

高校乒乓球运动项目 技术解析与科学训练应用研究

张旗 著

GAOXIAO PINGPANGQIU YUNDONG XIANGMU
JISHU JIEXI YU KEXUE XUNLIAN YINGYONG YANJIU

“国家一级出版社”  中国纺织出版社 “全国百佳图书出版单位”

高校乒乓球运动项目 技术解析与科学训练应用研究

张旗 著



中国体育出版社

内 容 提 要

乒乓球运动是重要的体育运动项目之一,有着广泛的群众基础和巨大的影响力,大学生作为乒乓球运动比较热衷的群体,对乒乓球的热爱程度更是其他群体所不能及的。本书对高校乒乓球运动的基本理论知识、与健康的关系、主要动作的解析、技术和战术的实际应用和训练、乒乓球运动的组织等都进行了详细的介绍。能够很好地帮助广大读者了解乒乓球运动的基本知识,进而参与到乒乓球运动中。

图书在版编目(CIP)数据

高校乒乓球运动项目技术解析与科学训练应用研究 /
张旗著. — 北京:中国纺织出版社,2018.5

ISBN 978-7-5180-2718-7

I. ①高… II. ①张… III. ①乒乓球运动-运动技术-研究②乒乓球运动-运动训练-研究 IV. ①G846.19
②G846.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第129460号

责任编辑:武洋洋

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://www.weibo.com/2119887771>

虎彩印艺股份有限公司印制 各地新华书店经销

2018年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:11.625

字数:209千字 定价:56.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言

乒乓球运动在我们国家有着广泛的群众基础，普及程度非常高，同时，也是我国比较有优势的竞技体育项目，被誉为“国球”。中国的乒乓球运动在世界乒乓球竞技领域中长期占据霸主的地位，同时也成了引领世界乒乓球运动发展的带头人。随着社会的不断进步，以及全民健身的不断普及，乒乓球运动在学校体育教育中同样占有非常重要的地位。

为了进一步加深乒乓球运动在学校的普及程度，同样也为了让更多人了解并且熟悉乒乓球运动，本书整合了乒乓球运动的基本知识以及现实训练和比赛中应该注意的问题，本书提到的所有的关于乒乓球技能训练的动作都是当今世界乒坛公认的标准，所以大家在训练和学习的时候可以以此为参考。在深入阐述乒乓球运动各方面的同时还有效地结合乒乓球比赛的组织方法等，在实用性方面具有很大的价值，希望高校学生能够在体育选修课中吸收更多的乒乓球运动的营养，从而喜欢乒乓球运动，更加热衷体育活动。

本书大致分为三个部分，第一章和第二章为第一部分，这一部分着重为大家介绍关于乒乓球运动的起源、发展和现今的赛事、组织情况，以及乒乓球运动的美学和健身价值、乒乓球运动中遇到的损伤和疲劳及其处理方法等。首先让大家从心底去熟知乒乓球运动，在基本认知的基础上给大家一个更深层次的了解。第三章至第六章为第二部分，本部分是全书最为核心的部分，该部分主要讲述了乒乓球运动的基本动作技术、单打和双打的技、战术的运用和训练，以及高校乒乓球运动训练的有关方法和内容，本部分采用图文并茂的方式给读者呈现出两种学习的模式。其中第三章讲述了乒乓球运动的基本动作，我们列举了基本动作中的站位、握拍、步法、接发球、搓球、挡球以及组合技术等，本章配以大量图片，能够让读者一目了然，在学习的过程中更加轻松和直观。第四章重点介绍了双打的内容，从双打的特点、配合、站位和移动等方面入手，进一步扩展到双打的训练方法。第五章则是综合介绍高校乒乓球运动项目的训练内容，包

括训练的目的、内容、方法以及在训练过程中教师应该注意的各种问题。本书的第三部分为第七章，本部分本着从实用的角度出发，为大家介绍了高校乒乓球运动比赛的组织和管理工作，希望大家能够在以后的生活中用到此方面的内容时，能够信手拈来。同时乒乓球运动竞赛的组织方法和其他运动形式的比赛组织方法有很多类的地方，在以后的实际运用中希望大家能够举一反三。

本书的撰写过程中参考了乒乓球运动相关的大量资料和书籍，在此向有关的专家学者致以诚挚的谢意，由于作者时间和精力的限制，本书中难免会存在不足之处，还希望广大师生能够予以批评和指正。

作者

2018 年 1 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	1
第二节 中国乒乓球技术的发展历程	5
第三节 世界乒乓球技术的发展概况	10
第四节 乒乓球运动的组织机构和赛事情况	19
第二章 乒乓球运动与健康	27
第一节 乒乓球运动的欣赏	27
第二节 乒乓球运动的健身价值	35
第三节 乒乓球运动的疲劳和恢复问题	38
第四节 乒乓球运动中的损伤和处理方法	40
第五节 乒乓球运动的游戏	47
第三章 乒乓球运动基本动作解析	50
第一节 乒乓球运动基本站位动作解析	50
第二节 乒乓球运动握拍技术动作解析	51
第三节 乒乓球运动步法动作技术解析	56
第四节 乒乓球运动接发球动作解析	63
第五节 乒乓球运动推挡与拨球技术动作解析	68
第六节 乒乓球运动搓球技术动作解析	73
第七节 乒乓球运动组合技术动作解析	81
第四章 乒乓球运动的双打技术	100
第一节 乒乓球双打的特点	100
第二节 乒乓球双打的配合与站位	101
第三节 乒乓球双打的移动	103
第四节 乒乓球双打的训练方法	105

第五章 高校乒乓球运动的战术应用和技术指导	110
第一节 乒乓球运动战术的概念	110
第二节 乒乓球运动战术的应用	124
第三节 乒乓球运动技术指导方法	127
第四节 乒乓球运动技术指导步骤	130
第六章 高校乒乓球运动项目的科学训练研究	134
第一节 高校乒乓球运动训练的目的和发展情况	134
第二节 高校乒乓球运动训练的原理和方法研究	140
第三节 高校乒乓球运动的科学训练和教学管理	145
第七章 高校乒乓球运动竞赛	149
第一节 乒乓球运动竞赛的组织	149
第二节 乒乓球运动竞赛的规则	158
第三节 乒乓球运动竞赛的抽签与编排	166
参考文献	177

第一章 乒乓球运动概述

乒乓球运动起源于19世纪80年代前后,到现在为止,已经经过了一百多年的发展。在这一百多年的发展进程中,乒乓球运动逐渐由一种民间的游戏活动变为现代的竞技体育运动,传播的范围也从最早的区域限制发展到现代的全球性体育活动。

分析乒乓球运动发展过程,有2个因素始终起着重要作用:竞技制度安排和乒乓球技术的发展。它们的基本关系是:乒乓球项目组织通过竞赛方法制定、赛事安排以及训练条件的提供,能够保证乒乓球运动技术的发展以及确定今后乒乓球的发展方向,乒乓球技术的发展以及创新同时又促进了乒乓球竞技制度的不断完善。

第一节 乒乓球运动的起源

一、乒乓球运动的起源

(一) 游戏阶段

关于乒乓球运动的起源,我国目前较为一致的观点是,乒乓球运动19世纪末创始于英国,从网球运动派生而来。

1880年,英国的一家体育器材公司刊登的乒乓球器材广告上出现了最早关于乒乓球运动的文字记载,当时这项运动还不叫“乒乓球”,而是以“高西马”“弗利姆-弗拉姆”等名称在英国盛行。最初的这项运动作为一种游戏,并没有统一的规则。

根据文献记载,19世纪末,英国的一些大学生在室内以餐桌作为球台,用书排一排或者在两把高背椅之间拉一根线作为球网:在单局记分上,有10分或20分一局的,也有50分或100分一局的。

对球拍的大小和样式也没有统一的规定。最初的球拍,是两面贴有羔羊皮纸的空心球拍,球拍的长度类似小的网球拍。发球时很随意,可像打

网球似的将球直接发到对方台面,亦可把球先发 to 本方台面再跳至对方台面。最初使用的球是在橡胶或软木实心球外部包一层轻而结实的毛线,这种游戏很像是在桌上打网球,故而也有人称其为“桌上网球(Table Tennis)”。

1890年,英国一位著名越野跑运动员詹姆斯·吉布从美国带回了一些用赛璐珞制成的空心玩具球,弹跳力很强,于是产生了用小球代替软木球和橡皮球的想法。由于这些球打起来发出“乒乓”的声音,故称为“乒乓球”。因英国乒乓球协会发现“乒乓”二字是商业注册商标,因此成立了“桌上网球”协会,并一直沿用至今。汉语中的乒乓球是从声音上得名,日本称“桌上网球”为“桌球”。

1900年,英国成立了乒乓球协会,同年12月,在伦敦皇后大厅举行了英国第一次乒乓球比赛,参赛者三百余人,开创了乒乓球比赛的历史。

1905年,乒乓球运动相继传入奥地利、匈牙利及整个欧洲,尔后逐步扩展到埃及等非洲国家。

这一时期,乒乓球运动尚处于游戏阶段,体现的基本特征是:乒乓球运动尚无统一的竞赛规则;处于普及、传播阶段,各国尚未成立乒乓球协会,也没有一个国际性的组织机构;比赛次数和比赛时间都不固定;乒乓球运动自身项目特征也不明显,有明显的网球运动移植痕迹。

(二) 竞技运动项目阶段

1918年之后,欧洲许多国家相继成立了乒乓球协会,乒乓球比赛开始在国家间展开,这在促进乒乓球技术水平提高的同时,也为国际乒乓球组织的建立奠定了基础。

1926年1月,在柏林举办的一次乒乓球邀请赛期间,应德国勒赫曼博士的倡议,相关人员在德国柏林网球俱乐部召开了一次关于建立乒乓球国际组织的座谈会,会议决定成立“国际乒乓球联合会”(简称“国际乒联”),并委托英国乒协举办第一届欧洲乒乓球锦标赛。

国际乒联决定将“第一届欧洲乒乓球锦标赛”更名为“第一届世界乒乓球锦标赛”,由此树立了世界乒乓球历史上第一个重要的里程碑,揭开了乒乓球运动新的发展篇章。

1926年12月12日,国际乒联会议代表召开了第一次全体会议,会议决定每年要举行一次世界乒乓球锦标赛。

1940-1946年,世界乒乓球锦标赛因第二次世界大战而中断。

1957年,第24届世界乒乓球锦标赛之后,国际乒联将其改为每两年举办一届。

1980年,国际乒联创办了乒乓球运动的另一大赛事——世界杯乒乓球

比赛,规定每年举办一届。

1988年,乒乓球成为奥运会的正式比赛项目,比赛最初设男子单打、女子单打、男子双打、女子双打共4个项目。

2008年北京奥运会上,将男、女双打改为男、女团体,项目总数未发生改变。

2000年,世界乒乓球锦标赛的团体项目和个人项目开始分时、异地举办。至2011年,世界乒乓球锦标赛共举办了51届。

1927年,中国第一次参加正式的国际乒乓球比赛。

1949年,新中国成立后,中国乒乓球协会在北京正式成立。

这一时期,乒乓球已成为正式竞技运动项目,体现的基本特征是:成立了国际性协会组织,制定了国际乒联章程,制定了统一的比赛规则,定期举办世界大型赛事。

二、乒乓球运动的发展

乒乓球从游戏到竞技体育项目,经历了几个重要的发展阶段:

(一) 欧洲国家称霸世界乒坛

1926~1951年,乒乓球运动在欧洲发展较快,参赛队主要来自欧洲各国。此间共举行了18届世乒赛,先后共产生117个冠军,其中匈牙利获得了57.5个冠军,捷克和斯洛伐克获得了25.5个冠军,英国获得10个冠军,美国获得8个冠军。这一时期欧洲选手在世界乒坛占有绝对优势。

这一时期的主要打法是削球,削球的指导思想就是在进行乒乓球比赛的时候,一定要尽量减少自己的失误,尽可能让对手增加失误的次数。由于比赛没有时间限制,所以多次出现“马拉松”式的乒乓球比赛。如第10届,奥地利与罗马尼亚的男子团体决赛竟打了三天之久;波兰的欧立克与罗马尼亚的巴奈斯,为争夺1分球竟用了2.5个小时。

第11届世乒赛后国际乒联对比赛规则进行了修改,球台增长,球网降低,球改为硬球,规定比赛时间,禁止用手指旋转球的那卡尔式发球。规则的改变和器材的变革有力地促进了乒乓球技术的发展,减少了比赛时间,开辟了新技术、新打法的道路,不仅削攻结合的打法开始发展起来,还出现了一些以攻为主的选手。

(二) 日本队震惊世界

1928年日本乒协加入国际乒联,并且与1952年参加了世乒赛,在这届世乒赛中日本夺得了男单、男双、女双和女团4项冠军。虽然日本队只有三男两女五名运动员参加,他们手握海绵球拍,采用直拍全攻型打法,

却连续击败了许多欧洲削球名将，使世界乒坛大为震动。这一时期共举行了7届世乒赛（第19~25届），产生了49个冠军，日本队夺走24个。自此之后，亚洲逐渐在世界乒坛中占据了比较大的优势。

（三）中国队后来居上

在1958年前后是日本的长抽打法最为鼎盛的时期，但是中国运动员用自己的快攻打法获得了第25届世乒赛的男子单打冠军，这次冠军的获得也为中国获得了第一枚世界冠军的金牌。

20世纪60年代共举行了5届世乒赛，中国队仅参加了3届（第26、27、28届），共获得21个冠军中的11个。具有“快、准、狠、变”独特风格的中国近台快攻打法，把世界乒乓球运动推向了一个新的发展阶段。

（四）欧洲复兴，中国队重整旗鼓

自乒乓球项目从1988年进入奥运会以来，欧洲乒坛职业化迅速发展，加上大批前中国国手的加入，极大地促进欧洲乒乓球技术的发展。在1989年的第40届世乒赛上，中国队进入低谷，男队不仅丢了团体冠军，连男单和男双的桂冠也被别国所夺。

在第41、42届世乒赛上，欧洲运动员连续获得了男子团体和男子单打的冠军。中国女队痛失第41届团体冠军，第42届女子单打只有一人进入半决赛，这是中国女队14年来第一次在单打比赛中未能进入决赛。“世界打中国”成绩卓著，欧洲队领先5~6年。

（五）中国队走向辉煌

在1995年的第43届世乒赛上，中国队再次囊括了7项冠军，又一次从低谷中奋起，重攀世界高峰。

在第44、45届世乒赛上，中国队都夺得6项冠军。

在第26、27届奥运会上，中国队连续两次获得“大满贯”。

在21世纪开始的第46届（2001年）世乒赛上，中国队再一次囊括7项冠军，再创世纪辉煌。

在第47届世乒赛上，中国队夺得6项冠军。在2004年第28届奥运会上，中国队获得了女子单打、男子双打、女子双打3项冠军。

在第48、49届世乒赛上，中国队又获得“大满贯”。

在第51届世乒赛上，中国队再获“大满贯”。在第52届世乒赛上，中国队夺得6项冠军。

第二节 中国乒乓球技术的发展历程

五十多年以来,中国的乒乓球运动一直保持着世界先进的水平,同时也是我们国家运动项目上的“常青树”。乒乓球运动作为体育竞技中一个非常典型的现象,备受世界瞩目。我们很清楚地知道,乒乓球这一运动项目的成功是多种因素综合的结果。

讨论中国乒乓球技术的发展,涉及的主要论题是:中国化的乒乓球技术和训练竞赛制度安排问题。

一、中国化乒乓球技术的进程

所谓的乒乓球技术中国化主要是指在乒乓球运动中很多技术动作、打法甚至是在技术工具以及指导思想上的中国化。

真正开始的乒乓球技术的中国化是在1952年举行的第一届全国乒乓球比赛中,在经过了这次比赛的磨炼和洗礼,很多运动员都形成了各自的技术风格,有三种中国化的乒乓球技术,对中国乒乓球技术在世界乒坛中的发展和霸主地位奠定了良好的理论和实践基础。

(1) 1950年前后的乒乓球技术中的握拍方法和站位逐渐向中国化靠拢。

(2) 在1958年和1970~1980年两个历史时期中,乒乓球球拍的性能逐渐向中国靠拢。

(3) 19世纪50年代末,乒乓球进攻技术的中国化。

(一) 站位和握拍

在站位的时候,中国的运动员的站位和欧洲以及日本人运动员的站位相比,中国运动员的站位离球台更近一些。在20世纪的50年代前后,中国乒乓球运动员离球台的距离大概在40厘米。

在握拍的时候,中国运动员没有沿用当时比较先进的日本式握拍方法,而是根据自己的特点研究出了适合自身发展的直握球拍方法。

这种握法兼顾正手进攻和反手推挡在技术的需要,放在球拍背后的3个手指呈半弧型,握拍的食指和拇指可以根据正反手技术的需要进行调整,并把这种握法和近台站位结合起来。

在1957年前后,直拍近台快攻技术逐渐兴起,正是由于这种打法的存在,让中国乒乓球在世界乒坛中始终处于领先的地位,与此同时,还创造

性地发明了直拍削球打法的握拍方法。

中国运动员在学习日本和欧洲人关于乒乓球的站位技术和握拍技术时,没有模仿他们中远台站位和直拍的日本式握法,而是形成了中国人自己的技术风格。

在引进乒乓球技术时,中国运动员能够对乒乓球技术从乒乓球竞技的本质进行理解,这是中国乒乓球技术发展能够走出一条自己的并且是成功的道路的根源。他们发现了乒乓球制胜的一个关键性要素——“速度”。

其实这一点与欧洲人认为的制胜的关键是“旋转”,以及日本人认为的制胜的关键是“力量”有根本性的不同,所以,在进行技术的引进和学习的过程中,并不是简单的模仿他们的形式,而是要以“快”为核心,真正消化和吸收他们的站位以及握拍技术,并形成了完全中国化的技术形式。近台站位技术的形成,一直深刻地影响着世界乒乓球进攻型技术打法。

(二) 球拍性能

1957年,日本人发明了海绵正贴胶皮拍和海绵反贴胶皮拍。日本运动员用它们来打中远台长抽进攻,中国运动员则用正胶海绵拍打近台快攻,并形成了直拍正胶快攻打法。

正胶球拍和中国的近台快攻的结合,可以说是乒乓球技术中国化比较突出的表现。中国运动员发现了正胶海绵拍与近台快攻的天然关系,1959年容国团夺得了世界冠军,本次冠军的获得这证明了两种打法的成功结合,在今后二十多年的时间里,出现了很多运用该技术获得世界冠军的人。

事实上人们已经把正胶和直拍近台快攻打法等同起来。在胶皮拍和海绵拍的时代,中国运动员尝试了在近台采用进攻的打法,这就是正胶能够成为近台快攻打法得力工具的主要原因,而中国运动员又使正胶海绵拍这个技术工具发挥出了它本质的功能。

与正胶海绵拍近台快攻打法不同的是,日本运动员在反胶海绵拍上打出弧圈球技术时,我国当时没有与反胶球拍相应的进攻性的技术打法。

如果用反胶球拍打快攻速度比较慢,不如正胶有利;如果学习当时的弧圈球技术,动作比较大速度比较慢,如何坚持近台快攻成为问题。

中国尝试学习弧圈球技术是在20世纪60年代的余长春和70年代的刁文元为代表,可以说是一种尝试性的学习和摸索中的发展。

在使用两面不同性能球拍的技术打法方面,蔡振华又使其有了新的发展和变化,他的两面不同性能球拍的反手面是由奥地利人发明的防弧圈胶皮,正手面是反胶,他把这种球拍和中国快攻技术打法中前三板技术结合

起来,具有非常强的得分能力。

(三) 近台快攻

1960年前后,中国运动员有效地结合站位、握拍和直拍正胶海绵拍这三个要素,对乒乓球的进攻技术进行了本质上的改造,逐渐形成了以左推右攻和两面攻技术为标志的近台快攻技术。

近台快攻技术在当时是一个高起点的技术。具体原因如下:

1. 正确的握拍方式

在握拍方法上,中国运动员总结了日本运动员握拍方法的优缺点,认为直拍打法必须要兼顾正反手技术运用。即在技术发展中要考虑如何实现技术的全面发展。

2. 把控好速度

把对速度重要性的认识,变成实际的技术操作。改变欧洲运动员和日本运动员中远台的站位方式,站位靠近球台,在球的高点期甚至上升期击球。

这一点不仅对进攻有意义,对反手搓球、推挡技术同样有意义。即有了一种提高速度的具体操作手段。

3. 占据主动

在50年代,日本人运用海绵拍打中远台长抽进攻技术战胜了欧洲削球的技术,经过国人对这一现象的不断总结和分析,逐渐开始认识到主动性在比赛中的重要性,实现主动性的最好手段就是加快进攻,在加强进攻的同时,在进攻速度上要进一步加强。这也是对世界乒乓球技术发展的深刻性认识。

4. 灵活站位

中国运动员在注重对新工具的理解和运用上做得是比较出众的,他们在总结和利用正胶海绵拍优点的基础上,开创性地改变了自己的站位和我拍方式,最终找到了一种比日本运动员更具侵略性的进攻技术。

把近台站位、中国式握拍方法、正胶海绵拍与正手攻球、反手推挡技术结合起来,构建了中国式快攻技术体系的基础。

这个强调积极主动、快速多变的进攻性技术体系,包括了发球和发抢技术、推攻技术、搓攻技术、拉攻技术和两面攻技术,这些围绕着以快速进攻为核心的主要技术内容。

使用直拍正胶打近台快攻是中国快攻技术体系的代表性技术,并成为传统打法。在近台快攻技术体系发展过程中,运用反胶球拍和不同性能球拍的运动员、采用横握球拍的运动员,也在积极主动和快速进攻的技术思

想指导下,丰富和发展着近台快攻技术。

他们在不断创新中保持技术优势,以此来克服不同时期国外强手形成的技术冲击,并且形成了中国近台快攻技术又一类型——非直拍正胶的近台快攻技术打法。

我们从20世纪70年代的刁文元、郗恩庭,80年代的郭跃华、施之皓,90年代初的邓亚萍、王涛、马文革,90年代后期的孔令辉、王励勤、马琳的弧圈球技术中,看到弧圈球技术和中国传统近台快攻技术打法逐步融合的过程。

他们的弧圈球技术是在传统近台快攻技术体系上成长起来的近台快攻技术。他们是传统近台快攻技术在乒乓球新技术时代中的新发展,可以称之为新近台快攻打法。

最终结果,产生和确立了中国乒乓球强国地位乒乓球技术中国化的近台快攻技术体系,它是中国乒乓球技术在学习和发展中的一个重要成果,也可以说是中国竞技运动在学习和发展现代体育技术方面的一个成功典范。

二、训练竞赛制度的安排与中国乒乓球技术的发展

中国的乒乓球技术在不断的发展过程中,逐渐形成了一种具有中国特色的乒乓球技术,这种技术为中国乒乓球事业的发展奠定了良好的基础。它成功实现了中国乒乓球技术更加具有秩序性和规则性,中国乒乓球运动训练的竞赛制度具有和世界上任何一个国家都不相同的运行机制。政策的制定以及管理体制的实施,有效地推动了乒乓球技术的发展。

(一) 技术政策

技术政策的制定和实施在乒乓球技术发展的过程中,逐渐体现出了以下几点特征:

1. 技术政策制定的专家性

对于乒乓球的发展方向,相关的专家具有充分的决策权。

2. 技术政策的整合性

我们需要从各个角度去分析和考虑关于这些技术政策的整合性,把乒乓球技术的发展和国家的利益挂钩,最大限度地实现国家利益与乒乓球利益呈正相关的态势发展。

3. 技术政策的激励性

技术政策制定的专家性质,保证乒乓球技术发展中遵循技术发展规律。使技术训练能够从现实情况出发。自20世纪60年代中国乒乓球兴起

开始,乒乓球技术专家都直接参与了技术发展政策的制定,这对中国乒乓球技术持续发展发挥了关键性作用。

技术政策的整合性质,是指在技术政策上提出把“百花齐放、以我为主”所强调开放的技术环境和抓住乒乓球制胜因素主要方面的技术发展策略,和“国内练兵、一致对外”所强调的局部利益服从整体利益的技术政策统一起来。并强调“百花齐放、以我为主”的技术政策服务于“国内练兵、一致对外”的技术政策,目的是为国争光。

20世纪60年代初期形成了中国式近台快攻技术打法,并成为当时世界上先进的技术打法。此后,为解决中国乒乓球技术如何发展,如何处理好传统技术和其他技术的关系问题,中国乒乓球队提出“兼容并蓄、形成特色”的技术政策。

随后又提出“国内练兵,一致对外”的技术政策,它是对前一个技术政策在技术目标方面的补充说明。它强调技术发展以国家利益为重,以为国争光为重,确保在国际比赛能够取得优异成绩。

“兼容并蓄、形成特色”的技术政策,使中国乒乓球事业得以朝着正确的方向前进,一定程度上避免了中国乒乓球技术的自我封闭,从根本上保证了中国乒乓球技术的发展。

所谓的技术政策的整合性主要是在我们国内建立起一个乒乓球圈子。在这个圈子中每个人会有各自擅长的技术,他们之间的相互交流和借鉴,无形中带动了乒乓球技术的发展,各种打法和技术相互融合,相互促进,能够最大限度地提高人们的乒乓球运动技术。

所谓的技术政策的激励性主要是制定出公平公正的训练竞赛制度,在进行运动员选拔的时候,尽量减少主观因素,任人唯贤,只要你有过人的技术,就可能被选拔上,对于那些成绩比较好的运动员,不努力一样会落后于人。在利益的分配上,要适当考虑优秀运动员的培养需要教练员水平,让乒乓球教练员的教授学员成绩上分出高低,并决定是否收到奖励。

(二) 管理体制

乒乓球管理体制的制定是为了能够在一定的框架内使技术政策变成实际的行动,并且这种实际行动是在管理体制的框架中稳步发展的。

我国乒乓球管理体制有两个方面组成:一是技术管理体制;二是国家队的管理体制。

第三节 世界乒乓球技术的发展概况

对世界乒乓球运动发展的回顾应该着重从两个方面入手:

一是在它的技术层面上:

(1) 以取得优异成绩的技术类型打法为标志,划分出乒乓球运动发展的不同历史阶段,讨论在不同阶段中乒乓球技术发展的特点。

(2) 以器材的变化为标志,在乒乓球运动发展过程中,着重讨论器材对乒乓球技术发展的影响。在认识乒乓球运动发展的同时,可以看到乒乓球不同技术类型打法的历史演进过程。

二是在竞赛制度层面上,着重讨论规则变化对乒乓球技术发展的影响,并介绍乒乓球的国际组织和赛事。

一、世界乒乓球技术发展的阶段划分

(一) 削球打法主导时期

削球打法的下旋削球技术,是欧洲运动员在乒乓球运动发展史上的重要技术创新。所谓削球打法主导时期(即1926~1951年),足以削球运动员在这25年间所取得的比赛成绩为判定标准。

这一时期除了削球技术发展得比较完善外,削球技术类型打法的竞技优势,还得到了器材方面的有力支持,而竞赛规则的修改对削球打法则没有产生根本性影响。

削球打法的代表国家是匈牙利。

1. 比赛成绩

1926~1951年,国际乒乓球联合会举办了18届世界乒乓球锦标赛,参加比赛的运动员主要来自于欧洲。在这25年间,欧洲运动员取得了全部117枚金牌中的109枚(应该是118枚金牌,由于第11届女子单打决赛没有确定冠军,故为117枚)。

在这个阶段中,所有打法中削球打法成为最有优势的打法。大部分的金牌基本都被以削球打法见长的匈牙利运动员夺得。在35个男、女单打金牌中,男子单打的12枚金牌和女子单打的17枚金牌是由削球运动员获得,占单打金牌总数的82.85%。

2. 削球打法与器材改进

1902年英国人库特发明了胶皮拍,胶皮拍的发明为乒乓球技术的发展