

上海阳光星期六
文体活动用书



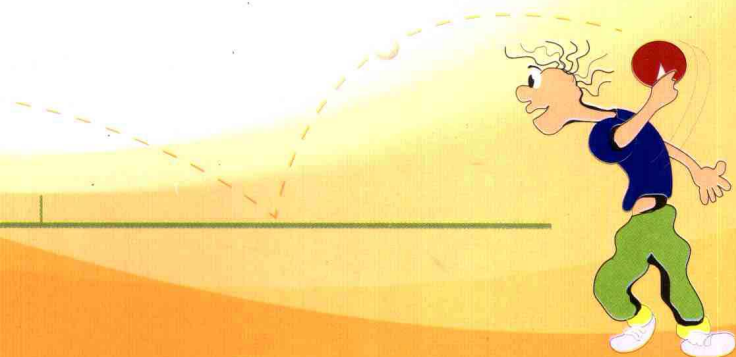
东方宣教

阳光乒乓

王於竞 主编

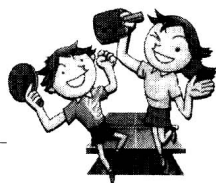
上海东方宣传教育服务中心
组织编写

100问



 文匯出版社

上海阳光星期六文体活动用书



阳光乒乓100问

YANG GUANG PING PANG 100 WEN

王於竞 主编
王於竞 陈峰 编写

上海东方宣传教育服务中心
组织编写



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光乒乓 100 问 / 王於竞主编. —上海: 文汇出版社, 2009. 5
(上海阳光星期六文体活动用书)
ISBN 978-7-80741-425-4

I. 阳… II. 王… III. 乒乓球运动—问答
IV. G846-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 141047 号

阳光乒乓 100 问

主编 / 王於竞

编写 / 王於竞 陈 峰

责任编辑 / 竺振榕

特约编辑 / 继 文

封面装帧 / 郭天容

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

照 排 / 南京展望文化发展有限公司

印刷装订 / 上海建工印刷厂

版 次 / 2009 年 5 月第 1 版

印 次 / 2009 年 5 月第 1 次印刷

开 本 / 787 × 1092 1/32

字 数 / 88 千

印 张 / 5

印 数 / 1-3 000

ISBN 978-7-80741-425-4

定 价 / 20.00 元

目 录

CONTENTS



乒 乓 趣 闻

1. 乒乓球运动起源于何方? / 002
2. 乒乓球运动在我国是如何开展起来的? / 003
3. 你了解世界乒乓球运动的发展趋势吗? / 004
4. 乒乓球在国际上有哪些经典的赛事? / 005
5. 国内主要的乒乓球赛事有哪些? / 008
6. 2008年奥运会乒乓球团体赛如何进行的? / 010
7. “乒乓外交”是怎么回事? / 011
8. 我国传统的特色打法是哪种? / 016
9. 小球为何也有大学问? / 017
10. 胶皮拍是怎样发明的? / 019



乒坛群星

11. 中外乒乓明星知多少? / 022
12. 上海为何被称为“乒乓摇篮”? / 029
13. 我国乒坛的开路先锋是哪位? / 031
14. 曹燕华是如何一鸣惊人的? / 032
15. 乒乓奇才怎样成为体坛精英的? / 033
16. 王励勤的终极目标是什么? / 036
17. “七个赛末点”是怎么回事? / 039
18. 中国乒乓球队创业的艰辛知多少? / 041
19. 我国在乒乓球方面有哪些创新与发明? / 046
20. 高抛发球是怎样诞生的? / 047
21. 何为中国乒乓球队的乒乓精神? / 049



玩转乒乓

(一) 单个技术 / 052

22. 怎样选择握拍法? / 052
23. 如何握直拍? / 052
24. 横拍该怎么握? / 055
25. 怎样培养球感, 熟悉球性? / 056

26. 打乒乓球时的站位也有讲究吗? / 058
27. 如何保持正确的准备姿势? / 060
28. 直拍挡球的技术要领有哪些? / 062
29. 怎样加快推挡的球速? / 063
30. 如何掌握加力推的技术要领? / 063
31. 横拍怎样学习反手快拨技术? / 065
32. 如何提高正手攻球的速度? / 067
33. 反手快攻有哪些技术要领? / 068
34. 正手扣杀的技术要领有哪些? / 070
35. 如何掌握正手拉球的技术要领? / 071
36. 怎样提高反手中远台攻球的攻击力? / 072
37. 如何搓出转与不转的球? / 072
38. 哪种发球最适合于初学者? / 074
39. 正手如何发左侧旋球? / 076
40. 如何发反手右侧上、下旋球? / 078
41. 正手发下旋球时怎样变化其旋转强度? / 079
42. 减少接发球的“吃转”有哪些窍门? / 080
43. 为何弧圈球技术能够风行乒坛? / 082
44. 正手怎样拉加转弧圈球? / 083
45. 如何使正手弧圈球拉得更冲? / 085
46. 直拍横打如何拉弧圈球? / 086
47. 怎样练习拉弧圈球? / 088



48. 怎样运用削球技术? / 089

49. 触球瞬间应注意哪些问题? / 093

(二) 步法移动 / 095

50. 为何不能忽视步法的重要性? / 095

51. 何为单步? / 096

52. 何为跨步? / 096

53. 何为跳步? / 097

54. 滑步与跳步有何区别? / 098

55. 何时使用交叉步? / 099

(三) 组合技术 / 099

56. 怎样学习侧身攻技术? / 100

57. 何为左推右攻? / 101

58. 正手连续攻的技术要点是什么? / 102

59. 学习推侧扑技术应掌握哪些要领? / 104

60. 何为拉冲结合? / 106

61. 拉扣结合有哪些技术要领? / 108

62. 何为搓拉结合? / 109

(四) 基本战术 / 111

63. 常用的发球抢攻战术有哪些? / 111

64. 接发球时常运用哪些战术? / 113

65. 何为搓攻战术? / 113

66. 怎样使用拉攻战术? / 114

- 67. 在对攻中可运用哪些战术? / 115
- 68. 在削球防守中怎样进行反攻? / 116
- 69. 制定运用战术时要注意哪些问题? / 117

(五) 双打/ 118

- 70. 怎样选择双打的同伴? / 118
- 71. 双打时怎样站位? / 121
- 72. 双打的移动有何妙诀? / 121
- 73. 双打战术与单打相比有何区别? / 122

(六) 比赛规则/ 124

- 74. 你了解单打比赛的基本方法吗? / 124
- 75. 怎样打双打? / 124
- 76. 比赛时怎样计分? / 125
- 77. 何为“回合”? / 126
- 78. 擦网都要重发球吗? / 126
- 79. 如何判断“擦边”球? / 126
- 80. 何为“出界”? / 127
- 81. “阻挡”是怎么回事? / 127
- 82. “两跳”也是违例吗? / 127
- 83. 可以“连击”吗? / 128
- 84. 怎样进行“轮换发球法”的比赛? / 126
- 85. 何为“无遮挡发球”? / 129
- 86. 你知道“无遮挡发球”规则的由来吗? / 131



- 87. 在哪些情况下需要“重发球”? / 132
- 88. “T”手势是什么意思? / 132
- 89. 可以“过网击球”吗? / 133
- 90. “发球、接发球次序和方位”是怎样确定的? / 133
- 91. “比赛的连续性”是怎样体现的? / 134



乒 乓 健 身

- 92. 如何选购顺手的球拍? / 136
- 93. 乒乓球健身的锻炼价值体现在哪里? / 137
- 94. 常打乒乓球有益智作用吗? / 139
- 95. 乒乓球健身为何能使人健美? / 140
- 96. 打乒乓球对心血管系统有何影响? / 141
- 97. 常打乒乓球能够使人性格开朗吗? / 143
- 98. 如何使“快乐乒乓”不走调? / 143
- 99. 打乒乓时怎样防止运动损伤? / 145
- 100. 如何进行自我医务监督? / 148

主要参考文献 / 150



乒乓趣闻



阳光乒乓 100 问



1. 乒乓球运动起源于何方?

19 世纪初叶,网球运动在欧洲十分盛行。后来人们发现,饭后茶余能在餐桌上玩耍的“桌上网球”也十分有趣,于是它在英国的大学生中开始流行了起来(图 1)。

1880 年在英国伦敦出版的一本体育用品销售手册上印有类似乒乓球比赛的插图,它是有关乒乓球运动的最早的文字记载。后来,英国的新闻媒体把它誉为一种时髦的运动,为乒乓球运动的开展推波助澜。

由于乒乓球的前身是网球,故被称为“Table Tennis”。又因为打乒乓时赛璐珞球发出“乒乓”作响的声音而得其名。

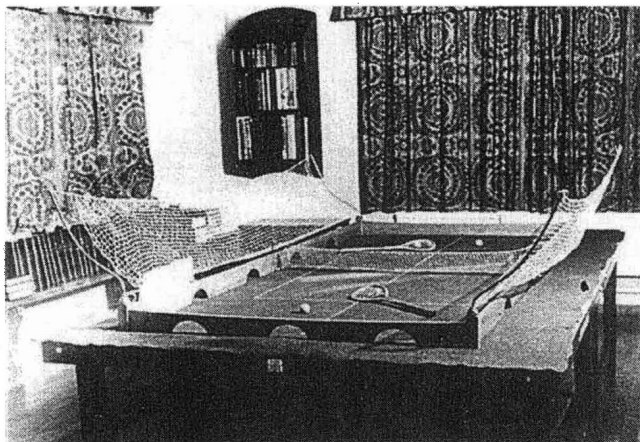


图 1 乒乓球的前身是桌上网球

总之,英国不仅是蒸汽机发明者瓦特的故乡,在 19 世纪末还是乒乓球运动的发源地。

2. 乒乓球运动在我国是如何开展起来的?

1904 年,上海有一家文具店的经理叫王道平,从日本买来了 10 套乒乓球器材。当时球拍的拍柄瘦长,拍身呈长圆形(图 2),有的板面上还钻有许多小孔。他将其摆放在店中,并亲自作打球的表演,由此招揽了众多来往行人的驻足观看。当时上海四马路(今福州路)这家文具店的促销和宣传活动,使乒乓球运动传入了中国。

1916 年,上海基督教青年会童子部在开设的乒乓房中摆放了 9 张球台,吸引了一些学生参与这项运动。1918 年,上海率先成立了全市的乒乓球联合会组织。

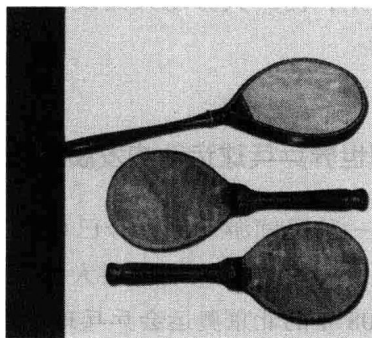


图 2 早期的乒乓球拍



1923 年,全国乒乓球联合会上海诞生。同年首次举办了比赛,比赛采取 11 人对抗赛的方式,先胜六盘为胜方。

1927 年,上海的劲旅——中华队开始参加远东运动会等国际比赛,但是水平不高,负多胜少。

1935 年,中华全国乒乓球协进会成立并组织了全国性乒乓球竞赛大会,参加比赛者寥寥无几,只有上海、天津、浙江、江苏、南京、青岛、香港、澳门等几个队。1935 年 1 月,国际乒联主席曾电邀我国加入国际乒联并参加第 9 届世界乒乓球锦标赛,由于经费困难未能成行。

我国早期的乒乓球运动仅在上海、广州、北京、天津、青岛等少数城市开展。参加乒乓球运动的人仅限于少数外国银行中的一些高级职员、地位较高的白领阶层和家庭条件比较富裕的一些人,以及在外国人开办的教会学校中读书的学生,而广大劳动人民及其子女是很少有条件参加的。



3. 你了解世界乒乓球运动的发展趋势吗?

乒乓球从一种民间游戏到如今已成为一个被世人瞩目的体育项目,100 多年来它的发展大体经历了几个阶段(表 1)。在 2008 年的北京奥运会乒乓球比赛中,手持横拍和直拍的各种不同打法的运动员同台献艺,世界乒乓球运

动将继续朝着“特长突出,技术全面,更加积极主动,战术变化多样化”的方向发展。

表 1 世界乒乓球运动发展阶段

阶 段	时 间	主流打法	世界劲旅
游戏阶段	19~20 世纪初	/	/
欧洲鼎盛期	20 世纪 20~40 年代	横拍削球防守型	匈牙利等
日本称雄期	20 世纪 50 年代	直拍长抽攻击型	日本等
新中国的崛起	20 世纪 60 年代	直拍近台快攻	中国等
欧亚对峙	20 世纪 70 年代	弧圈球打法	匈牙利、瑞典
进入奥运大家庭	20 世纪 80 年代末	百花齐放	中国、瑞典、韩国
规则改革新时期	20 世纪末至今	弧圈球结合快攻	中国、德国、韩国

4. 乒乓球在国际上有哪些经典的赛事?

自 1926 年在英国伦敦举办第一届世界乒乓球锦标赛以来,经过 80 多年的发展、完善,它已经进入了奥运会的殿堂,并成为世界上最受人们喜欢的体育项目之一。

(一) 奥运会乒乓球比赛

奥运会乒乓球赛是乒乓球国际比赛的主要赛事。由国际乒联申请,1981 年在由萨马兰奇主席主持召开的第 84 届国际奥委会全体委员会上,决定将乒乓球列为 1988 年奥运会正式项目(即韩国汉城举办的第 24 届奥运会),共



设男子单打、女子单打、男子双打、女子双打 4 枚金牌,参赛的名额是 64 名男选手和 32 名女选手。

中国队在参加第 24~28 届奥运会的乒乓球比赛中,共获得了 20 枚金牌当中的 16 枚(占 80%),其中囊括了 26 届和 27 届奥运会的全部 4 枚乒乓球金牌。乒乓球进入奥运会后,大大提高了乒乓球运动在国际体坛的地位,有力地推动了世界乒乓球运动的发展。

(二) 世界乒乓球锦标赛(简称世乒赛)

(World Table Tennis Championships)

世乒赛是由国际乒联主办的历史最悠久、影响最大的赛事之一。第一届世乒赛于 1926 年在伦敦举行,自 1957 年以后基本上每两年举行一届,至今已举办了 48 届。从 1999 年的第 45 届世乒赛开始,又改为把团体赛和单项赛分别安排在两个不同的国家或地区举行。先进行单项比赛,第 2 年再进行团体比赛。

世乒赛共设 7 个比赛项目,每项都设有专门的奖杯,其名称大多以捐赠人的名字来命名:男子团体——斯韦思林杯;女子团体——考比伦杯;男子单打——圣·勃莱德杯;女子单打——吉·盖斯特杯;男子双打——伊朗杯;女子双打——波普杯;混合双打——兹·赫杜塞克杯(图 3)

为了表彰各国运动员的杰出贡献,国际乒联对于连续



图 3 世乒赛 7 个冠军的奖杯

3 次获得某个奖杯的得主授予一个复制杯。我国男运动员庄则栋因连夺第 26、27、28 届世乒赛男单冠军；女运动员王楠因连得第 45、46、47 届世乒赛女单冠军而曾获此殊荣。在 2002 年日本大阪举行的第 46 届世乒赛上，中国队第 3 次捧回了全部 7 个奖杯，前两次是第 36 届（南斯拉夫）和第 43 届（中国）世乒赛。

（三）世界杯乒乓球比赛

为进一步推动世界乒乓球运动的发展，国际乒联决定从 1980 年起每年举办一届世界杯乒乓球赛，比赛的项目为男子单打。首届比赛于 1980 年 8 月 29~31 日在香港举行。1996 年 9 月又增设了世界杯的女子单打比赛。

男、女选手的参赛名额各 16 名，均是各大洲单打冠军及东道主选手 1 名和世界排名最靠前的优秀选手。世界杯



乒乓球比赛的特点是赛程短、水平高、精彩场面多,颇受广大球迷和观众的欢迎。

(四) 国际乒联巡回赛年度总决赛

国际乒联巡回赛年度总决赛始于 1996 年。其参赛资格是:在年度国际乒联巡回赛中总积分排名男子前 16 位、女子前 12 位的单打选手和排名前 8 名的双打选手。它的奖金较高,能吸引世界各国优秀的乒乓球选手参加。

5. 国内主要的乒乓球赛事有哪些?

(一) 职业俱乐部联赛

1995 年 12 月在广东顺德举行了我国首届乒乓球职业俱乐部赛,是我国体育领域里率先改革进行市场化运作的先行项目。至今中国乒乓球俱乐部联赛已经形成了以下多个级别的升降制,并确定了“举国体制”与“俱乐部制”相结合的双轨制发展格局。

- 超级联赛,比赛采用双循环“主客场制”。
- 甲 A 至乙 B 的俱乐部比赛,均采用“分站赛会制”。
- 超霸杯,由在超级联赛中获得前 6 名的俱乐部参加,采用淘汰赛制,另设奖金和流动奖杯。

乒乓球俱乐部比赛的规模也有了较大的发展,共计已有将近 260 支球队(表 2)。但是,我国乒乓球俱乐部的市场