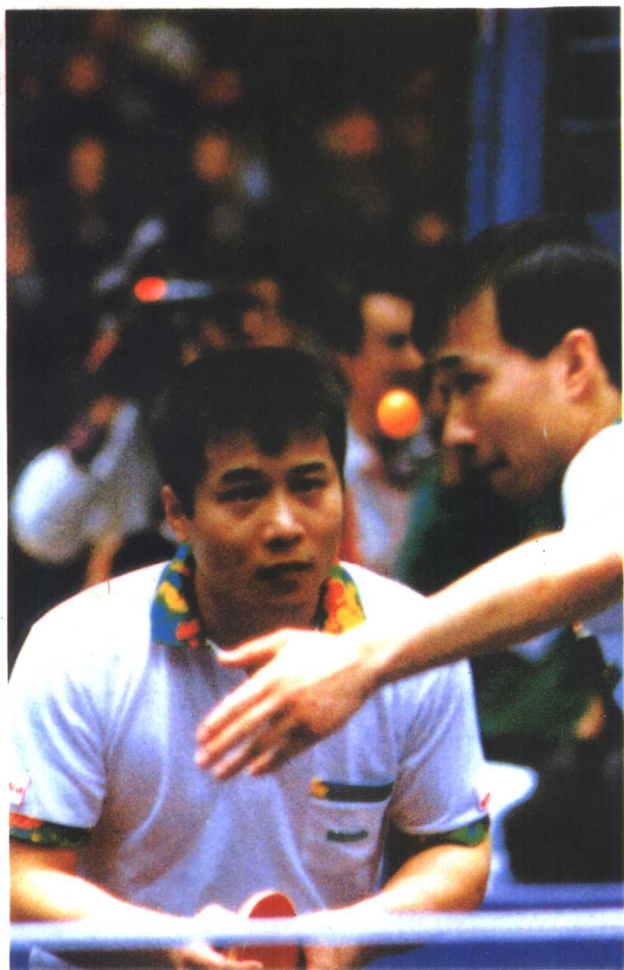


全民健身活动知识丛书



-51

7

怎样打乒乓球

主 编 周建军
苏州大学出版社

全民健身活动知识丛书

怎样打乒乓球

主 编 周建军
副主编 王 平 韩志忠
戴福祥

苏州大学出版社

怎样打乒乓球

主编 周建军

苏州大学出版社出版发行

江苏省新华书店经销

镇江前进印刷厂排版

丹阳市教育印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.875 字数 113 千

1996 年 10 月第 1 版 1998 年 6 月第 5 次印刷

印数 32001—38000

ISBN 7—81037—258—0/G·103 定价 6.00 元

苏州大学出版社出版的图书若有印刷装订错误,可向承印厂调换

编者的话

我国的全民健身活动是由政府倡导、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。这项工程的启动与实施,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,树立体育和健康的科学新概念。其次,全民健身活动的实践需要知识的推广、方法的辅导和理论的点拨。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迅速、健康地开展。

我社为宣传全民健身计划而出版了这套“全民健身活动知识丛书”,向读者提供了系统、实用的体育知识和健身方法。丛书的内容将包括各种球类、健身跑、健美操、武术、器械、体育游戏等。

“天下之要,人才而已”,“天生万物,唯人为贵”。国家的兴旺发达、社会的文明进步、经济的繁荣与腾飞,从根本上讲都将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素质的载体。因此,全民健身活动不仅能使当代人直接受益,而且将为培养一代新人创造良好的条件。可以展望:21世纪的中国人,在身心健康方面都将跻身于世界先进民族的前列。

苏州大学出版社

1996年4月

序

乒乓球自诞生以来,经过不断的发展、创新,已成为世界各国人民最喜爱的运动项目之一。有人预言:乒乓球是 21 世纪的运动项目。乒乓球作为中国的“国球”,为中华民族创造了辉煌。中国乒乓球队继 36 届世乒赛获得 7 个项目的冠军后,又连续在第 43 届世乒赛和第 26 届亚特兰大奥运会上囊括全部金牌,说明我国乒乓球运动在世界乒坛上的显赫地位当之无愧。

我国乒乓球运动有着广泛的群众基础,普及的程度和水平对推动我国乒乓球运动的发展起到了积极的作用。借助于奥运会的东风,我国的乒乓球运动将会再掀起一个新高潮。作者根据基层开展乒乓球活动的特点,全面、系统地介绍了乒乓球运动的基础知识、基本技术、常用战术、组织竞赛、裁判方法等,言简意赅,有助于广大乒乓球运动的爱好者学打乒乓球,打好乒乓球,推动群众性乒乓球运动的蓬勃发展。鉴此,作者邀我为此书写序,我欣然命笔,以此为序。



1996 年 8 月 31 日于 CCTV 杯
中国乒乓球擂台赛(第 23 场)

全民健身活动知识丛书

球类运动顾问

- 王文教 (中国羽毛球协会主席)
张 然 (中国排球协会副主席)
何志仁 (苏州市体委主任)
宫鲁鸣 (中国男篮主教练)
戚务生 (中国足球队主教练)
郭跃华 (乒乓球前世界冠军)

球类运动编委会

- 主 编 张宏成
副主编 麻雪田 王家宏 朱唯唯
编 委 (以姓氏笔划为序)
王家宏 朱唯唯 何 旭
张宏成 周建军 潘 晟

目 录

第一章 乒乓球运动概论

第一节 乒乓球运动的特点	(1)
第二节 世界乒乓球运动的发展	(2)
第三节 我国乒乓球运动的发展	(11)
第四节 世界乒乓球运动的发展趋势	(18)
第五节 国际乒乓球联合会	(19)

第二章 乒乓球基本知识

第一节 常用术语	(23)
第二节 球拍的规则规定与球拍的不同性能	(26)
第三节 影响击球质量的因素分析	(29)
第四节 击球时身体各部位的作用	(35)

第三章 乒乓球基本技术

第一节 握拍法	(39)
第二节 基本站位和基本姿势	(41)
第三节 基本步法	(43)
第四节 发球	(46)
第五节 接发球技术	(55)
第六节 推挡球技术	(58)
第七节 搓球技术	(62)
第八节 削球技术	(65)
第九节 攻球技术	(70)
第十节 弧圈球技术	(82)

第四章 各种不同类型打法和基本战术

第一节 不同类型打法	(86)
------------------	------

第二节 基本战术	(87)
----------------	------

第五章 双 打

第一节 双打的特点及其推广价值	(96)
-----------------------	------

第二节 双打的规则	(97)
-----------------	------

第三节 双打的配对	(98)
-----------------	------

第四节 双打的站位和移动方法	(100)
----------------------	-------

第五节 双打的战术	(101)
-----------------	-------

第六节 双打的训练	(103)
-----------------	-------

第六章 基层乒乓球队的组建、训练和比赛

第一节 乒乓球队的组建	(105)
-------------------	-------

第二节 乒乓球队的训练	(106)
-------------------	-------

第三节 比赛期间的工作	(110)
-------------------	-------

第七章 乒乓球竞赛的组织与编排

第一节 竞赛的组织	(114)
-----------------	-------

第二节 比赛项目和团体赛的比赛顺序	(116)
-------------------------	-------

第三节 乒乓球比赛的方法	(117)
--------------------	-------

第八章 乒乓球竞赛规则、规程和裁判操作程序

第一节 器材和比赛条件	(134)
-------------------	-------

第二节 比赛通则	(136)
----------------	-------

第三节 比赛管理	(140)
----------------	-------

第四节 比赛管理人员与管辖权限	(143)
-----------------------	-------

第五节 裁判员操作程序	(145)
-------------------	-------

附录

一、国际 洲际 国内大赛介绍	(149)
----------------------	-------

二、世界强队和优秀运动员介绍	(162)
----------------------	-------

第一章 乒乓球运动概论

第一节 乒乓球运动的特点

乒乓球运动的特点是球小而轻、击球距离近、速度快、变化多而复杂、有较强的趣味性。打乒乓球是室内活动,不受季节和气候的影响,也不受性别、年龄和身体条件的限制,没有直接的身体接触,伤害事故少。由于场地、设备和器材较简单,这一运动项目具有广泛的适应性和群众性,易于开展和普及。在我国,乒乓球运动广受欢迎,在世界乒乓球大赛中,中国选手硕果累累。我国是名符其实的“乒乓球王国”,乒乓球因此被誉为“国球”。

经常参加乒乓球运动,能够促进人的身心全面发展,具体表现为:提高视神经的灵敏度,改善眼——手联动能力;提高全身各部位,尤其是上、下肢与腰部协调活动的的能力;提高人体动作的速度(移动速度,单个动作的速度以及动作间的转换速度)。同时,它还有利于改善人的反应速度和思维的敏捷性,培养沉着冷静、机智果断的心理素质,增强变化和适应变化的能力,有效地改善心血管系统的功能,促进新陈代谢,增强人的体质。

第二节 世界乒乓球运动的发展

一、乒乓球运动的启蒙时期(1880—1926)

据国际乒联主席蒙塔古先生说,有乒乓球记载最早的时间是1880年。乒乓球运动首先是在英国逐步盛行起来的。19世纪初的一天,英国首都伦敦天气炎热湿闷,两位青年在看完一场网球比赛后,来到一家上等的饭馆吃饭。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作扇子,后来他们拣起酒瓶上的软木塞子,把烟盒盖子当作球拍,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层分子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出了关于此项活动器材的广告,并将此活动称之为“弗利姆—费拉姆”(Film—Flam),又称“高西马”(Goossime)。这就是有关乒乓球运动最早的文字记载。

当时,球台的大小和网高无统一的规定,记分方法也各不相同,有10、20、50或100分一局的,发球方法也无严格限制。由于这种活动有一定的运动量,又不受年龄、气候的影响,设备简单,易于开展,逐渐形成一种家庭游戏。1890年,英国工程师詹姆斯·吉布从美国带回作为玩具的赛璐珞球,产生了用这种小球代替软木或橡胶制成的空心球的想法。由于当时普遍采用的羔皮纸拍击球时和球落台后发出“乒乓”的声音,所以就称之为“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。

1902年,英国人库特发明了世界上第一块胶皮颗粒拍。到了20世纪20年代,乒乓球才逐渐引起人们的重视,真正使这项原只限于家庭的游戏成为一个正式的运动项目。1921年,为加强与各国的联系与交往,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,由于发现了“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,乒乓球被叫作“桌球”。

使用木拍打球,可以说是乒乓球运动启蒙阶段的主要特点。木拍表面光滑,摩擦球的作用小,击球时向前用力多,不会产生强烈的旋转。这样,发球就必然以速度的快慢和落点的左右角度、长短变化为主要手段,击球方法是推来挡去,只有明显高于网且近网的球才易于扣杀。因此缺乏变化,技术也十分简单,在今天,人们观看当时的比赛镜头,往往觉得十分可笑。

二、世界锦标赛的诞生和欧洲的全盛时期(1926—1951)

1926年12月,临时国际乒联委托英国乒协举办第一届欧洲乒乓球锦标赛,奥地利、捷克斯洛伐克、丹麦、英国、德国、匈牙利、瑞典、威尔士和印度等九国参加了比赛,后因印度提出要求更改锦标赛的名称,因此乒联决定更名为“第一届世界乒乓球锦标赛”。

在此阶段,由于普遍使用胶皮颗粒拍,增大了击球时拍面的摩擦力,不仅拍击球的作用力线可以比过去远离球心,使球产生较强的旋转,而且也提高了击球速度。这尤其对于横拍削球手更为有利,因为在削球时,球拍后引,由上而下,用力使球产生下沉,容易掌握,便于形成球的合理运行弧线,不易击球出界。打球时以削为主或攻削结合,大大提高了进攻或防守的

能力,也使观赏性大为增强。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的讲究技术的时代。同时,打球规则和运动器材也开始逐步完善。球台加宽至152.5厘米,网由6.5吋降为6吋即15.25厘米,比赛改用硬拍。比赛时间也作了限制,一场三局两胜,单打不超过60分钟;五局三胜单打不超过105分钟,并禁止“那卡式”发球——发球前用手指旋转球。

欧洲传统的横拍削球打法,在世界乒坛占据了25年的统治地位。在此期间,共举行了18届世乒赛,除第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,因为第11届女单决赛未能确定冠军),欧洲运动员共得了109个;男子团体冠军共18个,欧洲获得了17个;女子团体冠军共11个,欧洲占了9个。由此可见,这一阶段是欧洲的全盛时期。匈牙利的选手成绩尤为突出,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,他仍是世乒史上获金牌最多的运动员。

三、日本选手异军突起称雄世界乒坛时期(1952—1959)

日本,也是当今乒坛强国,在五十年代,一度成为“乒坛霸主”。日本的乒乓球运动起步也是比较早的,早在1888年,日本人就用盛饭的木勺子打起乒乓球来。1903年,日本就已有正规的乒乓球运动设备,并且建立了乒乓球运动组织。1928年,日本乒协加入国际乒联,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,日本第一次参加在印度孟买举行的第十九届世乒赛,参赛运动员虽只有三男二女,却获得了七项冠军中的四

项(女团、男单、男双、女双),给世界乒坛以极大震动。接着,他们又分别蝉联第21—25届男团桂冠,第19、21、22、23届四次男单冠军,第23、24、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,日本队达到了巅峰时期,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。从此,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,并与自己的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个飞跃性的变化,这使当时仍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许多人的反对,甚至要求予以取缔,否则他们声称就要退出国际乒联。直到1959年,国际乒联才通过了一项关于球拍规范化的决定: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直握球拍正手长抽进攻的技术和旋转强烈且速度快的反手发球,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。原因之三是运动员勤

奋努力,意志顽强,比赛中顺利或落后时均能全力以赴,顽强拼搏,其气势往往令对方生畏。

四、中国队的崛起和持续的高水平发展时期(1959—1965)

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,他用自己的实际行动实现了诺言,在多特蒙德举行的第25届世乒赛上为中国赢得了第一个世界冠军——男子单打冠军。从此,中国通向世界乒坛顶峰的大门打开了。

中国乒乓球运动员通过向外国学习,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、准、狠、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。发球充分利用手腕动作灵活的优势,变化多,发球后主动抢攻,在推挡中压对方弱点,伺机突击,搓球中产生旋转变化的低球起板,牢牢掌握了进攻中的主动权。近台快攻又分为两种类型,一是以庄则栋为代表的左右两面起板,二是以李富荣为代表的左推右攻。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等,这样不仅使近台快攻更适应欧洲的削球打法,而且在上述过程中,又不断完善和发展了自己的技术。

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届世乒赛在北京举行。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日本男队,最终获得男子团体和男子单打冠军。同时,丘钟惠也成为中国第一个女子单打冠军。

在第27届世乒赛上,中国队保持了男团、男单冠军,女子又获双打冠军。第28届世乒赛上,中国男队除第三次蝉联男团、男单冠军外,又获男双冠军;女队获女团冠军并蝉联女双冠军。中国队一举夺得五项冠军,创造了自参加世乒赛以来的最佳成绩。这次成功在技术上的主要原因是,除了以“近台快攻”为主体的打法外,中国队的其他打法也更加成熟,尤其是削球反攻的打法,使日本队的弧圈球望而生畏。中国女队林惠卿和郑敏之的横拍削球打法以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、毅力等方面主观因素外,也有赖于中国削球手运用了当时被称为“秘密武器”的长胶粒球拍。

1967年和1969年的第29、30两届世乒赛,由于国内“文化大革命”的干扰,中国队没有参加。日本选手的弧圈球使欧洲的防守战术和不成熟的进攻打法招架不住,又恢复了日本队的优势地位,他们因此而获得第31届世乒赛女团冠军。

五、群雄割据和欧洲选手东山再起时期(1966—1979)

欧洲选手在60年代初接受了失败的教训,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届世乒赛上初见成效。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。面对日本队加强了速度以及欧洲选手有力的挑战,中国队选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,取得了男子团体等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。

31届世乒赛以后,中国乒乓球队在坚持和发展快攻打法的同时,贯彻了“百花齐放”的方针。徐寅生同志提出了“用反贴打快攻”的新思想、新打法。在第32届世乒赛上,郗恩庭用反贴打快攻并与弧圈球相结合的打法,于正手打低球时“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,为积极主动地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。

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,并且水平相当,可以灵活地、有针对性地选择出场队员,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”技术

等,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、拉弧圈和扣杀等技术,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法,又使瑞典队失去了昔日的优势,夺得了男单和女单两项冠军。他们以旋转为主,速度为辅,把旋转与速度结合起来,站位于中近台或中远台,正反手都能拉出旋转力极强的弧圈球。第34届世乒赛,日本队夺走了男子团体亚军,河野满以近台快攻、善打弧圈球见长,夺得了男单冠军。

第35届世乒赛上,匈牙利队在团体赛中战胜中国队,夺回了丢失27年之久的斯韦思林杯。他们正反手均能拉出既有较快速度、又有较强旋转力的弧圈球,特别是能熟练地运用反手近台快拉的技术,以中台拉为主,连续拉的能力和命中率大大提高。同时,他们在发球和接发球方面也摆脱了单一和不适应的局面,前三板技术大大提高,而且也开始运用各种不同性能的球拍。而中国队则在战术技术上没有什么创新,原来的技法已被欧洲选手摸到规律,从而失去了自己的优势,致使男子项目全军覆没。日本新手小野诚治,则靠高质量的反手前上旋发球积极抢攻,并娴熟地运用弧圈球,拉、扣结合,先后打败4名中国好手,登上了男单冠军的领奖台。在本届世乒赛上,中国女队囊括了女子项目的全部4个冠军。以直握球拍的两种不同性能,守攻结合打法见长的葛新爱,运用正反手攻、推、搓、拱、削、撇等技术,夺取了女单和混双的冠军,被誉为“乒坛奇葩”。

在此期间,亚、非、拉广大地区的乒乓球运动蓬勃发展,这无疑对世界乒乓球运动技术的不断提高和发展起了巨大的推动作用。左手直握球拍的朝鲜女运动员朴英顺,以快攻结合弧