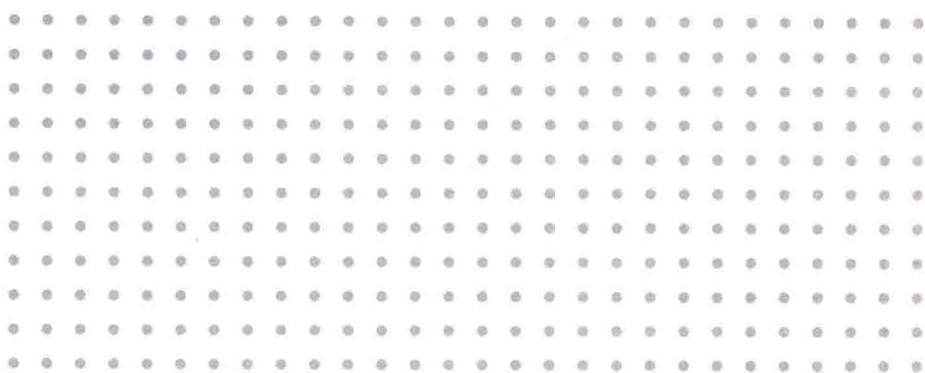
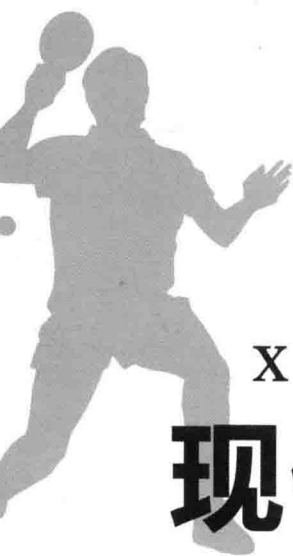
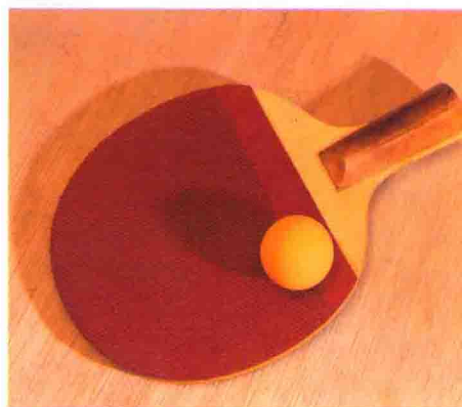




XIANDAI PINGPANGQIU

现代乒乓球

主 编 赵国成



東北大學出版社
Northeastern University Press



现代乒乓球

主 编 赵国成

副主编 张 檣

东北大学出版社

· 沈 阳 ·

© 赵国成 2014

图书在版编目 (CIP) 数据

现代乒乓球 / 赵国成主编. — 沈阳: 东北大学出版社, 2014. 11

ISBN 978 - 7 - 5517 - 0838 - 8

I. ①现… II. ①赵… III. ①乒乓球运动—基本知识 IV. ①G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 269272 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110819

电话: 024 - 83687331(市场部) 83680267(社务室)

传真: 024 - 83680180(市场部) 83680265(社务室)

E-mail: neuph@neupress.com

http: //www. neupress. com

印 刷 者: 沈阳航空发动机研究所印刷厂

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 16

字 数: 365 千字

出版时间: 2014 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2014 年 11 月第 1 次印刷

组稿编辑: 刘振军

责任编辑: 赵沫涵 潘佳宁

封面设计: 刘江旸

责任校对: 郎 坤

责任出版: 唐敏志

ISBN 978 - 7 - 5517 - 0838 - 8

定 价: 30.00 元

乒乓球是我国的优势竞技项目，同时这项运动也是广大人民群众所喜欢的健身运动项目之一，具有广泛的群众基础和社会需求，在高等院校更是学生们喜欢的体育课程。自从1959年容国团夺冠以来，我国乒乓球在世界乒坛保持了50多年长盛不衰，至2014年，中国乒乓球队已经获得了203.5个世界冠军，成为世界体坛的佳话，因此，乒乓球也被誉为我国的国球。

多年以来，世界乒坛对乒乓球项目的理论研究达到了相当的高度和广度，涌现出一批高水平的科研成果。随着社会的发展，世界乒乓球技术不断发展、理论研究更加丰富，公共健身需求多元化、教学理念不断进步。在此情况下，我们结合多年教学与训练经验，从实际出发，本着“创新、实用”的思想编写了本书。

目前，在广大乒乓球爱好者和学生中，有一部分人已经掌握了一定的乒乓球基础知识和技术。因此，在书中采用一定的图片展示与文字说明相结合的形式，介绍了乒乓球的技术与战术等情况，从而保证了本书内容能跟上世界乒乓球运动的前沿发展。

本书包括乒乓球运动发展概述、乒乓球运动基本理论、乒乓球技术战术原理、乒乓球基本技术、乒乓球基本战术、乒乓球教学、乒乓球训练、乒乓球竞赛规则与组织、乒乓球运动常识等九个部分的内容。每一部分的内容选择都在其他相关教材、书籍内容的基础上突出“提高、新颖、实用”的特点。我们在编写过程中参考了《乒乓球专业教程》《乒乓球教学与训练》《乒乓球》《现代乒乓球训练方法》等相关读物和资料，在此向上述作者深表谢意。

编 者

2014年10月28日

第一章 乒乓球运动发展概述	1
第一节 世界乒乓球运动发展概况	1
第二节 中国乒乓球运动发展概况	7
第三节 促进世界乒乓球技术发展的因素	12
第二章 乒乓球运动基本理论	13
第一节 乒乓球运动的特点及对人体的影响	13
第二节 乒乓球常用术语	16
第三节 乒乓球握拍、站位与步法	26
第三章 乒乓球技术战术原理	29
第一节 乒乓球技术原理	29
第二节 乒乓球战术原理	41
第四章 乒乓球基本技术	49
第一节 发球技术	49
第二节 接发球技术	59
第三节 主要基本技术	62
第五章 乒乓球基本战术	115
第一节 制订战术的基本原则	115
第二节 乒乓球打法类型分类	116
第三节 直拍快攻型打法战术	116
第四节 弧圈结合快攻打法战术	120
第五节 快攻结合弧圈打法的战术	124
第六节 削中反攻打法战术	126

第七节 乒乓球比赛中常用的战术模式	128
第六章 乒乓球教学	134
第一节 乒乓球的教学原则	134
第二节 乒乓球教学模式	137
第三节 乒乓球教学方法	142
第四节 乒乓球技术教学原理	150
第五节 乒乓球主要技术的教学步骤、教学要点和注意事项	155
第七章 乒乓球训练	167
第一节 乒乓球训练原则	167
第二节 乒乓球主要训练方法	169
第三节 乒乓球比赛主要技术的训练	178
第四节 不同类型打法的训练	183
第五节 乒乓球双打训练	197
第六节 专项身体素质训练	200
第八章 乒乓球竞赛规则与组织	202
第一节 乒乓球竞赛规则	202
第二节 乒乓球裁判员临场工作程序	214
第三节 乒乓球裁判员临场管理	217
第四节 乒乓球竞赛的基本方法	222
第九章 乒乓球运动常识（附篇）	226
第一节 浅析调节	226
第二节 生胶的种类、性能与使用	230
第三节 认识长胶	232
第四节 球拍的选择	234
第五节 直拍反打	238
参考文献	247

第一章 乒乓球运动发展概述

第一节 世界乒乓球运动发展概况

一、乒乓球运动的起源与传播

乒乓球是由两名或两对选手，用球拍在球台两端隔网对击的一项球类运动。其特点是运动范围小、速度快、变化多，不同年龄、性别和身体条件的人都可以参加活动。关于乒乓球运动的起源众说纷纭，据国际乒协全面考察认定，乒乓球游戏派生于英国的网球运动。19 世纪末英国盛行户外草地网球运动，天气有变时人们只得在室内餐桌上用一排书或者是小罐之类的东西充当球网继续打球。这种活动被称为“小型室内网球比赛”。

最原始的乒乓球拍有的是用羊皮纸和大拍柄做成的所谓的“铲子拍”。之后出现的球拍上的覆盖物有纸板、帆布、玻璃砂纸、木料、绳子或者软木等。乒乓球则是采用橡胶或软木做成的实心球。早期这种游戏在美国叫作“弗利姆—弗拉姆”（Film - Flam），在英国又被称作“高西马”（Gossamer）。“小型桌上网球比赛”在英国、美国普遍流行起来，当时球台的大小和球网的高低都没有统一的规定，记分方法有 10 分一局的，也有 20 分，50 分或 100 分为一局的。发球的方法也没有严格限制，既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的任何地方。

1890 年左右，英格兰一位爱好越野跑的工程师詹姆斯·吉布（1853—1930）到美国旅行时带回了用赛璐珞制成的空心玩具球，并用它取代了软木球，由于球在拍上和台面上撞击发出的“乒乓”声音，人们便将这项运动称之为“乒乓球”，由于乒乓球源于网球运动，故又称之为“tabletennis”即“桌上网球”，日本称之为“桌球”。

1891 年，英格兰人查尔斯·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。

1902 年，英国人库特发明了胶皮颗粒拍。

1902—1903 年间，在英国游学的日本东京高等师范学校的教授坪井玄道，将乒乓球的整套用具带回日本，从此乒乓球活动传到了亚洲。

1905—1910 年间，乒乓球活动传入了中欧的维也纳和布达佩斯，以后逐渐扩展到北非的埃及等地。

二、世界乒乓球运动的发展历程

1926年1月，在柏林举行了一次国际乒乓球邀请赛，在德国格尔哥·勒赫曼博士的倡议下召开了座谈会。会议讨论决定成立临时国际乒乓球联合会（简称国际乒联），并确定国际乒联正式的第一次全体代表大会和第1届欧洲乒乓球锦标赛，将于当年的12月同时在伦敦举行。

1926年12月，英国伦敦举行了第1届欧洲乒乓球锦标赛。比赛期间在伊沃·蒙塔古的母亲斯韦思林女士的图书馆举行了国际乒联第一次全体代表大会，会议确定了全体代表大会为国际乒联的最高权力机构。会上通过了国际乒联的章程；明确了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比赛；通过了由匈牙利起草的乒乓球比赛规则草案；选出了国际乒联领导机构，推选了英国乒协负责人伊沃·蒙塔古为国际乒联的第一任主席。

由于印度队参加了此次比赛，国际乒联便将比赛名称改为了“第1届世界乒乓球锦标赛”。此次比赛只有德国等9个国家的球队，男、女共64名运动员参加，比赛项目有男子团体赛、男子单打、女子单打、男子双打和男女混合双打共五个项目。比赛没有秩序册，所有参赛选手必须到比赛现场，由裁判员随叫随到进行比赛。运动员有的穿着长裙、长裤，有的打领带穿皮鞋。英国《泰晤士报》对比赛进行了报道并给予好评。

第2届世界乒乓球锦标赛及第2届国际乒联大会因经费困难而推迟到1928年1月在斯德哥尔摩举行。第2届世乒赛有14个国家参加，增加了女双项目。在第2届国际乒联大会上，讨论了这项运动的名称，最后定名为“乒乓球”。同时还通过了“21分记分法”，并以此法作为各国统一的比赛记分法。

第8届世界乒乓球锦标赛增加了女团，至此世界乒乓球锦标赛共设立了7个项目的比赛。

1926—2013共举行了52届世界乒乓球锦标赛。1957年以前每年举行一次，1957年以后改为每两年举行一次。

历届世界乒乓球锦标赛的7个项目都同时在一个地方进行。1999年第45届世乒赛因战争原因首次被“一分为二”：1999年在荷兰举行了单项比赛，2000年在马来西亚举行了团体赛。2001年第46届世乒赛又“合二为一”，于当年4月在日本大阪举行。国际乒联决定从2003年第47届世界乒乓球锦标赛开始，正式将团体赛和单项赛分开，奇数年举行男女单项比赛，偶数年举行男女团体比赛。

世界乒乓球锦标赛的7个正式比赛项目均设有奖杯，各项奖杯都是以捐赠者的姓名或国名命名的。男子团体冠军杯被称为“斯韦思林杯”，由国际乒联前名誉主席、英国的斯韦思林夫人所捐赠；女子团体冠军杯被称为“马塞尔·考比伦杯”，由法国乒协原主席马塞尔·考比伦先生所捐赠；男子单打冠军杯被称为“圣·勃莱德杯”，由英格兰乒协原主席伍德科先生所捐赠，以伦敦圣莱德乒乓球俱乐部的名称来命名；女子单打冠军杯被称为“吉·盖斯特杯”，由匈牙利乒协主席吉·盖斯特先生所捐赠；男子双打冠军杯“伊朗杯”是由伊朗国王捐赠的；女子双打冠军杯被称为“波普杯”，由国际乒联前名誉

秘书波普先生所捐赠；男女混合双打冠军杯被称为“兹·赫杜塞克杯”，由原捷克斯洛伐克乒协秘书兹·赫杜塞克先生所捐赠。

世乒赛的所有奖杯都是流动的，获胜者只在奖杯上刻上自己的名字。各项冠军获得者可保留该奖杯到下一届世乒赛开赛前，然后交给新的世乒赛再进行奖杯的争夺。唯有男女单打冠军，如连续3次获得“圣·勃莱德杯”或连续4次获得“吉·盖斯特杯”，则由国际乒联制作一个复制品，交由获得者永远保留。世乒赛的7个奖杯都是银质的。

国际乒联成立至今已经历80多个春秋，不断地吸引着各国乒协加入到这个行列里，由第1届世界乒乓球锦标赛的9个会员国发展到目前的198个会员国，成为世界五大体育组织之一。1988年，乒乓球项目被正式列入奥运会比赛项目。

乒乓球运动发展的历史，是在规则不断演变，工具不断革新，技术、战术不断创新，击球速度和击球旋转之间相互竞争中向前推进的。世界乒乓球技术优势几经转移，经历了几个重大的发展阶段。

1. 第一阶段（1926—1951年）：以削为主打法的欧洲独领风骚

国际乒联在此期间，共举办了18届世界乒乓球锦标赛，其中有17届在欧洲举办，仅1939年在埃及举行。欧洲国家运动员获得冠军的次数占总冠军次数的93.1%，在这期间，匈牙利选手在世界乒坛上占有绝对的优势，获得57.5项冠军，捷克斯洛伐克队获得25.5项，英国获得10项。除欧洲以外，美国队获得8项。在这一阶段，由于胶皮拍对提高击球速度的作用远不如增加球的旋转作用大，加之当时的网高（17厘米）、台窄（宽146.4厘米）、球软利于守而不利于攻，因此，削球打法成为主流打法。

由于当时的进攻技术不足，比赛中一分球往往要经过几十板，甚至上百板的争夺才能分出胜负。如第10届世界乒乓球锦标赛上，一分球最长的时间为2小时20分钟；一场男子单打比赛最长的时间为7小时30分钟；一场男子团体决赛进行了31小时20分钟。第11届世界乒乓球锦标赛女子单打决赛中，美国和奥地利选手因比赛时间过长，双方不同意用抽签的办法决定胜负，使本届出现了“无冠军”的局面。这种冗长、乏味的“马拉松”式的比赛，把人们拖得精疲力竭，也使观众失去了兴趣。

第11届世界乒乓球锦标赛之后，国际乒联对规则作了重要修改，把球台放宽到152.5厘米，球网降低到15.25厘米，比赛改用硬球，限定了比赛的时间，禁止使用手指拨弄旋转的“那卡尔式”发球。这些改革为进攻技术的发展创造了有利的条件，从此削球和攻球技术结合的打法逐渐发展起来，出现了以攻为主的新技术和新打法。

2. 第二阶段（1952—1959年）：日本长抽进攻型打法称雄于世界乒坛

日本乒协于1928年加入国际乒联，1952年首次参加世乒赛，一举夺得女团、男单、男双、女双4项冠军。在第21届至第25届世乒赛中蝉联男团冠军，多次获得5个单项的冠军，共计24项次。在1954年的第21届世乒赛上，日本男、女队同时获得团体冠军。在第25届世乒赛中，日本队又获得6项冠军。1952—1959年这一时期成为日本队最佳的发展时期。

日本队成功地使用了海绵球拍，独创长抽进攻技术，横扫欧洲选手，开创了直板进攻打法的新局面，对乒乓球运动技术的发展起到了积极的推动作用。

20 世纪 60 年代后期,日本运动员创造了一项新的技术——弧圈球。这项技术使球具有一定的上旋冲力,它增加了对方还击的难度。欧洲运动员在此基础上,发挥出身体的优势,进一步发展了前冲弧圈球和高吊弧圈球。弧圈球技术有力地推动了世界乒乓球技术的发展,是对世界乒乓球运动发展的一次重要贡献。

与此同时,海绵拍也引起了争议。1959 年,国际乒联通过了“球拍规格化”的新规定。

3. 第三阶段(1959—1969 年):中国队在世界乒坛崛起

1959 年第 25 届世乒赛上,我国运动员容国团为中国夺得了第一个男子单打冠军。在第 26, 27, 28 届的比赛中,我国凭借以庄则栋、李富荣、徐寅生为代表的直板近台正胶快攻打法,以及以张燮林、林慧卿、郑敏之等为代表的长胶削攻打法,取得了 11 项冠军,占全部世乒赛冠军项目的 52%。

中国近台快攻打法以其站位近、速度快的特点,把世界乒乓球的进攻速度提高到一个崭新的阶段,成为世界最先进的打法,代表了世界乒坛的新技术发展潮流。中国队的崛起,使乒乓球运动从过去的亚洲与欧洲间纷争的局面,转到了在亚洲之间纷争,把速度与旋转的争夺提高到了新的阶段。

20 世纪 60 年代后期,中国队没有参加第 29, 30 届世乒赛,7 项冠军是在欧洲和朝鲜之间争夺的。在第 29 届世乒赛中,朝鲜男队连续打败了欧洲强队,夺得团体亚军,女队也成为世界强队之一。

第 26 届世乒赛后,国际乒联实行轮换发球法的新规则。

4. 第四阶段(1971—1979 年):欧洲复兴与欧洲对抗

进入 20 世纪 70 年代,世界乒乓球技术的发展突飞猛进,欧洲选手吸取了日本弧圈球的技术和中国快攻技术,创造了两面弧圈球打法和两面快攻结合弧圈球的打法。1971 年第 31 届世界乒乓球锦标赛上,瑞典选手本格森夺得了男子单打冠军。

第 32 届世界乒乓球锦标赛中,瑞典队又为欧洲夺回了失去 20 多年的男子团体冠军。20 世纪 70 年代后期,匈牙利和南斯拉夫选手分别夺得男子团体、男子双打冠军,出现了一批如匈牙利的约尼尔、克兰帕尔,南斯拉夫的舒尔贝克、斯蒂潘契奇,捷克的奥洛夫斯基,苏联的戈芙兹科夫等优秀选手。虽然他们在技术上还存在着某些漏洞,但是他们在比赛中能攻善守,给亚洲运动员以极大的威胁,成为与我国近台快攻打法相抗衡的一支主要力量。

我国使用两面不同性能打法的运动员蔡振华、梁戈亮,使用直板反胶快攻结合弧圈打法的运动员郗恩庭、郭跃华,传统快攻打法的运动员谢塞克、江嘉良、陈龙灿等在与欧洲运动员的抗衡中,有胜有负、胜多负少,对付弧圈技术的能力在不断提高。20 世纪 70 年代的 5 届世乒赛总共 35 项冠军,中国队获得了 16.5 项,匈牙利和日本各获得 4 项,瑞典队获得 3 项,朝鲜队获得 2.5 项。欧洲乒乓球运动的复兴,促进了中国、日本、朝鲜等国家乒乓球技术的提高,有力地推动了世界乒乓球运动的发展。乒乓球运动由 20 世纪 60 年代中国与日本之间的快攻对抗,又转到了欧亚速度与旋转既结合又对抗的新局面。

由于我国的蔡振华和梁戈亮使用两面不同性能球拍打法,引起了人们对球拍的高度争议。1979年,第35届国际乒乓球联合会代表大会规定:一场比赛中,第一次使用一个球拍前,若对方要求应出示球拍。

世界杯乒乓球赛是国际乒联的一项重要比赛,由国际乒联指定16名选手参加。根据世界杯的规程规定,有世界杯参赛资格的为卫冕冠军、各大洲冠军、国际乒联公布的世界排名靠前的优秀选手及主办协会的单打冠军。

1980年8月在香港举行了第1届男子世界杯乒乓球比赛,共有12个协会的16名选手参加,比赛还设立了奖金,中国运动员郭跃华获得了第一名,中国的李振恃名列第二。

世界杯乒乓球赛从1980年起每年举办一届,至2013年共进行了34届。马琳成为历史上第一个获得4次冠军的运动员。

1996年9月在中国香港举行了第1届女子世界杯乒乓球比赛,共有11个国家和地区的16名世界优秀选手参加了比赛,我国选手邓亚萍获得了冠军。自1996年女子世界杯首次举办以来,每年举办一次(1999年因故没有举办),至2013年共进行了17届,中国选手获得了17届比赛的冠军。王楠、张怡宁成为历史上前两个获得4次冠军的运动员。

2004年世界杯乒乓球赛首次将男、女比赛同时同地举办。

世界杯男、女团体赛从1990年起至1995年共举行了4届,参赛队伍为男子团体16支,女子团体12支。世界杯男、女双打比赛从1990年起,至1992年共举行了两届,参赛选手为男双16对,女双12对。

5. 第五阶段(1981—1988年):中国对抗世界

1981年中国队在第36届世乒赛上囊括了7项冠军及5个单项的亚军。

第37,38,39届世乒赛上,中国乒乓球队连续3次夺得6项世界冠军。

在20世纪80年代举办的第5届世乒赛中,中国男队均与欧洲队交手,中国运动员获得的金牌数为金牌总数的80%。

1988年第24届奥运会,乒乓球被正式列为比赛项目,设立了男子单打、男子双打、女子单打、女子双打4个项目。国际奥委会规定,参加奥运会乒乓球比赛的运动员总人数为172人,男、女各86名,其中参加单打比赛的男、女运动员各为64名,参加男、女单打比赛的运动员首先必须通过预选赛,每个国家可以拥有三个单打名额。参加男、女双打比赛的运动员各为22名,每个国家最多可以拥有两个双打名额。

1988年在韩国汉城举行了第24届奥运会。中国运动员江嘉良、陈龙灿、韦晴光、许增才、焦志敏、李惠芬、陈静参加了乒乓球比赛。陈静成为我国女子第一个获得奥运会乒乓球冠军的运动员,陈龙灿和韦晴光获得男子双打冠军,成为我国男子第一对获得奥运会乒乓球冠军的运动员。

1992年第25届奥运会在西班牙巴塞罗那举行。中国乒乓球队在十分艰难的情况下获得了3枚金牌。

1996年第26届亚特兰大奥运会上,中国乒乓球队首次包揽了全部4块金牌。

2000年第27届澳大利亚悉尼奥运会上,中国乒乓球队再一次包揽了全部4块金牌。

2004年第28届奥运会在希腊雅典举行。国际乒联对报名资格作了修改。根据新规定,奥运会乒乓球男、女单打比赛各协会最多只能有3人参加,如果一个协会有两个人拿到奥运会直接参赛资格,就只能再派一个人参加奥运会预选赛。新规定改变了中国队“人多势众”的优势,男子单打痛失冠军。

2008年第29届奥运会在中国北京举行。国际奥委会对乒乓球项目进行了调整,将男、女双打比赛改为男、女团体比赛。中国队囊括了四枚金牌。

6. 第六阶段(1991年到现在):世界对抗中国,中国队走出低谷再攀高峰

20世纪80年代末,包括中国海外兵团在内的世界各国运动员向中国队发出了挑战。欧洲选手形成了全方位的弧圈进攻型打法:上、下旋球转换自然,台内、近台、中远台球正手、反手能攻能防。在1989年第40届世乒赛上,欧洲选手囊括了男团、男单和男双全部男子比赛项目的冠军。在第41届世乒赛上男团前五名、男单前两名和男双冠军皆为欧洲选手,中国队在第41届世乒赛上男队成绩跌至第七名,女队也在决赛中败给朝鲜南北联队,以瑞典为首的欧洲男队领先于中国队和亚洲各队。

在第42届世乒赛上,中国海外兵团代表各自所在的乒乓球协会参加国际比赛,形成了与中国队抗衡的主要力量。这届世乒赛女单比赛中,第40届世乒赛女单冠军获得者乔红、第41届世乒赛女单冠军获得者邓亚萍分别被代表德国出战的施捷和代表新加坡出战的井俊泓淘汰出局。

中国队历时14年的艰苦努力,在第43届世乒赛上又一次夺得全部7项冠军,再创历史辉煌,重新改变了世界乒坛的格局。第44届世乒赛上,中国男、女队再次夺得6金;1999年,在第45届世乒赛单项比赛中,中国队又一次大获全胜,包揽了5个单项的冠亚军。然而,在次年的世乒赛团体赛上,中国队再一次负于老对手瑞典队,失去了“斯韦思林杯”。

2001年第46届世乒赛,国际乒联改用40毫米大球,也是团体和单项合在一起的最后一届世乒赛,中国队囊括了全部7个项目的金牌,第三次再续世界乒坛的奇迹。

第47届世乒赛团体赛以中国男、女队双双获得冠军落下帷幕,5个单项中中国运动员夺得4块金牌。本届世乒赛证明,欧亚对抗的局面仍然在继续,亚洲人依然占优势,尤其是在双打和女单项目上的优势更明显。

第48、49届世乒赛中国队再度囊括了全部7项冠军,展示出超强的整体实力,以后的几年,中国队在国际乒坛的霸主地位仍然难以动摇。综观两届世乒赛可以发现,世界乒坛并无明显变化,欧洲乒坛“青黄不接”的问题有所缓解,丹麦的梅兹、德国的波尔、波尔的双打搭档苏斯、被视为“黑马”的罗马尼亚选手克里桑等,他们成为中国队未来的主要竞争对手。

2010年在第50届世乒赛团体赛上,中国男、女队都处在新老队员交替的时期,男队的张继科、马龙、许昕、张超、郝帅、陈玟、邱贻可、李平等一大批年轻选手已在国际乒坛上崭露头角。男子团体赛以马琳、马龙、张继科新老搭配组成的阵容与德国队争夺冠军,中国男队有惊无险地登上世界冠军宝座。中国女队同样以老将郭焱带新兵丁宁、刘诗雯,以1:3不敌新加坡队,从而失去了世乒赛九连冠。女子团体冠军被新加坡选手

冯天薇、李佳薇、王越古捧走。

2011年第51届世乒赛单项赛在荷兰鹿特丹举行。中国男队张继科、马龙、许昕、张超取代了王励勤、马琳、王皓等老队员,获得男子单打、男子双打和混双冠军。中国女队丁宁、郭跃、李晓霞、曹臻获得了女子单打、女子双打、混双冠军。

2013年第52届世乒赛单项赛在法国巴黎举行,中国队张继科、丁宁分获男、女冠军,郭跃、李晓霞获得女子双打冠军。

2014年5月5日第52届世乒赛团体赛在日本东京落下帷幕,中国男乒、中国女乒分别以3:1和3:0击败德国男乒和日本女乒夺冠,中国男乒创纪录地完成七连冠壮举,中国女乒也是最近11届以来第十次捧起女团冠军奖杯,在最近10届世乒赛团体比赛中,中国乒乓球队第八次包揽男、女团体冠军。

本次比赛也标志着赛璐珞时代的结束,从第53届世乒赛开始迎来了40+新球时代的到来。

综观乒乓球运动的发展,横板全攻型打法在国际乒坛上已经成为主流打法,弧圈球已经成为主流进攻技术。男子方面,欧洲白俄罗斯的萨姆索诺夫,德国的波尔、奥卡洛夫及苏斯,希腊的格卡林,奥地利的施拉格,丹麦的梅兹等都是中国队的主要竞争对手,日本新秀水谷隼、中国台北的庄智渊等一批选手也是一支不可忽视的力量。女子方面,与中国队抗衡的主要对手在亚洲,如新加坡队、韩国队、中国香港队、朝鲜队等。

速度与旋转高度融合的全方位进攻打法已经呈现于世界乒坛。

第二节 中国乒乓球运动发展概况

一、我国早期的乒乓球运动

1904年,上海四路一家文具店的经理王道平从日本购回了10套乒乓球器材摆在店堂,他亲自挥拍示范,表演打乒乓球,并且介绍了日本开展乒乓球运动的情况,从此我国开始有了乒乓球活动。

1916年上海基督教青年会童子部开设了球房并购置了9张球台,在教会青年学生中开展了乒乓球活动。1917年,上海正式成立乒乓球联合会,1924年夏天,上海乒联举办了全市第1届乒乓球团体赛及各种杯赛。其中有以旅日的日本三菱洋行经理秋山的名字命名的“秋山杯”赛,中华队和日本侨联队进行了对抗赛,这是上海乃至全国最早的杯赛,也是我国最早的国际比赛。

之后,中华队访问了日本。访问期间,中华队迎战了日本学生联队在内的六支球队。这次远征的胜利推进了我国乒乓球运动的发展。在上海举行的第8届远东运动会将乒乓球列为表演项目,中日再战,我国选手均告失利。在1930年东京举行的第9届远东运动会上,中日再战,中方代表队再遭败绩。此时乒乓球运动的整体技术水平不高,运动员多采用平挡、加力推、长抽、短吊、扣杀等几项技术。

1935年中华全国乒乓球协进会成立，并组织 and 发起了全国乒乓球比赛，有上海、天津、浙江、江苏、南京、青岛、香港、澳门等队参加比赛。

1939年，匈牙利的世界冠军萨别杜司访问上海，中国运动员目睹了胶粒球拍，领略了削球的风采，从此，中国乒坛除了具有众多的进攻型打法外，又新添了防守型打法。

在1948年的第7届全运会上，乒乓球被列为正式比赛项目，进行了男、女单打比赛，男、女冠军分别被台湾和香港运动员所获。

旧中国的乒乓球运动的参与者仅限于京、津、沪、穗等大城市的青年基督教会所属机构人员，以邮电、海关、银行等部门开展较好，中国人尚未涉足世界乒坛。

二、新中国的乒乓球运动

1. 起步阶段（1953—1957年）

1953年组建中国乒乓球队，中国运动员通过访问、比赛，足迹遍及世界五大洲，经历了从弱到强，从失败到胜利的发展过程。

1952年10月，第一次全国乒乓球赛在北京举行。有六大行政区和铁路系统体协的62名男、女运动员参加了比赛。同年，国际乒联首任主席蒙塔古先生应邀来我国访问，他对参加比赛的队员发表了热情洋溢的讲话，并邀请中国乒协加入国际乒联。1953年，中国队第一次参加了第20届世乒赛，由姜永宁、冯国浩、王传耀组成的男队打败了奥地利、瑞典、联邦德国等队，但却败给了英国、匈牙利、捷克斯洛伐克队，获小组第四名；由孙梅英、李麟书组成的女队，战胜了联邦德国队，也获得小组第四名。中国男队被评为一级第十名，中国女队被评为二级第三名。

1956年中国队参加了在日本首都东京举行的第23届世乒赛，中国男队列为一级第六名，中国女队列为一级第十一名。

1957年在瑞典首都斯德哥尔摩举行了第24届世乒赛，中国男队擢升为一级第四名，女队跃升为一级第三名，王传耀和孙海英分别列为男、女单打第七名。从1953年至1957年，我国乒乓球队逐步进入世界强队之列。

2. 腾飞阶段（1959—1965年）

1957年11月1日，容国团从香港回到了内地，他的直握正胶球拍、近台快攻型打法，以其独创的转与不转和搓攻、拉侧上旋球技术给中国乒坛带来了希望与活力。1959年，在第25届世乒赛上，容国团以“人生难得几回搏”的大无畏精神，经过顽强的努力，过五关斩六将，为中国首次夺得了世界男子单打冠军，成为新中国首夺世界冠军的运动员。

1961年第26届世乒赛上，中国队终于获得了男子团体和男、女单打3项冠军；女团、男单、女双和混双4项亚军；女单、混双、男单、男双和女双8个第三名的历史性佳绩。由此，在中国掀起了“乒乓热”，中国成为了打乒乓球人数最多的国家。

中国男队在第27、28届世界乒乓球锦标赛上获得冠军，中国男队两次捧走“斯韦思林杯”，女队团体赛首次荣获“考比伦杯”。我国成为了又一个男女双双获得世界冠军的国家。乒乓球也被称为中国的“国球”。

这一时期,是我国乒乓球运动的全盛时期,无论是直拍近台快攻打法,还是削球防守型打法,都取得了好成绩,各种类型的打法争芳斗艳,相互促进。

3. 知难而进阶段(1971—1988年)

由于历史原因,中国乒乓球队未参加第29、30届世乒赛。1971年,中国运动员重返第31届世乒赛场,中国队面对以匈牙利为代表的弧圈球结合快攻和瑞典快攻结合弧圈等全新打法的挑战,经过艰难拼搏,虽然男队捧回了“斯韦思林杯”,女队获得女单、女双和混双冠军,但仍被外电评为“从薄冰上走过来”。比赛结束后,中国队邀请美国队访华,通过“乒乓外交”小球转动了“大球”,增加了中国与世界各国人民的友好往来与友谊。同时,掀起了全球性的“乒乓热潮”。

1973年第32届世乒赛是中国男队自第26届世乒赛以来,首度失掉冠军,韩国女队表现尤为出色,也从中国女队手中将冠军夺走。单打比赛男队队员郗恩庭一人闯入决赛,最后险胜瑞典的约翰森,夺得男单冠军。女单胡玉兰继邱钟惠、林慧卿后,成为中国第三个获得世界冠军的女运动员。中国的李莉和梁戈亮合作获得了混双冠军。

1975年第33届世乒赛,中国队大胆使用新手,终于夺回了“斯韦思林杯”和“考比伦杯”。但在5个单项比赛中,中国队没有拿到一个冠军。

1977年第34届世乒赛在英国举行,中国男队首次派弧圈型选手作为主力出阵,他们一路战胜匈牙利队、瑞典队、日本队,夺得了男子团体冠军。女队大胆使用新手张德英,对战朝鲜队、日本队、韩国队。三场激战中,单、双打皆获全胜,中国女队再次捧回“考比伦杯”,并获得了男双和女双(与朝鲜合作)冠军。

1979年第35届世乒赛在朝鲜平壤举行,中国男队几乎全军覆没,女队夺得全部冠军。中国队男子项目全部失利,引起中国乒坛的巨大震动。中国乒协主席徐寅生提出,中国直拍近台快攻必须在原有的“快、准、狠、变”的基础上增加了一个“转”字,提出“练意志、练技术、练身体”的三大训练任务,在打法上也进行了创新。

1981年,组成了以蔡振华、谢赛克等新手为主的队伍参加第36届世界乒乓球锦标赛。在决赛中,平均年龄只有20岁的3名中国小将以5:2战胜匈牙利队。中国队第一次夺得了7个项目的冠军,创造了世乒赛的奇迹。

1983年第37届世乒赛,中国夺得除男双外的6项冠军,国际乒联作出球拍两面要用红色和黑色两种颜色的规定。

1985年第38届世乒赛,中国队又一次获得了除男子双打以外的6项冠军。

1987年第39届世乒赛,中国队再一次获得了除女子双打外的6项冠军。

此段时期,欧亚各强队的各种打法更为成熟,特别是瑞典男队,已经构成对中国队的巨大威胁,韩国女队再次崛起,使得中国队今后夺冠的道路充满坎坷。

1986年的汉城亚运会,中国队在男团决赛中以4:5负于韩国队,男单冠军也与中国队无缘。1988年的奥运会男子项目,中国队夺得男双金牌,韩国队包揽了男单冠、亚军。到了第40届世乒赛,中国男团决赛以0:5负于瑞典队,位居亚军。

20世纪80年代举行的5届世乒赛共计35块金牌,中国男、女队共夺得28块,占金牌总数的80%,仍处于世界领先地位。

4. 遭遇坎坷阶段 (1989—1993 年)

自 1989 年第 40 届世乒赛上, 中国队以 0:5 败给瑞典之后, 中国男队连续 6 年与世界锦标赛的冠军无缘, 使中国男队跌入谷底。中国女队连续 8 次夺得世界冠军, 中国女队成为一个国家和地区在世乒赛中蝉联同一项目冠军次数最多的队伍。

欧洲诸强以其“新技术、新打法、新面孔”打破了欧亚抗衡的局面, 以瑞典为代表的欧洲男子队保持了世界领先的地位。

1991 年第 41 届世乒赛, 中国男、女团体双双失利, 男队掉到世界第七名, 没有进入决赛, 女队也痛失决赛权。本次比赛, 中国队的王涛和刘伟夺得混双冠军, 陈子荷和高军获得女双冠军, 邓亚萍夺得女单冠军。

5. 重铸辉煌阶段 (1995 年到现在)

第 40, 41, 42 届世乒赛失利之后, 中国队树立信心, 坚持走技术创新之路, 先后培养出了擅长直板横打打法的优秀运动员刘国梁等, 使用直板反胶打快攻打法的思想也更加坚定, 百花齐放的技术方针得到贯彻, 对付弧圈球的能力进一步加强, 相持能力得到较大的提高, 到第 43 届世乒赛时, 我国运动员的相持能力有了较大的提高。

经过 6 年的奋力拼搏, 1995 年在天津举行的第 43 届世乒赛上, 中国队囊括了全部 7 座奖杯, 走出了低谷, 重铸辉煌, 再攀高峰。

第 44 届世乒赛中国乒乓球队收获了除男子单打以外的 6 项冠军, 刘国梁、孔令辉和王楠、李菊等分别成为中国男队、女队的领军人物。

因南斯拉夫内战, 国际乒联决定将 45 届世乒赛单项赛改在荷兰的艾恩德霍芬举行, 团体赛改在马来西亚的吉隆坡举行。中国乒乓球队在荷兰包揽了 5 个单项的冠、亚军, 刘国梁获得男子单打冠军, 成为中国男子运动员第一个“大满贯”得主。

2000 年 2 月, 第 45 届世乒赛团体赛决赛在吉隆坡举行。中国男队再一次负于老对手瑞典队。在“小球时代”的最后一次世乒赛中失去了“斯韦思林杯”, 中国女队则再次获得冠军。

9 月, 我国运动员孔令辉在悉尼奥运会夺得男单冠军, 实现了他四年前的夙愿, 成为世界乒坛“大满贯”的第三人。

2001 年第 46 届世乒赛是国际乒联决定使用直径 40 毫米的大球的首届大赛, 中国乒乓球队在比赛中第三次包揽 7 项冠军。马琳在第 21 届世界杯男单比赛中夺冠, 获得大球时代的第一个世界冠军。

2003 年 5 月第 47 届世界乒乓球锦标赛单项赛在巴黎举行。这是国际乒联改 11 分制后的第一次世乒赛, 中国队获得了 5 枚金牌中的 4 枚, 女队王楠一人收获 3 金。

2004 年 3 月, 第 47 届世界乒乓球锦标赛团体比赛在卡塔尔的多哈举行。中国男、女乒乓球队分别取得了比赛中所有场次的胜利, 最后捧回了“斯韦思林杯”和“考比伦杯”。

第 48, 49 届世乒赛, 中国队包揽了全部金牌。

2009 年第 50 届世乒赛单项赛在日本横滨举行, 王皓、张怡宁、陈玘和王皓、郭跃和李晓霞、李平和曹臻囊括了 5 块金牌。

在2010年第50届世乒赛团体赛上,代表中国参加本届比赛的男队队员是王皓、马琳、马龙、许昕和张继科,奥运冠军陈玘作为陪练随队出征。女队队员为刘诗雯、郭跃、郭焱、丁宁和李晓霞,削球手武扬以替补身份前往,十分遗憾的是女子团体比赛败给了新加坡队屈居亚军。

2011年第51届世乒赛单项赛,张继科、丁宁、马龙和许昕、郭跃和李晓霞、张超和曹臻囊括了男女单打、男女双打、混双5块金牌。

2014年5月5日第52届世乒赛团体赛在日本东京落下帷幕,中国男乒创纪录地完成七连冠的壮举,中国女乒也是最近11届以来第十次捧起女团冠军奖杯,在最近10届世乒赛团体比赛中,中国乒乓球队第八次包揽男、女团体冠军。

自从1959年容国团夺冠以来,至2014年8月,中国乒乓球队已经获得了203.5个世界冠军(1977年世乒赛杨莹与朝鲜选手朴英玉搭档夺得女双冠军),共有100多人次登上了世界乒坛最高领奖台。

6. 我国成功的经验

① 中国乒乓球是坚持走自己的发展道路,勇攀世界高峰的典范。我国乒乓球运动是在十分落后的情况下,赶超世界先进水平的。中国乒乓球队在实践中坚持“以我为主,百花齐放,做到外国有的我有,外国没有的我要有”的发展道路,按照比例协调发展各种打法,形成了我国乒坛良好的技术生态环境,使我国乒乓球技术和打法长期保持世界一流的水平。

② 正确处理了继承与发展,学习与创新的关系。我国近台快攻打法是在前人中台站位击球的基础上发展改进而来的,把击球速度提高到一个崭新的阶段;20世纪60年代,当我国直拍近台快攻打法成为世界上最先进的打法后,我国乒乓球队并没有故步自封而是有计划地学习和发展削球打法,学习欧洲的横拍打法。20世纪70年代我国在直拍快攻打法面对弧圈技术不断失利的情况下,没有因此丢掉了自己的特点盲目地模仿欧洲打法,仍然坚持中国特色的近台快攻打法,不断发展,创新使用了直拍反胶快攻、直拍反面横打等新技术、新打法,男帮女训练法、模拟训练法。学习日本女排多球训练法并将其转变成乒乓球多球训练法,制造出发球机、侧旋转仪等。

中国乒乓球队是正确处理继承与发展、学习与创新的关系,不断攀登世界高峰的典范。

③ 高扬爱国主义旗帜,人人为国争光。中国乒乓球队十分注意教育队员要有理想、有志向,这个理想就是胸怀祖国、放眼世界、志在四方、为国争光。坚持艰苦奋斗苦练基本功;坚持百花齐放和国内一盘棋;胜利之后,回来立即找缺点;坚持传、帮、带。这些是我国乒乓球队取得一个又一个辉煌业绩的法宝。