

中学体育与健康选用教材

主 编 \ 邓树勋 庄 弼 副主编 \ 饶纪乐

乒乓球

本册主编 \ 李广泉



广东高等教育出版社
GuangDong Higher Education Press



中学体育与健康选用教材

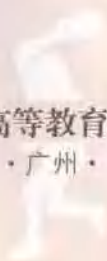
P I N G P A N G Q I U

乒乓球

本册主编：李广泉
副主编：陈礼贤

广东高等教育出版社

· 广州 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

中学体育与健康选用教材 / 邓树勋, 庄弼主编. —广州:
广东高等教育出版社, 2006.10
ISBN 7-5361-3354-5

I. 中... II. ①邓... ②庄... III. ①体育课-中学-教材
②健康教育-中学-教材 IV. G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第057277号

中学体育与健康选用教材

广东高等教育出版社出版发行
佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

787毫米×1092毫米 16开本 45.5印张 1120千字
2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷
定价:39.34元 (共14分册)

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

编写说明

健康身体的基础在于掌握科学的锻炼方法。随着体育与健康课程在中学的贯彻实施，健康第一的指导思想越来越得到广大老师和学生的认同，他们的实践热情高涨。为了使广大学生在接受体育教育的过程中，能够熟练地掌握科学的健身方法，为终身体育打下良好的基础，教育部于2004年又进一步提出：学生应在九年义务教育阶段掌握两项体育运动技能和一项艺术特长，为其全面发展奠定良好的基础。这就是在推行课程改革的同时，启动的“2+1”工程。

为了帮助学校和学生更好地达成国家体育与健康课程标准和实现“2+1”工程的计划，我们根据课程标准和南方地区的体育传统特色，编写了一套适合中学生特点的《中学体育与健康选用教材》。这套教材一共有14个项目分册，分别为《篮球》、《足球》、《排球》、《乒乓球》、《羽毛球》、《体操》、《韵律活动》、《游泳》、《太极拳》、《南拳》、《散打》、《跆拳道》、《网球》和《轮滑》。在每一个项目分册中，我们通过介绍精彩纷呈的赛事、最耀眼的运动明星、丰富多样的技术动作、实用可行的学练方法等知识，设置开拓思维的“思考·探究”、发展自我的“尝试·评价”、拓展视野的“Do You Know”、发展能力的“探究·活动”等栏目，使学生能够了解各项体育运动的风云人物，了解、学会各项体育运动的基本技术，掌握科学的自我锻炼方法，提高合作学习、探究学习的能力，提高参与和组织体育活动的的能力，培养自尊和自信心；使学生在丰富体育运动的知识之余，体验和享受体育运动带来的快乐！

这套选用教材可与高中《体育与健康》教科书配套使用，学生们可以根据自身条件和兴趣爱好在学校确定的范围内进行选修；初级中学教师和学生在教学和开展“2+1”工程的活动也可选用此套教材。

《中学体育与健康选用教材》由邓树勋、庄弼任主编，饶纪乐任副主编。

各分册主编为：钟卫东（《篮球》、《足球》），杨锡齐（《排球》），何锦芳（《体操》），朱征宇（《网球》），李朝旭（《南拳》、《散打》），李广泉（《乒乓球》），黄美好（《羽毛球》），李志辉（《跆拳道》、《太极拳》），曲明（《游泳》），许爱梅（《韵律活动》），万浩（《轮滑》）。

在此书的出版过程中，高坚拍摄了部分照片，华南师范大学附中、广州体育学院师生给予了配合和支持，在此表示衷心感谢！

编写《中学体育与健康选用教材》是一种新的尝试，我们热切期待得到广大教师和学生们的支持和帮助，我们将在实践中不断地提高该套教材的质量！

编写者

2005年4月

目录

编写说明

第一章 乒乓·社会·人生 / 2

- 一、乒乓球运动的起源与发展 / 2
- 二、乒乓球的组织机构 / 3
- 三、拼搏创新, 乒乓昌盛 / 5
- 四、乒乓球的社会意义 / 6

第二章 发、接、攻、推、拉、搓、双打 ——乒乓球运动的锻炼方法 / 8

- 一、发球·创新·多变 / 8
- 二、接发球·巧妙·主动 / 11
- 三、攻球·自信·快猛 / 13
- 四、推挡·快速·加力 / 17
- 五、拉弧圈球·变幻·旋转 / 20
- 六、搓球·变化·灵活 / 22
- 七、双打·信任·默契 / 24

第三章 战术·智慧·团队 / 27

- 一、知己知彼, 随机应变 / 27
- 二、知人善任, 出奇制胜 / 30

第四章 欣赏·规则·组织 ——愉悦身心的乒乓球运动 / 34

- 一、图片欣赏 / 35
- 二、乒乓球比赛规则简介 / 38
- 三、乒乓球比赛的组织 / 39
- 四、比赛的临场指导 / 41

第五章 探究·阅读·提高 / 42

- 一、探究·参与·活动 / 42
- 二、阅读·思考 / 43

PING
PANG
QIU

乒乓球

TABLE TENNIS



特别关注

- 能用科学的方法参加乒乓球活动。
- 获得和应用乒乓球的基础知识，掌握和运用乒乓球技能。
- 提高反应、灵敏、速度能力和协调性，全面发展体能。
- 提高独立思考、调控情绪的能力，培养坚强的意志和自信。
- 培养良好的合作、团队精神、形成积极进取的人生态度。

乒乓球运动是一项速度快、变化多，将体能、技能与智能融为一体的运动项目，是我国最为普及的运动项目之一。乒乓球易学练，它具有较强的健身性、娱乐性、观赏性。它能增强你的自信，让你拥有健康的体魄，学会与人合作交流，学会创新，让你体验到与同伴共同拼搏和成功的乐趣。



第47届世乒赛中国乒乓球队获得男团冠军欢呼胜利的场景

乒乓·社会·人生

关 注

1. 了解和掌握乒乓球运动发展知识。
2. 了解我国乒乓球队在赛场上为国家争光、长盛不衰的情况，激发爱国精神。
3. 了解乒乓球运动的哲理和社会价值。

参与乒乓球活动，能体验乒乓球运动的胜与负，感受与人合作、交流的乒乓文化，享受其中的乐趣；领悟继承与创新、个人与集体、自信与沮丧、主观与客观、进攻与防守、速度与旋转、长与短的哲理与价值。只有亲身体验，才能感受到乒乓球运动是球轻涵重，球小理大，才知道国球长盛不衰是由于乒乓球运动员拥有坚定的意志、高尚的情操、能压倒一切的气魄、非凡的智慧、坚韧的毅力，他们深明大义，团结合作，将国家利益放在首位。国球——国魂！

一、乒乓球运动的起源与发展

乒乓球源于英国。19世纪80年代的一天，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。在争论如何发球、底线抽球和网前截击等技术时，他们情不自禁地以酒瓶的软木塞为球，以桌子为球台，中间拉一细绳为球网，用雪茄烟盒为球拍，模仿打网球的动作在桌面上对打起来，不少食家和侍者在一旁喝彩。闻声而来的餐厅女主人面对这种别开生面的“游戏”不禁惊叹喊出“TABLE TENNIS”！即“桌子上的网球”，一声“桌上网球”为乒乓球命了名，一直沿用至今天。

美国人海亚特发明了一种空心赛璐璐球，由于球撞击球台发出“乒乒乓乓”的声音，故称为“乒乓球”。发明赛璐璐球的美国人海亚特是乒乓球的创始人。1890年英国工程师詹姆斯·吉布把空心赛璐璐球从美国带到英国，取代了原来的橡胶实心球。

19世纪末，乒乓球首先传入德国。1900年至1902年传入日本。1905年至1910年相继传入奥地利、匈牙利及整个欧洲。

20世纪20年代，欧洲开始举行多次乒乓球邀请赛及多国的



全国锦标赛,人们才逐渐将此项娱乐活动视为一项体育运动。

乒乓球运动发展至今,几乎每次球台、球拍的改革和创新都促进了乒乓球技术的突破。1937年球台规格的变化(台宽由146.4厘米增加到152.5厘米,球网高度由16.77厘米下降到15.25厘米)为进攻型的新打法拓宽了道路。胶皮拍的出现促进了抽球、挡球、削球等技术的产生。海绵拍的使用,使击球速度、力量大大提高,旋转也变得复杂微妙,增强了攻球的威力,亦使弧圈球等崭新的、颇具威胁的技术大放异彩。防弧、生胶、长胶等胶皮的问世,创造了使用两面不同性能球拍的打法,令乒乓球技术更加丰富多彩、变幻莫测。当今世界乒坛,多种打法犹如绚丽多彩的花朵竞相开放,争奇斗艳,显示出乒乓球运动的强大生命力。

随着乒乓球运动的不断演变、发展和创新,打法的不断变化,乒乓球运动规则的修改也应运而生。

第一次世界大战后,欧洲许多国家先后成立了乒乓球协会。1926年1月,在德国G.勒曼(Georg Lehmann)博士的倡议下,在柏林网球俱乐部召开了一次座谈会,会议决定成立临时国际乒乓联合会(以下简称国际乒联),并委托英国乒乓球协会(乒乓球协会以下简称乒协)举办第1届欧洲乒乓球锦标赛。

印度也接受邀请参赛,由于印度属亚洲国家,故提出更改原定欧洲锦标赛的名称,国际乒联当即决定将这次比赛名改为第1届世界乒乓球锦标赛。

比赛于1926年12月6—12日在伦敦举行,只有男子团体、男子单打、女子单打、男子双打和男子安慰赛6个比赛项目。参加男子团体赛的有7个队,最后匈牙利获得冠军,奥地利获亚军,英格兰、印度、威尔士、捷克斯洛伐克和德国获3至7名。

二、乒乓球的组织机构

(一)世界乒乓球运动的司令部——国际乒联

国际乒联(International Table Tennis Federation)于1926年12月12日在英国伦敦成立,总部原设在美国东苏塞克斯郡的里斯廷斯,1998年迁至瑞士洛桑。首任主席是英格兰人伊沃·蒙塔古,他享有“多才多艺的国际乒坛奠基人”之称。我国徐寅生是国际乒联第五任主席。国际乒联的职责是:维护现行的乒乓球规则;制定章程、纪律规程、比赛规则和国际比赛规程;监督世界锦标赛团体赛和个人赛;继续提高乒乓球技术水平并在全世界扩大对乒乓球运动的参与。国际乒联最高权力机构是全体会员代表大会。全体会员代表大会每2年召开一次。国际乒联举办的赛事有世界乒乓球锦标赛(以下简称世乒赛)、奥运会乒乓球赛、乒

Do You Know

英国第一次大型乒乓球赛

1900年12月在伦敦举行的首次乒乓球赛,参加者300余人,开创了乒乓球正式比赛的历史。赛前使人们感到奇怪的是100多年前发明的比赛方式。从照片我们看到这项运动与桌上的网球非常相似,但拍的拍子类似网球拍,大约18英寸长。球台是普通桌子的翻版,中间用网隔开。

当时它遵循其他网球和桌球比赛的一些规则,无台下方有10分、20分、30分和100分第一局的,发球的下落也无严格要求的规定。只是发球时发球员必须站在球台后面,球从台面以上高度发出,球拍击球出去后,球是直接落到对方台面上。



1900年英国第一次举行乒乓球比赛



国际乒联标志



Do You Know

国际乒联标志图案

国际乒联标志图案是用乒乓球拍、球网、球和球台形象表示乒乓球体育运动。字母“ITTF”组成一个球网图案，4个字母是英文 International Table Tennis Federation 的缩写，译文是“国际乒乓球联合会”。贯穿在球网中间的是—只球拍图案，其形状突出了乒乓球运动这一主题面貌。字母 F 上的一点，象征着乒乓球的圆球体形状，这一点与下字母组合成了一个运动员躯体图案，反映了乒乓球健儿智慧敏捷、拼搏奋进的精神面貌。位于球拍下端的一条平行线段代表乒乓球台。

乒乓球世界杯赛、职业乒乓球巡回赛、世界明星乒乓球巡回赛、世界杯乒乓球团体赛、世界杯乒乓球双打比赛、世界青少年乒乓球赛、世界老将乒乓球赛，国际乒坛在世界体育市场占有重要一席。我国 1952 年 3 月正式加入国际乒联。

(二) 亚洲乒乓球联盟

亚洲乒乓球联盟简称亚洲乒联。1972 年 5 月 7 日在北京成立。亚洲乒联首任主席是日本乒协的川上里三，我国乒协代表宋中为名誉秘书。目前，亚乒联盟共有 43 个国家和地区的会员，为亚洲最大的体育机构。

亚洲乒联的宗旨是：增进亚洲国家和地区的人民及运动员之间的友谊，发展亚洲与其他各洲乒乓球界和运动员的友好联系。促进亚洲乒乓球运动的普及、发展和提高。亚洲乒联最高权力机构是全体代表大会，会员代表大会每 2 年召开一次，亚洲乒联每两年举办一次锦标赛。

(三) 中国乒协

中国乒协成立于 1955 年，中国乒协的会址设在北京。中国乒协主席是徐寅生，名誉主席是李瑞环，以提高乒乓球运动和发展与各国乒乓球运动员之间的友谊为宗旨。中国乒协的任务是：大力发展群众性乒乓球活动，努力提高乒乓球运动的技术水平，举办国际和全国的乒乓球比赛；向国外派送教练员或聘请外国专家；积极参与国际乒乓球赛活动；检查和指导中国乒乓球队的训练竞赛和科研工作；修改中国乒乓球竞赛规则、规程；组织全国教练员、裁判员的培训工作。

中国乒协会徽图案是由中国乒乓球协会“C.T.T.A.”英文缩写字母组成的。外圈是大的“C”字，内线勾画成一个有动态的乒乓球拍，在乒乓球拍的中央，将“T.T.A.”三个字母连在一起，组成了球台。同时，又构成了几个向上的城墙轮廓，使中国古长城的特征跃然拍间，充分展现了中国乒乓健儿发奋拼搏、创新、勇攀高峰的奋进精神。



中国乒协会徽图案

中国乒协网址：<http://tabletennis.sport.org.cn>



【思考·探究】

与同伴合作查阅网站或资料了解世界乒乓球锦标赛七个奖杯的命名情况。探讨乒乓球运动的发展对我们人生、学习有什么启迪。

三、拼搏创新，乒乓昌盛

(一) 中国乒乓球队拼搏不息，长盛不衰

自从1959年第25届世乒赛容国团英勇拼搏、勇夺男单冠军后，中国乒乓球队50年来驰骋赛场，历尽艰辛，在千锤百炼中硬是把一颗小银球演绎得炉火纯青，出神入化。

从1926年至今，世界乒乓球锦标赛共产生314个世界冠军，其中中国队获得89.5个，居第一位。从1980年至今，乒乓球世界杯赛共产生39个世界冠军，其中中国队获得23个，居第一位。从1988年乒乓球第一次进入奥运会比赛项目至今，共产生16个冠军，其中中国获得13个冠军，居第一位。中国乒乓球运动员在乒乓球世界杯赛、世界乒乓球锦标赛和奥运会三大赛中得到的冠军总数是125.5个。中国男队有45位运动员夺取过世界三大赛冠军奖杯，其中刘国梁11次夺冠；中国女队有41位运动员夺取过世界三大赛冠军奖杯，其中邓亚萍18次夺冠。

引起国际乒坛极大震惊的是中国乒乓球队囊括了第36届、43届、46届三届世乒赛以及第26届、27届两届奥运会的全部冠军，创造了世界体坛罕见的长盛不衰的历史。我国乒乓球队的确是群星灿烂，英雄辈出，成绩辉煌，举世瞩目。

(二) 我国乒坛风云人物

我国乒坛风云人物众多，其中容国团的正手转与不转发球，徐寅生的正手奔球，李富荣的直拍近台左推右攻，庄则栋的直拍近台两面攻，郭跃华的推挤，曹燕华的反手高抛发球，江嘉良的直拍快攻，蔡振华的横板反胶与防弧胶皮相结合的全攻型打法，邓亚萍的横拍反胶与长胶全攻型打法，刘国梁的直拍横打，左推右攻，孔令辉的横板反手快“撕”，王楠的具有我国传统快速特征的反手连续快打等等，均先后为中国队的夺冠立下汗马功劳。

下面具体介绍其中的两位。

1. 人生能有几回搏——新中国第一个世界冠军容国团。

容国团，广东省运动员，1937年出生。他是我国第一位获得乒乓球世界冠军称号的运动员。他使用的是中国传统的直拍近台快攻打法。他技术全面、战术多变，击球速度快，落点刁，常常使对手防不胜防，而且他台内的小球技术很好，搓出的球非常转。他尤其精于发球，他发的球或转或不转，这一招常使对手感到难以捉摸。他的另一绝招则是搓转与不转球结合进攻的拉侧上旋球。在1959年第25届世乒赛男子单打比赛中，他为我国夺得第一个乒乓球世界冠军，在中国体育史册上写下了光辉的一页。1961年他又和队友们团结奋战，在北京举办的第26届世界乒乓



中国第一个世界冠军——容国团

球锦标赛中击败了已经获得五连冠的日本队，为祖国赢得了第一个男子团体世界冠军。

容国团不仅是将才，而且是帅才。他带领中国女队于1965年在南斯拉夫举行的第28届世界乒乓球锦标赛上，出奇兵、巧排阵，以3:0的悬殊比分轻取日本队，打了一个漂亮的翻身仗。中国乒乓球女队第一次登上世界杯女团冠军的宝座，夺得考比伦杯，为中国乒乓球队长盛不衰开创了新纪元。

容国团的英名和“三个第一”的光辉业绩永载体育史册，他那“人生能有几回搏，此时不搏更待何时”的名言已广为流传，成为了宝贵的精神财富，激励和鼓舞着我国一代又一代的运动健儿勇攀高峰、为国争光。容国团1958年获运动健将称号，1959年、1961年两次获国家体委颁发的体育运动荣誉奖章。

2. 国际乒坛“皇后”——邓亚萍。

邓亚萍在世界乒坛创造了一个又一个奇迹，她共夺得18个世界冠军，其中包括1992年巴塞罗那奥运会、1996年亚特兰大奥运会两届奥运会全部四个女子项目世界冠军，连续8年雄踞世界女子乒坛排名第一，7次被评为我国“十佳”运动员。在运动员的生涯中，邓亚萍为祖国赢得了荣誉，让五星红旗一次又一次高高地飘扬在世界乒乓球赛场上。邓亚萍的成功和奇迹来自于她顽强拼搏、积极进取、不断创新的精神，来自于她心中怀有的坚定信念，任何困难都可以克服，任何目标都可以达到的顽强意志，来自于她视祖国荣誉高于一切的伟大抱负。

2000年9月，邓亚萍当选为国际奥委会运动员会员、体育与环境委员会委员。她还是我国2008年北京奥运会申奥大使。

四、乒乓球的社会意义

(一) “乒乓外交”——小球转动大球

1971年在日本举行的第31届世乒赛期间，毛主席和周总理亲密合作，批准邀请美国乒乓球队首次访华，之后中国乒乓球队回访美国，这就是震动世界的“乒乓外交”，被喻为“小球转动大球”。它揭开了中美外交史上新的一页，从而结束了两国长期相隔绝的状态，揭开了中美关系新的序幕。关闭了二十余年的中美外交沉重的大门终于打开了！原国际奥委会主席萨马兰奇在一次贺电中说：“70年代初促使中美两国关系发展的乒乓外交生动地展示了体育在促进世界和平，增进各国人民之间的友谊和互相了解方面，起到了多么积极的作用。”这次乒乓外交促成了美国总统尼克松的访华，为中美两国建交产生了巨大推动作用，对世界格局产生了重大的影响。



邓亚萍在比赛中



周总理接见美国乒乓球队

（二）梦想之路

我国各地各种各样的乒乓球比赛吸引了成千上万的青少年参与。世界青少年赛、亚洲少年赛、全国少年赛以及各种省、市、校园的中小学生乒乓球赛等受到中学生普遍欢迎。多年来，青少年乒乓球活动形成热潮，各种校园比赛成为广大中学生的一条实现梦想之路。

中学阶段的青少年正处于身体发育的高峰阶段，参与乒乓球活动具有增进人体的健康，改善协调能力，增强反应速度和爆发力的功能，对于提高集中注意力的能力以及心理承接压力的能力都有很好的作用。参与乒乓球活动，你的体能将日益增强，使你精力充沛、反应敏捷、心理稳定。参与乒乓球活动，是中学生在学校和社区体育活动中的权利。

现代社会的发展和改革要求人们要有竞争的意志和创新的精神。经常参加乒乓球活动，有助于培养拼搏自信、钻研创新、胜不骄败不馁的人生态度，培养不屈不挠、永不言败的顽强意志和与人交往、沟通的团队合作精神。



【思考·探究】

1. 容国团有很强的人格魅力，他担任教练员工作之后，常告诫年轻队员说：“胜利只能成为我们连续攀登的阶梯。”中国乒乓球队提出了“从零开始”的著名口号，在成绩和荣誉的面前始终保持着不骄不躁、永不满足、永远进取的高贵品质。

请你通过网络或书刊，查阅表现容国团的爱国主义情怀和为国奉献精神的资料，探讨不满足于现状、不骄不躁的精神对容国团成功的影响，并通过容国团的精神探讨分析我国乒乓球队成功的经验。

2. 邓亚萍曾在训练日记中写道：“亚特兰大的乒乓球竞争，归根到底是人的一口气。人活着就是要活一口气，打败所有外国选手就是要争一口气。气就是自信，越自信，气越足，气足了就会变成气势，有了气势，就会咬住对方，压倒对方。”这是邓亚萍为了激励自己而写的，也是邓亚萍在第26届奥运会乒乓球比赛中的最高信念。

请你通过网络或书刊，查阅邓亚萍的训练与竞赛情况，探讨自信对邓亚萍成功的影响，你从中得到何启示？



【尝试·评价】

把你熟悉喜欢的乒乓球明星的资料收集起来，尝试与同伴进行评价。

发、接、攻、推、 拉、搓、双打

——乒乓球运动的锻炼方法

关 注

1. 打法多样的技术动作，丰富有趣的学练方法。
2. 自信与合作的微妙掌握和应用正确的乒乓球技术，有利于在乒乓球活动和比赛中充分发挥自己的水平。

乒乓球比赛能使你在激烈的对抗、竞争中增强自信。锐意进取的发球抢攻，使你体验攻球的成功和压倒对方的气概；巧妙灵活的接发球，使你机智灵活，思维敏捷；变幻旋转的搓球，凶稳结合的拉球，使你取得主动，赢得胜利；知己知彼的双打默契配合，使你体验合作的愉快。根据自己的实际，自我设计制定学习乒乓球技术的目标和选取学习内容，你一定会成功。

乒乓球的发、接、攻、推、拉、搓、双打方法多样。

一、发球·创新·多变

发球时运动员可以凭意愿站在任何位置，发出多种线路、落点、旋转、弧线的球。高质量的发球可直接得分和配合第二板争取主动积极进攻，能起到控制对方和破坏对方进攻的作用，造成对方的心理恐惧，增强自己的必胜信念，稳定自己比赛时的情绪。前世界冠军郭跃华参加世乒赛的发球与发球抢攻得分率有些场次高达 83.3%，女单前世界冠军曹燕华的发球抢攻得分率也高达 72.9%。瑞典名将瓦尔德内尔发球手法隐蔽，出手快，落点刁，他的精绝发球在比赛中给人们留下了深刻印象。

【经典时刻】

在第 45 届世乒赛男单半决赛上，瑞典瓦尔德内尔撞上了不满 20 岁的中国新秀——马林，前两局老瓦以 2:0 轻松拿下，第三局又以 15:10 遥遥领先，在老瓦眼中，马林似乎只是个毛头小

子,他心里或许已经在盘算如何在决赛中对付自己的“克星”刘国梁了。老瓦没有料到马林会把比分一分分地追上,自己会痛失好局,更让老瓦没有想到的第四局里,当打到12:9时,马林连续发了四个小三角球。老瓦全是用摆短接球,结果全被马林直接抢冲得分。那四个球一模一样,老瓦心理上或许有些“晕”,觉得不太可能让马林连续算准四次,前两个可能有点侥幸心理,后面他干脆不信邪了,不信你能冲,不信你能冲……第四局竟然又被马林扳回。这时的老瓦再也找不到感觉,就连拿手的发球,接发球也失去了威力。最终老瓦反胜为败,被阻挡在卫冕战的最后一役之外。

(一) 正手发球



王楠正手发不旋球

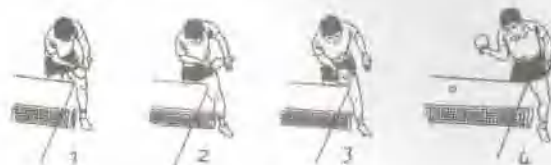


王楠正手发加转球



正手发急球

(二) 反手发球



直拍反手发急球



反手发急下旋球

Do You Know
发球多变,肉眼难见的精华

在发球运动中,要想发球有质量,上档次,手指、手腕的作用尤为关键,也就是要将重心、前臂的力量运用到手腕、手指上,在触球的一瞬间,集中发力摩擦。这种摩擦的距离感觉要长,摩擦的发力感觉要实,整个动作要迅速、连贯、紧凑。

【思考·探究】

- 1.发球的作用是什么?
- 2.发球的技巧在哪里?
- 3.高质量的发球取决于哪些方面?

【尝试·评价】

- 1.用多球发正手上、下、侧旋球,体会触球点和发力摩擦感觉。评价方法见下表。
- 2.用多球发反手侧、下、上旋球,体会触球点和发力方向感觉。评价方法见下表。

项目	要求	优	良	中	及格
正手发侧上、下旋球	各 10 个球,发到规定位置	8	6	5	3
反手发侧上、下旋球	各 10 个球,发到规定位置	8	6	5	3
正手发加转和不转球	各 10 个球,发球到长、短位置,旋转球各半	8	6	5	3

二、接发球·巧妙·主动

在比赛中,对于接发球一方而言,每一分的争夺都是从第一板接发球开始。比赛时,每局接发球的机会与发球是相同的,约 20 次左右。如果接发球好,可直接得分或为抢攻创造有利条件,反之,不仅给对方较多的抢攻机会,还会直接影响运动员的心理状态,造成一连串的失误,取胜的机会也就失去了一半。接发球应力求做到:接发球时直接抢拉或抢攻,结合自己的打法特点变被动为主动,为下一板进攻创造条件;最低要求是不“吃”发球,控制对方,不让其抢拉或抢攻。

【经典时刻】

2000 年 9 月 25 日,悉尼奥运会乒乓球男单决赛,永载乒乓球史册。在 3000 多名中国人的呐喊中,在数十面五星红旗掩映下,孔令辉以 3:2 战胜“百年奇才”的瓦尔德内尔。

在孔令辉的眼中,瓦尔德内尔不只是代表瑞典,还代表整个欧洲。

瓦尔德内尔是谁?是“游击队长”,是“常青树”,是乒乓艺术和乒乓魔术的象征。他那神出鬼没的发球、炉火纯青的“前三板”功力、细腻的台内球技术、随机应变的技战术组合,曾让许多中国选手产生“恐瓦症”。

孔令辉扳倒“大山”,靠的是智慧和勇气。

Do You Know

能搓能拉或能打，多样接球灵活大

在乒乓球比赛中，接发球的好坏，是取胜的关键，能有多种的接球方法就能抑制对方的主动。多样的接发球能力，来自于自己的判断快，移动快，技术精。要学好接发球，就要多接触，多感受，高水平的接发球来之不易。

接好老瓦的发球是他成功的第一步。第一局，孔令辉直接“吃”发球只有一次。在相持中，孔令辉占据明显优势，老瓦为求稳，不敢发力，让孔令辉拿下第一局。第二局的最后时刻，瓦尔德内尔两次拉球失误，以两分之差告负。

孔令辉在第三局犯了与老瓦一样的错误，在 17:18 落后时三次拉球失误，让老瓦扳回一局。老瓦在第四局加强发球旋转变化和隐蔽性，孔令辉在这一局“吃”了 6 个发球，让老瓦追成平手。

孔瓦之战的转折出现在决胜局的开局。孔令辉一反常态，用反手切老瓦的发球，老瓦连续拉球不是出界就是下网，孔令辉一鼓作气，把比分拉大到 9:1。

老瓦在 13:18 落后时试图最后挣扎，但两次拉球失误，使他信心全失。当决胜局打到 20:13 的时候，老瓦直接把球打入网内，不愿继续被孔令辉羞辱。此刻，世界上再也没有任何东西能够阻止孔令辉迈向奥运冠军的领奖台。



王励勤挑接发球



瓦尔德内尔正手接发球摆短



孔令辉接发球晃撇



以短还短



马林接发球摆短

接发球要领

两脚左右开立，做好准备姿势。来球短、低、旋，使用搓或拉；来球高、急、冲；可推、可攻，也可冲拉。