望是通过乒乓球的交流，相互学习，共同提高，进一步将乒乓球运动技术推向新的高峰，并为各国人民和运动员之间的友好和团结做出贡献！

一、乒乓球运动起源

乒乓球运动的起源，各国有不同的传说。采用球拍作为击球器具的三个现代运动项目（网球、乒乓球、羽毛球），均直接派生于中世纪的网球。乒乓球项目，公认祖籍在西欧。这项运动开展最早的国家是英格兰，故英国有“乒乓鼻祖”之称。现国际乒乓球联合会总部仍设在英国东部苏塞克斯郡黑斯廷斯。

根据文献记载：在19世纪80年代，有两位英格兰的网球选手赛后在伦敦某餐厅谈论网球的战术，争论如何发球，底线抽球和网前截击等技术时，情不自禁地用酒瓶的软木塞当球，桌面为场地，在两把高背椅子上挂一根细绳当作球网，用雪茄烟盒为球拍，模仿打网球的动作在桌面上对打起来，此举吸引了不少食客和侍者观战。这时餐厅的女主人对这场别开生面的“游戏”不禁惊叹喊出：TABLE TENNIS！即桌子上的网球，这一场面竟成了乒乓球这一运动最早的命名式。当时英国的一些大学生，很快以室内餐桌作为球台，采用比草地网球小的橡胶实心球裹上丝织物代替软木塞，将羊皮纸贴在窄长拍柄、椭圆形空心球拍两面为击球工具。此种亦称“小网球”的游戏，在贵族中很快流行开来。

1890年左右，英格兰一位退休的越野跑运动员Jams Gibb，从美国带回了作为玩具的赛璐珞球，产生了用这种小球来替代软木球和橡胶球的想法。由于当时普遍使用的羔皮纸球拍击到球和球碰台后发出“乒乓”的声音，模拟其声而叫做“乒乓”。其后也称“桌子上的网球”（table tennis）。

1891年，英格兰人Charles Baxter把“乒乓球”作为商业专利权来申请许可证，其登记号码为19070号。

1902年英国人Goodea发明了胶皮颗粒拍。

从1904—1918年间，乒乓球始终是停留在游戏阶段。直到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，并视之为运动，但主要在知识分子、学生及职员中间传播。

二、国际乒乓球联合会的成立

第一次世界乒乓球锦标赛于1926年1月在柏林举行时，在德国Lehmann博士倡议下，于15日由他和英国的Ivor Montayu、George Ross、PoPe，匈牙利的Jacobi、MeChlovits以及奥地利的几个人（后也为世界著名乒乓球选手）举行了一次座谈会，会议决定成立临时国际乒联，并决定了第一次国际乒联全体代表大会和第一届欧洲锦标赛于当年12月在伦敦同时举行。



1926年12月12日，在Ivor Montayu的母亲Sway - thling女士的图书馆里举行了第一次全体会议，通过了国际乒联章程：国际乒联的主要宗旨是协调规则，促进乒乓球运动在全世界开展，筹备和组织世界乒乓球比赛，全体代表大会为乒联的最高权力机构。会议还通过了乒乓球比赛规则草案，以便使规则统一起来；成立了第一届主席团，选出了国际乒联的领导机构，Ivor Montayu被选为第一任主席。会议决定1927年在斯德哥尔摩举行下次代表大会和下届锦标赛。这时，参加国际乒联的成员，除了1926年1月的德国、英格兰、奥地利、匈牙利，又增加了捷克斯洛伐克、瑞典和威尔士。

第二次国际乒联全体代表大会和第二届锦标赛，因遇到举办国经济困难而推迟于1928年1月在斯德哥尔摩举行。有14个国家参加。会议讨论了这项运动的名称，最后定为“乒乓球”，同时通过了“21分记分法”为各国统一的比赛记分方法。

国际乒联自1926年诞生至今已经历了80个春秋，由小到大，吸引着各国乒协不断地加入这个行列。1963年它拥有50个会员协会，到了2006年已成为五大洲近200个会员协会的大家庭，是国际体坛中享有较高声誉而引人注目和向往的世界体育组织。1961年12月，非洲19个国家的乒协成立非洲乒协时，国际乒联给予了支持；以后拉美乒协诞生时也给予了赞助；1972年由16个国家和地区发起成立亚乒联盟，它又给予了承认……，这一切标志着国际乒联重视亚、非、拉国家的作用，也表明了它忠实执行其努力推动、发展世界各国乒乓球运动的宗旨。

1952年中国举行第一次全国乒乓球比赛大会时，Ivor Montayu愉快地接受邀请前来北京，并对参加比赛的全体中国运动员发表热情洋溢的讲话，预言不久的将来，中国队将以世界强队的姿态出现在国际乒坛上。尤其值得称颂的是他一贯欢迎和支持乒乓球技术的革新。例如：1954年关于是否禁止使用海绵拍的争论，他肯定新工具对提高乒乓球速度的作用，有力地支持它继续使用；1959年这一问题再次提出，有人甚至表示如不禁止使用海绵拍就退出乒联时，他耐心地做工作，使会议又一次通过了正确的决定；进入60年代，国际乒坛对中国发明的高级、难新、巧妙的发球提出某些异议时，他也肯定中国的新发球是符合规则的，认为新技术的产生对其运动技术的发展是个促进，因而不应加以限制；对于某些人企图利用乒坛搞“一中一台”的伎俩，他旗帜鲜明地反对。所以，这位乒乓球建筑师对推动乒乓球运动的发展及维护团结作出了重要贡献。

Ivor Montayu喜欢把自己比作世界乒乓球运动中的一匹老马。他1967年退休，荣任国际乒联名誉主席。

三、世界乒乓球锦标赛的诞生及乒乓球运动的发展过程

第1届欧洲乒乓球锦标赛的组织者从伦敦的Fleet大街附近的小礼堂的礼仪厅向各国发出请帖，接受邀请参加的有德国、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9个队共64名男女运动员。由于印度提出应更改原定“欧洲锦标赛”的名称，国际乒联当即作出决定，改为“第1届世界乒乓球锦标赛”。

现在我们查阅到有关这一届比赛的历史性记载，知道当时的比赛分散在几个小厅举行。使用的是“甲古”牌乒乓球和“特马”牌台子，网高17厘米，采用英国式的21分一局记分法。比赛前没有编印秩序册，因而所有的运动员都必须呆在场地，以便听候裁判员根据自

己的临时安排随叫随到地进行比赛。运动员比赛时衣着各式各样——男子都穿长裤，有的穿毛衣，有的穿西服打着领带；女运动员则穿着不适合运动的大长裙子。没有一个运动员穿运动鞋，有几个甚至穿着皮鞋上场。门票是免费的，观众有几百人。这一切，说明这届比赛还是处于萌芽时期的新事物。但重要的是将过去作为“游戏”或是商业性的“乒乓”变成了竞赛项目，正式冲向世界体坛。当时，英国的《太晤士报》对决赛作了报道，并给予好评，引起了人们的关注和兴趣。因此，第一届世界锦标赛是谱写乒乓球运动少年时代的历史性篇章，为此后的世界锦标赛奠定了基础。1926~1939年和1947~1957年每年举行一届比赛，1959年至今是每两年举行一届比赛。2003年国际乒联又对世界乒乓球锦标赛的举行时间进行了更改，单数年份举行乒乓球单项比赛——男单、女单、男双、女双；而在双数年份则举行乒乓球的团体比赛——男团、女团。在这几十年的时间里，世界乒乓球运动及世界锦标赛经历了几个重大发展阶段。

第一个阶段（1926~1951年）：欧洲乒乓球运动的全盛时期

1928年以前，乒乓球作为体育项目在英国和匈牙利开展较为广泛。德国、南斯拉夫、瑞典、奥地利、澳大利亚、捷克斯洛伐克、美国、埃及等国都较为发达并参加了世界比赛。1926~1951年国际乒联共举行了18届世界锦标赛，锦标赛的地点除1939年仅有一次在埃及外，其他均在欧洲国家。参加比赛的也主要是欧洲队。在18届锦标赛共117项（本应118项，由于第11届女单决赛没能确定冠军，故为117项）冠军中，除美国选手取得8项冠军外，其余109项全部为欧洲选手所得；匈牙利获57项半（有3项双打与奥地利及苏格兰选手合作，计为1项半），成绩最突出；捷克斯洛伐克获25项半（1项混双与罗马尼亚选手合作）；英国获10项；奥地利获5项；罗马尼亚获4项半；德国获4项；波兰获1项半；苏格兰获1项；这里找不到亚洲和非洲选手的名字。由此可见，1926~1951年间比赛成绩欧洲占绝对优势。在打法方面，虽然第一个男单世界冠军Jacobi和女单冠军M.Mednianszky，都是横拍左右开弓的进攻型选手，而且M.Mednianszky连续保持了5届冠军，Jacobi也先后获得4枚金质奖章；但其后的世界冠军，男子的Mecklovits、Perry、Barna、Szabados、Bergmann、Leach等，女子的Sipo、Farkas、Roz eanu等，均是以削为主或削攻结合的打法。因而就这一阶段的总体而言（尤其是第二次世界大战后），其技术发展是后一种打法占主导地位。这后一种打法所以取得这样的地位以及匈牙利队占突出优势的秘密，很重要的因素是英国发明的胶粒拍，既能进攻，还可有效地制造旋转，而匈牙利队很好地发挥了“武器”的特长。乒乓球技术由木拍时代单调的打法，进入了胶粒拍使球产生旋转的有趣时代。因此，在乒乓史册中不应忘记发明者——英国和发展者——匈牙利的功绩。并且也还应归功于规则和比赛器材的改革。

第二个阶段（1952~1959年）：日本乒乓球队称雄国际乒坛

日本乒协于1928年就加入了国际乒联，但它的乒乓球运动员队伍迈进世界乒乓球锦标赛行列却是1952年在孟买举行的第19届比赛。尽管他们是首次参加锦标赛，然而震动了整个世界乒坛。他们以直握球拍的长抽进攻型打法展现了它的锋芒，夺得女团、男单、男双、女双4项冠军。其后，又在第21~25届的比赛中蝉联男团桂冠，获第19届、21届、22届、23



届、24届男单冠军，第23届、24届、25届女单冠军，以及多次女双、男双、混双冠军，共24项。尤其是在1954年的第21届，日本男、女队同时获得团体冠军。到了第25届全盛时期，日本队又夺走了7项冠军中的6项（男单冠军由我国容国团所获），女单、男双、女双均是在他们自己队员之间进行争夺。他们取得偌大成绩的原因，一是有所发现，佐藤博治在第十九届比赛中成功地运用了海绵拍，在一定意义上将乒乓球技术推进到快速阶段；二是打法的独创；三是运动员的勤奋努力。他们的技术、战术独具一格，并在这一阶段中始终坚定不移，从而冲破了欧洲防线，解除了保持20多年优势的欧洲“禁区”，而将乒乓球技术的发展推向一个新的高峰，使乒乓球运动的优势从欧洲转到亚洲。

第三个阶段（1959~1969年）：中国队崛起并领先于国际乒坛

50年代末，正当日本队处于高峰状态时，我国运动员容国团以其独特的直拍近台快攻打法，在第25届世界乒乓球锦标赛中连续打败了许多世界强手，为我国夺得有史以来的第一个世界男子单打冠军。1961~1965年，中国队又以独特的快速进攻打法和旋转多变并配以有效反攻的积极防守打法，获得11项世界冠军。在第28届世界锦标赛中，中国队共得5项冠军，标志着中国男、女队均已进入世界先进行列。中国队的成功，把这项运动在快速和技术全面发展方面推向了一个新的发展阶段。

60年代后期，中国队没有参加第29届和第30届世界乒乓球锦标赛。7个项目是在日本与欧洲、朝鲜各队之间进行争夺。进步较快的朝鲜男队，在第19届世界锦标赛中连续打败许多欧洲强队，获得了团体亚军；女队也成为世界强队之一。第29届、30届世界锦标赛的大部分冠军还是被日本运动员夺走，但瑞典运动员获第29届的男双冠军，苏联女队获第30届团体冠军，这表明欧洲开始回升，亚洲仍然领先。

第四个阶段（1971~1979年）：欧洲的复兴，中国、日本、朝鲜队继续领先

第31届世界锦标赛中，19岁的瑞典新手Bengtsson连胜中国、日本队的强手，一跃成为男子单打世界冠军。他在继承、发展欧洲打法的基础上，学习了日本的弧圈球以及中国快攻的长处。把快攻和弧圈结合在一起，打来得心应手。与此同时，欧洲各国也出现了一批像Bengtsson一样具有实力的年轻新手，如Jonysr, Klampar, Surbek, Stipancyc, Orlovski, Sarkhojan使整个乒坛欣喜，更给多年失去优势的欧洲带来希望。说明欧洲已经结束了它20年来由于日本、中国运动员的猛烈冲击，在技术发展方向上处于混乱的状况，掌握了较符合自己情况的打法，具备和亚洲强队抗衡的实力。欧洲选手为探索这条道路曾付出了很大的代价。欧洲成功的经验值得我们以及其他洲的乒乓界借鉴；只要有百折不挠探索成功道路的勇气，根据自己的情况和特点，大胆地吸取国外的先进技术，而不是盲目跟在别人后面跑，勇于创新，最后总能获得成功！

第32届世界锦标赛女团冠军为韩国队所获，瑞典男队打破了亚洲保持长达20年的团体冠军纪录，为欧洲国家获得了男子团体冠军的称号。第33届世界锦标赛中，最受人们关注的男单冠亚军之争，是在欧洲选手约尼尔与斯蒂潘契奇之间进行的。欧洲的进步对亚洲各国技术的提高是个促进，中国、日本运动员面临着新的挑战，也在进行努力。第32届世界锦标赛中国队夺得了男、女单打冠军，第33届、34届世界锦标赛中国男、女队再次获得了团

体冠军的荣誉。日本运动员战胜了欧洲强队，河野满荣获第34届世界锦标赛男单冠军。朝鲜民主主义人民共和国队的朴英顺两次获得女子单打冠军。这些都表明70年代世界乒坛力量对比发生了变化，在1977年以前亚洲虽还占一定上风，但与欧洲的实力已相当接近了。

匈牙利、南斯拉夫、瑞典、捷克斯洛伐克、英国等一些男选手，在弧圈球或快攻结合弧圈球打法的主要技术方面，出现了明显的大幅度提高，拉、冲、扣结合自如。特别是匈牙利男选手，他们吸取了中国队发球、发球抢攻及接发球的一些特点，研究出了对付两面不同性能球拍攻守结合打法的有效战术，经过整整27个年头（距匈队前一次获得男团冠军）之后，终于在第35届世界锦标赛中，从中国男队手中夺走了Sway-thing杯。南斯拉夫取得了男子双打冠军。欧洲选手还获得了5项第二名，2项第三名。至此，充分证明欧洲得到了复兴。在这届锦标赛中，日本队的小野诚治夺得男单冠军；中国队获女团、女单、女双、混双冠军，男团、男单、男双亚军。这些，虽仍显示了亚洲的实力，但男子方面欧、亚两洲势均力敌的局面已经形成，只是女子方面亚洲仍然领先。

第五个阶段：（1988年以后）：乒乓球项目进入奥运会大家庭

1988年，乒乓球被列入奥运会的正式比赛项目，这大大推动了世界乒乓球运动进一步发展。世界各国尤其是欧亚乒乓强国，更加重视乒乓球的普及和提高。进入奥运时代的乒乓球运动，欧亚竞争更加激烈。

第六个阶段：（1995年）中国队垄断世界乒坛

1995年在天津举行的第43届世界乒乓球锦标赛上，中国队一举夺得全部七个项目的冠军之后，确立了中国乒乓球队在世界乒坛的垄断地位，在随后的世界各种大赛中，中国乒乓球队几乎包揽了所有金牌。某一个国家或协会的乒乓球组织都无法与中国队抗衡，而形成了今天的世界打中国（各国乒乓球高手联队与中国乒乓球队进行比赛，目前，已进行了多次该种比赛，均以世界联队失败而告终）中国打世界的局面。

第三节 中国乒乓球运动的发展

一、旧中国的乒乓球运动

关于乒乓球运动在中国的起源，众说纷纭，但较为权威的说法是：1904年，上海四马路一家文具店的经理王道平，从日本买来10套乒乓球器材：球台、球网、球和带洞眼的球拍，摆设店中，并亲自作打球的表演和介绍在日本看到的打乒乓球的情况，从而我国开始有了乒乓球活动。1916年，上海基督教青年会添设了乒乓球房和球台，学生中也开展了乒乓球活动。以后在北京、天津、广州几个大城市也开展了该项活动，但参加的人数不多。1925年上海举行了各种比赛，其中有中华队与旅华日侨之间的“秋山杯”赛，1927年中华队赴日进行访问比赛；同年8月参加了在上海举行的第八届远东运动会中日乒乓球表演赛；1930年参加了在东京举行的第九届远东运动会乒乓球的比赛。不过技术水平不高，负多胜少。1935年中华全国乒乓球协会成立，发起并组织全国性乒乓球竞赛大会，但实际参加比



赛的只有上海、天津、浙江、江苏、南京、青岛、香港、澳门等几个队。

二、新中国为乒乓球运动提供了无可比拟的条件

1949年中华人民共和国成立以后，在中国共产党和人民政府的重视和关怀下，我国乒乓球运动获得了新生。1952年10月在首都北京举行了有六大行政区（中南、华北、东北、西南、西北、华东）和铁路系统体协的62名男、女选手参加的“第一次全国乒乓球比赛大会”，揭开了新中国乒乓球运动发展史上新的一页。与此同时中华全国体育总会乒乓球加入了国际乒联。从此，全国乒乓球群众活动迅速发展起来，每年都要举行各种全国性的乒乓球比赛。

三、中国乒乓球队的发展历程

我国广大人民喜爱乒乓球运动，也关心我国乒乓球队。中国乒乓球队自1953年开始建立起，经历了一个从失败到胜利，由弱小到强大的发展过程。在世界乒乓球锦标赛和各种国际比赛中获得了优异的成绩。中国乒乓球队的足迹遍及世界五大洲，通过比赛和友好访问，为增进世界各国人民的友谊，推动世界乒乓球运动的发展作出了积极的贡献。

（一）初次进入世界乒坛阶段（1953~1957年）

参加国际乒乓球比赛，是提高和考验我国乒乓球运动水平的最好机会。1953年春，中国乒乓球队首次参加了在布加勒斯特举行的第20届世界乒乓球锦标赛。在这次比赛中，虽然打败了奥地利、瑞典、西德等队，但却分别败于英国、匈牙利、捷克斯洛伐克等强队。在团体比赛中，我国男队被评为第一级第十名，女队被评为第二级第三名。当年轻的中国选手刚进入世界乒坛时，有些欧洲国家看不起我国传统的直拍快攻打法，认为直拍技术不如横拍技术全面。但我们认为直拍和横拍各有不同的优点，我国直拍选手所擅长的快攻具有自己的特色，只是对付削球的能力还较差，加上缺乏国际比赛经验，以致攻球的特点未能全部发挥出来。为了改变这种状况，使我国选手也具有多种多样的打法，我国开始提倡和培养一部分横拍运动员，学习研究欧洲削球选手的技术。

1954年夏，中国乒乓球队去匈牙利参加了第十二届世界大学生运动会，获得男单第三名和第四名，女单第三名，男双第三名，总分仅次于匈牙利而占第二位。显示了我国选手技术水平已比1953年参加世界锦标赛时有了较快的提高，因而开始引起国际乒乓球界的注意。

1955年8月，中国乒乓球队又参加了在华沙举行的第二届国际青年友谊运动会的乒乓球比赛，我国选手初露锋芒，分别战胜了日本、罗马尼亚、法国的优秀选手，获得了男单第二名和第三名，女单第三名和混双第二名。

1956年3月，中国乒乓球队在东京第23届世界乒乓球锦标赛中，男队先后战胜了亚洲冠军队和美国队，负于英国、日本和罗马尼亚等队。比赛结果，我国男队上升为第一级第六名，女队由二级队升为一级队。

这届比赛虽然我国选手在攻球技术上取得了比较显著的进步，但由于准确性差，以致有许多已经领先并有可能取胜的场次，也被对方追回，反遭失败。由此使我国选手认识到：攻球中的快和狠，必须与准结合起来才能更好地发挥它的作用。这种认识促使快



攻选手们重视基本功的训练，逐步提高了拉攻和对攻的准确性，为后来创造良好成绩打下了基础。

1957年斯德哥尔摩的第24届世界乒乓球锦标赛，中国男、女队分别战胜了种子队罗马尼亚队和英国队，双双获得了决赛权。我国选手王传耀在团体赛中打败了日本优秀选手荻村伊智郎，女选手孙梅英打败了英国优秀选手安·海顿，初步显示了直拍两面攻和左推右攻打法的威力。我国男队由第一级的第六名升为第一级的第四名，女队由第一级的第十一名升为第一级的第三名，取得较好成绩。

从1953~1957年短短的四年间，我国乒乓球队在世界乒乓球锦标赛中，由默默无闻跃升到世界强队的行列，有力地说明了我国乒乓球运动所取得的进步，同时也显示了我们在贯彻“百花齐放”的方针，坚持以我为主的发展方向，已经取得了初步的成效。

（二）夺取世界冠军阶段（1959~1965年）

1958年我国乒乓球队回顾了几年的战斗历程，分析了我队与欧洲队、日本队的情况，认为外国运动员能办到的，我们新中国的运动员也一定能办到。广东运动员荣国团第一个制订出夺取世界冠军的计划，带动了我国运动员向世界乒乓球高峰进军。大家身在球场，胸怀祖国，放眼世界，斗志昂扬，开展了大运动量训练和比、学、赶、帮、超的竞赛活动。中国乒乓球协会也不失时机地组织了几次各地优秀运动员的集训，对促进技术迅速提高起了很好的作用。

荣国团不仅勤学苦练，而且善于巧练，他经常爱说“打球不仅是用手，更重要的是用脑”。他所创造的转与不转的发球、搓攻战术和拉侧上旋的技术，为丰富、发展我国传统快攻打法作出了重要贡献。在第25届世界乒乓球锦标赛中，他以过五关斩六将的气魄，为我国夺得了第一个世界冠军。整个中国乒乓球队也以跃进的姿态夺取了5项第三名，有6名男队员进入前16名。这是我国乒乓球队极其重要的良好开端，对此后征途所产生的影响是很深刻的。

60年代的第一春，中国乒乓球队吹响了向世界技术高峰全面进军的号角。在第26届世界乒乓球锦标赛前夕，集中训练了108将。他们树雄心，立壮志，在战略上藐视困难，在战术上重视困难，进行认真刻苦的训练。1960年，当日本发明了威胁较大的弧圈球时，中国集训队在思想上没有产生动摇，迅速进行调查研究的，据此及时培养了几名弧圈球打法的选手，同时对我国近台快攻打法作了有针对性的技、战术训练，反复实践，不断总结经验，使运动员对弧圈球真正做到了战略上藐视，战术上重视，既有敢打、敢拼的必胜信心，又有一定的技术基础。

此外，还有很重要的一点就是这次集训的目的性非常明确，每个运动员都把攀高峰作为自己的奋斗目标，所以训练的自觉性很强，再苦再累也能保持旺盛的勤学苦练劲头。因而锻炼出一批既有广泛适应能力，又有自己独特风格的选手。第26届锦标赛前，遴选出70名选手组成平均年龄只有21岁的中国乒乓球队，以直拍快攻为主要打法的男、女队主力队员，在比赛中充分显示了实力，取得了3项冠军（男队第一次夺得了团体冠军，女队为我国夺得了第一个女子单打世界冠军，又一次夺得了男单冠军）以及4项第二名和8项第三名。

中国队在比赛和胜利的喜悦中深深地体会到：世上无难事，只要肯攀登。在奋力攀登



的过程中,首先必须建立明确的主攻目标。另一方面要勤学苦练,掌握过硬的本领,二者缺一不可。攀登世界乒乓球技术高峰与其他任何事物攀高峰一样,不怕水平低,就怕没志气。不怕困难多,只怕没干劲。有了明确的奋斗目标,再加上刻苦的锻炼,就没有不可克服的困难,没有不可攀登的高峰。

中国乒乓球队在第26届世界锦标赛的成绩,不仅大大鼓舞了中国所有的乒乓球运动员,也推动了全国乒乓球运动的蓬勃发展,在数以千万人计的青少年中掀起了“乒乓球热”。

1963年布拉格第27届世界锦标赛中,中国女队的成绩不够理想。全队共获3项冠军,2项第二名,7项第三名。男队团体决赛,中国队上场的除了两名直拍快攻打法外,还上了一名直拍削球手张燮林,比第26届锦标赛显示了更大的优势。男双冠军为削中反攻的张燮林、王志良所获,表明了我国乒乓球运动的多种打法和技术风格都能攀登世界技术高峰。对于准备第28届世界锦标赛,中国男队存在如何解决“从头越”的问题,而女队则着重解决如何打好“翻身仗”的问题。中国队在毛泽东思想指引下,十分重视学习和运用唯物辩证法来指导训练、比赛和总结经验。在集训期间为了提高女队的信心和勇气,徐寅生同志给女队讲了自己打球的体会。

女队找到了在上届锦标赛失败的四个原因:思想上不敢胜利;技术上不过硬、队伍青黄不接;领导与教练员、运动员的三结合做得不好。继而采取了种种措施,尤其是重点培养和大胆起用林慧卿、郑敏之、李赫里、梁丽珍等年轻运动员,鼓励她们树雄心、立壮志,苦练基本功,打好翻身仗。还从长远考虑,由国家体委、教育部、共青团中央联合发出通知:大力开展全国女子少年乒乓球运动,并举办全国女子少年乒乓球比赛。在这个号召下,涌现出了张立、郑怀颖、胡玉兰、黄锡萍等优秀少年选手,为以后培养了较雄厚的后备力量。中国队在第28届世界锦标赛中,女队打了漂亮的翻身仗,男、女队共获5项冠军(男、女队双双获得团体冠军),5项第二,6项第三名,创造了中国队有史以来最好的成绩,国际舆论普遍认为中国是“世界头号乒乓球国家”。我国乒乓球队在这届世界锦标赛所取得的成绩,进一步推动了我国乒乓球运动的大普及。据不完全统计,全国有近9000万人不同程度地参加了乒乓球运动,所以有些外国朋友把乒乓球叫做中国的“国球”。

由于“文化大革命”我国乒乓球运动受到了一定影响,1971年脱离两届世锦赛的中国运动员重返赛场,参加了第31届世锦赛,在此次大赛中,中国队夺回了斯韦思林奖杯,同时夺得了女单、女双和混双冠军。

在此期间,中美两国开展了著名的“乒乓外交”,运动员的互访打开了两国人民友好往来的大门。在技术上,欧洲选手已吸收了中国的快攻和日本的弧圈球技术,创造了横握球拍,速度与旋转相结合的打法。此时中国队在技术指导思想上也有所发展和创新,即在原有的“快、准、狠、变”的基础上增加了一个“转”字,直板正胶普遍增加了上旋球,随后1973年(32届)至1979年(35届)中国队又取得了可喜的成绩。

在控制弧圈球方面也有了新技术,挑选了一批队员改打直板反胶,形成了新型的直板反胶进攻打法,以及还有横直板两面不同性能球拍的“倒板”打法。在此期间,中国队认为技术创新是中国队保证常胜的唯一途径,发球的创新,侧身高抛发球,快点,反手快带,反手加力推以及侧推,推下旋、推挤,这些技术都是在弧圈球的逼迫下探索出来的新技术。这些探索和创新,为80年代中国队的提高和发展,打下了坚实基础。



（三）中国乒坛复兴阶段（1971~1989年）

中国队在第32届、35届、40届世界乒乓球锦标赛男子团体赛中分别负于瑞典队和匈牙利队。在1981年举行的第36届世乒赛上，我国的乒乓球运动水平达到了一个新的高峰，中国乒乓健儿经过奋勇拼搏，夺得了7项冠军，创造了乒坛历史上的奇迹，中国在奥运会中占据了乒乓球项目的优势，中国队在这一阶段取得较好成绩的主要原因是：大胆启用新人，人新球艺新。新一代运动员成长起来，几乎获得所有乒乓球比赛的金牌。

在80年代的5届世乒赛中，中国运动员获得了金牌总数的80%，中国队取得的优异成绩，同时吸引了各国加强对中国队的研究，中国队的优势受到潜在的威胁。

（四）重夺冠军阶段（1990~2000年）

90年代世界乒坛向着多元化方向发展，世界各国向我们提出了挑战。在第41届世乒赛上男队成绩跌至第七名，女队也在决赛中败给朝鲜南北联队。第40届和41届世乒赛的失利，中国队痛定思痛，认真总结经验教训，抓管理，树信心，搞技术创新，加快对新人的培养。在第42届世乒赛上，中国队夺得女团、男双、女双和混双四项冠军和男团亚军。队伍终于走出低谷，为中国乒乓球再创辉煌打下基础。

在44届和45届世乒赛和2000年的悉尼奥运会上，中国队成绩辉煌。为长盛不衰40年的中国乒乓球在“小球时代”划上了圆满的句号。

（五）中国队垄断世界乒坛阶段（2000年以后）

1995年在天津举行的第43届世界乒乓球锦标赛上，中国队一举夺得全部七个项目的冠军之后，确立了中国乒乓球队在世界乒坛的垄断地位，在随后的世界各种大赛中，中国乒乓球队几乎包揽了所有金牌。某一个国家或协会的乒乓球组织都无法与中国队抗衡，而形成了今天的世界打中国（各国乒乓球高手联队与中国乒乓球队进行比赛，目前，已进行了多次该种比赛，均以世界联队失败而告终）中国打世界的局面。