

大学生体育实践课教材系列丛书

乒乓球

陈志刚 翟翔 鞠复金 主编



东北林业大学出版社

大学生体育实践课教材系列丛书

乒 乓 球

陈志刚 翟 翔 鞠复金 主编

东北林业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球/陈志刚, 翟翔, 鞠复金主编. —哈尔滨: 东北林业大学出版社,
2004.9

(大学生体育实践课教材系列丛书)

ISBN 7-81076-645-7

I. 乒… II. ①陈… ②翟… ③鞠… III. 乒乓球运动-高等学校-教材 IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 116952 号

责任编辑: 卢 伟

封面设计: 彭 宇



NEFUP

大学生体育实践课教材系列丛书

乒 乓 球

Pingpangqiu

陈志刚 翟翔 鞠复金 主 编

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路26号)

东北林业大学印刷厂印装

开本850×1168 1/32 印张5.375 字数135千字

2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

ISBN 7-81076-645-7/G·254

套定价: 99.00元(12本)

大学生体育实践课教材系列丛书

编审委员会名单

主 审 王贵成

副主审 刘 勇

主 编 孟令滨

编 委 (以姓氏笔画为序)

于占友	于言利	王苏伟	王新青
孙 嫒	孙庆军	刘 卫	刘 强
刘 镒	刘剑宇	刘勇强	李 阳
李翠霞	何 隽	陈志刚	周义义
张 力	张 强	张 瑜	张立新
张国计	张晓龙	金乃龙	房国良
范春来	杨香坤	杨丽华	郭 芳
罗永生	柳艳玲	潘跃华	詹 珊
曹立勇	曹春燕	翟 翔	魏金香
鞠复金			

前 言

早在2400年前，医学之父苏格拉底就曾说过，健康是人生最可贵的。马克思认为，健康是人的第一权利。世界卫生组织曾指出，健康是基本人权，尽可能达到健康水平，是世界范围内的一项重要重要的社会性目标。可见，健康成为人类永恒的话题和共同追求的目标。随着社会的发展、科学技术的进步以及物质水平的提高，人们参加身体活动的时间却越来越少。同时，由于食物构成的改善，人们从食物中摄取的营养越来越多，从而造成营养过剩。在这种生活方式下，久而久之，身体机能便会退化。我们只有坚持身体锻炼，才能获得良好的体能，以抵抗疾病的侵袭和应对工作的压力，达到延年益寿的目的。

大学生是未来祖国现代化建设的栋梁，担负着我国在21世纪伟大复兴的历史重任。只有体魄强健，才能精力充沛地从事学习和工作，也才能为国家做出更大的贡献，因此要牢牢树立健康的意识，养成锻炼的习惯，形成良好的生活方式，这对祛病健体、增进健康和提高生活质量具有长远的重要影响。

本套教材是以东北林业大学体育部专业教师与其他高校体育专业教师为主编写而成的。参加本套教材编写的成员中，绝大多数教师都有多年实际教学的丰富经验，他们基础知识雄厚，专业能力强，具有实际教学经验。本套教材直接和间接引用了一些教材的教学方法，在此对编写这些教材的专家表示最诚挚的谢意！对所有被引用者的姓名和论著我们没有一一标明，在此表示歉意，并同样表示感谢！

本套教材的整体构思由孟令滨负责。参加编写的成员有：篮球张立新、王新青、孙庆军；排球潘跃华、刘强、张强；羽毛球孟令滨、金乃龙、张国计；健美范春来、于占友、刘剑宇；散手

曹立勇、房国良、张晓龙；武术李翠霞、刘勇强、孙嫒；太极拳张力、刘卫、周义义、王贵成；体育舞蹈曹春燕、柳艳玲、张瑜；健美操杨丽华、魏金香；形体礼仪训练郭芳、詹珊、李阳；乒乓球陈志刚、翟翔、鞠复金；游泳王苏伟、于言利、刘镛；野外生活生存何隽、罗永生、杨香坤。

由于作者的水平 and 能力有限，本套教材一定会存在许多不足之处，希望同行与使用者多提出宝贵意见，以便我们今后对本套教材进行修订。

本套教材在编写和出版过程中，得到了东北林业大学出版社领导和编辑们的大力支持，在此我们一并表示感谢。

编 者

2004 年 9 月

目 录

第一章 乒乓球运动的发展概况	(1)
第一节 乒乓球运动的特点和锻炼价值	(1)
第二节 世界乒乓球运动的发展概况	(2)
第三节 中国乒乓球运动的发展概况	(8)
第二章 基本理论知识	(10)
第一节 乒乓球常用术语	(10)
第二节 乒乓球的打法类型	(15)
第三章 乒乓球基本技术	(17)
第一节 握拍法	(17)
第二节 基本站位与基本姿势	(20)
第三节 步法	(22)
第四节 发球技术	(28)
第五节 接发球技术	(44)
第六节 推挡球	(48)
第七节 攻球	(54)
第八节 搓球	(70)
第九节 削球	(75)
第十节 弧圈球	(92)
第十一节 双打技术	(103)
第四章 乒乓球的战术	(111)
第一节 战略、战术概述	(111)
第二节 发球抢攻战术	(112)
第三节 对攻战术	(115)
第四节 拉攻战术	(117)
第五节 削中反攻战术	(120)

第六节 搓攻战术	(122)
第七节 接发球战术	(123)
第五章 各类型打法的训练	(126)
第六章 乒乓球基本规则和裁判法	(139)
第一节 乒乓球基本规则	(139)
第二节 比赛的器材和场地	(143)
第三节 乒乓球裁判法	(145)
第七章 乒乓球竞赛组织与编排	(148)
第一节 竞赛的组织	(148)
第二节 竞赛制度和编排方法	(149)

第一章 乒乓球运动的发展概况

第一节 乒乓球运动的特点和锻炼价值

一、乒乓球运动的特点

(1) 乒乓球运动设备简单, 运动时具有广泛的趣味性和娱乐性, 运动量可大可小, 而且不受年龄、性别等条件的限制, 所以这项运动深受人们的喜爱。同时它还具有很强的竞争性, 激烈的比赛还可以锻炼人的心理素质。

(2) 乒乓球运动由多种技术组成, 若想成为优秀选手需要长时间刻苦训练。乒乓球直径为 40 mm, 重 2.7 g。要把这种小而轻的球打过网落到对方球台上, 对于打球的人来说必须有一定的技巧性才能实现。

(3) 乒乓球打起来往返速度快、变化多, 要求打球的人具有较高的击球频率和较强的应变能力。据测定, 在 3 m 左右距离来击球, 每次击球的间隔时间是 1.2 s 左右, 最短时间不到 1 s。这反映出对乒乓球选手的击球频率和反应速度要求很高。另外, 乒乓球线路变化多, 尤其在旋转变化的上更为复杂, 它对运动员的应变能力要求也较高。

二、乒乓球运动的锻炼价值

(一) 提高神经系统的灵敏性

经常参加乒乓球运动可以锻炼运动员的灵敏性和协调性, 提

高上下肢的活动能力，还可以增加神经系统方面的训练及大脑皮层中兴奋与抑制转换速度，是一种积极性休息的方式。由于乒乓球运动具有灵活多变的特点，所以要求运动员打球时精神必须高度集中，视觉极端敏锐，思维快速多变，反应判断迅速，动作正确果断。

（二）提高心肺功能，增强体质

经常参加乒乓球运动的人可以改善心脏功能，提高心脏的工作效率，有利于身体的新陈代谢，能使心血管系统功能有所提高，呼吸系统相应地发生变化，提高整个身体机能水平。

（三）促进交流，增进友谊

乒乓球是娱乐性和竞技性较强的运动项目之一。打乒乓球时必须要有对手共同参加，因此可以互相交流经验，切磋球艺。通过练习与比赛可以广泛结交球友，互相学习，共同提高，增进友谊。

（四）能培养良好的心理素质

乒乓球运动能培养积极进取、机智果断的优良品质，能培养勇敢顽强的良好的心理素质和拼搏精神，使人奋发向上。

第二节 世界乒乓球运动的发展概况

一、乒乓球运动的起源

乒乓球运动的起源与网球有着密切的关系，网球英文是 Tennis，而乒乓球是 Table Tennis，即桌上网球，可见网球是乒乓球运动的前身。

乒乓球运动于 19 世纪末起源于英国，流行于欧洲。英国作者捷拉德·N·卡尼在一篇名为《乒乓球的起源和用具》的文章中谈到：英国的气候促使乒乓球诞生。英国处于天气多变的腹地，

气候多变，雨天学生们借用室外打网球的拍子，在室内的空地安置好球网——两个箱子和一根绳子，或是在两把椅子的椅背上系上一根绳子，绳子上挂上报纸，用以代替球网——作为即兴游戏的地方。以后人们又在室内餐桌上，用书或两把高背椅子挂上一根绳子当做球网，采用软木或橡胶做成的球，以羔皮纸贴成的长柄椭圆形空心的球拍，在桌上将球打来打去。这种游戏当初叫做“弗利姆—弗拉姆”（Flim—Flam），又称为“高西玛”（Gossima）。

最初使用的是小胶皮球，在一个有限的场内相互对打，球经常飞出界外，还容易碰坏装饰品和吊灯，也曾一度使用过软木球，由于弹性不好，很快被淘汰了。

自从英国的退役越野跑运动员詹姆斯·吉布（James Gibb）从美国带回了作为玩具的赛璐珞球，这种小而轻的球就以它弹性好的优势代替了软木球和橡胶球。由于当时普遍使用的是羔皮纸球拍击球，球击到台面时发出“乒”的声音，球击到拍子时发出“乓”的声音，所以模拟其声音又叫“乒乓”（PingPong）。乒乓球最初是一种宫廷游戏，是贵族间的一种娱乐活动。当时打球的人都穿着晚礼服和长裙，而且还有专门捡球的佣人。后来这种活动逐渐流入民间。

二、乒乓球拍的演变

现在用的海绵胶皮拍有多种多样，有正胶海绵拍和反胶海绵拍，还有防弧球拍、长胶球拍、中长胶球拍和两面不同性能的球拍等。由于球拍的大小、形状、重量不限，现在又出现了歪把球拍、扣握式球拍等。如图 1-1 所示。

三、乒乓球技术发展阶段

乒乓球技术的发展，从某种意义上讲是在球拍工具不断革新，使球在速度和旋转之间相互竞争过程中向前推进和发展的。

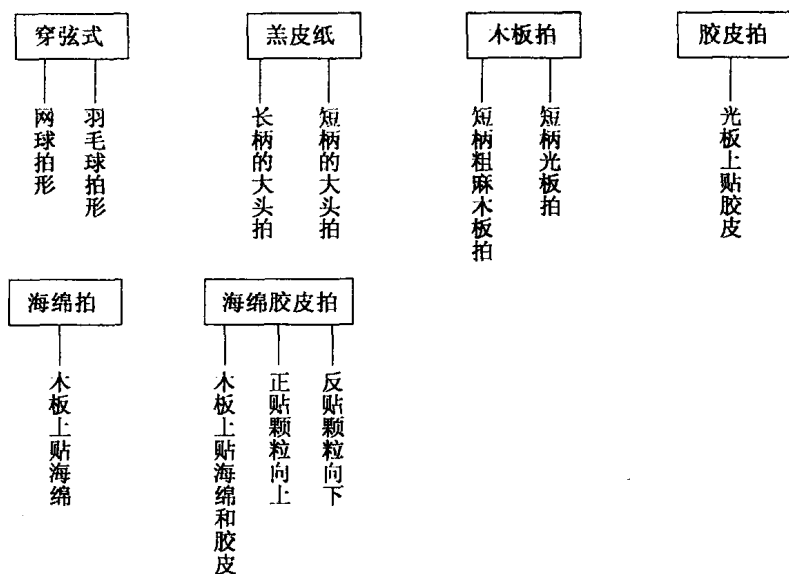


图 1-1

从 1926 年第一届世界乒乓球锦标赛至今已有 70 多年的历史，乒乓球技术的发展可以概括为以下几个阶段。

第一阶段（1926～1951 年），欧洲全盛期，以削球打法为主。

最初，运动员们使用木制球拍，速度慢，旋转性也不强，因此打法单调，只是把球挡来挡去。胶皮拍出现后技术有很大变化，因为胶皮拍比木制拍弹性大、摩擦力大，用来击球可以产生一定的旋转，于是出现了削下旋的防守型打法。这种打法力求稳健、准确，而且在欧洲风行一时，不少运动员采用这种打法获得世界冠军。如匈牙利的巴纳和法卡斯（女）。在这一时期运动的重点和优势在欧洲。翻开前 18 届世界锦标赛的历史，其中有 17 届比赛是在欧洲举办的，产生的金牌共 117 枚，而欧洲选手就获得 109 枚，占总数的 93%。

欧洲选手的基本打法是防守多于进攻，主要靠稳削下旋球取胜对手，他们的指导思想是力争自己不失误，而等待对方失误以取得胜利。于是双方都打“蘑菇球”，致使比赛时间很长。如在第11届世界乒乓球锦标赛女子单打决赛时，美国运动员罗阿隆斯与奥地利运动员普里希的比赛很长时间没有结果，裁判员要求采用抽签的方法决定胜负，但双方运动员都不同意抽签来决定冠亚军，最后，裁判员宣布此次比赛无结果。因此这一届的女子单打世界冠军栏内写着“无冠军”。鉴于上述情况，国际乒联决定修改规则，增宽球台，降低球网高度，限定比赛时间，以鼓励积极进攻，加快比赛进程，防止采用消极打法。此后，削中反攻打法有所发展。

第二阶段（1952~1959年），优势转向亚洲，日本长抽打法称霸乒坛。

1952年，日本运动员在第19届世界乒乓球锦标赛中采用远台长抽打法，结合快速的步法移动，击败了欧洲的下旋削球，从此使上旋球打法占了优势。此外，日本还革新了球拍，使用海绵球拍，因而加快了进攻的速度。这种新打法比速度慢、旋转弱、攻击力差的防守型打法先进。日本运动员的远台正手攻球，力量大，速度快，配合威胁性较大的反手急球抢攻，在第19届世界锦标赛中一举夺得4项冠军，从而打破了欧洲运动员的垄断地位。

这一时期举行过7届世界锦标赛（19~25届），共产生金牌49枚，日本选手夺走了24枚，占总数的49%。在第25届世界锦标赛上，日本运动员达到了高峰状态，获得了7项冠军中的6项（男子单打除外）。

第三阶段（1960~1969年），中国直拍近台快攻打法崛起世界乒坛。

在20世纪50年代日本称霸世界乒坛的时候，中国也开始登

上世界乒坛。通过参加几届世界乒乓球锦标赛后,中国队总结正反两方面的经验教训,在技术上保持了快和狠的特点,训练上狠抓基本功,加强了速度和击球的准确性和变化性的训练,提高了对削球的拉攻技术,逐渐形成和创造了以“快、准、狠、变”为技术风格的独特的直拍近台快攻打法。在1961年第26届世界乒乓球锦标赛中,中国队既过了欧洲削球关,又战胜了远台长抽加“弧圈球”打法的日本选手,第一次获得男子团体世界冠军,并连续获得第27届、28届男子团体冠军,震撼了世界乒坛。中国近台快攻的优点是站位近,速度快,动作灵活,正反手运用自如,比日本远台长抽打法又向前发展了一步。

第26~28届世界乒乓球锦标赛中,共产生金牌21枚,中国运动员夺得11枚,占总数的52%。这说明,20世纪60年代中国乒乓球的技术水平位于世界乒坛最前列。

第四阶段(1970~1978年),欧洲的复兴与欧亚对抗。

在亚洲,特别是日本和中国的乒乓球运动正在向前发展,技术水平处于世界领先地位时,欧洲乒乓球选手一直处于探索和动荡之中,他们从失败和挫折中总结经验教训,学习并发展了日本的弧圈球技术为主结合快攻和以快攻为主结合弧圈技术的打法。前一种“弧快”即以弧圈球为主,结合快攻,以匈牙利的克兰帕尔、约尼尔为代表;后一种“快弧”即以快攻为主,结合弧圈球,以瑞典的本格森、波兰的格鲁巴为代表。上述两种打法的特点是旋转较强,速度较快,能拉能打,低拉高打,正反手都能拉弧圈球,回球威胁性较大。他们把旋转和速度紧密地结合起来,把乒乓球技术又推到了一个新水平。

20世纪70年代以来,我国近台快攻打法也有了一定的提高和发展,如创新了正、反手高抛发球,发展了推挡技术中的加力推、减力挡和推挤弧圈球,增加了正手快拉小弧圈、正手快带弧圈球等新技术。这些新技术在历届世界锦标赛中显示了一定的威

力。另外,我国直拍快攻结合弧圈球打法,也取得了较大的成绩,削攻结合和以削为主打法的选手,较好地掌握与运用了两面不同性能的胶皮,在发球、搓球、削球、拱球与挡球等技术方面,有所发明和创新,也达到了世界先进水平。我国横拍快攻结合弧圈打法的运动员,近年来加强了正手攻球的力量和反手技术的基本功,在一系列的国际比赛中,也战胜了不少著名的欧洲选手,取得了良好的成绩,在第31~39届世界锦标赛中,中国队共获得42枚金牌(有7枚男子团体,7枚女子团体,5枚男子单打,7枚女子单打,3枚男子双打,6枚女子双打,7枚混合双打),占金牌总数63枚的66.6%。

第五阶段(1980~1989年),进入奥运时代,欧亚竞争更加激烈。

1988年乒乓球被列入奥林匹克运动会的正式比赛项目,这大大推动了世界乒乓球运动的进一步发展。世界各国尤其是欧亚乒乓球强国更加重视乒乓球的普及和提高,而中国男队在汉城奥运会和第40、41、42届世界乒乓球锦标赛的比赛中痛失团体冠军,就足以说明长期处于主宰地位的中国乒乓球选手正在被欧洲选手所取代。欧洲人已冲破了亚洲人前三板的技术优势,正以凶猛的弧圈球和中远台顽强的相持能力拼杀于世界乒坛,开始了世界乒坛的第五阶段。

根据乒乓球运动的发展规律,以及速度、旋转、准确、攻击、变化这五种制胜因素的相互制约,可以预见,乒乓球的各种打法还会不断充实和完善,技术将更加精益求精,运动员们将在力争积极主动、加快速度、加快旋转和加大力量方面下功夫。今后还会出现一些新的技术和新的打法。技术打法向着快速方向发展是总趋势中的一个重要方面,速度已成为制胜的核心。在当今弧圈球时代,速度加旋转将会结合得更好。弧圈球技术和反弧圈球技术将在相互制约、相互斗争的矛盾中不断发展提高。力争主

动,先发制人,争取前三板发挥出个人技术特长,是各种类型打法发展的另一个趋势。削攻打法在比赛中要增多进攻成分,利用两面不同性能球拍搞旋转变化、伺机抢攻等。各种技术都要在“旋转、攻击、变化”上下功夫,争取主动。推攻和两面攻打法的运动员,除加快进攻速度外,还会进一步提高正手反打和反手攻球的威力,力争更加全面地掌握技术。

总之,世界乒乓球技术将朝着“更积极主动,技术全面,特长突出,战术变化多,无明显漏洞”这样一个总趋势发展。当今世界强队的打法是在技术全面的基础上,把速度和旋转结合得更好,向着更快、更新、更猛的方向发展。

从训练的发展趋势看,身体、心理、技术、战术和智力等方面的训练要相互结合,相互渗透,特别是心理和智力等方面的训练将被教练员所重视。要训练运动员具有广泛的适应能力,包括战术的多样性和针对性,对不同性能球拍的适应性,以及提高运动员的生理机能和心理素质。另外乒乓球训练将会加强对现代科学技术的应用,如在训练中采用自我录像观察法、用发球机进行辅助训练法等。训练手段和方法趋向灵活多样,结合个人技术类型打法进行特长训练。

另外,比赛规则的不断修改、不断完善,对乒乓球技术发展也起着一定的作用。

第三节 中国乒乓球运动的发展概况

一、我国乒乓球运动的萌芽时期

我国萌芽时期的乒乓球运动是在 1916 ~ 1920 年从沿海各大城市首先开展起来的,以上海、广州两地较早一些。随后是内地的各大城市,而且首先有乒乓球活动的大多是从基督教青年会内

推广起来的。

当日本的乒乓球运动比较盛行时，我国的乒乓球活动开始与日本接触。我国当时出售的球拍、球都是来自日本，所以华东、华北一带直拍打法比较多，这与日本的影响较深较早是密切相关的。而广州受英美的影响较深，横拍打法由英国人首先传入香港，再传入广州，这样广州就逐渐成为我国横拍打法的重要地区。

在旧中国曾举行过两次全国性的乒乓球比赛，一次是在1935年，另一次是在1948年，都是全国运动会上的一個比赛项目。

二、新中国乒乓球运动蓬勃发展

新中国成立以来，1952年10月在北京举行了第一次全国乒乓球比赛，与此同时中华全国体育总会乒乓球部加入了国际乒联。从此全国乒乓球群众活动迅速发展起来，每年都要举行各种不同层次的全国性的乒乓球比赛。

中国乒乓球队自1953年开始建立，并参加了在布加勒斯特举行的第20届世界乒乓球锦标赛。1959年在多特蒙德举行的第25届世界乒乓球锦标赛中，我国运动员容国团获得世界男子单打冠军。这也是我国在体育运动项目中获得的第一个世界冠军。

1961年在北京举行了第26届世界乒乓球锦标赛，中国队第一次获得男子团体第一名，庄则栋获得男子单打冠军，邱钟惠获得女子单打冠军。第27届、28届庄则栋连续三次获得男子单打冠军。1965年第28届世界乒乓球锦标赛，我国女队第一次获得女子团体冠军。1981年在诺维萨德举行的第36届世界乒乓球锦标赛中，中国乒乓球队囊括了全部7项冠军。从第36届世乒赛以来中国乒乓球队经历了不少曲折，但总体说来，女队成绩和实力优于男队，一直保持着世界领先地位。

我国乒乓球运动就是在这样的乒乓大潮中破浪前进的。