

乒乓球教学训练法

PING PANG QIU JIAO XUE XUN LIAN FA



主编 王阜存

人民体育出版社

乒乓球教学训练法

王阜存 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球教学训练法/王阜存主编.——北京:人民体育出版社,2008

ISBN 978-7-5009-3511-7

I. 乒… II. 王… 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(2008)第 119086 号

*

人民体育出版社出版发行
洛阳市天彩印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 11.5 印张 150 千字
2008 年 5 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷
印数:1—2000 册

*

ISBN978-7-5009-3511-7

定价:21.80 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 邮购:67143708
(购买本社图书,如遇有缺损可与发行部联系)

编写委员会成员名单

主 编：王阜存

副主编：李效辉 杨 洪

编 委：（以姓氏笔画为顺序）

王阜存 李效辉 杨 洪

吴海涛 孟 蒙 崔 嵬

前 言

乒乓球运动是我国竞技体育中的传统优势项目,数十年来在世界乒坛保持领先地位,在各项国际大赛中为国家争得了众多的荣誉。同时,乒乓球运动又是我国普及十分广泛的群众体育项目,具有广泛的群众基础。随着我国“奥运争光计划”和“全民健身计划”的实施,关注乒乓球运动、参与乒乓球运动的人越来越多。

长期以来,在高等学校体育教学中,乒乓球课程始终作为传统教学内容存在,并随着高等教育和高等学校体育教学的发展而发展,在增强学生体质、提高学生体育文化素养、促进学生身心和谐发展、实现高等学校体育教学目的方面发挥了重要作用。当前,随着我国高等学校体育教学改革的深入和“健康第一”指导思想的确立,终身体育越来越成为学校体育的主题,高等学校体育教学发生了重大变化,新的教育理念和教育行为方式正在形成,新的教学体系和课程结构正在建立。在这种变化中,乒乓球课程受到越来越多的学生的关注和喜爱,被越来越多的学生所接受。与此同时,学校的群众乒乓球活动也得到了更为广泛的开展。伴随着这些变化,广大学生学习乒乓球运动技术、了解乒乓球运动知识的需求也越来越强烈。正是基于这种目的,我们组织编写了本教材。

如今,乒乓球运动的迅速发展和竞赛规则的变化,促进了乒乓球运动技术、战术和打法上的不断推陈出新。因此,在教材编写时,我们对以往所用教材内容作了较大变动,删除了个别陈旧内容,对一些不足之处进行了更新和补充,同时增添了一些新的基础理论、技术打法和训练方法等内容。在教材的总体设计上,针对现在大学生的特点和现状,注重理论与实际结合。在理论方面,重点突出了乒乓球基础知识和基本常识。在技术方面,注重与国家教育部审定的《普通高校乒乓球教学训练大纲》结合,把重点放在当前乒乓球常用的先进技术和战术打法上。书中选用的技术插图,绝大部分是根据我国优秀运动员的连续技术图片绘制的。教材引用了我国乒乓球教学训练工作中的一些实践经验和科学研究成果。

本教材对现代乒乓球运动作了较为全面的介绍,有较强的知识性、趣味性、可

读性和实用性。既可作为普通高校乒乓球课程教学教材,亦可作为广大乒乓球爱好者学习乒乓球技术、提高乒乓球运动水平的业务参考书。

本教材撰写工作主要由河南科技大学乒乓球精品课教研组成员完成,同时也邀请了本校和其他单位的有关专业人员参与编写、审稿和修订工作。在教材编写过程中,得到了河南科技大学教务处、河南科技大学体育部的鼎力相助和大力支持。在此深表感谢!

由于本教材编写时间紧迫,编者水平有限,教材内容难免有不妥之处,还有待于在今后的教学实践中继续总结、修改、补充和完善。希望广大读者批评指正,提出宝贵意见。

河南科技大学
《乒乓球教学训练法》编写组
2008年5月

目 录

第一章 乒乓球运动概述	1
第一节 乒乓球运动的起源与发展	1
第二节 中国乒乓球运动发展史	6
第三节 国际乒乓球主要赛事	9
第四节 乒乓球运动的特点和锻炼价值	13
第二章 乒乓球运动的基础知识	15
第一节 乒乓球运动的器材	15
第二节 乒乓球比赛的场地	18
第三节 乒乓球运动常用术语	18
第三章 乒乓球基本技术	25
第一节 握拍法	25
第二节 步法	26
第三节 击球动作	30
第四节 击球要素	32
第四章 现代乒乓球技术	38
第一节 发球技术	38
第二节 接发球技术	44
第三节 推挡球技术	46
第四节 搓球技术	50
第五节 攻球技术	53
第六节 削球技术	64
第七节 弧圈球技术	67
第五章 现代乒乓球战术	72
第一节 战术概论	72
第二节 战术种类	72
第六章 现代乒乓球技术训练	78
第一节 乒乓球运动的基本特征与训练的关系	78

第二节 乒乓球的训练原则	80
第三节 乒乓球竞技能力训练	87
第四节 乒乓球主要打法类型竞技能力训练	88
第五节 步法及其训练	90
第七章 双打及其训练	94
第一节 双打的配对	94
第二节 双打的战术	95
第三节 双打的训练	99
第八章 现代乒乓球实战技术、战术运用	103
第一节 制订战术的基本原则	103
第二节 不同类型打法的技战术特点	104
第三节 乒乓球技术、战术训练	108
第九章 乒乓球运动员的心理训练	122
第一节 心理训练的意义	122
第二节 乒乓球选材中的心理学问题	123
第三节 乒乓球运动员心理训练的方法	125
第十章 乒乓球运动员的体能训练	132
第一节 体能训练的意义	132
第二节 体能训练中的几个概念	133
第三节 力量训练法	135
第四节 速度、灵敏训练法	138
第五节 耐力训练法	140
第六节 循环训练法	141
第十一章 乒乓球竞赛规则和裁判法	143
第一节 竞赛规则要点	143
第二节 裁判法要点	147
第十二章 乒乓球器材的维护与保养	153
第一节 球、球网、球台的使用与保养	153
第二节 球拍的粘贴与保养	154
第三节 其他器材知识	155
附录一 乒乓球百科知识	159
附录二 乒乓球理论试题举例	174

第一章 乒乓球运动概述

第一节 乒乓球运动的起源与发展

一、乒乓球运动的起源

关于乒乓球运动的起源,各国有着不同的说法。根据国际乒联 1976 年的资料以及日本的《百科全书》(1973 年版)、南斯拉夫的《从伦敦到萨拉热窝》(1973 年版)和我国的《乒乓须知》(1935 年版)等书籍的介绍,乒乓球运动应当是起源于 19 世纪末期的英国,是由网球运动派生出来的。

19 世纪后半叶,网球运动盛行于欧洲,受其启示,当时英国的一些大学生在室内以餐桌为球台,以书包或两把高背椅拉一根线当球网,采用软木或橡胶制作的球,以羔皮纸贴成的长柄椭圆形空心球拍,在台上将球打来打去,这在当时还仅是一种游戏性的家庭娱乐活动。最初这种游戏叫做“弗利姆—弗拉姆”(Flim - - Flam),又称为“高西马”(Goossime),并没有统一的规则,球台和球网的大小高低均没有规定,发球和计分方法也比较随意。后来打这种球的人多了,就成为一种室内游戏流行起来。1900 - 1902 年传入日本,1905 - 1910 年传入维也纳和布达佩斯。

大约在 1890 年,英国的一位退休运动员詹姆斯·吉布(James#Gibb),从美国带回了作为玩具的赛璐珞空心球,弹跳力很强。于是他把这种球稍加改进,用以代替软木球和橡胶球,逐步在英国和世界各地推广起来。由于当时普遍使用的羔皮纸球拍击到球和球碰球台后发出“乒乓”声,模拟其声音而叫做“乒乓球”。1891 年,英格兰人查尔斯·巴克斯特(Charles Baxter)首先把“乒乓球”作为商业专利申请了许可证。1902 年,英国人库特(Goodea)又发明了胶皮颗粒球拍。

由于第一次世界大战的爆发,使原本已在欧洲得到较好开展的乒乓球运动停顿了一个时期。20 世纪 20 年代以后,在英国人伊沃·蒙塔古(Ivor Montayu)等人的推动下,曾一度被冷落的乒乓球运动才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,由于发现“乒乓”(Ping - Pang)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“桌上网球”(Table Tennis)协会。“桌上网球”这一名字一直沿用了数十年,国际乒联至今仍采用这个名字。汉语的乒乓球是从声音上得名的,但将其翻译成英文时,仍为“Table Tennis”。

二、国际乒乓球联合会的成立和世界乒乓球锦标赛的诞生

国际乒乓球联合会(以下简称国际乒联)成立于1926年12月,是由各个国家和地区的乒乓球协会组成的,至今已拥有180多个会员协会,是世界上最大的国际单项体育组织之一。国际乒联成立之初,总部设在英国的里斯廷斯,现已搬到瑞士的洛桑。

第一次世界大战后,欧洲许多国家都先后成立了乒乓球协会,各国之间的比赛活动日益增多。1926年1月,在德国的勒赫曼(Lehmann)博士的倡议下,由他和英国的蒙塔古以及匈牙利、奥地利、瑞典等国的代表在柏林举行了一次座谈会,会议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。会议还决定第一次国际乒联全体代表大会和第1届欧洲乒乓球锦标赛于当年12月在伦敦同时举行。

1926年12月6日~11日,在英国伦敦举行了第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(Sway Thling)女士的图书馆里召开了会议,即第一次国际乒联全体代表大会。参加国际乒联的成员国已由1926年1月的德国、英格兰、奥地利、匈牙利、瑞典、增加了捷克斯洛伐克、威尔士。会议通过了正式成立国际乒联的决议和国际乒联章程,国际乒联的主要作用是维护和制定乒乓球规则和比赛规程,促进乒乓球运动的发展,监督世界乒乓球锦标赛,协调各协会之间以及协会与其他团体的关系。全体代表大会为国际乒联的最高权力机构。会议通过了匈牙利起草的乒乓球比赛规则草案,把它提供给各国乒协,以便使规则统一起来。大会成立了第1届主席团,选出了国际乒联领导机构,伊沃·蒙塔古被选为国际乒联第一任主席。原定的第1届欧洲乒乓球锦标赛,由于接受邀请参加本届比赛的德国、匈牙利、威尔士、英格兰、奥地利、印度、捷克斯洛伐克、丹麦和瑞典等参赛国中,属于亚洲国家的印度队提出更改原定的欧洲乒乓球锦标赛的名称,故国际乒联决定将第1届欧洲乒乓球锦标赛改名为第1届世界乒乓球锦标赛(以下简称世乒赛)。

第1届世乒赛只有男子团体、男子单打、女子单打、男子双打、混合双打和男子安慰赛等6个项目。因参赛的女运动员一共只有16名,所以没有设立女子团体和女子双打项目。参加男子团体赛的7支队伍通过单循环比赛,匈牙利队获得了首届世乒赛男团冠军。

根据国际乒联的规定,世乒赛每年举行一次。但第2届世乒赛因举办国经济困难,被推迟至1928年1月在瑞典举行。本届比赛增设了女子双打项目。到1934年的第8届世乒赛上,又增加了女子团体项目。1940-1946年,因第二次世界大战爆发,致使比赛中断。1947年3月,才在法国巴黎举行了战后的第一次世乒赛——第14届世乒赛。从1957年开始,世乒赛改为每两年举行一届。2003年,国际乒联宣布将世乒赛的单项和团体比赛分开,由不同国家承办,单数年举行单项比赛,双数年举行团体比赛。迄今为止,世乒赛已完整举行了49届。

三、世界乒乓球运动发展的五个阶段

世界乒乓球运动的发展,如果从第1届世乒赛算起,大体可分为五个时期:

(一) 欧洲乒乓球运动的全盛时期(1926-1951年)

1928年以前,乒乓球运动只在英国、匈牙利等欧洲国家开展比较广泛,1928年以后,德国、南斯拉夫、瑞典、奥地利、澳大利亚、捷克斯洛伐克、美国、埃及等国的乒乓球运动逐渐随之发展

起来,并先后加入了国际乒联参加世界比赛,乒乓球也逐渐成为公认的体育竞赛项目。从第1届世乒赛举行的1926年直到1951年,在这25年间,共举行了18届世乒赛,除第13届的比赛在非洲的埃及举行以外,其余的17届均在欧洲国家举行,参赛的国家也主要集中在欧洲。在全部的117个冠军(因第11届女单无冠军)中,欧洲选手获得109项冠军,其他8项被美国选手夺走,在这些世界冠军当中没有亚洲和非洲选手的名字。在这个阶段成绩最为突出的是匈牙利队,独得57.5项冠军(双打与外国选手合作)。其原因主要是:匈牙利队使用了英国发明的胶粒拍,有效地制造了旋转球,使几乎没有旋转的木板球拍处于被动的地位。此外,当时大多数国家采用的是稳削稳守的常规打法,而匈牙利选手则加强了进攻能力和旋转球的运用,从而不仅取得了辉煌的战果,还把乒乓球运动引向了一个复杂而有趣的阶段。

基于以上原因,故称这一时期为欧洲的全盛时期。由于此时期尚处于乒乓球运动的初级阶段,受球拍、规则等原因的影响,虽然一些削攻结合或以攻为主的打法开始出现,但就总体而言,这一时期在技术打法上仍主要以削球为主导,其指导思想为“自己少失误,让对方失误”。

(二) 日本队称雄世界乒坛(1952 - 1960 年)

日本乒协早在1928年就加入了国际乒联,但直到1952年才第一次组队参加在印度孟买举行的第19届世乒赛。手握海绵球拍,采用直拍全攻型打法的日本队,虽然只有3男2女共5名运动员参赛,却在第19届世乒赛上连续击败众多欧洲削球名将,一鸣惊人地夺得男子单打、男子双打、女子团体和女子双打4项冠军,震动了整个世界乒坛。从此,世界乒乓球技术的优势由欧洲的削球开始转到亚洲的攻球。在这一时期的7届世乒赛(第19~25届)共49个比赛项目中,日本队摘得24项。尤其是在第25届世乒赛上,日本队达到其全盛时期的巅峰,在全部7个比赛项目中,一举夺得除男单以外的其他6项冠军,取得了日本队参加世乒赛的历史最佳战绩,成为当时名符其实的世界乒坛“霸主”。

从技术上看,日本人结束了横拍一统天下的局面,改变了以削球为主导的历史,确立了以攻为主打法的历史地位,胶粒拍的时代被海绵拍所替代。日本人的成功,无疑是为世界乒坛带来了一场革命。海绵球拍的出现,在世界乒坛引起极大争议,促使国际乒联在1959年通过一项关于球拍规格化的决定。球拍的革新提高了乒乓球的速度和旋转,对乒乓球技术的发展起到了促进作用。

1. 握拍法的改革

日本队员不认为横拍是最优越的握拍法,而是将球拍改成单面击球,以食指和拇指置于拍面前方,另外三指置于球拍的后面,更多地去发挥自己习惯的方法和手腕动作灵活的特点。

2. 打法的变革

日本选手放弃站位居中的姿势,而将站位移至球台左角之外,以单面进攻的正手攻球姿态迎接第一板的来球,一改以中台站位相对峙的格局为抢攻和全攻的格局。也正因为日本队员大胆放弃右方大角的空隙,而促使日本选手有了良好的身体素质和矫健、敏捷的步法,从而把技术中的步法引入了更高境界。

3. 海绵球拍的问世

在第19届世乒赛中,日本选手佐藤博治成功地发挥了海绵球拍弹性大、速度快、变化多的作用,以新颖的全攻型打法突破了一道道欧洲人的防线,闯出了直板攻球的王位之路。海绵球拍的出现,是对乒乓球技术具有独创性的成功发展,同时也促进了乒乓球比赛规则的进一步完善,因而把乒乓球运动技术又推进到一个更加快速的境界。

(三) 中国乒乓球运动的兴起(1961 - 1969 年)

上世纪 50 年代末,在日本队处于巅峰状态时,1959 年 4 月联邦德国多特蒙德第 25 届世乒赛上,中国乒乓球选手容国团夺得男子单打金牌,为中国获得第一个世界冠军。在 1961 - 1969 年期间举行的 5 届世乒赛,中国队仅参加了第 26、27、28 届的比赛,在这 3 届世乒赛的 21 个锦标中夺得其中 11 个。虽然中国队未参加第 29、30 届世乒赛,但从当时的技术实力上看,具有“快、准、狠、变”独特风格的中国近台快攻打法和以“稳、低、转、攻”为指导思想的中国削球打法,仍然保持着技术上的领先地位,把世界乒乓球运动推向一个新的发展阶段。在此期间,日本选手在快速抽杀基础上发明的、对以后世界乒乓球技术发展起到极大促进作用的新技术——弧圈球技术,尚处在初创阶段,未能充分显示出应有的威力,而欧洲的防守型削球打法则显得更加落后。

从技术上看,日本的长抽和中国的快攻虽同为直拍进攻型打法,但日本的长抽站位较远,击球速度慢,且只有正手一面进攻,反手技术较弱;而中国的快攻站位近台,击球速度快,且正反手技术较平衡(正手快攻,反手推挡或攻球)。与长抽相比,快攻是两面打一面,近台打远台,快速打慢速,打法上明显占优。正是由于中国队敢于独立自主,走自己的路,成了近台快攻的开派宗师,从而使中国开始替代日本称雄于世界乒坛。

(四) 欧洲乒乓球运动的复兴与欧、亚争夺(1970 - 1994 年)

上世纪 70 年代以来,世界乒乓球技术有了飞速的发展。欧洲选手经过近 20 年的努力,兼取中国快攻打法和日本弧圈球打法的优点,创造出弧圈球结合快攻和快攻结合弧圈球两种新打法,开始走上复兴之路。只是由于技术上还存在着某些缺陷,未能实现根本性突破。在男子方面,从第 31 ~ 34 届世乒赛,亚洲仍略占上风。第 35 ~ 39 届世乒赛,虽然中国队在第 36 届世乒赛上第一次实现包揽全部 7 项冠军和 5 个单项亚军,但欧洲男选手已显露出与亚洲选手抗衡的实力,世界乒坛开始呈现出欧、亚势均力敌的对抗局面。在女子方面,依然是亚洲选手一直占据优势。

直到 80 年代末期,欧洲选手的缺点终于得到弥补,他们将速度与旋转的绝对对抗,成功地演变为速度与旋转的对立统一,使得技术更加全面,群体实力大增。依靠“力争主动、特长突出、技术全面、战术多变”的先进打法,欧洲男子终于重获领先地位。1989 年的第 40 届世乒赛,欧洲选手囊括全部男子项目冠军。第 41 届世乒赛的男团前 5 名,男单前 2 名和男双冠军全部为欧洲选手所获。第 42 届世乒赛的男团比赛虽是欧、亚平分秋色,但冠军仍落入欧洲队手中,男单也是欧洲选手占尽前 4 名。此时期的世界乒坛格局发生了激烈变化,乒乓球技术的发展呈现出一种“技术全面、站位近台、快速凶狠、速战速决”的新趋势。而世界乒坛的女子项目,仍然是亚洲一枝独秀。

(五) 中国队重新领跑于世界乒坛(1995——至今)

20 世纪 90 年代以来,中国队一批年轻选手正在走向成熟,中国队在学习欧洲先进技术打法的同时,对传统打法进行创新,“直拍横打”技术的出现,使中国直拍快攻又重新燃起新的希望。1995 年 5 月在天津第 43 届世乒赛上,中国男队战胜瑞典队,夺回了阔别 6 年的斯韦思林杯。中国横拍选手第 1 次获得单打冠军。本届世乒赛中国队再创辉煌,第 2 次包揽全部锦标。紧接着在 1996 年亚特兰大奥运会上,中国队又将全部 4 枚金牌收入囊中。第 44 届和 45 届世

乒赛,中国队各获得6枚金牌,但第45届世乒赛的男团冠军又被瑞典队夺得。2000年2月23日,国际乒联代表大会正式通过了大球议案,决定从2000年10月1日起将乒乓球的直径由38毫米改为40毫米。在2000年9月的悉尼奥运会上,中国队以包揽4枚金牌的胜利之举为自己的小球时代划上一个圆满的句号。

2001年日本大阪第46届世乒赛是大球时代的第1届世乒赛,此时以老将为主的瑞典队已逐渐淡出世界一流强队行列,其他欧洲各队尚不具备与中国队全面抗衡的实力,中国队第3次包揽世乒赛全部金牌。随着11分制和无遮挡发球等新规则的实行,中国队一度受到很大影响。2002年9月的釜山亚运会和11月的济南世界杯赛上的接连失利,促使中国队迅速找到适应新规则的办法,在第47届世乒赛上再度夺得6项冠军。第48届世乒赛(2005年中国上海的单项比赛和2006年德国不莱梅的团体比赛)中国队再次将全部金牌如数摘得。

2007年,萨格勒布第49届世乒赛单项比赛、成都第11届女乒世界杯、西班牙巴塞罗那第28届男乒世界杯和德国马格德堡第5届世界杯团体赛,所有国际大赛的冠军全部被中国选手夺得。

2008年2月24日~3月2日,第49届世乒赛团体比赛在中国广州举行。中国女队在决赛中以3:1战胜新加坡女队,第17次捧起考比伦杯,同时也成就了中国女队在世乒赛历史上的第2次八连冠伟业,追平了1976年第33届至1989年第40届世乒赛所创下的八连冠记录。中国男队则在决赛中3:0横扫强劲的韩国队,成功卫冕。这是中国队历史上第16次夺得世乒赛男子团体冠军,也是中国队自日本大阪第46届世乒赛后连续第4次捧得斯韦思林杯,实现了第2次四连冠。至此,中国队历史上第5次包揽世乒赛全部7项冠军。

在创造辉煌的同时,中国队也成为众矢之的,各国选手在大赛中无不以战胜中国选手为荣。国际乒联近些年来对一些赛制和规则的修改,虽然是从提高乒乓球运动的观赏性,推动全球范围内乒乓球运动的发展的目的出发,但增加比赛胜负的偶然性,缩小强弱对手之间的差距,打破由少数国家或地区的运动员长期垄断或包揽金牌的局面,也是一个重要的原因。由此可见,在中国打世界的同时,世界打中国的局面仍将长期存在,并且会愈加激烈。

四、现代乒乓球技术发展趋势

(一)打法更加主动

“积极主动,抢先上手”,过去是中国乒乓球队的打法特色的主要体现,目前已成为世界乒乓球技术发展的主流。现在国际乒坛的优秀选手大都是从发球到接发球开始就积极主动,每球都要抢先上手,使对手始终处于被动的境地。另外,主动中还增加了凶狠,将对方拉过来的弧圈球,不是用带、推、挡等技术去处理,而是反拉回去,相持中透着凶狠。主动中积极进攻,被动中找机会反攻,“积极主动、抢先上手”成了大多数优秀选手的指导思想。

(二)技术更加全面

现在的优秀选手正朝着技术更加全面,无明显漏洞方向发展。不论是快攻型选手、弧圈球型选手还是削球型选手,都要求在技术上必须全面,没有明显漏洞。只有在全面的基础上,形成自己特长技术,才能在乒坛上保持长盛不衰。这一趋势也是当今乒乓球技术发展的主要特点之一。

(三) 特长更加突出

在技术全面,无明显漏洞的基础上,还必须具备突出的技术特长,要有能一招制敌的“绝招”。当今世界乒坛的高手都是在技术全面,无明显漏洞的基础上有各自的特长技术。一名优秀的选手,必须具备技术全面、特长突出、无明显漏洞,打法积极主动、凶狠。否则的话,就难以在国际乒坛保持领先地位。

(四) 打法更加凶狠

随着乒乓球技术的发展,规则的改变,在技术全面,特长突出,无明显漏洞的基础上,打法还要体现凶狠,一有机会就主动上手进攻,以凶狠的进攻压制对手,在被动中伺机反攻,靠顽强的搏杀战胜对手。

第二节 中国乒乓球运动发展史

一、旧中国的乒乓球运动

1904年,上海四马路一家文具店的经理王道平从日本购回10套乒乓球器材(球台、球网、球拍和球)摆放店中,为了推销这些器材,王道平不仅介绍在日本的乒乓球见闻,并且亲自做打球表演。从此,中国才开始有了乒乓球运动。

1916年,上海基督教青年会童子部添设了乒乓球房和球台,开始在一些学生中开展乒乓球活动。随后,在北京、天津、青岛、广州等少数大城市也相继开展了乒乓球运动,但参加的人数不多,主要是一些洋行雇员、高级职员和家庭富裕者。

1925年,上海开始举办各种乒乓球比赛,如中华队和旅华日侨之间的秋山杯赛等。1927年中华队赴日本进行访问比赛,同年8月又参加了在上海举行的第8届远东运动会中日乒乓球表演赛,1930年参加在东京举行的第9届远东运动会乒乓球比赛。但由于技术水平不高,负多胜少。

1935年,中华全国乒乓球促进会成立,开始发起并组织第1届全国乒乓球比赛,但实际参赛的只有上海、天津、浙江、江苏、南京、青岛、香港、澳门等8个队,最后由上海、江苏、澳门和香港4支队伍循环争冠。由于香港队中途返程,余下3队的比赛结果均为1胜1负。名次如何排列,这种如今连三级裁判员都能轻易解决的问题,却让当时的大会组织者一筹莫展,最后只得无奈地宣布3队皆为冠军,各赠大银盾一座,留下了乒坛历史上的一段笑料。

在当时,国内的一些乒乓球运动的积极倡导者曾希望能借助于政府的力量,来推动中国乒乓球运动的发展,但却无法实现。1935年1月,当时的国际乒联主席蒙塔古先生曾电邀中国加入国际乒联和参加第9届世乒赛,其结果是泥牛入海,终成泡影。

二、新中国乒乓球运动的发展

1949年10月中华人民共和国成立后,党和人民政府极为重视和关心新中国体育事业的发展,我国的乒乓球运动也从此走上健康的发展轨道。1952年10月在北京举行了有6大行政区

(中南、华北、东北、西南、西北、华东)和铁路系统体协的共62名男、女运动员参加的“第1届全国乒乓球比赛大会”。与此同时,中华全国体育总会乒乓球部加入了国际乒乓球联合会(1955年中国乒协正式成立后即改为以中国乒协名义加入国际乒联)。从此,全国的群众性乒乓球运动迅速开展起来,每年都要举办各种全国性的乒乓球比赛。

雄厚的群众基础和高度集中的举国体制,使中国的乒乓球运动水平迅速提高。从1952年中国乒乓球队成立,1953年首次参加世乒赛,1959年荣国团在第25届世乒赛上首次夺得男单冠军,到2008年第49届世乒赛团体赛结束,中国乒乓球队在50余年的风雨历程中,为祖国共赢得159个世界冠军(世乒赛冠军110个,世界杯冠军33个,奥运会冠军16个)。这其中有新中国的第一个世界冠军,第一个女子世界冠军,第一项团体世界冠军。中国乒乓球队曾5次包揽世乒赛金牌,两次包揽奥运会金牌,创造了一支运动队在长达半个世纪长盛不衰的奇迹。

上世纪50年代以来,中国乒乓球运动的生存和发展,从人才的选拔与培养到队伍的组建,以及各种赛事的举办大都由政府投入承担。这种高度集中的训练体制,为中国乒乓球运动的发展和成绩的取得做出了积极的贡献。进入90年代以后,随着国家经济体制由计划经济向市场经济转轨,在其他体育项目的市场开发相继进行的大环境下,乒乓球运动的管理体制也在悄然发生变化,各种俱乐部联赛和商业性比赛也相继开展。创立于1995年的乒乓球俱乐部联赛经过10余年的发展,已拥有超级、甲A、甲B三个级别的数十支队伍。中国乒协和中央电视台于1996年合作创办了“CCTV杯”中国乒乓球擂台赛,以后又发展成“爱立信乒乓球擂台赛”、“国际乒乓球擂台赛”以及17岁以下“国际青少年擂台赛”,把比赛通过电视屏幕传入千家万户,有力地推动了我国乒乓球运动的进一步普及和发展。

三、国球辉煌50年

新中国的乒乓球运动与中国体育结缘已有50余年,从1952年中国乒乓球队组建至今,中国的乒乓球项目在世界大赛中取得了令其他体育项目难以望其项背的优异成绩,故有“国球”之誉。50余年的辉煌带给国人无穷的激动与喜悦,创造了中国体育史上的一个奇迹。

(一)出征号角

1952年10月,中国国家乒乓球集训队成立,共有19名男女运动员参加集训,备战次年的亚锦赛和第20届世乒赛。因护照问题,亚锦赛未能成行。1953年3月,由16名队员组成的中国乒乓球队出征罗马尼亚,第20届世乒赛上中国选手首次亮相,最终得到男团甲级第10名,女团乙级第3名。在以后的4届世乒赛上,中国队成绩提高很快,到第24届世乒赛,中国男队已获第3名,进入世界一流强队行列。

(二)勇攀高峰

1959年4月,在第25届世乒赛上,中国选手荣国团在男单比赛中一路过关斩将,为中国夺取第一个世界冠军,在象征世界乒坛男单最高荣誉的圣·勃莱德杯上,第一次刻上了中国人的名字。

荣国团的夺冠令国人振奋,也极大地鼓舞了中国乒乓球队。随后在1961年4月北京第26届世乒赛上中国队共获得男团、男单、女单3项冠军和4项亚军,8项第3名,震动了世界乒坛。两年后的布拉格第27届世乒赛,中国队再获男团冠军,包揽男单前4名和男双前3名。在1965

年南斯拉夫举行的第28届世乒赛上,中国女队打响翻身仗,首次夺得女团、女双冠军,男队再次蝉联男团、男单和男双冠军,取得中国队世乒赛史上的最好成绩。

(三) 遭遇挑战

文化大革命的爆发使中国乒乓球队的训练被迫中断,缺席了第29届、30届世乒赛。直到1971年3月,阔别世界乒坛6年的中国队再次出现在日本名古屋第31届世乒赛赛场。虽然获得本届世乒赛的男团、女单、女双和混双四项冠军,但技术上已无先进可言。在随后的4届世乒赛上,中国队遇到欧洲队和亚洲的韩国队的强力挑战,各项冠军几度易手,仅获得全部28项冠军中的14项。直到1981年4月的第36届世乒赛,中国队一举夺取全部7项锦标,并包揽了5个单项的冠军,以世乒赛历史上空前的奇迹奠定了自己乒乓强国的地位。

(四) 跌入低谷

第36届世乒赛上的全胜战绩确立了中国队的世界乒坛霸主地位,其优势一直保持到第39届世乒赛结束。但在此期间,中国队的隐忧也日渐凸现,直拍快攻打法的劣势更加暴露,以瑞典队为代表的欧洲横拍弧圈球打法逐渐成为世界乒坛技术主流。在第40届世乒赛上,中国男队全军覆没,而两年后的第41届世乒赛上,中国队男女团体双双失利,男团更是跌至第7名,中国队在本届世乒赛上仅获得女单、女双和混双冠军。从本届比赛中可以看出,中国男子乒乓球技术之落后已跌至历史最低点。反观瑞典队,他们在本届世乒赛上不但蝉联了男团冠军,还获得了男单和男双冠军,已经成为世界男子乒坛最为强劲的队伍。本届世乒赛的失利,使中国乒乓球队进入了一段极其困难的时期。

(五) 重回巅峰

第41届世乒赛的失利,激发了中国队技术创新和逆境中奋起的决心,他们知耻后勇,卧薪尝胆,革新技术,培养新人,决心重回世界巅峰。1992年巴塞罗那奥运会的男双金牌,为中国队的复苏吹响了号角。1993年哥德堡第42届世乒赛上,中国队再次向斯韦思林杯发起冲击,只因心理压力大而未果。

1995年,第43届世乒赛在天津开幕,这次是中国第2次举办世乒赛。此时的中国队人员齐整,打法全面,又占尽天时地利人和,是夺回斯韦思林杯的最好时机。中国男队果然不负众望,在决赛中以3:2击败瑞典队,夺回了阔别6年的斯韦思林杯。受男团打响翻身仗的激励,中国队在本届比赛中再次上演了第36届世乒赛的辉煌,包揽了全部7项。挟第43届之余威,中国队出征1996年亚特兰大奥运会,将4枚金牌全部收入囊中,标志着中国乒乓球队已彻底跃出低谷,重回巅峰。

在以后的第44~46届世乒赛,中国队共夺取全部21枚金牌中的19枚,3届世乒赛只有2枚金牌旁落。尤其值得一提的是2001年在日本大阪举行的第46届世乒赛,这是改为大球后的第1届世乒赛。在本届世乒赛中,虽然以老将为主的瑞典队已逐渐淡出世界一流强队的行列,纠葛了近20年的中瑞之争也到此暂告一段落,但中国男队却在半决赛中遇到同来自亚洲的老对手韩国队的顽强抵抗,比赛打得异常激烈。决胜盘中,中国小将刘国正面对韩国名将金泽洙,在先失一局的不利形势下,敢打敢拼,毫不手软,在后两局里连扳7个赛点最终获胜,把中国队从悬崖边上拉了回来。这场世界乒坛的经典之战极大地鼓舞了中国队员的士气,在随后的比赛中一鼓作气再度包揽全部金牌,这已是中国队在世乒赛上的第3次包揽。

第46届世乒赛期间,国际乒联通过决议:从第47届起,世乒赛的单项和团体比赛分开进行,由不同的国家承办。同时还通过两项新的比赛规则:11分制和无遮挡发球。这些改革对中国很多运动员产生了较大的影响。规则的改变和比赛的失利,激起了中国乒乓球队再次攻克新堡垒的决心和信心。在2003年开始的第47届世乒赛中,又夺得除男单以外的其他6项冠军。在2005和2006年的第48届世乒赛单项和团体比赛中,中国队又一次包揽全部7项冠军。2007年,中国选手获得了第49届世乒赛单项比赛、第11届女乒世界杯、第28届男乒世界杯和第5届世界杯团体赛等所有大赛的全部冠军。在2008年北京奥运会前的最后一次世界乒乓球大赛——第49届世乒赛团体比赛上,中国队再次以男女团体双双夺冠的战绩维护了自己世界乒坛霸主的地位。这些都预示着在大球时代和新规则面前,中国队将继续书写辉煌与荣誉。

四、中国大学生乒乓球运动

中国大学生乒乓球运动发展很快,1988年第3届全国大学生运动会乒乓球比赛在江苏东南大学举行期间就开始酝酿成立全国大学生乒乓球协会,1990年中国大学生乒乓球协会在上海成立。这是我国最早成立的大学生体育组织之一。大乒协每年组织全国性的大学生比赛活动,从90年代开始至今已举办了10余届比赛,比赛的水平越来越高,参赛院校也越来越多,从而推进了高校乒乓球运动的发展。

第三节 国际乒乓球主要赛事

一、世界乒乓球锦标赛

(一)世界乒乓球锦标赛及其发展历程

世界乒乓球锦标赛(world table tennis Championships),(简称世乒赛),是国际乒乓球联合会(简称国际乒联)主办的一项最高水平的世界乒乓球大赛,具有广泛的影响。

1926年12月,在国际乒联正式成立的同时,第1届世乒赛在英国伦敦举行,当时接受邀请参赛的只有德国、匈牙利、威尔士、英格兰、奥地利、瑞典、捷克斯洛伐克、印度和丹麦等9个国家的64名男女运动员。比赛共设有男子团体、男子单打、女子单打、男子双打、混合双打等5个正式比赛项目和男子安慰赛,实力雄厚的匈牙利队获得了第1届世乒赛的全部5项冠军。在1928年举行的第2届世乒赛上,增设了女子双打项目,1934年第8届世乒赛又增设了女子团体项目,1940-1946年,因爆发了第二次世界大战,致使比赛被迫中断。1947年3月,才在法国巴黎举行了战后的第一次世乒赛——第14届世乒赛,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。1928-1939年、1947-1957年,世乒赛每年举行一次,从1959年的第25届开始改为每两年举行一次。2003年国际乒联宣布将世乒赛的单项和团体比赛分开,单数年举行单项比赛,双数年举行团体比赛。

世乒赛从1926年第1届开始到2008年第49届团体比赛结束,共产生了335个冠军。前7