

大学生文化素质教育体育书系

丛书主编 林克明

吴 健 编著

体育锻炼与欣赏 ——乒乓球



郑州大学出版社

大学生文化素质教育体育书系

丛书主编 林克明



吴 健 编著

体育锻炼与欣赏

——乒乓球



郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育锻炼与欣赏——乒乓球/吴健编著. —郑州:郑州
大学出版社,2006.3

(大学生文化素质教育体育书系/林克明主编)

ISBN 7-81106-098-1

I. 体… II. 吴… III. ①体育-高等学校-教材
②乒乓球运动-高等学校-教材 IV. ①G807.4②G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111305 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:邓世平

全国新华书店经销

河南新丰印刷有限公司印制

开本:710 mm × 1 010 mm

印张:14.375

字数:283 千字

版次:2006 年 3 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

1/16

印数:1~4 100

印次:2006 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-81106-098-1/G·183 定价:23.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换



编委会名单

大学生文化素质教育体育书系

■ 编委会主任

崔炳建 宋毛平

■ 编委会副主任

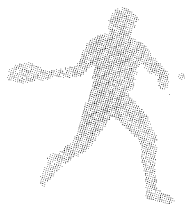
崔慕岳	魏真	巫兰英	潘贤伟
郭蔚蔚	姜建设	林克明	齐秉宝
张绍通	何祖新	王锋	吴艳丽

■ 委员(按姓氏笔画排序)

王跃	毛景广	卢振华	李伟
李静	李卫平	吴健	张振东
陈正宇	周毅刚	庞宏陆	党希平
徐虎波	郭宏	黄迎兵	崔东霞
董胜利			

■ 总策划

杨秦予



内 容 提 要

体 育 锻 炼 与 欣 赏 — 乒 乓 球

本书分为绪论、理论篇、技术篇、战术篇和竞赛篇,介绍了乒乓球运动国内外发展概况,超前与先进的乒乓文化与“国球”40多年长盛不衰的因果关系,乒乓球基本理论知识、基本技战术及学练的科学方法和原则,乒乓意识在实践中的培养方法,高水平运动员训练系列,乒乓知识及比赛欣赏等,旨在培养终身体育意识和行为习惯。

本书既可作为普通高校乒乓球选修课教材、体育院(系)乒乓球专项课教材和高水平运动队乒乓球训练课教材,也可供广大乒乓球爱好者学与练时参考。



序 言

大学生文化素质教育体育书系

世人对于古希腊文明的成果,最为称道的当属欧几里德的几何学和奥林匹克运动。当然,古代的奥林匹克,只是娱乐健身,不带有功利色彩。1894年,法国教育家、史学家顾拜旦创立了现代奥林匹克运动,绵延至今,成为举世瞩目的竞技体育的盛典。顾拜旦的美文《体育颂》更是对体育的崇高与伟大、意义与价值,作了最生动、最完美的诠释,是一篇讴歌人类体育精神的经典之作。他写道:体育使人欢乐,使人美丽,使人健康,使人刚毅;体育象征着正义,象征着勇气,象征着力量,象征着荣誉……读来让人激情澎湃,感动不已。

体育给予我们强健的体魄与充沛的精力,提高了生命的质量,所以,希望青年朋友记取教育部部长周济院士在大学生运动会上的嘱托:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子。”体育能够振奋精神,鼓舞士气,彰显人们的爱国情怀,激励年轻人蓬勃向上、积极进取的勇气。曾几何时,北京申奥成功所激起的爱国热潮和民族自豪感,就是最好的证明。然而,细细想来,最让我有所感触的还是,大学倡导的素质教育理念与体育所弘扬的精神,是完全一致、吻合的、相通的、相融的。诸如平等、和谐、竞争、进取、超越、创新、意志、毅力、协作、团队精神,永不放弃,永不言败,昂扬向上,勇于攀登,“更高、更快、更强”等,所以,不容置疑,体育应当是学校素质教育的重要内容,是校园文化建设不可或缺的组成部分,应该贯穿于人才培养的全过程。

林克明教授主编的“大学生文化素质教育体育书系”即将付印,在这酷暑难当的日子里,信手翻阅书稿,我感觉颇有新意,其特点一是注重欣赏,二是讲解技法。体育,无论何种项目,都是力与美的统一,都是精神、体能、技巧与艺术的结合,它所带给我们的美感和想像力,是其他艺术形式所无法替代的,为此,我们应当学会欣赏,需要拥有体育审美的眼光和

品位。

当然,体育更是一种实践运动,必须积极参与,学习掌握科学的练习方法和技巧,这样,既有利于增强体质、增进健康,又能提高运动成绩,同时,在培养欣赏能力,提升健康水平的过程中,不断地改善着人们的生活状态,促进青年的精神健全,这也是阅读本书潜移默化的功效之一。早在1926年,体育教育家、清华大学教授马约翰先生在《体育的迁移价值》中说:“一个体育指导者对于建树学生的人格,比大学其他机构有更多的机会。”我愿这套“大学生文化素质教育体育书系”也能较好地发挥“指导者”的作用。

崔慕岳

2005年8月于郑州大学

(崔慕岳同志为郑州大学教授,硕士研究生导师,河南省素质教育研究会会长,郑州大学文化素质教育指导委员会副主任)



编写说明

大学生文化素质教育体育书系

1999年6月13日,《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》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”而“我们的教育观念、教育体制、教育结构、人才培养模式、教育内容和教学方法相对滞后,影响了青少年的全面发展,不能适应提高国民素质的需要”。

2002年8月12日,教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)第五条要求:普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时)。修满规定学分,达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。第六条要求:普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。第二十一条要求:课程建设评价的内容主要包括教材建设的达成程度等,采用多元综合评价的方式进行。

2004年9月,教育部领导在中华人民共和国第七届大学生运动会上提出:高校体育要确定“以人为本、健康第一、终身体育”的教育理念,高校体育课程的教学方法要努力实现“三个自主原则”——自主选择教师、自主选择项目、自主选择上课时间,使学生通过有效的体育教学,至少掌握两项运动技能,养成良好的体育锻炼习惯。每个学生努力做到:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”。

按照上述规定和素质教育、体育教育发展、体育选修课的要求,为了使每位普通高等学校学生都拥有符合自己爱好和特点的体育文化素质教育选修课程指导用书,我们以改革创新的精神,编写了一套新颖的、实用的、具有终生指导价值的“大学生文化素质教育体育书系”,为大学生素质教育和体育

教学活动提供一个基本工具。

本套书系坚持面向全体学生“以人为本,健康第一,终身体育”的体育教育指导思想,尊重学生身心发展的特点,遵循教育和体育规律,全面理解新《纲要》的课程理念、课程性质和课程价值,根据《纲要》规定的课程目标,即运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等五个领域目标而编写。在本套教材编写过程中,坚持了科学性、教育性、健康性、兴趣性、发展性、指导性和富有特色的原则。在教材和课程内容设置上,坚持健身性与文化性相结合,选择性与实效性相结合,科学性与可接受性相结合,民族性与世界性相结合,共性与个性相结合的原则,充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求。

本套书系,由十个分册组成。在编写过程中得到了河南省教育厅、郑州大学、郑州大学出版社、郑州大学体育系、郑州大学体育学院等有关单位领导的大力支持和帮助;各分册主编和参与人员付出许多创造性的劳动,在编写过程中,参阅了大量的相关资料,在此一并表示衷心的感谢!

本套书系是普通高等学校体育课程改革的一项成果。它可以为广大普通高校体育教师教学提供指导,各学校体育教师、大学生可以根据自己的实际情况进行创造性的使用。本套书系在编写创作过程中,由于理论水平有限,实践过程较短,难免出现疏漏和问题,敬请读者不吝指正,以使其不断加以完善和改进。

林克明

2005年8月于郑州大学



前言

体育锻炼与欣赏——乒乓球

为进一步推进普通高等学校的教学改革,更好地适应 21 世纪我国体育与健康教育发展的需要,牢固树立“健康第一”的指导思想,强化素质教育,树立新型的健康观,努力做到“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”,作者以改革创新的精神,把乒乓球运动与健康问题上升到一个新的高度来认识,编著了本教材。

乒乓球这项运动,早在 20 世纪 70 年代,在我国就有着“国球”的美誉。这是因为它艰难、卓绝的奋斗历程,充分展示了中华民族的智慧 and 风采,以其辉煌的业绩,使国人神往,令中华民族感到自豪。斯韦斯林杯和考比伦杯,铭刻了中国乒乓球队最辉煌的历程。自 1953 年第 20 届罗马尼亚世乒赛起,中国乒乓球队参加了 29 次世乒赛中的 27 次(第 29、30 届因“文化大革命”弃赛)。27 次征战团体赛,男队 17 次打入决赛,14 次夺冠,夺冠率为 51.9%,决赛胜率达到 82.4%;女队 18 次打入决赛,15 次夺冠,夺冠率为 55.6%,决赛胜率达到 83.3%。这些都是其他国家乒乓球协会难以企及的纪录。

人们喜爱乒乓球运动,是因为它能起到强身健体、提高素质、丰富生活、增添乐趣的作用。在特定的历史时期,又能鼓舞士气、振奋民族精神,其意义超出了体育本身的功能。20 世纪 70 年代毛泽东主席和周恩来总理精心策划了“乒乓外交”,用小球带动“大球”,从而震动了全世界,这也是人们喜爱这项运动的原因之一。乒乓球运动将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引起人们的足够重视。

打乒乓球是开发智力的一个好方法。乒乓球运动需要依靠眼、脑和四肢的配合,逐步使人聪明起来,因此,也可称之为“聪明人的运动”。乒乓球健身,重在参与,贵在坚持,既可健身,同时也是文明的标志。

乒乓与健身的内涵,体现在用科学的知识、技能、技巧和方法,进行正确的、适宜的活动,从而达到强身健体的目的。人们在紧张的学习和工作之余,挥拍打一阵乒乓球,会产生一种特别舒适的感觉,使原有的精神萎靡、身心疲劳,随着“乒乓”之音而销声匿迹,随之而来的是振奋的精神和旺盛的精力。乒乓球运动是保持青春活力、调节神经的有效运动。

乒乓球比赛,充满着控制与反控制、适应与反适应的矛盾,技战术多种多样,变幻莫测;同时又是个人的独立作战,谁动脑、反应更快,谁就会在比赛中占到先机。所以,乒乓球比赛能锻炼思想作风和意志品质,更能培养良好的心理素质和拼搏精神。

经过长年实践的检验,我们得出这样一个结论:经常参加乒乓球活动,不仅使头脑反应快,身体灵活,动作敏捷,而且可以改善心脏功能,提高心脏工作效率,增强心血管系统和呼吸系统的功能,从而提高整个身体机能水平。

本书在撰写和出版过程中,得到了河南省教育厅崔炳建副厅长、郭蔚蔚处长、田少辉副处长,河南省体育局田力夫处长,郑州大学副校长宋毛平教授、崔慕岳教授和体育系主任林克明教授,郑州大学出版社、教务处和河南省学校体育界的有关专家、学者以及各有关部门的大力支持和帮助,河南省乒乓球队第一任教练吴克敏教授对本书给予了精心策划和悉心指导。另外,作者在撰写过程中,参考和借鉴了大量的文献和最新成果,在此,对有关作者表示由衷的谢意!

鉴于作者爱球之心有余,识球之能有限,书中不妥之处,恳请专家、读者指正。

吴 健

2005 年 8 月于郑州大学



目 录

体育锻炼与欣赏——乒乓球

绪 论

- 1 素质教育提示/3
 - 1.1 人的素质/3
 - 1.2 人才素质结构/3
 - 1.3 素质教育的关键/3
 - 1.4 素质教育的开讲法/4
 - 1.5 讲解与示范/5
 - 1.6 对无疑者教疑/6
 - 1.7 激励学生/7
 - 1.8 因材施教/8
 - 1.9 启发性原则/8
- 2 乒乓球运动的历史回顾/9
 - 2.1 世界乒乓球运动发展概况/9
 - 2.2 中国的乒乓球运动/17
- 3 乒乓球健身锻炼/29
 - 3.1 乒乓球运动的健身功能/29
 - 3.2 乒乓球健身锻炼的特点/30
 - 3.3 乒乓球健身锻炼的好处/31

理 论 篇

- 4 乒乓球基本功/35
 - 4.1 基本功的概念/35
 - 4.2 基本功的内容/35
 - 4.3 基本功的重要性/36
 - 4.4 基本功训练/36
- 5 乒乓球入门系列/37
 - 5.1 握拍技术/37
 - 5.2 基本站位、姿势和步法/42
 - 5.3 模仿基本动作健身锻炼方法/50
 - 5.4 熟悉球性健身锻炼方法/53
- 6 乒乓球基本理论/57
 - 6.1 常用术语及名词解释/57
 - 6.2 球拍的种类及性能/63
 - 6.3 击球的基本环节和动作结构/67
 - 6.4 击球技术五要素/69
- 7 乒乓球意识/80
 - 7.1 乒乓球意识的重要性/80
 - 7.2 乒乓球意识状态分类/82
 - 7.3 乒乓球意识的培养/82

技 术 篇

- 8 基本技术与提高技术系列/93
 - 8.1 发球技术系列/93
 - 8.2 接发球技术系列/103
 - 8.3 推挡球技术系列/111
 - 8.4 攻球技术系列/118

- 8.5 直拍反手背面横打技术系列/148
- 8.6 搓球技术系列/151
- 8.7 削球技术系列/158
- 8.8 其他技术系列/168

9 组合技术系列/173

- 9.1 发球结合技术配套组合/173
- 9.2 推挡球结合技术配套组合/173
- 9.3 攻球结合技术配套组合/174
- 9.4 搓球结合技术配套组合/175
- 9.5 削球结合技术配套组合/176

战 术 篇

10 战术系列/179

- 10.1 发球抢攻战术/179
- 10.2 对攻战术/183
- 10.3 拉攻战术/185
- 10.4 削中反攻战术/187
- 10.5 搓攻战术/189

11 双打系列/190

- 11.1 双打的特点/190
- 11.2 双打的配对/191
- 11.3 双打的站位/192
- 11.4 双打的走位/193
- 11.5 双打技术/194
- 11.6 双打战术/195

竞 赛 篇

12 乒乓知识/199

- 12.1 乒乓球拍上为什么贴胶皮/199

- 12.2 发球时抛球不准带旋转的规定是怎样产生的/199
- 12.3 乒乓球比赛为什么实行“轮换发球法”/200
- 12.4 为什么乒乓球比赛要有红黄牌/200
- 12.5 第一个出现在国外邮票画面上的中国运动员/201
- 12.6 何时开始在世乒赛上使用优胜者的国旗和国歌/201
- 12.7 国际乒联的积分办法/202
- 12.8 乒乓球比赛规则中禁服兴奋剂的规定是从何时开始的/202

13 乒乓球比赛欣赏/203

- 13.1 欣赏“乒乓精神”/203
- 13.2 欣赏球星卓越风采/204
- 13.3 欣赏技术风格美/205
- 13.4 欣赏乒乓文化丰富的内涵和科学特征美/205
- 13.5 欣赏乒乓球比赛应注意的问题/206

附录/207

- (一) 国际乒乓球联合会历任主席/207
- (二) 历届世界乒乓球锦标赛冠军录/209

参考文献/215



绪 论

