



短期体育干部训练

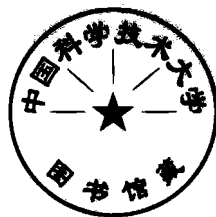
乒乓球初级教练员教材

中华人民共和国体育运动委员会教育司编

* 短期体育干部訓練

乒乓球初級教練員教材

中华人民共和国体育运动委员会
教育司編



人民体育出版社

統一書號：7015·1042

短期体育干部訓練

乒乓球初級教練員教材

中華人民共和國体育运动委員會
教育司編

*

人民体育出版社出版·北京體育館路·

(北京市書刊出版業營業許可證出字第010号)

北京崇文印刷厂印刷

新华書店北京發行所發行

全國新华書店經售

37×102 1.32 38千字 印張1

1957年12月第1版

1960年1月第2版

1960年1月第2次印刷

印數：22,001—0000

定價 (8) 0.22元

前 言

为了适应短期干部訓練教学的需要，我們先后于1957、1958年根据1956年4月国家体委頒发的业余初級教練員訓練班乒乓球运动教学大綱，編写了这本教材，供各地体委、工会以及厂矿、机关、学校、农村等基层单位訓練体育积极分子，培养乒乓球运动初級教練員教学之用。學員也可以把它做为学习材料。現对原書又作了修訂，以便更好地發揮它的作用。

原教学大綱仍附在后面，供教学参考。本教材的教学时数，可根据大綱中規定的教学时数安排。

由于在修訂时未能广泛征求各方面意見，缺点和錯誤的地方还会不少，希望各地多多提出意見，以便今后补充和修改。

中华人民共和国体育运动委员会教育司

1959年 北京

目 录

一、体育协会一般知識.....	1
二、劳卫制一般知識.....	5
三、简单的运动生理卫生常識.....	9
四、教練員简单常識.....	19
五、規則和裁判要点介紹.....	23
六、乒乓球基本技术和战术.....	30
附：业余初級教練員訓練班乒乓球运动教学大綱.....	51

一、体育协会一般知識

(一) 基层体育协会的性質和任务

基层体育协会是根据自愿原則建立起来的群众业余体育团体，是各产业(职业)系統的体育协会的基层組織。这就是說：群众自愿地組織起来，按照章程的規定选出自己的领导机构——理事会，利用业余时间，有领导地进行体育工作，带动更多的人参加体育运动，这样的組織就叫做体育协会。加入体育协会完全是自愿的，不能强迫命令，因为只有根据自愿原則，才能使体育协会真正成为群众自己的組織，才能使会员自觉地遵守协会的章程，执行协会的决議。

基层体育协会的任务是：吸引和組織人民群众参加体育运动，锻炼身体，增强体质，并通过体育运动，对群众进行共产主义教育，培养他們成为身体健壮，劳动积极的公民，为建设和保卫社会主义祖国贡献最大的力。

(二) 基层体育协会的組織领导 机构和內容

会员大会或会员代表大会是基层体育协会的最高权力机关，大会的任务是：选举理事会，討論和批准理事会的工作计划和总结报告；审查經費預算；批准关于会员的处分；頒发劳动制度、证书。

理事会人数由会员大会或会员代表大会决定，任期一年。理事会直接组织和领导体育协会的全部活动。理事会选出体育协会的主席、副主席和秘书。

理事会是一个工作机构，下设运动部、群众体育部、劳卫制工作部、总务部等进行工作，各设部长一人，分别由理事兼任，必要时可设副部长。

各部的工作内容如下：

1. 运动部：

- (1) 组织运动竞赛，训练运动队和等级运动员；
- (2) 举办体育训练班或讲习会，训练业余教练员和裁判员，并监督他们的工作；
- (3) 协同医疗机构进行医务监督；
- (4) 统计运动成绩和等级运动员的人数。

2. 群众体育部：

- (1) 发展会员，进行体育运动的宣传教育工作；
- (2) 按期收会费；
- (3) 负责组织不属于其他各部的群众体育活动（如开展广播体操，举办旅行、参观、野营、行军等）；
- (4) 统计参加群众体育活动的人数。

3. 劳卫制工作部：

- (1) 领导劳卫制的锻炼和测验工作；
- (2) 训练有关劳卫制的测验人员、技术教练员和锻炼小组长；
- (3) 搜集和编写劳卫制的宣传资料；
- (4) 统计参加劳卫制锻炼、测验的人数和达到各级标准

的人数。

4. 总务部：

(1) 编制预算，管理会费及其他经费收支；

(2) 在行政、工会和青年团组织帮助下，组织义务劳动，修建运动场地；购置运动设备；保管并修理运动场地及各种运动器械。

总之，基层体协理事会和各个部门的工作，必须适应各个单位的实际需要。根据基层的情况，目前体育活动基础较差的体协，可以先根据活动开展的情况，设立几个单项运动队进行工作；体育活动基础较好的体协，可以建立各种单项运动部，或在运动部下设单项运动小组。选拔各种单项运动爱好者（一般应是运动队长和锻炼小组长）担任工作，集中领导各个单项运动队的训练、竞赛、场地分配等工作。理事会的一些理事也应根据各个人的不同爱好和特长，分别领导各项运动部的工作。

(三) 体育协会会员的权利、义务

1. 会员的权利：

(1) 有选举权和被选举权；

(2) 对体育协会的工作提出批评和建议；

(3) 使用体育协会的公共体育设备和器材；

(4) 代表本协会参加竞赛和体育表演等活动。

2. 会员的义务：

(1) 经常参加体育锻炼，不断提高运动技术水平；

(2) 积极参加劳卫制锻炼，争取通过劳卫制标准；

(3) 努力提高政治覺悟，爭取成為生產、工作、學習和遵守紀律的模範；

(4) 按時繳納會費。

各級體育協會必須尊重和保障章程中規定的會員的權利，每一個會員都要認真地履行自己的義務。只有這樣，體育協會才能充分發揮作用。

(四) 基層體育協會的基本工作方法

要做好基層體育協會的工作，必須在黨的領導下，依靠基層工會(或行政)的具體領導和青年團組織的緊密配合，充分發揮會員的積極性和創造性。理事會的工作計劃和經費預算應報請工會委員會審查批准，並征求青年團組織的意見，還要通過會員討論，廣泛地吸收群眾的意見。計劃執行的情況，要經常地向工會和團組織匯報。工作中的重大問題，如體育活動的時間問題等，必須提請工會來解決。隨時注意會員的思想情況和參加活動的情況，了解群眾的要求，聽取群眾的意見，不斷地改進工作。因此，應加強對各個車間（部門、系班、生產隊）體育組織的領導，幫助解決工作中的困難，建立必要的會議、匯報制度。運動隊長和鍛煉小組長，是基層體育協會的骨幹，要不斷提高他們的工作能力，充分地依靠他們，放手讓他們工作，並通過他們，保證領導和群眾的聯繫。

二、劳卫制一般知識

(一) 劳卫制的目的和任务

劳卫制是我国劳动卫国体育制度的简称，它是国家根据社会主义建設事业需要，对人民在体育鍛炼上的基本要求而制定的。

劳卫制的目的在于鼓励人民积极参加体育鍛炼，促进体育运动的广泛开展，提高运动技术水平，使人民身强力壮，意志坚强，更好地为社会主义建設和保卫祖国服务。

(二) 劳卫制的組成和内容

劳卫制是根据身体全面发展、循序漸进的原则和性別、年齡的不同分为以下三个級別：

1. 劳卫制少年級：它的任务是全面发展少年的体能，促进他們身体的正常发育，培养他們系統地参加体育运动的兴趣。它的对象是13——15岁的少年。

2. 劳卫制一級：它的任务是保証全面发展青年和成年人的体能，引导他們积极地参加体育运动。它的对象是初参加劳卫制的16岁以上的青年和成年人。根据不同年齡人的生理特点，又分为男女各四組，其中男子19——30岁、女子19——25岁兩組的标准最高，因为这个岁数的人，身体已經发育到最好的程度。

3. 劳卫制二級：它的任务是进一步全面发展青年和成

平人的体能，并且提高运动員的技术水平。它的对象是已达到劳卫制一級标准的青年和成年人。它根据不同年龄人的生理特点，又分为男女各三組，其中男子17——30岁、女子17——25岁兩組的标准訂得最高。

参加劳卫制的人应当参加規定的项目标准的測驗，并听“体育运动的目的是任务与医务监督知識”和“一般国防知識”两个講座的报告。

(三) 劳卫制的优越性

1. 劳卫制的任务，就在于使每个参加的人通过全面鍛炼，养成一副强健的体魄，更好地进行积极的、創造性的劳动，把我国建設成为一个伟大的社会主义国家，并能够勇敢地保卫祖国，战胜任何敢于侵犯我們的敌人。因此它就把体育运动和国家的社会主义建設更紧密地联系起来，这样也会推动我們为了崇高的理想去积极地、自觉地参加体育运动。

2. 劳卫制的鍛炼是全面的，它可以全面地发展我們的身体各部分，可以訓練我們的速度、灵敏、力量、耐久力以及培养跑、跳、投擲、攀登、游泳、射击等实用技能。这样的全面鍛炼所收到的效果，当然远不是进行任何单项运动所能够得到的。

劳卫制也是提高各項运动技术的基础，一个运动員必須进行身体全面訓練，才能提高技术水平。所以，我国的运动員等級制度，規定了运动健将、一級运动員都要达到劳卫制二級及格标准，二、三級运动員要达到劳卫制一級及格标

准，少年級運動員要达到劳卫制少年級标准，这是很重要的。

3. 劳卫制对不同的性別、不同年齡和不同体育运动基础的人，根据循序渐进的原則，提出了不同的要求，这就符合了我們身体发展的規律；符合了体育鍛炼的科学要求。

4. 劳卫制的项目多样化，又简单易行，标准也不高，不管少年、青年、成年、男的、女的，都可以按照适合自己的級和組，参加鍛炼。同时，它又对参加的人提出了明确的要求，达到要求后，給予国家制发的証章、証書，这样就使这一制度更加为广大群众所欢迎，也就扩大了体育运动的群众性。

(四) 劳卫制的測驗

1. 什么人可以参加劳卫制測驗

凡身体无严重疾病，并能經常依照劳卫制项目标准进行鍛炼的人，都可以参加劳卫制測驗。但是，在参加各个项目測驗时，凡是对这些项目沒有經常訓練者，或在訓練过程中身体有不良反应者，或在測驗时期身体状况不正常者，基层体育組織、体育教員、医务人员、裁判員、小組长、运动队长都有責任，也有权利暂时不讓他参加这些项目的測驗。

2. 劳卫制測驗应按下列規定进行：

(1) 在运动会上进行，但项目和要求等都要符合劳卫制标准。

(2) 按照劳卫制的项目专门組織測驗，但这种測驗也应尽可能以比賽形式来进行，以便获得好的成績。

3. 測驗的期限：

勞衛制測驗的最長期限規定如下：

(1) 勞衛制少年級：13至15歲整個時期；

(2) 勞衛制一級和二級：一年；

勞衛制測驗不及格的项目，在測驗期限內可以補測。

總之，勞衛制測驗是一項細致的組織工作，必須有計劃地結合運動季節經常進行，並須加強組織、思想領導和安全教育，做好必要的物質準備是很重要的。

(五) 勞衛制証章、証書獲得者的 權利和義務

為了表揚勞衛制測驗及格的人在體育鍛煉上所表現的愛國主義精神，鼓勵他們更好地堅持鍛煉，國家體委規定發給及格少年級、一級和二級的人以各該級的証章一個、証書一張。這說明我們的身體已經獲得較全面的鍛煉，為勞動和衛國準備了一定的身體條件。因此，我們除了享受獲得証章、証書的權利以外，要很好地執行我們應盡的義務。

1. 獲得勞衛制証章、証書的人，享有下列權利：

(1) 參加從基層到全國性的體育比賽的優先權；

(2) 進專業體育學校和業餘體育學校的優先權；

(3) 享有當地體育部門和所屬體育組織所規定的權利。

2. 獲得勞衛制証章、証書的人有下列義務：

(1) 努力提高自己的政治覺悟，響應國家的一切號召，積極參加建設和保衛祖國的各種工作，爭取成為勞動和衛國的模範；

- (2) 积极参加体育运动，提高自己的运动技术水平；
- (3) 经常向群众宣传体育运动，并协助进行各项运动的训练和测验工作；
- (4) 注意保存并爱护証章、証書，不借給他人。

三、简单的运动生理卫生常識

(一) 学习运动生理卫生常識的意义

1. 体育运动对人体的影响是巨大的、多方面的，它可以促进身体健康，提高工作和学习效率。

从体育运动的表现方式看来，往往会被一些人誤解成为单纯玩玩而已，而没有正确地認識到它对促进人体健康的作用。为了說明这个问题，可以先从体育运动怎样帮助人們增进健康这个方面談起。

人体是一个完整的有机体，各部器官都是在密切地联系着和合作着。特别是中枢神經系統，它支配着各部器官的工作，它調节着整个人体的活动。中枢神經系統最主要的部位是大脑皮层，靠着它的工作才能实现我們的精神活动和思維。因此，大脑皮层乃是支配整个人体工作的高级中枢。

正确地按照教学方法，有系統地进行体育运动，能改善大脑皮层的工作，整个人体的活动又都是取决于大脑皮层的状态如何，所以从事体育运动能增强人們的健康，提高工作能力。

其次，再看一看从事体育运动，对人体主要器官具体的

影响。

心脏是一个主要由肌肉组成的器官。它的功能是靠心肌的收缩把血液压送到全身。经常从事运动的人心脏就会增大，举例来说，一般人的心脏大约是11—12厘米（横切面），而运动员的心脏就要增大到13—15厘米。心脏的这种增大是由于心肌增厚而产生的。这样的心脏，便能用较大的力量收缩，也就是说能将更多的血液压送到肌肉和内部器官中去，提高人体在生产，日常生活和运动活动中的工作能力。

一般人的心脏跳动次数，每分钟约66—72次。而运动员在同样的情况下，则要慢的多，一分钟约为50—50次，或40多次。很明显，这样的心脏是比较不容易疲劳的，也就能更好和更长久地工作。

一般人在安静时，一分钟内有3—5升的血液流过心脏。在进行工作时，流过心脏的血液就会大大地增加，例如在赛跑的时候，每分钟流过心脏的血液是40—47升。只有经过良好训练的运动员的心脏，才能通过大量的血液。没有从事体育运动的人的心脏，在进行最大强度的工作时，只能通过20—25升的血液。因此可以说明，流过心脏的血液愈多，而人也就愈健康。

下面再看一看从事体育运动对改善呼吸器官工作的作用。呼吸器官的功用，是从空气中得到生活所必需的氧气，并从肺脏中将二氧化碳排出体外。当肌肉在进行工作时，需要的氧气特别多，同样在肌肉进行工作时又生成大量的二氧化碳。因此，在从事运动的时候呼吸器官必须更好地进行工作。如果一个人能经常从事体育运动，他的呼吸器官就会得

到很好的发展。一个人的呼吸器官有了发展，就能够更好地进行工作。

一般人每分鐘进行16—18次的吸气和呼气。每分鐘内呼吸的次数就叫做呼吸频率。但是，随着运动訓練程度的提高，安静时的呼吸频率将变得更少。有良好訓練的运动员每分鐘呼吸才6—10次。很明显，运动员的呼吸器官在安静时做同样的工作而比較不容易疲劳。运动员的呼吸要比一般人深（所謂呼吸的深度就是在一次呼吸中进入肺脏的空气量）。例如，有两个身高、年齡、体重、性別完全相同的人，他們每分鐘需要的空气量，也应当是完全相同的。但是一个人是經过良好訓練的运动员，而另外一个人是没有从事过运动的人，那么，他們的呼吸器官的工作就会不同。有良好訓練的运动员所需要的肺通气量（一个人在一分鐘之内吸入肺脏的全部空气量）将由呼吸次数减少，但呼吸很深来得到保証。而没有从事运动的人肺通气量将由頻繁而浅的呼吸来保証。

所以沒有从事过运动的人在進行肌肉工作时，呼吸器官工作便很吃力，但是肺通气量还是不大。这样的人容易发生气喘和中途停止工作，容易疲劳，也容易感染疾病。而經常参加体育运动的人就不是这样。这就是为什么从事运动能增强人体健康和提高工作能力的原因。

此外，从事体育运动，对于人的肌肉，骨骼等各个方面的正常发展和增强來說，也是起着积极作用的。因此，体育运动对人体的影响是深刻的，它可以促进身体健康，提高工作和学习效率。

2. 参加体育运动，应该講求合理的方法，防止由于盲

目鍛煉，而危害健康。

人體是個非常複雜而細致的機器，比起一般用鋼鐵制的機器來，要嬌嫩的多，要想改變它，必須按照生長發育的規律辦事，一點也不能亂來，如果忽略了這一點，而單憑興趣出發，不但得不到什麼好處，相反地會危害了健康，損傷了身體。因此，在進行體育活動時，必須按照每個人的不同情況（如年齡、性別、健康水平和鍛煉基礎等），提出不同的鍛煉要求，要遵循着全面的、循序漸進的、個別對待的、最大運動量和復習鞏固等等原則，來進行鍛煉。

作為一個體育工作者來說，特別是一個技術教練員，必須要懂得運動生理衛生常識，這樣才能更好地引導大家以科學的方法來進行鍛煉。防止因為鍛煉的不得法，而危害了健康。

（二）在運動以前應注意的事項

1. 飯後能不能馬上做劇烈運動

一般的說來，在飯後馬上就去進行體育運動是不應該的。特別是劇烈運動，更要嚴加防止。

人在飯後，消化系統需要足夠的血液來協助消化和吸收營養；人在運動時候，肌肉系統中也需要大量的血液擔任運輸工作。假若在飯後馬上就去運動，這樣就會使腸胃器官處在比較貧血的状态，影響了消化系統的活動，長此以往，會造成消化不良或胃下垂等其他腸胃病。

那麼，在飯後需要距離多長時間進行運動才好呢？這也不能一概而論，需要根據具體情況，象健康而又經常參加體