

ZHENYANG DA PINGPANGQIU

怎样 打乒乓球

周建军/主编

◆ 苏州大学出版社



怎样打乒乓球

主 编：周建军

副主编：戴福祥 王 平

韩志忠 毕永昆

图书在版编目(CIP)数据

怎样打乒乓球/周建军主编. —苏州: 苏州大学出版社, 1996. 10(2006. 10 重印)

ISBN 7-81037-258-0

I. 怎… II. 周… III. 乒乓球运动-基本知识
IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 116973 号

怎样打乒乓球

周建军 主编

责任编辑 史创新

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市干将东路 200 号 邮编: 215021)

丹阳市教育印刷厂印装

(地址: 丹阳市西门外 邮编: 212300)

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 7.75 字数 193 千

1996 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 7 次修订印刷

ISBN 7-81037-258-0/G·103 定价: 11.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67258835

出版者的话

我国的全民健身活动,自1995年国家制定和颁布《全民健身计划纲要》以来,已成为由政府倡导、社会支持和全民参与的一项有目标、有任务、有措施的宏伟工程。这项工程的有效实施,首先需要大力宣传全民健身计划对提高中华民族素质和促进我国社会主义现代化建设的深远意义,提高全体国民的健身意识,转变“无病即健康”等旧观念,树立科学的健身、健康理念。其次,全民健身活动的实践需要知识的推广、方法的指导和理论的推介。因此,必须强化健身知识、健身方法和健身习惯等方面的教育,使全民健身活动得以健康、广泛、持久地开展。

为了宣传和促进全民健身,我社曾策划并组织出版了“全民健身活动知识丛书”,向读者提供系统实用的体育知识和健身方法,内容涵盖球类运动、武术、器械、健美操、健身跑、体育游戏等各个方面。丛书推出后获得了广大读者的好评,取得了良好的社会效益。

进入新世纪以来,随着经济社会的发展以及工作和生活节奏的加快,人们的健康意识在不断增强,健康观念在不断更新,健身运动日益丰富多彩。尤其是北京申奥成功和2008年奥运会在我国的举办,已经并将继续推动全民健身运动的健康发展,“全民健身与奥运同行”赋予全民健身活动以崭新的时代色彩。与此相适应,我们从已

经出版的“全民健身活动知识丛书”中选取有广泛群众性和较高普及性的几大球类运动,组织作者作了全面增删修订,并增加了如高尔夫等新兴球类项目,力求融时代性、知识性和鉴赏性于一体,以期为推进新世纪的全民健身活动尽一份绵薄之力。

天下之要,人才而已。天生万物,惟人为贵。国家的兴旺发达,社会的文明进步,经济的发展繁荣,从根本上说都取决于全体国民素质的提高,而身体素质则是思想道德和科学文化等素质的物质载体。因此,全民健身活动不仅能使当代人受惠得益,而且将为培养下一代,为我们国家立身于世界先进民族之林打下坚实的基础。

苏州大学出版社

2006年10月

目录

· 怎样打乒乓球 ·

第一章 乒乓球运动的起源与发展	(1)
第一节 乒乓球运动的起源与传播	(1)
第二节 世界乒乓球运动的发展与趋势	(3)
第三节 中国乒乓球运动的发展与成就	(12)
第四节 国际乒乓球联合会	(20)
第五节 中国乒乓球协会	(24)
第二章 乒乓球运动的理论知识	(27)
第一节 乒乓球运动的特点和健身价值	(27)
第二节 击球的动作结构	(29)
第三节 击球时身体不同部位的作用	(33)
第四节 球拍的性能和规则规定	(37)
第五节 不同类型打法	(40)
第六节 决定胜负的制胜因素	(55)
第三章 影响击球质量的竞技因素	(57)
第一节 弧线	(57)
第二节 旋转	(59)
第三节 力量	(63)



• 怎样打乒乓球 •

第四节	速度	(65)
第五节	落点	(67)
第四章	基本技术	(70)
第一节	握拍法	(70)
第二节	基本站位和基本姿势	(76)
第三节	基本步法	(78)
第四节	发球技术	(83)
第五节	接发球技术	(92)
第六节	推挡球技术	(98)
第七节	搓球技术	(104)
第八节	削球技术	(108)
第九节	攻球技术	(114)
第十节	弧圈球技术	(126)
第五章	基本战术	(130)
第一节	发球抢攻战术	(130)
第二节	接发球战术	(132)
第三节	搓攻战术	(133)
第四节	对攻战术	(134)
第五节	拉攻技术	(135)
第六节	削中反攻战术	(136)
第七节	弧圈球战术	(137)
第八节	针对性战术	(139)
第六章	双打	(143)
第一节	双打的特点及推广价值	(143)
第二节	双打的规则	(144)

第三节	双打的配对	(145)
第四节	双打的站位和移动方法	(150)
第五节	双打的基本战术	(152)
第六节	介绍几种主要打法的战术运用	(154)
第七节	双打的训练	(159)
○ 第七章	基层乒乓球队的组建与训练	(160)
第一节	基层乒乓球队的组建	(160)
第二节	基层乒乓球队的训练	(162)
第三节	基本功的概念和内容	(166)
第四节	比赛期间的主要工作	(170)
○ 第八章	乒乓球竞赛的组织工作	(174)
第一节	竞赛的组织	(174)
第二节	比赛项目和团体赛形式	(176)
第三节	乒乓球比赛的方法	(179)
○ 第九章	乒乓球比赛的部分规程、规则与裁判方法	(192)
第一节	器材与比赛条件	(192)
第二节	比赛通则	(194)
第三节	比赛管理	(198)
第四节	比赛管理人员与管辖权限	(202)
第五节	裁判员操作规范	(204)
第六节	伤残人比赛的特殊规则	(207)
○ 第十章	世界乒坛重要赛事和世界强队介绍	(210)
第一节	如何欣赏乒乓球比赛	(210)
第二节	国际重要赛事	(219)



• 怎样打乒乓球 •

第三节	洲际重要赛事	(227)
第四节	国内重要赛事	(230)
第五节	男子强队	(234)
第六节	女子强队	(236)
主要参考文献		(239)

第一章 乒乓球运动的起源与发展

第一节 乒乓球运动的起源与传播

从不同资料的综合来看,乒乓球运动的起源应该被追溯到 19 世纪末的英格兰。那时候,人们喜欢在室外打草地网球。一天,英国首都伦敦天气炎热湿润,两位青年在看完一场网球比赛后,来到一家饭馆吃饭。饭后两人在闲聊时感到闷热难忍,于是就拿起雪茄烟盒的盖子当做扇子扇风,后来他们捡起酒瓶上的软木塞子,把烟盒盖子当做球拍,仿照英国当时最流行的网球运动打来打去,旁人见了觉得十分有趣,纷纷仿效。新闻记者发现后颇感兴趣,把它作为一种时髦的运动作了充分的报道。于是在很短的时间里,这种活动就成了英国资产阶级上流人士所喜爱的游戏并很快传播开来。1880 年,英国一家体育器材用品公司刊登了此项活动器材的广告。英国称作“高西马”(Goossime),美国将此活动称之为“弗利姆-费拉姆”(Flim-Flam),这是有关乒乓球运动最早的英文记载。“乒乓球”第一次在正式的出版物上出现,是 1884 年在 F. H. Ayres 的目录中间,该目录提到了一次在一张球台上用橡胶球和方形球拍完成的小型室内比赛。

由于这种活动无统一的规则,有一定的运动量,又不受年龄、气候的影响,设备简单,易于开展,于是逐渐成为一种家庭游戏。1890 年,英国工程师和著名的跑步运动员詹姆斯·吉布从美国带



回作为玩具的赛璐珞球,并用它代替软木制成的空心球。于是,这项活动逐步在英国和世界各地推广起来,这也是世界乒乓球发展过程中的一个转折点。由于当时普遍采用羔皮纸拍,詹姆斯·吉布根据球拍击球时和球落台后发出的响声,给这项运动起了一个象声名字“乒乓”。1891年,英格兰人查尔斯·巴克斯特将“乒乓球”作为商业专利权申请许可证,登记号码是19070号。有报道说,早在1888年,日本人就用盛饭的木勺子打起乒乓球来。1903年,日本就已经有了正规的乒乓球运动设备,并且建立了乒乓球运动组织。

1902年,英国人库特发明了世界上第一块胶皮颗粒拍。同年,留学英国的日本东京高等师范学校教授坪井玄道将乒乓球整套用具带回日本。此后又传入中欧的维也纳、布达佩斯及北非的埃及等地。1921年,为加强与各国的联系和交往,英国成立了乒乓球协会,制定了协会章程和入会手续,并组织全英各地的乒乓球选手举行乒乓球比赛。1926年,由于发现“乒乓”两字是商业注册名称,而且原来成立的英国乒乓球协会也缺乏代表性,因此解散了原组织,重新成立了“桌上网球”(Table Tennis)协会,通称“乒协”。在日本,乒乓球被叫做“卓球”。

我国早在清朝初期,云南、四川交界地区的苗族兄弟中,曾流行过一种叫“臭柑子”的游戏。人们用晒干的柑果作球,手握长柄木质球拍,在门板或床板上打来打去。到了清末,珠江流域发展了这种游戏,用猪尿泡吹气为球,这种球分量轻、弹跳力强,用木拍打起来更加有趣。应该说,这种游戏已类似乒乓球运动了。但由于我国封建社会政治、经济、文化都很落后,又一贯采取闭关自守政策,与外国很少交流,所以尽管这种游戏产生得较早,却一直没有发展的机会和条件。相反,西方资本主义社会重视政治、经济和文化的交流,这就为乒乓球游戏的进一步发展,进而演变为一项运动提供了有利条件。

根据国际乒联第一任主席蒙塔古介绍,曾在中国的洞穴里发现了画有乒乓球的壁画。

第二节 世界乒乓球运动的发展与趋势

第一次世界大战后,欧洲许多国家先后成立了乒乓球协会,各国之间的竞赛活动逐渐增多。1926年1月,在德国G. 勒曼(Georg Lehmann)博士的倡议下,柏林网球俱乐部召开了一次座谈会,英国、德国、匈牙利、奥地利和瑞典等国的代表参加了会议,会议决定成立临时国际乒联,并委托英国乒协举办第一届欧洲乒乓球锦标赛。

第一届欧洲乒乓球锦标赛的组织者向各国发出请帖,接受邀请参赛的国家有德国、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,共9个队,64名男女运动员。因为印度属于亚洲国家,所以它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改名为第一届世界乒乓球锦标赛。比赛于1926年12月6日至12日在伦敦福林敦大街的麦摩尔大厅举行,当时只有男子团体、男子单打、女子单打、男子双打、男女混双和男子安慰赛6个比赛项目。因为参加比赛的女运动员一共才16名,所以没有进行女子团体和女子双打的比赛。参加男子团体赛的有7个队,比赛采用单循环的方式进行。最后,匈牙利队获得冠军,奥地利队获得亚军。比赛使用的是“甲古”牌乒乓球和“特马”牌球台,网高17厘米,采用英国式的21分一局记分法。比赛没有编印秩序册,因而全体运动员必须待在场内,听候裁判员的临时安排。运动员使用的球拍大多为胶皮拍。男、女运动员的穿着五花八门,但无人穿运动鞋。比赛期间有几百人免费观看。

比赛期间,在蒙塔古母亲斯韦思林女士的图书馆里举行了第



一次国际乒联全体代表大会。会议通过了国际乒联章程和乒乓球比赛规则草案,推选英国乒协的负责人蒙塔古为国际乒联第一任主席。根据第一届国际乒联会议的规定,每年举行一届世乒赛。但第二届世乒赛因举办国的经济困难,推至1928年1月才在瑞典举行。此届比赛增加了女子双打比赛项目。到1934年的第八届世乒赛时,才增加了女子团体赛。1940—1946年,爆发了第二次世界大战,比赛中断。1947年3月,在法国巴黎举行了战后的第一次世乒赛(即第14届)。在该届比赛中,又增加了女子安慰赛和元老杯赛。至此,世乒赛就有了10个比赛项目,男、女单打安慰赛和元老杯赛为非正式比赛项目,必须由举办国乒协申请,经国际乒联批准后方可举行。从1957年开始,世乒赛改为每两年举行一届。1999年3月,北约轰炸南斯拉夫,国际乒联不得已将原定在南斯拉夫举行的第45届世乒赛易地改期。同年8月,在荷兰埃因霍温举行了世乒赛的5个单项比赛;次年2月,在马来西亚吉隆坡举行了世乒赛的团体赛。经过实践,世乒赛一分为二,利多弊少,得到了大多数会员协会的认可。沙拉拉担任国际乒联主席后,国际乒联正式作出决定,从2003年开始,世界乒乓球锦标赛单项(奇数年)和团体(偶数年)将分开举行,限制世乒赛单项比赛参赛人数,每个协会参加世乒赛单打比赛的人数不得超过7人。

在乒乓球运动发展的最初阶段,由于普遍采用胶皮颗粒拍,增大了击球拍面的摩擦力,不仅击球的作用力线可以比过去离球心更远,使球产生较强的旋转,而且也提高了击球速度。由于胶皮拍的使用,乒乓球技术从木板时代的单调打法,进入了产生旋转和讲究技术的时代。从1926年到1951的这25年中,欧洲传统的横拍削球打法一直占据着统治地位。在此期间共举行了18届世乒赛,除了第13届在埃及开罗举行外,其他均在欧洲国家举行。18届比赛共产生117个冠军(本该是118个,但第11届女单决赛未能决定冠军),欧洲运动员共得了109个;男团冠军共18个,欧洲获

得了17个;女团冠军共11个,欧洲占了9个。由此可见,这一阶段是欧洲乒乓球的全盛时期。匈牙利选手成绩尤为突出,他们共获得了57次冠军,匈牙利著名男选手G. V. 巴纳擅长稳健的削球,并具有独特的反手攻球技术,共获得22枚金牌(曾5次获男单冠军),迄今为止,他仍是历史上获得金牌最多的乒乓球运动员。随着规则和运动器材的逐步完善,第11届世乒赛以后,球台加宽至152.5厘米,网高也降为15.25厘米,比赛改用硬球。对比赛时间也作了限制,一场三局两胜的单打不超过60分钟;五局三胜的单打不超过150分钟,并禁止“那卡式”发球(即发球前用手指旋转球)。这些改革均为攻球创造了有利条件,不仅使削攻打法开始发展起来,而且还出现了一些以攻球为主的选手。

1928年日本乒协加入国际乒联。日本队曾于1938年和1940年分别与匈牙利、美国、奥地利选手进行过比赛,并且均获胜利。1952年,日本队第一次参加第19届世乒赛,参赛运动员虽然只有3男2女,却获得了女团、男单、男双、女双4项冠军,给世界乒坛以极大震动。接着日本又分别蝉联第21—25届男团冠军,第19届、第21—23届4次男单冠军,蝉联第23—25届女单冠军。在1954年的第21届世乒赛上,日本运动员双登男女团体冠军宝座。在第25届世乒赛上,日本队达到了颠峰时期,一举夺走6项冠军。日本队别具一格的技战术冲破了欧洲的防线,世界乒乓球技术的优势开始由欧洲的削球转到了亚洲的攻球。亚洲的进攻型打法与欧洲的防守型打法成为当时世界乒坛的两大派系。日本选手成功的主要原因之一是发明了海绵球拍。早在第18届世乒赛上,一名奥地利学法律的大学生就使用过海绵拍,但并未引起人们的关注。而日本选手将此拍稍加改变,把海绵变软,并与传统进攻打法结合起来,取得了划时代的成功,将乒乓球技术推进到积极进攻的时代。佐藤使用海绵球拍,在团体赛中获得全胜并获得男单冠军。海绵球拍的击球速度和旋转较之胶皮拍又发生了一次飞跃性的变



化,这使当时仍使用胶皮拍的欧洲选手感到很不适应。后来日本选手又把纯海绵拍改进为正胶粒和反胶粒海绵拍,这两种球拍在控制球和加强球的旋转性方面效果更好。海绵拍的出现曾引起很多人的反对,甚至要求予以取缔,否则他们就要退出国际乒联。直到1959年,国际乒联才通过一项关于球拍规则的决定:球拍海绵上必须覆盖正胶粒胶皮或反胶粒胶皮,海绵和胶皮的总厚度不得超过4毫米,其中胶皮的厚度不得超过2毫米。球拍的革新提高了击球的速度和球的旋转,对乒乓球技术的发展确实起到了重要的促进作用。日本选手成功的原因之二是他们的正手长抽进攻技术和旋转强烈且速度很快的反手发球,加上灵活的步法,形成了积极进攻的战略战术,使欧洲当时宁守勿攻的打法难于对付。日本选手成功的原因之三是运动员勤奋努力,意志顽强,比赛无论顺利还是落后均全力以赴,顽强拼搏,其气势往往令对手生畏。

随着亚洲乒乓球技术的不断提高,中国运动员也紧跟着乒乓球运动发展的脚步前进。1958年,中国选手容国团树雄心立壮志,第一个提出要夺取世界冠军的口号。1959年他用自己的行动实现了诺言,在多特蒙德举行的第25届世乒赛上获得男子单打冠军,为中国赢得了第一个世界冠军。从此,中国通向世界乒坛顶峰的大门敞开了。中国乒乓球运动员通过向国外学习,结合自己的特点,形成了“勇猛顽强,积极主动”的思想风格和“快、狠、准、变”的技术风格以及独特的近台快攻打法。这种打法的特点是:站位近台,在来球的上升期击球,击球动作幅度小,步法移动灵活。这样,缩短了打球距离,回球速度快,发球充分利用手腕灵活的优势,变化多,发球后主动强攻;在推挡中压对方弱点,伺机突击;搓球中产生旋转变化,低球起板,牢牢掌握了进攻的主动权。同时,我国运动员也加强了其他类型打法的训练,如横拍和直拍削球反攻打法,这样不仅使近台快攻更适应欧洲的削球打法,而且又不断发展和完善了自己的技术。

1960年,日本大学生中西义治首次运用弧圈球,使得他在本国的乒乓球比赛中战绩辉煌。同年下半年,日本队迎战匈、南联队,欧洲运动员对弧圈球一筹莫展。事实证明,日本弧圈球的出现是乒乓球技术发展史上的又一次革命。1961年,第26届世乒赛在中国举行,中国队及时获得了日本队发明并运用弧圈球的信息,了解到弧圈的特殊旋转性能等,适时调整战术,由少数运动员以弧圈球作为主力队员的陪练,使主力队员增强了适应性,树立了战胜日本队的信心,从而使中国队在本届世乒赛上战胜了日本男队,最终获得男团和男单冠军。同时,在本届世乒赛上,丘钟惠成为中国第一个世界女单冠军。在第28届世乒赛上,中国队一举夺得5项冠军,创造了自参加世乒赛以来的最佳成绩。中国男队除蝉联三次男团、男单冠军外又获得男双冠军;女队第一次获女团冠军和女双冠军。中国队成功的主要原因是,除了以“近台快攻”为主体的打法外,其他打法也更加成熟,尤其是削球反攻的打法,使日本队望而生畏。中国女队的林惠卿和郑敏之用横拍削球打法以3:0轻取日本队,为中国女队打翻身仗立下赫赫战功。削球手能在攻击型打法的重重包围中夺得世界冠军,不能不说是一个奇迹。这个奇迹的创造,除了运动员的作风、意志、毅力等方面的因素外,也有赖于中国削球手运用了当时被称为秘密武器的长胶颗粒拍。由于国内“文化大革命”的干扰,中国队没有参加第29、30两届世乒赛。60年代后期,日本选手的弧圈球让欧洲的防守打法和不成熟的进攻技术无法招架,又恢复了日本队在国际乒坛的优势地位。然而,欧洲选手不甘于自己成绩的衰退,在60年代初吸取了失败的教训,开始转守为攻,学习中国和日本打法的长处,结合他们身材高大、横握球拍的特点,创造了快攻结合弧圈和弧圈结合快攻的打法,经过不断的磨练,技术渐臻成熟。在70年代初的第31届世乒赛上,瑞典选手本格森以快攻结合弧圈球的打法,取得男子单打冠军;以拉弧圈球为主的匈牙利选手克兰帕尔和约尼尔取得了男



双冠军,从而使欧洲选手又有了与亚洲选手抗衡的信心。连续两届没有参加世乒赛的中国队,在周恩来总理“我们应该去”的指示鼓舞下,以“友谊第一,比赛第二”的方针为指导思想,参加了第31届世乒赛。面对日本和欧洲选手有力的挑战,中国队运用了直拍近台快攻打法,并进一步加快速度,使技术水平在短时间内有了明显提高,取得了男团、女单、女双和混双4项冠军。值得一提的是,在这届世乒赛上,中国队的“乒乓外交”为中美关系正常化带来了契机,“小球转动了地球”,给世界以巨大震撼。

第31届世乒赛以后,中国乒乓球队在坚持发展快攻打法的同时,贯彻百花齐放的方针。徐寅生同志提出了“用反胶打快攻”的新思维、新打法。第32届世乒赛上,郗恩庭用反胶快攻结合弧圈球的打法,正手打低球时“拉”、“冲”,逢高球时“扣杀”配合反手快速有力的推挡和减力挡,以及多变的发球,夺得男单冠军。但是体现整体实力的男子团体冠军却被瑞典队拿走了,他们的战术体现了快攻结合弧圈球打法的特点,即站位近台,以速度为主,旋转为辅,把速度和旋转很好地结合起来,能快则快,不能快则以一定速度的弧圈球争取主动。这样正手能冲能攻,反手能快拨和发动进攻,加上发球花样多,旋转又极具变化,为积极主动的抢冲抢攻创造了条件。并且,他们也逐渐掌握了中国队正手高、低抛发球的技术。此时,欧洲运动员的整体水平开始上升。

在第33、34届世乒赛上,中国队两次取得男女团体冠军,这主要取决于中国运动员打法多样,水平相当,可以灵活地、有针对性地选择出场运动员,这在当时是其他任何国家都做不到的。在技术上,快攻打法又有了新的发展,发明了高、低抛结合的各种发球技术,创新并能运用中等力量的“快点”等技术,特别是削、攻结合的打法有了新的发展,除利用两面性能不同的拍面“倒拍”发球和削球外,还配以推、搓、拉弧圈等技术,威力不断加强,使对手难以适应。第33届世乒赛上,匈牙利队以拉弧圈为主结合快攻的打