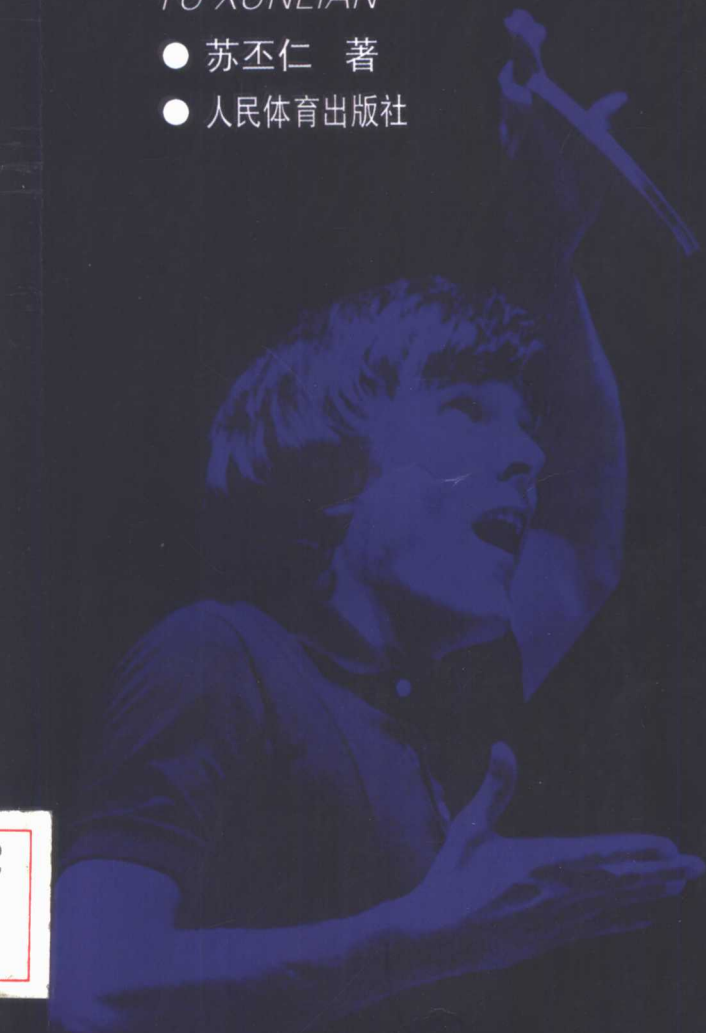


现代乒乓球运动 教学与训练

XIANDAI PINGPANGQIU
YUNDONG JIAOXUE
YU XUNLIAN

- 苏丕仁 著
- 人民体育出版社



现代乒乓球运动 教学与训练

苏丕仁 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代乒乓球运动教学与训练/苏丕仁著.-北京:

人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2427-5

I. 现… II. 苏… III. ①乒乓球运动-体育教学

②乒乓球运动-运动训练 IV. G846.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 022778 号

★

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

★

850×1168 32 开本 12.125 印张 278 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-6,100 册

★

ISBN 7-5009-2427-5 / G·2326

定价:25.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

出版说明

1995年，苏丕仁教授曾编写了《乒乓球教学与训练》一书，出版后得到广大乒乓球工作者和爱好者的好评。时至今日，世界及中国的乒乓球运动又有了很大发展，特别是国际乒联对乒乓球运动进行了三大改革（大球、11分赛制和无遮挡发球）后，人们对乒乓球运动的某些规律又有了新的认识。基于此因，作者又在修订原书的基础上，撰写了这部新作。

苏丕仁教授是目前我国乒乓球项目惟一的博士生导师，从事乒乓球教学训练已四十多年，具有丰富的理论实践经验。愿本书的出版能给广大乒乓球工作者以新的启发。



目 录

第一章 乒乓球运动概述	(1)
第一节 世界乒乓球运动.....	(1)
第二节 中国乒乓球运动.....	(10)
第二章 乒乓球运动的创新	(33)
第一节 创新的内容.....	(33)
第二节 创新技法.....	(39)
第三章 乒乓球意识	(42)
第一节 何谓乒乓球意识.....	(42)
第二节 乒乓球意识的内容.....	(43)
第三节 运动员的意识状态.....	(52)
第四节 意识的重要性.....	(53)
第五节 意识的培养.....	(56)
第四章 乒乓球基本理论知识	(61)
第一节 乒乓球运动的基本规律.....	(61)
第二节 击球的弧线	(62)



第三节 击球的速度·····	(68)
第四节 击球的旋转·····	(71)
第五节 击球的力量·····	(77)
第六节 击球的落点·····	(80)
第七节 常用术语及其应用·····	(83)
第八节 击球的基本环节和动作结构·····	(96)
第九节 球拍的种类与性能·····	(98)
第五章 乒乓球技术 ·····	(102)
第一节 21 世纪技术的新特点·····	(102)
第二节 握拍法 ·····	(106)
第三节 基本站位和基本姿势 ·····	(112)
第四节 发球与接发球 ·····	(114)
第五节 攻球 ·····	(134)
第六节 弧圈球 ·····	(155)
第七节 推挡 ·····	(166)
第八节 直拍反面进攻技术·····	(172)
第九节 搓球·····	(176)
第十节 削球·····	(183)
第十一节 步法·····	(193)
第十二节 结合技术·····	(208)
第六章 乒乓球战术 ·····	(216)
第一节 战术新论 ·····	(216)
第二节 发球抢攻战术 ·····	(221)
第三节 对攻战术 ·····	(226)
第四节 拉攻战术 ·····	(229)



第五节 削中反攻战术·····	(233)
第六节 搓攻战术·····	(235)
第七节 接发球战术·····	(237)
第七章 乒乓球的双打·····	(239)
第一节 双打的特点与配对·····	(239)
第二节 双打的站位与移位方法·····	(243)
第三节 双打的战术·····	(246)
第四节 双打的训练·····	(250)
第八章 乒乓球的教学与训练工作 ·····	(252)
第一节 教学与训练工作的任务 ·····	(252)
第二节 教学工作的原则 ·····	(256)
第三节 教学方法 ·····	(264)
第四节 教学工作的组织方法 ·····	(273)
第五节 训练工作的原则 ·····	(276)
第六节 训练方法 ·····	(289)
第七节 当前训练中需解决的几个问题 ·····	(312)
第九章 乒乓球教练员在比赛期间的工作 ·····	(336)
第一节 赛前的准备工作 ·····	(336)
第二节 赛中工作 ·····	(341)
第三节 赛后工作 ·····	(345)
第十章 乒乓球运动员的体能训练 ·····	(347)
第一节 体能训练的意义 ·····	(347)
第二节 体能训练中的几个概念 ·····	(348)



第三节 力量训练法	(355)
第四节 速度、灵敏训练法	(360)
第五节 耐力训练法	(363)
第六节 循环训练法	(365)
第七节 运动素质发展的年龄特征	(367)
主要参考文献	(373)

Modern Table Tennis Teaching and Training

Contents

Chapter I	Brife Account of Table Tennis	(1)
<i>Section1.</i>	<i>Table Tennis in the World</i>	(1)
<i>Section2.</i>	<i>Table Tennis in China</i>	(10)
Chapter II	Innovation of Table Tennis	(33)
<i>Section1.</i>	<i>Contents of the Innovation</i>	(33)
<i>Section2.</i>	<i>Technical Methods of the Innovation</i>	(39)
Chapter III	Consciousness of Table Tennis	(42)
<i>Section1.</i>	<i>Concept of the Consciousness of Table Tennis</i>	(42)
<i>Section2.</i>	<i>Contents of the Consciousness of Table Tennis</i>	(43)
<i>Section3.</i>	<i>Player's State of Consciousness</i>	(52)
<i>Section4.</i>	<i>Importance of Consciousness</i>	(53)
<i>Section5.</i>	<i>Development of Consciousness</i>	(56)



Chapter IV Basic Theory of Table Tennis (61)

Section1. Basic Law of Table Tennis (61)

Section2. Arc of Stroke (62)

Section3. Speed of Stroke (68)

section4. Spin of Stroke..... (71)

section5. Strength of Stroke (77)

section6. Placement of Stroke (80)

*section7. Technical Terms in Common Use
and Their Application..... (83)*

*section8. Basic Links of Stroke and the
Structural Elements of the Movement (96)*

section9. Type of Racket and Their Functions (98)

Chapter V Table Tennis Techniques..... (102)

*Section1. New Characteristics of Techniques
in the 21st Century (102)*

section2. Methods of Grip (106)

*section3. Basic Standing Postition and
Basic Gesture (112)*

section4. Service and service Reception..... (114)

section5. Attack..... (134)

section6. Loop (155)

section7. Block (166)

*section8. Backhand Attack of Penhold with
the Reverse Side of a Racket..... (172)*

section9. Short Cut (176)



section10. CHop	(183)
section11. Footwork.....	(193)
section12. Integrated Skills	(208)
ChapterVI Table Tennis Tactics.....	(216)
section1. New Exposition on Tactics	(216)
section2. Attack after Service	(221)
section3. Attack and Counter-attack	(226)
section4. Topspin Drive	(229)
section5. Counter-attack while Chopping	(233)
section6. Chopping the chop	(235)
section7. Service Reception	(237)
ChapterVII Table Tennis Doubles	(239)
section1. Characteristics of Doubles and Its Pairing	(239)
section2. Standing Postition of Doubles and its Methods of Exchanging Positions	(243)
section3. Tactics of Doubles	(246)
section4. Training of Doubles	(250)
ChapterVIII Table Tennis Teaching and Training	(252)
section1. Tasks of Teaching and Training	(252)
section2. Teaching Principles	(256)
section3. Teaching Methods	(264)
section4. Organizing Methods of Teaching	(273)
section5. Training Principles	(276)



section6. Training Methods	(289)
section7. A Few Problems to be resolved in the Present Training	(312)
ChapterIX Coaches' Work during a Competition	(336)
section1. Work before a Competition	(336)
section2. Work in the Course of a Competition.....	(341)
section3. Work after a Competition	(345)
ChapterX Table Tennis Players' Stamina Training	(347)
section1. Significance of Stamina Training	(347)
section2. A Few Concepts of Stamina Training	(348)
section3. Strength Training Methods	(355)
section4. Speed and Agility Training Methods	(360)
section5. Endurance Training Methods	(363)
section6. Training Method of Circulation.....	(365)
section7. Characteristics of the Age of the Development of Sport Fitness	(367)
Referebces.....	(373)



第一章 乒乓球运动概述

懂得历史，可以更好地认识今天。正如英国哲学家培根所说：“读史可以使人明智。”

第一节 世界乒乓球运动

一、乒乓球运动的起源

关于乒乓球运动的起源，有各种各样的传说。根据国际乒联等有关资料分析，乒乓球运动在 19 世纪末创始于英国，并由网球运动派生而来的说法比较可靠。

在 1901 年出刊的俄罗斯《园地》杂志中，曾有这样一段描述：约 19 世纪后半叶的一天，在英国伦敦有两位青年网球迷去一家饭馆就餐，因为天气炎热，在等待服务员送饭时，就信手拿起桌上大号雪茄烟的硬纸盒盖子，用来煽风降温。当二人就网球战术争论得不可开交时，便从酒瓶上拔下一个软木塞，以餐桌为场地，用煽风的烟盒盖子当球拍，模仿着打网球的动作，将软木塞打来打去。他俩越打越起劲，引来了很多人围观，餐厅的女主人完全被这种别开生面的游戏吸引住了，不



禁惊呼道：“TABLE TENNIS”（桌上网球之意）。这不经意的一喊，竟从此给乒乓球命了名。很快，这项餐桌上的游戏就流传到欧洲许多国家，并逐渐演变发展为乒乓球运动。开始，没有统一的规则，有 10 分、20 分一局的，也有 50 分或 100 分为一局的。发球时很随意，可像打网球似地将球直接发到对方台面，亦可把球先发到本方台面再跳至对方台面。所用器材也和今天的大不一样。球拍是空心的，用羊皮纸贴成，形状为长柄椭圆形。为了不损坏家具，在橡胶或软木实心球外部，往往包一层轻而结实的毛线。有时，在饭桌上支起网来打，有时索性就在地板上用两个椅子当做支柱中间挂起网来打。虽然打起来不十分激烈，但颇有一番乐趣。

1890 年，有位名叫詹姆斯·吉布（James Gibb）的英国著名越野跑运动员到美国旅行时，偶然发现了一种用赛璐珞制成的空心玩具球，弹跳力很强。于是，他就将这种球稍加改进后，逐步在英国和世界各地推广开来。也许因为此球在桌上打来打去发出了“乒乒乓乓”声音的缘故，英国一家体育用品公司首先用“乒乓”（Ping-Pong）一词作了广告上的名称。乒乓球从此而得名。

1900 年，英国成立了乒乓球协会，并在皇后大厅举行了英国大型乒乓球赛，开创了乒乓球正式比赛的先河。

1902 年，英国人古德（Goodea）发明了颗粒胶皮拍。

1902 年在英国游学的日本东京高等师范学校教授坪井玄道，将乒乓球传入日本。1905~1910 年间，乒乓球又传至中欧的维也纳和布达佩斯。之后，又逐渐扩展到北非的埃及等地。

由于第一次世界大战的爆发，使原已在欧洲得到了较好开展的乒乓球运动不得不停顿了一个时期。20 世纪 20 年代后，在蒙塔古等人的推动下，曾一度被冷落的乒乓球运动才又重新



在英国活跃起来，并组织了一些由各地选手参加的全英乒乓球赛。1926年，因为发现了“乒乓”（Ping-Pong）一词是商业注册名称，而且原英国乒乓球协会也缺乏代表性，因此便解散了原组织，重新成立了“TABLE TENNIS”（桌上网球）协会。“TABLE TENNIS”一词一直沿用至今，国际乒联现在还采用着这个名字。汉语的乒乓球是从声音得名的，但将其翻译成英文时，仍用“TABLE TENNIS”。

二、世界乒乓球锦标赛的诞生及发展

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日益增多。1926年1月，在德国G. 勒曼（Georg Lehmann）博士的倡议下，在柏林网球俱乐部召开了一次座谈会。当时参加会议的有英国、德国、匈牙利、奥地利和瑞典等国的代表。会议最后决定成立临时国际乒联，并委托英国乒协举办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，从伦敦向各国发出请帖。接受邀请参赛的有：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。由于印度属亚洲国家，故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1届世界乒乓球锦标赛。

比赛期间，在蒙塔古母亲斯韦思林（Sway-thling）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。

比赛是于1926年12月6~12日在伦敦的福林敦大街麦摩



尔大厅举行的，只有男子团体、男子单打、女子单打、男子双打、混合双打和男子安慰赛 6 个比赛项目。因为当时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法进行。最后，匈牙利获得冠军，奥地利获得亚军，英格兰、印度、威尔士、捷克斯洛伐克和德国分获 3~7 名。

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呆在场地，听候裁判员的临时安排。运动员使用的球拍大多为胶皮拍。男运动员有的穿着类似现在足球裁判员的竖条衬衣，有的穿长裤、毛衣和西服；女运动员穿短裙、长袜，也有穿大长裙的，但无人穿运动鞋。门票是免费的，有几百人参观。著名的《泰晤士报》派记者采访了比赛，并对决赛进行了报道，引起了人们对乒乓球运动的关注和兴趣。

根据第 1 届国际乒联会议的规定，每年举行一届世乒赛。但第 2 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 8 届世乒赛时，才增加了女子团体赛。1940~1946 年，因爆发了第二次世界大战，致使比赛中断。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。男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打是每届都要举行的正式比赛项目；男、女单打安慰赛和元老杯赛为非正式比赛项目，必须由举办国协会申请，经国际乒联批准后方可举行。从 1957 年始，



世乒赛改为每两年举行一届。1999 年第 45 届世乒赛因战争被迫“一分为二”，单项比赛和团体赛分别于 1999 年 8 月在荷兰、2000 年 2 月在马来西亚举行。第 46 届世乒赛再次“合二为一”，2001 年 4 月在日本大阪举行。自 2003 年第 47 届世乒赛始，单项比赛于单数年举行，团体赛在双数年举行。

三、世界乒乓球运动的几次大变革

第一次大变革 日本的长抽取代欧洲的削球

从 1926 年首届世乒赛至 1951 年第 18 届世乒赛，在七个正式比赛项目中，先后共有 117 个冠军，除美国选手取得 8 个冠军外，其余都由欧洲选手获得，占全部锦标的 93.1%。此期间，欧洲选手在世界乒坛占有绝对的优势。

这一时期的主导打法是削球，其指导思想是自己尽量少失误，让对方失误。这与当时运动员使用利守不利攻的胶皮拍和网高（17 厘米）、台窄（146.4 厘米）、球软等因素有直接的关系。第 11 届世乒赛前，由于比赛没有时间限制，所以多次出现“马拉松”式的乒乓球赛。以第 10 届为例，奥地利对罗马尼亚的男子团体决赛竟打了三天之久（实耗时 31 个小时）；波兰的欧立克与罗马尼亚的巴奈斯，为争夺一分球的胜利竟用了两个半小时；法国的哈格纳尔与罗马尼亚的沃拉道尼，一场单打花费了八个半小时。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。