

XIANDAI PINGPANGQIU YUNDONG
LILUN YU SHIJIAN DE ZAIPOUXI



现代乒乓球运动 理论与实践的再剖析

骆寅◎著



中国原子能出版社

现代乒乓球运动 理论与实践的再剖析

骆寅◎著

中国原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代乒乓球运动理论与实践的再剖析 / 骆寅著. --
北京: 中国原子能出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5022-8240-0

I. ①现… II. ①骆… III. ①乒乓球运动—研究
IV. ①G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 166545 号

内 容 简 介

本书以全面、独到的视角对现代乒乓球运动的理论与实践进行了深入、细致地研究与分析,高度重视理论与实践的密切结合。在理论方面主要阐述了乒乓球运动的基本理论与文化知识;乒乓球运动的多维发展体系;乒乓球运动的教学与训练理论体系;乒乓球运动的选材体系;乒乓球运动的竞赛组织与欣赏等内容。实践方面主要对乒乓球运动的技战术训练方法进行了细致的讲解与分析。另外还研究了乒乓球运动的营养补充,疲劳恢复与伤病处理等内容。本书结构合理,条理清晰,内容丰富新颖,是一本值得学习研究的著作。

现代乒乓球运动理论与实践的再剖析

出版发行 中国原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100048)

责任编辑 张 琳

责任校对 冯莲凤

印 刷 北京亚吉飞数码科技有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16.75

字 数 217 千字

版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5022-8240-0 定 价 50.00 元

网址: <http://www.aep.com.cn>

E-mail: atomep123@126.com

发行电话: 010-68452845

版权所有 侵权必究

前 言

乒乓球运动在我国谓之“国球”，这些年来我国乒乓球运动在世界上一直占据着霸主地位，它已经成为我国人民群众一个重要的社会化符号。长久以来，我国的乒乓球运动在国际乒坛上的位置无可撼动，引领着世界乒乓球运动的发展。然而，这种发展状况既有利也有弊，我们应当清醒地认识到我国乒乓球运动长期在世界上占据垄断和统治地位对项目本身发展来说并非是一件益事，要知道乒乓球这一运动项目并没有国界，要想实现健康、可持续发展需要全世界的互动性发展，只有乒乓球运动竞技水平和赛事水平在全世界范围内得到提高，乒乓球这项运动才算得到了真正的发展。

当前，随着乒乓球运动职业化和产业化的不断发展，乒乓球运动理论体系也得到了进一步的完善与发展，但与其他运动项目相比，乒乓球运动理论建设的步伐却显得非常缓慢，创新性理论并不多见，难以在世界上引起强烈的反响。因此，对乒乓球运动的理论与实践进行再一次研究与剖析就显得尤为必要，这能为世界乒乓球运动的健康发展提供一定的借鉴与思路，从而推动世界乒乓球运动的可持续发展。

本书共有八章，其中第一章主要阐述了乒乓球运动的基本理论知识，主要包括乒乓球运动的起源与发展、特点与价值、装备与场地，以及乒乓球运动重要组织与赛事等内容。第二章为乒乓球运动的多维发展体系剖析，主要从乒乓球运动与人的全面发展、乒乓球运动文化与和谐社会发展、乒乓球运动的产业化发展三个层面对乒乓球运动的发展体系进行了详细研究与剖析。第三章是关于乒乓球运动的教学理论体系剖析，主要分析了现代乒乓球运动的教学新理念、乒乓球运动教学的原则与方法、乒乓球技术

动作教学步骤与技术诊断,以及乒乓球运动教学文件的制定等内容。第四章是关于现代乒乓球运动训练理论体系的剖析,主要分析了乒乓球运动训练新理念、乒乓球运动训练的原则与方法,以及乒乓球运动的身心素质训练等内容。第五章重点对现代乒乓球运动的科学选材体系进行了详细剖析,首先对青少年乒乓球运动员的身心特点进行了重点分析,然后对乒乓球运动员的科学选材与训练,以及中国乒乓球制胜的思想与原理进行了细致研究,这能为乒乓球运动的选材提供崭新的思路。第六章重点对现代乒乓球运动竞赛组织与欣赏进行了研究,主要研究了现代乒乓球运动赛事是如何组织、筹备与管理的,以及如何欣赏高水平的乒乓球运动赛事。第七章是关于乒乓球运动的技战术实践研究,重点阐述了乒乓球运动技战术训练的科学方法。第八章是关于乒乓球运动实践的科学指导,主要阐述了乒乓球运动的营养补充、乒乓球运动的疲劳恢复、乒乓球运动的伤病处理等内容,其目的是为参加乒乓球运动实践的人提供科学保障。

本书以全面、独到的视角对现代乒乓球运动的理论与实践进行了深入、细致地研究与分析,高度重视理论与实践的密切结合,是一本集理论性、实用性和科学性为一体的学术著作和教学指导用书。

本书在撰写的过程中参考和借鉴了大量的有关乒乓球运动方面的书籍和资料,在此向有关专家及学者致以诚恳的谢意。当然,由于时间和精力有限,不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

作者

2017年5月

目 录

第一章 现代乒乓球运动概述	1
第一节 乒乓球运动的起源与发展	1
第二节 乒乓球运动的特点与价值	10
第三节 乒乓球运动的装备与场地	13
第四节 乒乓球运动重要组织与赛事	17
第二章 现代乒乓球运动多维发展体系剖析	29
第一节 乒乓球运动与人的全面发展	29
第二节 乒乓球运动文化与和谐社会发展	43
第三节 乒乓球运动的产业化发展	45
第三章 现代乒乓球运动教学理论体系剖析	57
第一节 乒乓球运动教学新理念	57
第二节 乒乓球运动教学的原则与方法	59
第三节 乒乓球技术动作教学步骤与技术诊断	66
第四节 乒乓球运动教学文件的制定	82
第四章 现代乒乓球运动训练理论体系剖析	90
第一节 乒乓球运动训练新理念	90
第二节 乒乓球运动训练的原则与方法	94
第三节 乒乓球运动的身心素质训练	108
第五章 现代乒乓球运动科学选材体系剖析	126
第一节 青少年乒乓球运动员的身心特点分析	126

▲ 现代乒乓球运动理论与实践的再剖析

第二节	乒乓球运动员的科学选材与训练	133
第三节	中国乒乓球制胜的思想与原理	153
第六章	现代乒乓球运动竞赛组织与欣赏	159
第一节	现代乒乓球运动竞赛的组织与筹备	159
第二节	现代乒乓球运动竞赛的管理	171
第三节	高水平乒乓球赛事的欣赏	185
第七章	现代乒乓球运动技战术实践研究	189
第一节	乒乓球运动技战术基础	189
第二节	乒乓球运动技术学练	195
第三节	乒乓球运动战术学练	208
第八章	现代乒乓球运动实践科学指导	223
第一节	乒乓球运动的营养补充	223
第二节	乒乓球运动的疲劳恢复	236
第三节	乒乓球运动的伤病处理	240
参考文献		256

第一章 现代乒乓球运动概述

乒乓球运动在我国是一项群众基础非常深厚的运动项目,它在我国高校的体育教学当中也非常普及。要想对乒乓球运动进行理论方面的研究与实践方面的发展,首先必须对该运动的发展情况以及基本知识进行全面了解。本章就分别从乒乓球运动的起源与发展、特点与价值、装备与场地,以及乒乓球运动的重要组织与赛事几个方面对乒乓球运动进行分析。

第一节 乒乓球运动的起源与发展

一、乒乓球运动的起源

乒乓球运动最初起源于 19 世纪末期的英国,此后在欧洲大陆上得到了非常广泛的传播。

乒乓球运动的出现与网球运动存在着密切的关联,它的英文名为 Table Tennis,意思即为“桌子上进行的网球运动”。根据有关文献记载,在 19 世纪后半叶左右,很多英国大学生受到网球运动的启示,一种极类似现在乒乓球的室内游戏逐渐在英国风靡开来。这种运动在发球之时,可以将球直接发到对方台面或者把球先发 to 本方台面再跳至对方台面。球拍用羊皮纸贴成,形状为长柄椭圆形,内部是空心的。为了防止球乱跳而损坏其他的设施,在橡胶或者软木实心球外,往往包一层轻而结实的毛线。这种游戏可以饭桌上支起网来打,甚至可以简单地在地板上用两个椅子当作支柱,中间挂起网就可以进行。虽然凭借当时的器材不能保证比赛的激烈性,但仍然有很强的趣味性。这种游戏在最早期的

名称是“弗利姆佛拉姆”(Flim-Flam),或者叫作“高希马”(Gossime)。这种游戏在当时并没有统一的规则,有10分、20分为一局的,也有50分或100分为一局的。

发展到后来,一位名叫詹姆斯·吉布(James Gibb)的英格兰人到美国旅行时,偶然发现了一种用赛璐珞材质制成的空心玩具球具有较强的弹性,因此他将这种材质的球运用到这项游戏之中,从而取代了之前所用的橡胶与实心球。1890年前后,人们开始使用赛璐珞球开展这项运用,这种材质的球逐步在英国与世界各地得到广泛的推广。由于当时普遍使用那种球拍击球和球碰台时会发出奇特的“乒乓”声音,因此这项运动就非常形象地被命名为“乒乓球”。最初,乒乓球运动只是流行于宫廷与贵族之间,后来由于其独特的魅力开始风靡在欧洲的各个角落,并最终走向了国际。

二、乒乓球运动的发展

(一)世界乒乓球运动的发展

1. 欧洲乒乓球全盛时期

1926—1951年期间可以称作是欧洲乒乓球运动发展的全盛时期。在这25年之中,一共举办了18届世界乒乓球锦标赛,其中只有一届是在欧洲以外的地区举办的。在此期间世界乒乓球锦标赛所有7个正式的比赛项目中,除8项冠军由美国选手获得外,其余都是由欧洲选手获得,因此这一时期也是欧洲乒乓球运动的全盛时期。

在整个乒乓球运动的发展历程中,该时期是乒乓球运动一个相当长的历史发展阶段。从技术打法方面来讲,这一时期所流行的主要是以削为主以及削攻结合型打法,这时期的主要指导思想就是尽可能减少自己的失误,同时设法让对方的失误增加。

在这一时期,进行稳健的削球是乒乓球运动的主要技术打

法。与此同时,这一时期的乒乓球运动比赛并没有时间方面的限制,因此这也使得这一时期的乒乓球运动比赛显得冗长乏味。在此后的第 11 届世界乒乓球锦标赛上,国际乒联对于乒乓球比赛的器材、比赛时间等方面的规则进行了修改。

2. 日本乒乓球称雄时期

1952—1959 年是日本乒乓球运动称雄的时期。1928 年,日本乒乓球协会加入国际乒乓球联合会,并于 1952 年首次参加世界乒乓球锦标赛。在比赛当中,日本选手所运用的是全新的直拍全攻型打法,这对一直处于技术领先地位的欧洲乒乓球队形成了很大冲击,日本乒乓球运动员也正是凭借这一创新技术战胜了很多欧洲乒乓好手,并且一举夺得了该届世乒赛男子单打、男子双打、女子团体以及女子双打共四项冠军。日本乒乓球队还在第 21 届至 25 届的世乒赛中蝉联了男团冠军,并且多次斩获该赛事 5 个单项的冠军共计 24 项次。在第 21 届世界乒乓球锦标赛上,日本乒乓球队同时夺得了男女两项团体冠军。在 1959 年于德国多特蒙德举行的第 25 届世界乒乓球锦标赛上,日本队更是一举拿到了其中 7 项冠军中的 6 项冠军。

3. 中国乒乓球振兴时期

1959—1969 年是中国乒乓球运动振兴崛起的时期。1952 年 3 月,中国加入国际乒乓球联合会,并于 1953 年第一次参加了世界乒乓球锦标赛。在此之后,经过中国乒乓球队队伍的不懈努力,中国男子乒乓球选手容国团在第 25 届世界乒乓球锦标赛中成功夺得男子单打的冠军,这也是我国乒乓球运动所获得的第一枚男子单打世界金牌,从而创造了历史。在 1961—1965 年的 3 届世乒赛的比赛中,中国乒乓球队又以独特的打法夺得了 11 项世界冠军,占金牌总数的 52%,其中乒乓球男子团体与男子单打保持了“三连冠”。在第 28 届世界乒乓球锦标赛中,中国乒乓球队更是一举夺得了其中的男女团体、男女双打、男子单打共 5 项冠军,

中国的乒乓球运动也从此进入了世界先进行列。

4. 欧洲复兴与欧亚争夺时期

1971—1988 年是欧洲乒乓球运动的复兴时期,同时也是欧亚之间进入争夺阶段的重要时期。

当乒乓球运动发展到 20 世纪 70 年代,乒乓球运动的技术实现了突飞猛进的发展。欧洲运动员在结合中国快攻以及日本弧圈优点的基础之上,创造出了弧圈结合快攻与快攻结合弧圈的创新性打法,这就对亚洲的乒乓球选手造成了很大的威胁。

在这一时期,欧洲还涌现出了一大批有实力的年轻乒乓球运动员,其中具有代表性的人物包括瑞典队的本格森,匈牙利队的约尼尔、克兰帕尔,苏联的萨尔霍扬以及捷克斯洛伐克的奥洛夫斯基等。在第 31 届世界乒乓球锦标赛上,瑞典队的本格森夺得了男子单打冠军;第 32 届世界乒乓球锦标赛上,瑞典男队打破了亚洲保持长达 20 年之久的团体冠军纪录;在第 33 届世界乒乓球锦标赛上,欧洲选手约尼尔与斯蒂潘契奇之间展开了激烈的男单冠亚军争夺;第 35 届世界乒乓球锦标赛上,匈牙利队夺得斯韦思林杯,而南斯拉夫男队夺得男双冠军。欧洲选手在经过 20 年的努力之后又重新走上了复兴之路。

5. 中国乒乓球鼎盛时期

从 1991 年至今是中国乒乓球运动发展的鼎盛时期。在中国乒乓球队 1981 年赢得冠军之后,经过 14 年的奋斗终于从低谷中走了出来,一举夺得了第 43 届世界乒乓球锦标赛上全部比赛的 7 项冠军,创造出了辉煌的战绩。

(二)中国乒乓球运动的发展

乒乓球运动于 1904 年从日本传入中国,之后这项运动就逐渐在北京、天津、青岛、上海、广州等地逐渐开展起来,并举行了不同规模、一定数量的国内、国际乒乓球比赛。1935 年,中华全国乒

乓球协进会成立,发起并组织了新中国成立前的第1届全国乒乓球比赛。1935年1月,国际乒联主席蒙塔古先生曾致电邀请中国加入国际乒联,并参加第9届世乒赛,但是并没有取得成绩。

新中国成立之后,在党和人民政府的关怀与重视下,我国的乒乓球运动得到了迅速的发展与普及。1952年10月,我国举行了新中国成立以来的第一次全国乒乓球比赛大会,在比赛之后还组建了中国乒乓球队。从中国乒乓球队第一次参加世乒赛至今,其战斗历程大体可分为以下五个时期。

1. 起步阶段(1953—1957年)

1953年,中国乒乓球队第一次参加了第20届世界乒乓球锦标赛。赛后,男队被评为一级第十名,女队被评为二级第三名。

在当时,中国乒乓球队的技术水平是非常低的,但是他们没有盲目地跟在外国人后面跑,而是以中国选手的特点为基础,认真研究乒乓球运动的客观规律,虚心学习外国队的长处,使自身的技术得到了不断的发展与提升。

第21、22届世界乒乓球锦标赛中国队都没有参加。1956年,中国队参加了第23届世乒赛。赛后男队被评为一级第六名,女队被评为一级第十一名。这届世界乒乓球锦标赛充分显示了中国快攻打法既快又狠的优越性,同时也暴露出中国选手在击球准确性方面的不足。

1957年,中国队参加了第24届世界乒乓球锦标赛,在赛后男队被评为一级第四名,女队被评为一级第三名,其中王传耀、孙梅英还分别被评为世界男、女的第七名优秀选手。

在1953—1957年之间的这年中,中国乒乓球队取得了很大的进步。

2. 腾飞阶段(1959—1965年)

在1959年的第25届世界乒乓球锦标赛上,中国选手容国团为祖国夺得了第一个乒乓球世界冠军。此外,中国队还在男团、

女团、女单、女双和混双 5 个项目上都获得了第三名,男单有 4 人进入了前 8 名。容国团是我国率先提出要夺取世界冠军的运动员,他为丰富与发展我国的传统快攻打法做出了非常巨大的贡献,他还用实践的技术风格又加了一个“变”字。

第 26 届世界乒乓球锦标赛是中国第一次举办的世界比赛,并获得了圆满的成功。在这届赛事当中,中国队获得男团、男单、女单 3 项冠军、4 项亚军以及 8 个第三名。这一胜利极大地鼓舞了全国人民,同时也在一定程度上推动了我国乒乓球运动的发展,从此在中国大地上掀起了“乒乓球热”。

在第 27 届世界乒乓球锦标赛上,中国男队获得全面的胜利。男团决赛,中国队除了两名直拍快攻选手外,还有一名被称作“魔术师”的直拍削球手张燮林,比上届比赛显示出了更大的优势。男双冠军由两名削球选手张燮林与王志良获得。但是女团、女单、女双和混双皆与冠军无缘,这对中国乒乓球女队产生了很大的震动。为了帮助女队取得更好的成绩,徐寅生同志对女队作了《关于如何打乒乓球》的讲话。乒乓女队认真学习了徐寅生的讲话,思想上的提高带动了技术上的进步,并且在第 28 届世界乒乓球锦标赛上打了一个漂亮的翻身仗。在该届赛事中,中国队一共获得了 5 项冠军、4 项亚军以及 7 个第三名。国际舆论普遍认为中国是“世界头号乒乓球国家”,称乒乓球为中国的“国球”。

1959—1965 年是我国乒乓球运动发展的第一次高峰,不管是直拍快攻还是防守型削球打法都取得了很好的成绩。在该历史时期,我国乒乓球运动的各种类型打法实现了相互促进与发展。

3. 重整旗鼓阶段(1971—1979 年)

在这一时期,中国大陆开始了史无前例的无产阶级“文化大革命”,这使得中国乒乓球队蒙受了巨大的损失。

1970 年底,与世界乒坛隔绝 4 年的中国队参加了斯堪的纳维亚公开赛,受到了欧洲选手强有力的挑战。中国队发现自己已经落后了。面对欧洲选手的进步与挑战,中国乒乓球界在 20

世纪 70 年代初展开了一场学术性的讨论,徐寅生同志力主在原来“快、准、狠、变”的指导思想上再加一个“转”字,同时提出了用反胶打快攻的设想。在此后还增加了拉上旋小弧圈和快带、盖打、推挤等对付弧圈球的技术,具有创新精神的直拍反胶快攻也取得了可喜的成绩,两面不同性能球拍打法也有一些新的发展。

在 1971 年的第 31 届世界乒乓球锦标赛上,中国队勇夺男团冠军,同时还获得女单、女双以及混双冠军。在 1973 年的第 32 届世界乒乓球锦标赛上,中国队只取得男女单打与混双 3 项冠军。1975 年第 33 届世界乒乓球锦标赛只获得男女团体冠军。1977 年第 34 届世界乒乓球锦标赛保住了男女团体冠军,同时还夺得了男双与女双冠军。在 1979 年的第 35 届世界乒乓球锦标赛上,中国队在有女子参赛的项目中皆获冠军,而 3 个男子项目的第一名都被外国选手夺走,中国男队这次全面失利。中国男队在认真分析了这次失利的原因之后,提出要“苦练意志、苦练技术、苦练身体”,争取在最短的时间内夺回世界冠军。

4. 再创辉煌阶段(1981—1987 年)

1981 年第 36 届世界乒乓球锦标赛,中国队一举夺得全部比赛项目的 7 个冠军和 5 个单项的全部亚军,创造了世乒赛历史的新纪录。在此之后的 3 次世界乒乓球锦标赛中,中国队每届都获得 6 项冠军。4 届比赛共有锦标 28 个,中国队夺得 25 个。尽管每届都不容易、项项都不轻松,但中国队在世界乒坛的地位已经不容动摇。在这一时期各国都加强了对中国队的研究,并以在 7 个项目中的任何一项、任何一轮打败中国选手为荣,该时期堪称是中国乒乓球运动的“第二次高峰”。

在这一历史发展时期,中国队取得好成绩的主要原因是大胆启用新人,人新球艺新。在第 36 届世界乒乓球锦标赛中国队与匈牙利队争夺男团冠军之时,3 名上场队员的平均年龄只有 20 岁,其中的蔡振华、谢赛克都是第一次参加世乒赛。第 37 届

世界乒乓球锦标赛的男团决赛上,第一次参加世界比赛的江嘉良分别以 2:1 和 2:0 战胜瓦尔德内尔和阿佩伊伦,为中国队再次获得斯韦思林杯立下汗马功劳。第 38 届世界乒乓球锦标赛上,中国男队又出新人:陈新华能攻善守、灵活多变;陈龙灿的直拍正胶快攻,速度快、球路刁。二陈与江嘉良合作,在团体决赛中以 5:0 大胜瑞典队。女队由横拍两面拉弧圈球的新人何智丽与老将童玲、戴丽丽、耿丽娟组成,在团体赛中盘盘皆胜。在第 39 届世界乒乓球锦标赛上,中国男队由新老结合的滕毅、江嘉良、陈龙灿再次以 5:0 大胜瑞典队。女队由新老结合的李惠芬、焦志敏、戴丽丽组成,以 3:0 打败了由强手梁英子和玄静和组成的韩国队。

5. 鼎盛阶段(1988 年至今)

1988 年第 24 届奥运会上,乒乓球运动正式被列为奥运会的比赛项目。中国选手在 4 个比赛项目中获得了男双金牌(陈龙灿、韦晴光)和女单的金、银、铜牌。陈静、李惠芬、焦志敏同时登上了领奖台。

而欧洲男选手在经过一段时间的磨炼之后,技术变得更加全面,打法也更加成熟。中国队在长期的胜利中隐藏了失败的因素。尽管在 1992 年第 25 届奥运会乒乓球比赛中,中国队夺得了 4 个比赛项目中的 3 枚金牌,中国男队在世界乒乓球锦标赛中连续 3 届(第 40、41、42 届)与含金量最高的团体与单打冠军无缘;中国女队在第 41 届世界乒乓球锦标赛中痛失团体冠军;享有“双保险”之称的邓亚萍与乔红在第 42 届的单打比赛中都被淘汰,整个中国女队无人进入单打决赛。为了让中国的乒乓球队伍尽快走出困境,1993 年末至 1994 年初,中国乒协及时举办了全国乒乓球奥运会重点省市男队主教练和业余体校的教练员研讨班。中国乒协主席徐寅生、副主席李富荣做了重要讲话,这次会议对中国乒乓球运动的发展起到了重要的作用。

1995 年第 43 届世界乒乓球锦标赛在天津举行,这是该项

赛事第二次在中国举行,中国队囊括了全部冠军。中国乒乓球队从第43届世界乒乓球锦标赛获得全胜之后,根本上改变了自20世纪80年代末至90年代中期世界乒坛的实力次序。至此,中国队终于走出了低谷,迎来了中国乒乓球运动的第三次发展高峰。

在1996年的第26届奥运会上,中国队首次在这项全世界最重大的赛事中夺得了所有乒乓球赛的金牌。第44、45届世界乒乓球锦标赛,中国队都取得了6项冠军的好成绩。

在1999年第45届世界乒乓球锦标赛的单项比赛中,中国队又一次获得了巨大的胜利,包揽了5个单项的冠亚军。

2000年的第27届奥运会,中国队第二次囊括了所有乒乓球金牌,这也为中国队在小球时代画上了圆满的句号。

2001年的第46届世界乒乓球锦标赛,中国队第三次实现了7项冠军的大包揽。

在2003年的第47届世界乒乓球锦标赛单项赛上,第一次执行11分制与无遮挡发球规则。这届赛事中的男单金牌被欧洲选手施拉格夺得之后,中国乒乓球队又在48届与49届包揽了全部的七项冠军。在2009年以及2010年的第50届世界乒乓球锦标赛中,中国队获得了除女团冠军外的全部冠军。

2011年第51届单项世界乒乓球锦标赛,中国队包揽了五个单项的全部冠亚军。2012年第51届团体世界乒乓球锦标赛在德国的多特蒙德举行,中国队获得了男女团冠军。在2016年3月的第53届世界乒乓球锦标赛女团决赛上,中国队以3:0击败日本,第20次获得了冠军。2016年的里约奥运会上又包揽了男单、女单、男团、女团四枚金牌。2017年在德国杜塞尔多夫举行的世界乒乓球单项锦标赛上,马龙卫冕男单冠军,中国男单七连冠;丁宁卫冕女单冠,第三次夺冠;樊振东/许昕男双夺冠;女双丁宁/刘诗雯夺冠,中国女双15连冠。

第二节 乒乓球运动的特点与价值

一、乒乓球运动的特点

乒乓球是一项具有广泛群众基础的小球运动,其特点主要表现在以下几个方面。

(一)球体轻、球速快

乒乓球是一项非常易于开展的运动项目,尤其是在中国,乒乓球运动有着“国球”之称。

乒乓球是最小的球类体育运动,原来乒乓球的球体直径仅为38毫米,重2.5克。从2000年10月1日开始,乒乓球运动比赛开始使用直径为40毫米的大球,球重为2.7克。球应用赛璐珞材料或类似的塑料制成,在比赛中可以使用白、黄、橙三种颜色的球。

乒乓球与排球、网球、羽毛球、毽球、藤球等球类运动都属于隔网竞技的运动项目,乒乓球还同网球、羽毛球一道被称为“三拍运动”。乒乓球在体育运动项目中常被认为是“聪明人的运动”,该运动素以速度快、变化多、技巧性强、趣味性高而著称。在乒乓球运动中,乒乓球的球速最快可达50米/秒左右,加转弧圈球的转速高达176转/秒,各种不同的旋转多达26种。同时,乒乓球球小速度快,变化多,能够造就练习者在短时间内拥有对瞬息万变的击球的较强的反应能力和应变能力。

(二)器材设备简单

乒乓球台是乒乓球运动的重要设备。标准乒乓球台的长为2.74米、宽为1.525米、高为76厘米,台子可以用任何材料(国际规定应该由坚实木料)制成,对于台面的厚度并没有具体的规定,