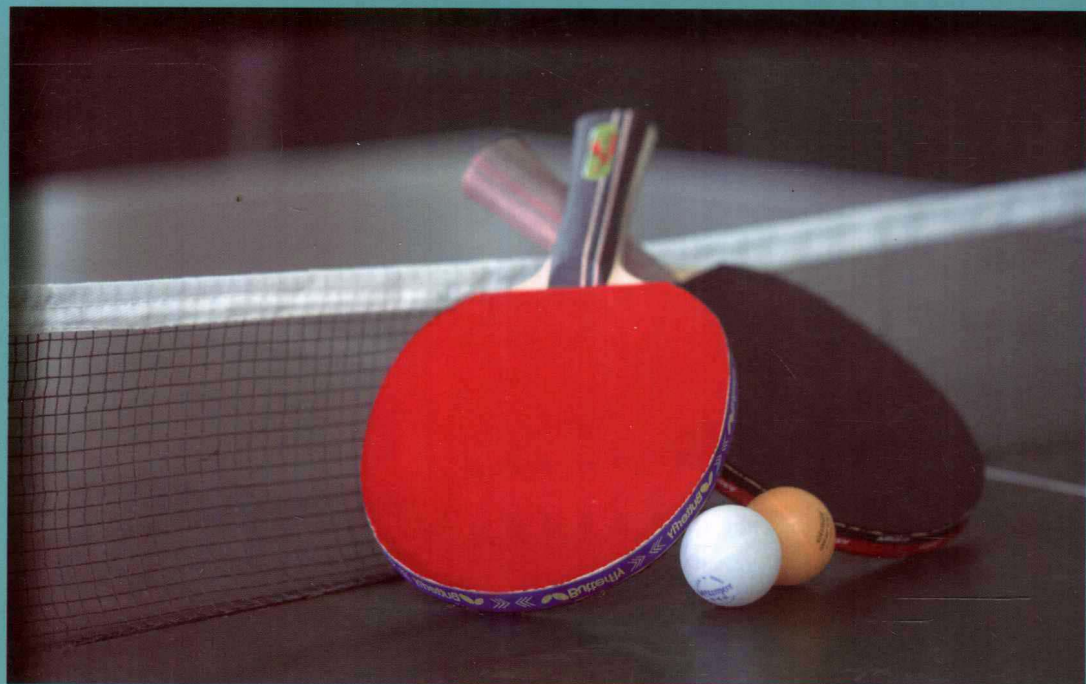


教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



乒乓球

主 编 肖树新

副主编 左 晖 柳孟利 陈晓梅 江 涛

汪克新 杨庆辞 马志勇

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

PINGPANG
QIU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教育部推荐教材

西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审定

乒乓球

主 编 肖树新

副主编 左 晖 柳孟利 陈晓梅 江 涛
汪克新 杨庆辞 马志勇

参 编 (排名不分先后)

刘 玲 王云杰 龙光明 陈腊安
杨保亚 宋冬梅 龙庆菊



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

乒乓球 / 肖树新主编. —北京: 北京师范大学出版社,
2010.8

ISBN 978-7-303-11074-2

I. ①乒… II. ①肖… III. ①乒乓球运动—高等学校—教材 IV. ① C846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 100692 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 益利印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 17.5

字 数: 294 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

策划编辑: 周光明 责任编辑: 周光明

美术编辑: 高 霞 装帧设计: 华鲁印联

责任校对: 李 菡 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

西南区体育教材教法研究会理事会成员名单

理 事 长 朱国权（云南民族大学）

副理事长 姚 鑫（贵州师范大学）

梁 健（红河学院）

文革西（西南民族大学）

陈雪红（楚雄师范学院）

刘 炜（贵州大学）

夏五四（贵州民族学院）

郭 颂（贵州民族学院）

孟 刚（贵州师范大学）

张群力（昆明学院）

郭立亚（西南大学）

左庆生（遵义师范学院）

秘 书 长 周光明（北京师范大学出版社）

常务副秘书长 陈兴慧（北京师范大学出版社）

副秘书长 吕金江（曲靖师范学院）

徐 明（西藏民族学院）

鄢安庆（贵阳学院）

王亚琼（黔南师范学院）

朱智红（临沧师专）

汪爱平（遵义医学院）

常务理事 刘 莉（曲靖师范学院）

王洪祥（昆明学院）

关 辉（楚雄师范学院）

刘 云（楚雄师范学院）

王 萍（文山师专）

于贵和（贵州大学）

邱 勇（贵州大学）

谭 黔 (遵义师范学院)
李建荣 (毕节学院)
雷 斌 (贵州电子职院)
周 跃 (云南昭通师专)
肖谋远 (西南民族大学)
王 平 (铜仁学院)
黄平波 (凯里学院)
党云辉 (思茅师专)
李 黔 (六盘水师专)
张 龙 (六盘水师专)
杨庆辞 (保山师专)
薛 斌 (云南师范大学商学院)
左文泉 (云南师范大学)
余 斌 (贵州财经学院)
张兴毅 (兴义民族师范学院)
李 英 (西藏民族学院)
何德超 (遵义师范学院)
颜 庆 (遵义师范学院)

教材编审委员会

主 任 孟 刚 (兼) (贵州师范大学)
副 主 任 王洪祥 (兼) (昆明学院)
郭 颂 (兼) (贵州民族学院)
姚 鑫 (兼) (贵州师范大学)
陈雪红 (兼) (楚雄师范学院)
吕金江 (兼) (曲靖师范学院)
于贵和 (兼) (贵州大学)
梁 健 (兼) (红河学院)

前言

《乒乓球》是高校体育教育等专业技能必修课程，本教材为该课程学生用书，是由西南区（云、贵、川、渝、藏）体育教材教法研究会《乒乓球》教材小组根据西南三省一市一区体育院校本科教学计划、培养目标和乒乓球课程教学大纲规定的教学任务、教学时数、教学内容及考核要求分工负责撰写和串编完成的。本教材在编写过程中，充分考虑了社会发展需要和西南三省一市一区地域特征以及体育教育等专业实际情况，总结归纳了多年以来学生学习、掌握、应用乒乓球基本知识、方法以及各院校乒乓球课程教学实践的经验，在继承前人不同时期出版的乒乓球教材优点的基础上，重点吸收了国内外乒乓球学科领域内先进的理论和实用知识。

在本教材的编写中，坚持“守正出新、突出特色、拓宽口径、整体优化”的原则，结构、内容上突出“灵活性、先进性、扩展性、专题性、实用性”，力求全面反映当前课程改革、教学改革和体育科学的新发展；精心设计编写体例，加大实用案例引用，从多方面强化学生学习的主体性，为体育教育专业更好地实现培养复合型人才的总目标做了一些实质性的探索。

本教材是由西南区体育教材教法研究会组织专家、教授、专业从业人员经过多次的认真讨论研究，同时听取和征求多所体育院校乒乓球教学工作者的意见后完成编写工作的。本教材由肖树新主编并统稿全书。参加本书编写的人员有：左晖、柳孟利、陈晓梅、江涛、汪克新、杨庆辞、马志勇、刘玲、王云杰、龙光明、陈腊安、杨保亚、宋冬梅、龙庆菊。

本教材是北京师范大学出版社联合西南区（云、贵、川、渝、藏）体育教材教法研究会策划出版的系列教程之一。在编写过程中，参阅了兄弟院校有关教材和资料，同时，得到了多名专家的指导，北京师范大学出版社的部分编辑为此也付出了艰辛的劳动，我们一并表示衷心的感谢。对于在本教材

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525

乒
·
乓
·
球

2

目录

Contents

第一章 乒乓球运动概述	(1)
第一节 乒乓球运动的起源	(1)
第二节 乒乓球运动的发展	(4)
第三节 乒乓球运动的组织机构	(13)
第四节 乒乓球重大赛事	(18)
第二章 乒乓球教学工作	(23)
第一节 乒乓球运动基本理论知识	(23)
第二节 乒乓球的教学原则	(32)
第三节 乒乓球的教学方法	(36)
第四节 乒乓球教学文件的制订	(45)
第三章 乒乓球训练工作	(52)
第一节 乒乓球的训练原则	(52)
第二节 乒乓球技战术训练方法	(56)
第三节 乒乓球训练文件的制定	(62)
第四章 乒乓球技术	(76)
第一节 乒乓球技术的新理念	(76)
第二节 乒乓球技术基础	(79)
第三节 步 法	(86)
第四节 发球技术	(95)
第五节 接发球技术	(102)
第六节 推挡球技术	(110)
第七节 攻球技术	(114)
第八节 弧圈球技术	(124)
第九节 直拍横打技术	(129)
第十节 搓球技术	(134)
第十一节 削球技术	(142)
第五章 乒乓球竞技制胜因素及类型打法	(149)
第一节 乒乓球竞技制胜因素	(149)

第二节	乒乓球各种类型打法演变过程	(159)
第三节	乒乓球各种类型打法的分类及特点	(163)
第四节	乒乓球各种类型打法的主要技术	(166)
第五节	乒乓球各种类型打法的训练	(174)
第六章	乒乓球战术	(187)
第一节	乒乓球战术概述	(187)
第二节	乒乓球战术分类	(190)
第三节	乒乓球战术的运用	(193)
第四节	乒乓球的战术训练	(204)
第七章	乒乓球的双打	(211)
第一节	乒乓球双打概述	(211)
第二节	乒乓球双打比赛的战术	(215)
第三节	乒乓球双打的练习方法	(219)
第八章	乒乓球运动员的素质训练	(223)
第一节	身体训练概述	(223)
第二节	身体素质训练的方法	(226)
第三节	乒乓球运动员的心理能力	(230)
第九章	乒乓球竞赛规则、裁判及组织编排	(239)
第一节	乒乓球竞赛规则简介	(239)
第二节	乒乓球裁判员临场操作程序	(243)
第三节	乒乓球竞赛的组织工作及方法	(249)
第四节	乒乓球竞赛的抽签与编排	(260)
第五节	乒乓球竞赛形式和常用竞赛表格	(265)
参考文献		(270)

第一章 乒乓球运动概述



本章要点

本章共四节，主要介绍了乒乓球运动的起源，乒乓球运动的发展，乒乓球运动的组织机构及乒乓球重大赛事等。乒乓球作为一种游戏起源于英国，它是从网球运动派生出来的。国际乒联成立后，统一了竞赛规则，并定期举办世界乒乓球锦标赛，促进了乒乓球运动的迅速发展。

第一节 乒乓球运动的起源

一、乒乓球运动的游戏阶段

乒乓球作为一种游戏起源于英国，它是从网球运动派生出来的。传说 18 世纪末、19 世纪初在英国首都伦敦，有两个青年到饭馆吃饭。饭后，两个人闲聊时感到很闷热，于是就拿起雪茄烟盒扇起来。后来，他们又捡起酒瓶上的软木塞子，以当时最盛行的打网球动作，用雪茄烟盒把塞子在餐桌上打来打去。这种游戏吸引了不少食客和侍者观看。英国的新闻界颇感兴趣，把它誉为时髦的运动，并做了充分的报道。很快，英国的一些大学生，以室内餐桌做球台，在两把高背椅子上挂一根细绳当做球网，采用比草地网球小的橡皮实心球裹上丝织物代替软木塞，将羊皮纸贴在窄长拍柄、椭圆型球拍两面作为击球工具。此种亦称“小网球”的游戏，很快便在贵族中流行开来，并命名为“桌上网球(Table Tennis)”。

当时球台大小和球网高低都没有统一规定。球拍的长度为 49.5 厘米，类似小的网球拍。每局记分有以 10 分、20 分、50 分为一局，还有以 100 分为一局的。发球的方法也没有什么限制，即可将球先击到本方台面后再落到对方台面，也可将球直接发到对方台面。

1890 年，英格兰越野跑运动员 J. 吉布从美国带来了一些作为玩具的赛璐珞球，由于这种球打起来发出“乒乓”的声音，于是有人称这项运动为“乒乓

球”。

1891年，英格兰人查尔斯人·巴克斯特把“乒乓球”作为商业专利权申请了许可证，其登记号码为19070号。

1902年英国人库特发明了胶皮颗粒球拍。

与此同时，日本沿海港埠横滨，外国商船来往频繁，商行里经常进行类似乒乓球运动的游戏。于是日本人也模仿起来，他们把饭桌或制图桌当做球台，用毛巾或书籍堆起来做球网。球有的是胶质的，有的是丝织物，而球拍则是用盛饭的木勺子代替。1902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。

传说在我国清初时期，云南、四川交界的苗族人民用梧桐或柑子树的果子晒干作球；清末在珠江流域一带，人们把猪尿泡吹气做成球，用木拍在以门板制成的台子上或地上相互对击。这就是我国乒乓球运动启蒙阶段的游戏形式。1904年，上海四马路一家文具店的老板王道平从日本购进乒乓球器材带回上海。他为了推销这些器材，介绍了在日本看到的打乒乓球的情况，并亲自作了表演，从此中国就开始有了乒乓球活动。1916年上海的基督教青年会设有乒乓球活动房，一些学生开始参加乒乓球活动，随后这项活动逐渐在京、津、沪、穗等几大城市开展起来。

1905~1910年间，乒乓球活动传入中欧的维也纳、布达佩斯，而后逐步扩展到北非的埃及等地。

乒乓球起源阶段的基本特征：一是乒乓球运动在器材和游戏方法上，有明显的网球运动项目痕迹；二是作为体育运动在项目开展水平上，还处在游戏阶段。

二、乒乓球运动成为竞技项目阶段

1918年，欧洲许多国家相继成立了乒乓球协会。乒乓球竞赛活动开始在各国之间开展。国家间的比赛活动，不仅促进了乒乓球技术水平的提高，同时也为国际乒乓球组织的建立奠定了基础。

1926年1月柏林国际乒乓球邀请赛期间，在德国人勒赫曼博士的倡议下，在柏林网球俱乐部召开了一次关于建立乒乓球国际组织的座谈会，会议决定成立临时国际乒联，并委托英国乒协于当年12月举办第一届欧洲乒乓球锦标赛。

1926年12月12日在伊沃·蒙塔古的母亲斯韦思林女士的图书馆里举行了第一次全体会议，通过了国际乒联章程，规定：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，伊沃·蒙塔古被选为第一任主席。这时，参加国际乒联的成员国，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。

参加1926年第一届欧洲乒乓球锦标赛的国家有德国、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，男、女运动员共64人，其中英格兰和威尔士占28名。女运动员只有14名，其中英国11名，奥地利2名，匈牙利1名。赛前举行了隆重的抽签仪式，参加国的外交官纷纷出席。第一任国际乒联主席蒙塔古先生的母亲斯韦思林夫人，专为男子团体冠军赠送了一只奖杯，故现今仍称男子团体赛为“斯韦思林杯”赛。本届锦标赛因印度是亚洲国家，故国际乒联将此次锦标赛更名为第一届世界乒乓球锦标赛，每年举办一届。比赛中，采用英国的乒乓球竞赛规则和21分为一局的记分方法。除男子团体外，还设立了男子单打、男子双打、女子单打、混合双打5个项目。经过5天角逐，5项冠军全部被匈牙利队夺得。上述事件标志着乒乓球成为了正式的竞技运动项目。

1928年1月在斯德哥尔摩举行了第二次国际乒联全体代表大会和第二届世界乒乓球锦标赛，共有14个国家参加。会议讨论了这项运动的名称，正式命名为“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。此次大会还决定了增设女子双打项目。1934年又增设了女子团体项目，至此乒乓球比赛共设立7个比赛项目。

1940~1946年间，世界乒乓球锦标赛因第二次世界大战而中断。

1957年第24届世界乒乓球锦标赛后改为每两年举办一次。

1980年，创办了乒乓球运动的另一世界大赛：世界杯乒乓球赛，比赛每年举办一届。

1988年在汉城举行的第24届奥运会，开始把乒乓球比赛项目中的男子单打、女子单打、男子双打和女子双打列为正式比赛项目。

2000年，世界乒乓球锦标赛的团体项目和个人项目分开举办。

中国乒乓球运动员第一次参加正式的国际性比赛是在1927年。当年的8月，第八届远东运动会在上海举行，乒乓球列为表演项目。参加这次乒乓球表演赛的只有中国和日本两个国家。1935年在上海成立了中华全国乒乓球协进会。1949年新中国成立后，在北京成立了全国乒乓球协会。

乒乓球成为正式竞技项目的基本特征是：国际乒乓球组织的建立和规则的制订；国际性赛事的出现。

第二节 乒乓球运动的发展

一、世界乒乓球运动

国际乒联成立后,统一了竞赛规则,定期举办世界乒乓球锦标赛,以使乒乓球运动的快速发展。回顾世界乒乓球运动的发展过程,大致经历了五个阶段。

(一)欧洲乒乓球运动的全盛时期(1926~1951年)

此时期共举办18届比赛,仅第13届在非洲埃及举行,其余皆在欧洲举行。

在7个正式比赛项目中,先后共有117个冠军,除美国选手取得8个冠军外,其余都由欧洲选手夺得,占全部锦标的93.1%。此外,参加比赛的也主要是欧洲选手。基于以上3个原因,所以称此时期为欧洲的全盛时期。

乒乓球运动初期使用木板拍,打法只是推来挡去。20世纪初,出现了贴有带颗粒的胶皮拍子,增加了球拍击球时的弹性和摩擦力,随之产生了旋转和削球打法,这一时期的主导打法是削球。

削球打法的成功,除了精湛的技艺外,得益于1902年英国人库特发明的胶皮拍。胶皮拍的出现改变了使用木板拍以挡球技术为主的初级击球形式,加大了击球的摩擦力,提高了球的旋转。胶皮拍与木板拍相比,使用上可以制造旋转,从而为削球打法运动员在下旋球技术的运用方面提供了条件。胶皮拍在进攻打法和削球打法的比较上,由于它的弹力比较弱,故能够发挥下旋技术在控制性、稳定性和旋转性上的特点;而进攻技术需要的速度和力量,胶皮拍还不能充分满足。另外,在1936年以前,比赛用的球台窄(146.4厘米),球网高(17厘米),球比较软,使得在技术使用上易于进行削球而不适宜进攻。因此,善于利用球拍性能和软球特点的削球打法运动员获得了突出的成绩。

第11届世乒赛前,由于对比赛没有时间的限制,所以,多次出现了“马拉松”式的乒乓球赛。1936年第10届世界乒乓球锦标赛男团决赛时,罗马尼亚和奥地利出场的3名选手均为削球打法。由于水平接近,比赛进行了3天,耗时31小时,结果奥地利5:4胜。第11届的女单决赛,已打了1小时45分钟,双方仍未见高低,观众大多离去,裁判疲惫不堪。最后,裁判请她们用掷钱的方法决定胜负。两位执意不从,致使这届女单冠军的宝座空设。很显然,这种冗长、乏味的比赛,对乒乓球运动的发展是不利的。第11届世乒赛后,国际乒联对比赛规则进行了修改:球台加宽至152.5厘米,球网降至

15.25 厘米,比赛改用硬球,限制了比赛时间。这些改革皆为攻球创造了有利条件,不仅削攻结合打法开始发展起来,而且还出现了一些以攻为主的选手,但就这一时期的总体而言,攻球技术还未达到战胜削球的水平。

(二)日本队称雄世界乒坛(1952~1959 年)

日本乒协早在 1928 年就加入了国际乒联,但直到 1952 年才第一次参加世乒赛。此届世乒赛,手握海绵球拍、采用中远台单面长抽打法的日本队虽然只有 3 男 2 女共 5 名运动员参加,却一鸣惊人地夺得了男子单打、男子双打、女子团体和女子双打 4 项冠军。从此,世界乒坛的优势开始由欧洲的削球转到了亚洲的攻球,进攻与防守成为当时世界乒乓球运动的主要矛盾。

此时期共举行 7 届世乒赛,有冠军 49 个,日本队独拿 24 个,占全部锦标赛的 49%。第 19 届世乒赛,日本夺得女团、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。特别是 1954 年第 21 届世乒赛,日本队双获男女团体冠军;1959 年第 25 届世乒赛,日本队竟然夺走了 7 项冠军中的 6 项(男单冠军由我国容国团获得)。日本队的中远台单面长抽打法冲破了欧洲防线,处于技术领先阶段。

1957 年日本人发明的正胶、反胶海绵拍,进一步提高了长抽进攻技术的威力。海绵拍、海绵胶皮拍进攻力量速度性能的充分使用和中远台单面长抽技术的出现,使乒乓球运动进入到一个讲究进攻力量和速度的时代。长抽进攻技术,为日本在 1959 年的第 25 届世界乒乓球锦标赛上获得冠军,提供了有利的技术支持。而海绵胶皮拍击球的力量速度和潜在的制造旋转性能,揭开了乒乓球运动运用强烈上旋进攻技术的序幕。

海绵拍的出现,当时曾引起许多人的反对,甚至要求予以取缔。直到 1959 年,国际乒联才通过了对球拍规格化的决定:运动员只准使用木拍、胶皮拍以及海绵胶拍(海绵上覆盖一层颗粒胶,颗粒可向里或向外,总厚度不得超过 4 毫米,其中颗粒胶的厚度不得超过 2 毫米)。海绵拍得以合法使用。这也意味着长抽进攻打法能够继续存在,日本队可以继续保持它的技术优势。

这个阶段,由于海绵拍和海绵胶皮拍的使用,使乒乓球运动进入到了追求进攻力量、速度的时期。

(三)中国队崛起,朝鲜队崭露头角(1959~1969 年)

1959 年,中国选手容国团在第 25 届世乒赛上,为中国夺得了第一个世界冠军。1961~1969 年,共举行 5 届世乒赛,中国队仅参加了第 26 届、27 届和第 28 届的比赛,夺得冠军 11 个,占全部锦标赛的 52%。具有“快、准、狠、

变”独特风格的中国直拍近台快攻打法成为世界上最先进的打法，它代表了当时世界乒乓球技术的新潮流。

近台快攻打法的成功，是建立在正胶海绵拍提供速度支持的基础上的。中国乒乓球界在总结战胜日本单面长抽打法、欧洲削球打法以及中国运动员在世界比赛中取得优胜所获得的技术经验基础上，形成了站位近台，以左推右攻和两面进攻为主的近台快攻打法。这种打法充分发挥了正胶海绵拍快速的特点。在进攻速度上比中远台长抽要快，同时比较好地解决了反手位的技术(推和反手攻)，在技术上比单面长抽技术要先进。这些技术上的创新为战胜日本队提供了重要的技术保证。

海绵胶拍发明不久,1960年弧圈球技术在日本产生了。由于这项新技术当时还处于初级阶段(上旋强烈,但弧线高、速度慢),仅对削球打法显示了极大的优势,而对进攻型打法并未能显示出多大的威力。然而,它对以后世界乒乓球技术的发展却起到了很大的促进作用。

在这一时期，中国运动员张燮林创新性地使用了长胶海绵拍作为削球打法的球拍。由于长胶海绵拍特有的性能，使得其削球打法在旋转变化上更加多变。长胶海绵拍削球打法，为中国队在第 27 届世界乒乓球锦标赛男子团体决赛中夺冠，立下汗马功劳。

20 世纪 60 年代后期，中国队没有参加世乒赛，7 项冠军是在日本和欧洲、朝鲜各队之间争夺的。第 29 届世乒赛，朝鲜男队连续战胜欧洲强队，获得团体亚军，女队亦成为世界强队之一。

在这个阶段，由于正胶海绵拍性能的充分利用和近台快攻打法的出现，使乒乓球运动进入到一个在近台意义上讲究进攻速度的时代。

(四) 欧洲队复兴，中国队重整旗鼓(1971~1979 年)

20 世纪 70 年代,世界乒乓球技术的发展突飞猛进。欧洲选手经过了近 20 年的努力,终于闯出了一条新路:他们兼取了中国快攻和日本弧圈球打法的优点,创造了弧圈球与快攻相结合的新打法,从而走上复兴之路。第 31 届世乒赛,19 岁的瑞典选手本格森连续战胜了中国队和日本队的强手,一举夺得男单冠军;第 32 届世乒赛,瑞典男队夺走亚洲保持了 20 年之久的团体冠军;第 33 届男单决赛,是在两名欧洲选手(约尼尔和斯蒂潘契奇)之间进行的;第 35 届男团冠军,由失去此冠军达 27 年之久的匈牙利队所获。这些成绩标志着欧洲运动员采用弧圈球进攻打法,在技战术方面已经可以和中国近台快攻抗衡。面对新的发展形势,中国队及时调整了心态和技术。在 20 世纪 70 年代 5 届世乒赛的 35 个冠军中,中国队共获得 35 个冠军中的 16.5 个。

在此阶段，中国近台快攻打法在保持原有技术特点基础上，又有新的发

展,形成了新近台快攻打法。新近台快攻打法是指针对弧圈球技术,形成的一种具有新的近台快攻技术内容的打法。新快攻打法有两个发展方向:

一是在传统正胶球拍近台快攻打法的基础上,提高回击弧圈球的技术能力以及进攻下旋来球的技术能力。采用的主要新技术有:盖打、反带、推挤弧圈球技术;在处理下旋球方面,正手进攻技术要求既可打低球突击,也能用正胶拉小弧圈球。这一针对弧圈球技术所采用的新技术内容,在世界大赛中都有成功的运用。

二是在逐步认识弧圈球技术先进性的基础上,开始对传统正胶海绵拍的近台快攻打法进行合理改造,即采用反胶海绵拍,学习弧圈球进攻技术,把正手的拉和打,以及与反手推挡结合起来,形成了直拍用反胶海绵拍近台快攻的打法。

乒乓球拍在这一阶段没有本质性的变化。主要使用的是正、反胶海绵拍。但在球拍材料的选用上,开始把碳素纤维用在底板中。在一定程度上,它既提高了击球的速度和力量,又保证了击球的稳定性,为中国弧圈球技术打法的发展做出了重要的贡献。

这个阶段,由于对反胶进攻性能的进一步认识,使得乒乓球技术进入了速度和旋转结合的时代。

(五)“中国打世界”,“世界打中国”(1981年至今)

1981年第36届世乒赛,中国队囊括了7项冠军和5个单项的亚军,创下了世界乒乓球历史的新纪录。此后的3届世乒赛,中国队均取得6项冠军。“中国打世界”的局面开始形成。

20世纪80年代末至90年代中期,中国男队走入困境,女队遭遇困扰。标志乒乓球技术最高水平的男团、男单冠军,连续3届(第40届、41届、42届世乒赛)为欧洲选手所获;中国女队第41届痛失团体冠军,第42届女单比赛只有高军一人进入半决赛,这是中国女队14年来第一次在单打比赛中未能进入决赛。

进入90年代,以刘国梁为代表的中国直板正胶近台快攻选手又创造了“直拍横打”技术,完善和发展了传统直拍快攻打法。

1995年第43届世乒赛,中国队囊括7项冠军。第44届中国队又获6项冠军。第45届中国队包揽5个单项比赛的冠亚军和女团冠军,仅男团惜败于老对手瑞典队。

1996年第26届、2000年第27届奥运会上,中国队又连续两次实现大满贯。2001年第46届世乒赛,中国队囊括7项冠军。2003年第47届世乒赛单项赛中,中国队又获4项冠军(仅丢男单)。中国队已成为世界各队的众矢之

的。“中国打世界”，“世界打中国”的形势还在发展中。

今天，人们对速度与旋转的对立统一关系，认识得更加清楚、更加深刻了，从技术动作到打法类型、从技术到战术，无不体现了这一新理念。世界乒乓球技术仍沿着“积极主动、特长突出、技术全面、战术多样”的方向在发展。

自20世纪末，国际乒联对乒乓球比赛规则进行了一系列改革。2000年10月，乒乓球直径由38毫米、2.5克，改为40毫米、2.7克；2001年9月，乒乓球比赛由（每局）21分制改为11分制；2002年9月，乒乓球比赛执行发球无遮挡的规定。这些改革的目的有3个：

- (1)增加击球板数，提高比赛的观赏性。
- (2)增加比赛胜负的偶然性，打破由少数国家或地区的运动员包揽金牌的局面。
- (3)最终扩大乒乓球运动的市场。

从目前看，这些改革虽未改变乒乓球运动的最基本规律，但对技术、战术的影响还是相当大的。欧洲选手不仅在原有旋转的基础上加快了速度，而且还加强了前三板球，他们的技术更趋全面，欧亚的争夺亦更加激烈。

二、中国乒乓球运动

（一）旧中国的乒乓球运动

1904年，乒乓球运动从日本传入中国。

1916年上海基督教青年会童子部添设了乒乓球房和球台，学校中开始有了乒乓球活动。随后，这项运动就逐渐在北京、天津、青岛、上海和广州等地开展起来，并举行了不同规模、一定数量的国内、国际乒乓球比赛。

1918年上海乒乓球联合会成立。

1927年中华队赴日本进行访问比赛，同年8月在上海举行的第8届远东运动会上，中日乒乓球又进行了表演赛。

1935年，中华全国乒乓球协进会成立，发起并组织了新中国成立前的第1届全国乒乓球比赛，参加比赛的有上海、天津、浙江、江苏、南京、青岛、香港、澳门等代表队。当时的中国乒乓球运动不仅技术水平低，而且组织比赛的能力亦很有限。

1935年1月，国际乒联主席蒙塔古曾电邀中国加入国际乒联，并参加第9届世界乒乓球锦标赛，由于没有经费未能实现。

曾有人形容新中国成立前的乒乓球运动：“政府腐败无能，人民遭殃受穷；谁想发展乒乓，岂非白日做梦！”