

北京奥组委执行副主席王伟作序
追溯奥运历史 直击奥运现场
配送奥运光盘 体验竞技游戏



Beijing 2008



西门文化 编著

提前看

奥运

中央文献出版社

提前看奥运(下)

西门文化 编著



图书编著：



北京西门文化发展有限公司是以“开启西方之门，传播东方文化”为宗旨，弘扬主旋律为己任的民营文化公司。公司的主导产业是图书策划出版、影视剧策划制作、中国特色的管理学（红色管理）研究与咨询、大型文化活动的策划与实施等。

登陆西门文化网站(www.siemman.cn)注册,即可成为西门书友会成员。

图书策划：



红色管理研究会

红色管理研究会是目前惟一权威的以红色管理理论与实践为主要研究对象的学术性组织。坚持以探究中国共产党的思想本源，学习中国共产党的管理能力，运用中国共产党的经世方略，弘扬中国共产党的先进文化为宗旨，致力于用管理科学的研究方法，对中国共产党八十多年来组织管理实践的历史进行系统地分析和总结，挖掘整理出适应中华文化特点的中国人自己的管理理论体系。



足球



射击



排球



乒乓球



羽毛球



网球



棒球



垒球



跆拳道



手球



拳击



柔道



举重



水上运动



帆船



皮划艇



赛艇



自行车



篮球



摔跤



铁人三项



现代五项



体操



田径



射箭



曲棍球



击剑



马术

责任编辑：刘 敏

书籍装帧：九龄工作室



开启西方之门
传播东方文化

西门文化书友会

以书会友，以友博书

西门文化书友会是北京西门文化发展有限公司的图书俱乐部，专业营销由本公司编著的各类精品图书。目前本书友会正式采用会员制方式，向读者提供优质、优惠的邮购、直销服务。并组织会员参加书友会的各种活动。

宗旨：以最优良的服务向读者提供最具有西门文化品质的图书。

读者购买西门文化任意一种图书回寄书中夹带的个人信息回执单，即可成为西门文化书友会的终身会员。读者也可在网上免费注册，网址：www.siemancn.com。

成为正式会员后，您可以享受西门文化图书的惊喜价；可免费获得书友会提供的各种信息；可以参加本书友会组织的各种活动。（详情请登录西门文化网站查询。）

个人信息回执单

邮寄地址	北京市海淀区北四环中路211号 太极大厦505（书友会白常春收）		邮编	100083
			电话 / 传真	010-51616416
会员帐号（用户名）		您的姓名		
您的出生日期		年 月 日	您的性别 男（ ） 女（ ）	
身份证号码		固定电话		
手机		QQ		
MSN		E-mail		
通信地址		邮编		
您喜欢的图书类型	文学（ ） 历史（ ） 哲学（ ） 经管（ ） 体育（ ） 建筑（ ） 自然（ ） 摄影（ ） 党政（ ） 宗教（ ） 旅游（ ） 军事（ ） 其他 _____			
您希望通过何种方式接受书友会的书讯目录和会刊		E-mail（ ） 邮寄（ ） 不愿意（ ）		
接受书友会提供的精美礼品书包装服务并支付低廉的成本费用		愿意（ ） 不愿意（ ）		
您对西门文化及书友会的了解与建议				

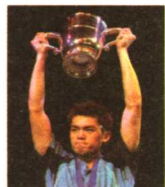
（注：该回执单复印、传真件有效。）

目 录



乒乓球

192
|
205



羽毛球

206
|
217



网 球

218
|
231



棒 球

232
|
242



垒 球

243
|
253



手 球

254
|
264



曲棍球

265
|
271



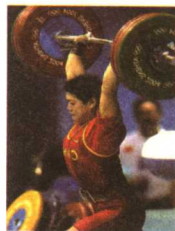
体 操

272
|
281

292

305

举 重



306

317

拳 击



318

327

摔 跤



328

336

柔 道



337

347

跆拳道



348

357

击 剑



358

367

射 箭



368

379

射 击





奥运看北京

万 寿 寺

万寿寺位于海淀区苏州街北，历经明清几代皇朝的大规模兴建，形成了集寺庙、行宫、园林于一体的皇家佛教胜地，曾是清代皇家祝寿庆典的重要场所，有“京西小故宫”之誉。1985年，北京艺术博物馆建立于此。



Table Tennis

乒乓球



金牌榜	比赛单项	运动员姓名	夺金时间	成绩	备注

精彩看点

中国军团强势出击

欧洲的崛起，亚洲的雄风再现，中国乒乓球队在2008年奥运会上面对的将是欧亚两大军团的全面挑战，中国乒乓球健儿们能否延续“国球”辉

慈寿寺塔位于海淀区玉渊潭乡八里庄，名永安万寿塔，俗称慈寿寺塔，亦称八里庄塔。慈寿寺及塔是明神宗圣母慈圣皇太后于万历四年（1576年）所建，清光绪年间寺废，仅有孤塔幸存。

奥运看北京

慈 寿 寺 塔



煌，能否在家门口实现大满贯，将是本届奥运会最大的看点。

团体比赛代替双打

在2008年北京奥运会乒乓球比赛上，团体赛将取代男女双打成为正式比赛项目。奥运乒乓球团体赛采用五局三胜制，各队将有3名选手参加团体赛，分四局单打和一局双打，每场比赛每人最多只能参加包括单双打在内的两局比赛。团体比赛的设立将大大增加比赛的变数，对各队教练的临场排兵和选手的综合实力都是一个严峻的考验。

走进历史 ——流金岁月，国球百年

乒乓球通常被认为起源于19世纪后期的英国，大约在1890年，有位名叫詹姆斯·吉布的英格兰人到美国旅行时，偶然发现了一种用赛璐珞制成的空心玩具球，弹跳力很强，于是就将这种球稍加改进；之后，这项运动就逐步在英国和世界各地开展起来。由于此球在桌上打来打去发出了“乒乒乓乓”声音的缘故，英国一家体育用品公司首先用“乒乓”一词作了广告上的名称，乒乓球运动因此得名。

自19世纪90年代起，乒乓球运动得到了长足发展。

在当时，发球时可将球直接发到对方台面，亦可把球先发到本方台面再跳至对方台面。所用器材和今天也大不一样。球拍是空心的，用羊皮纸贴成，形状为长柄椭圆形。为了不损坏家具，在橡胶或软木实心球外，往往包一层轻而结实的毛线，是英国人晚餐后替代草地网球运动的一项室内高雅活动，风靡19世纪80年代到90年代。

1916年，中华基督教青年会上海分会童子部首先开设乒乓球房，有球台九张。但一般市民无缘入内，仅资本家的子弟和有钱的大学生等少数人去寻找乐趣。两年后，上海成立了早期的乒乓球组织，不少球队纷纷建立并于1923年首次举办了比赛。比赛采取对抗方式，11人参赛，先胜六盘者为赢。同一年，全国乒乓球联合会上海诞生，中国乒乓球运动从此得到了初步的发展。

“乒乓”一词原本是商业注册名称，由于原英国乒乓球协会缺乏代表性，因此英国乒乓球协会便解散了原组织，重新成立了“桌上网球”



▲所有乒乓球比赛的奖杯都是流动的。各项冠军获得者可保持该项奖杯到下届世乒赛开始前，并在奖杯上刻上自己的名字然后交给新的世乒赛进行争夺。男女单打冠军如果连续3次获得勃莱德杯或连续4次获得盖斯特杯，则可获得一个小于原奖杯一半的复制品永久保存。



提前看奥运

赛场ABC

let 重发球

change service 换发球



奥运看北京

红螺寺

红螺寺位于怀柔区城北5公里处，始建于东晋，扩建于盛唐，素有“南有普陀，北有红螺”的说法。如今已经建成以红螺山为背景、千年古刹红螺寺为主体、广阔秀美的自然景观为依托的旅游度假区。



▲20世纪初，上海四马路大新街一家文具店店主王老板从日本买了一些乒乓器材带回上海，并在店内作示范。从此，乒乓球在中国传播开来。当时的球拍形状长圆，拍柄瘦长，板上还钻有许多小孔。早期的乒乓球运动仅在上海、广州、北京、天津等少数大城市开展。



▲容国团，1936年生于香港，由于家境贫寒，辍学后常到工联会的康乐馆去打乒乓球，他打球悟性高、进步很快，曾获得香港单打冠军，并击败来访的荻村伊智朗，一时间在香港声名大噪。香港媒体赞叹他是“令仕男敬慕，婢媛倾心的港埠才子”。

协会。“桌上网球”这个名字一直沿用了数十年，国际乒联至今还采用着这个名字。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”。

乒乓球运动经历了几个发展阶段。1926年1月，澳大利亚、英国、德国、匈牙利和瑞士5个国家参加了在德国柏林举行的国际乒乓球邀请赛，这也被认为是第一届世界乒乓球锦标赛，同时成立了国际乒乓球联合会即国际乒联（ITTF）。1957年后，世乒赛改为每两年举行一次。

20世纪50年代，日本选手首创直拍握法，使用海绵贴面球拍，弧圈球、发球抢攻等打法使其一度占据了乒坛霸主地位。60年代中国首创近台快攻打法，并且成为乒坛强国。80年代中后期，来自欧洲的瑞典男队以削球打法开始崛起，并连续三次夺得世乒赛的男团冠军。从90年代末期开始，中国乒乓球再度崛起，在1999年和2001年重新夺回了男团斯维思林杯。

乒乓球1988年首次进入奥运会，之后有了长足的发展，成为参与人数最多的体育项目之一。在中国，乒乓球也已成为名副其实的“国球”。

第一位世界冠军与“乒乓球外交”

乒乓球，中国称之为“国球”。从1952年迄今，乒乓球运动与中国体育风雨相随五十余年。1959年3月，中国乒乓球队出征25届世乒赛，剑指多特蒙德。当时的队员有：王传耀、容国团、杨瑞华、胡炳权、徐寅生、庄家富、李仁苏、姜永宁和女选手孙梅英、邱钟惠、叶佩琼。在随后举行的男子单打决赛中，容国团以3:1逆转击败匈牙利名将西多，成为中国历史上第一个世界冠军。

代表中国队参加世乒赛一直是容国团的心愿，1957年秋，他跨过罗湖桥，回到内地，在广州体院工作。在1958年广州体育界的一次集会上，容国团曾语惊四座：“两年之内，誓夺世界冠军！”当时，很多人并不信服他的话，觉得他年少轻狂，谁能想到这位瘦瘦的香港少年的这句狂妄竟真的在一年后的第25届世乒赛中成为现实。从此，世界冠军的神秘大门向中国人隆隆洞开了。

容国团在25届世乒赛上拿到男单金牌这个消息传到国内后，全国沸腾了。中国乒乓球队回国后，毛主席、周总理等国家领导人接见了容国团和中国乒乓球队。

在1961年举行的第26届北京世乒赛上，中国队终于以5:3击败日本队首次捧得斯维思林杯，并在接下来的单项比赛中由庄则栋、李富荣、张燮林和徐寅生包揽了男单前四名。三项冠军、四项亚军、八项

大慧寺位于海淀区，始建于明正德年间。大慧寺将明代的三大艺术——建筑、彩塑和绘画熔为一炉，至今仍具有较强的艺术魅力和观赏价值。

奥运看北京

大 慧 寺



第三，中国队一举确立了乒乓球世界强国的地位。

在女单决赛中，邱钟惠苦斗五局力克匈牙利名将高基安捧得吉·盖斯特杯，这也是新中国体育界的第一块女子金牌。

1962年4月，周恩来出席我国参加第26届世界乒乓球锦标赛组委会举行的联欢会，祝贺运动员取得好成绩。

1971年3月，第31届世乒赛在日本名古屋开战，在这届世乒赛上，至今仍为人们津津乐道的名垂青史的乒乓外交拉开了序幕。在世乒赛期间，庄则栋向美国队员科恩赠送了一幅杭州织锦，中美两国运动员之间这一友好的举动引起了媒体的关注。

4月10日，美国乒乓球队一行15人取道香港踏上了中国的土地。周恩来总理亲自接见了美国队员。

周总理会见美国乒乓球队的消息迅速轰动了全球，这条消息传到美国不到10个小时，尼克松总统就发表声明，宣布了向中国人发放访美签证等五个改善中美关系的新步骤。

在此后不到一年的时间里，基辛格博士、尼克松总统、田中首相等相继访华，新中国恢复了在联合国的合法席位。一年后中国乒乓球队回访美国，将先进的乒乓球技术带到美国。用周总理的话说：“乒乓球一弹过去，就震动了世界，小球转动了地球——地球。”



▲周总理亲切接见中国乒乓球队队员。右二为庄则栋、右三为徐寅生、右五为邱钟惠。



▲1971年4月10日，美国乒乓球队访问中国，打开中美关系的大门。图为当时美国乒乓球队“全家福”。



提前看奥运

观战指南

现场观赛礼仪

观众入场前需自觉关闭相机闪光灯。由于乒乓球项目对光的要求相当高，球台、球都被要求没有光泽，尤其是在运动员发球、回球的时候，如果对面有闪光灯，运动员很容易因闪光灯对眼睛的刺激而花眼，以致不能准确判断来球的方向和角度，从而给比赛带来致命的影响。所以请



奥运看北京

大 觉 寺

大觉寺位于海淀区西北阳台山麓，始建于辽咸雍四年（1068年），因寺内有清泉流入，故又名清水院，也是金章宗时著名的西山八院之一，被称为“西山三百寺中之巨刹”。明宣德三年（1428年）重修后改称大觉寺。



▲ 奥运乒乓球馆室内效果图。

您在照相时关掉闪光灯。

手机调到震动档：乒乓球运动在心理和精神集中方面有着相当高的要求，观众最好在一个回合结束后加油助威，不合时宜的呐喊会影响到运动员的心情和注意力。

标语、旗帜尺寸适中：看比赛可以带一些标语和旗帜进场，尺寸大小也没有明确限制，但乒乓球比赛属于室内赛事，所以尽量不要带锣鼓或者太大的旗帜和标语。



▲ 北京大学体育馆夜景效果图。

比赛场馆：北京大学体育馆

地点：北京大学

赛时功能：乒乓球

场馆介绍

北京大学体育馆坐落在北京大学校园内，场馆建筑面积约为26900平方米，馆内拥有6000个固定座位和2000个临时座位，赛时可容纳观众8000人，赛后场内可容纳观众6000人。

公交路线

1. 特4路、特6路、运通105线、运通110线、运通205线、307路、320路、323路、323路区间车、355路、365路、716路、717路、731路、737路、801路、801路快车、811路、814路、826路、834路、982路到中关村站下。

2. 运通106线、运通114线、运通116线、209路夜班车、332路、333路环行、394路、718路、718路快车、732路、808路到北京大学西门站下。



▲ 北京大学体育馆全景效果图。

广化寺位于北京市西城区什刹海北边的鸦儿胡同，是一座大型佛教寺院。始建于元代，传说是一高僧托钵化缘、筹措布施所建，寺亦因此得名。

奥运看北京



比赛日期和金牌数目

比赛项目	8 五	9 六	10 日	11 一	12 二	13 三	14 四	15 五	16 六	17 日	18 一	19 二	20 三	21 四	22 五	23 六	24 日	25 一	金牌数目
乒乓球											1				1	1			3

注：蓝色为比赛日，黄色为决赛日。

夺金情报站

团体代替双打暗藏玄机

国际乒联公布，2008年北京奥运乒乓球比赛取消了男女双打，由团体赛取而代之。并且公布了团体赛的赛制和比赛方法：国际乒联规定团体赛采用五盘三胜制，各代表队将有3名选手参加团体赛，分四盘单打和一盘双打，每场比赛每人最多只能参加两盘比赛包括单双打。

前两盘为单打，第三盘为双打，双打必须由此前没参加单打的那名选手和另外一名选手组对，换句话说，如果一支球队想要在团体赛中取胜，该队中的三名选手都必须上场。另外，后两盘比赛，此前已经打了两盘比赛的选手不得再上场，此前交手过的选手也不能再次对垒。

团体新赛制的特点为各队排兵布阵运筹帷幄提供了空间，也将使得比赛更加富有悬念。头两盘比赛的名单必须在赛前确定，比赛的玄机出现在双打项目上，由哪两人组队将由教练根据场上情况临时决定。这一决定还将直接影响到后面两盘单打的布阵，教练员若把握得当、妙手回春，则很有可能帮助队伍实现大逆转，若排阵失误，则极有可能导致全局被动，甚至出现将大好局面拱手让人。

同时这也意味着在现有球员中，黄金搭档，死配对等战术方法已经行不通。教练必须针对选手的打法和现场情况调配组合，任何两个参加团体比赛的中队员都必须能组成威力强大的双打组合才能占据更大的优势。



▲前三板是指发球、接发球（或接发抢）、发球抢攻加起来的头三板。



提前看奥运



奥运看北京

灵 光 寺

灵光寺位于北京市西山余脉翠微山东麓，因供奉释迦牟尼佛牙舍利而闻名于世，成为中外佛教徒朝拜的中心之一。1983年被国务院确定为汉族地区佛教全国重点寺院，现由中国佛教协会派僧人管理。



国际乒乓球联合会

ITTF

国际乒乓球联合会，简称国际乒联（ITTF），1926年成立于柏林。国际乒联是国际单项体育联合会总会成员，总部设在英国。现有186个会员，分属国际乒联承认的欧洲乒联、亚洲乒联、非洲乒联和南美洲乒联。

国际乒联的主要赛事除奥运会乒乓球赛、世界锦标赛外，近年来有较大发展，出现了世界巡回赛、世界俱乐部锦标赛（取代1995年开始的原世界团体杯）、男子世界杯（1995年始）、女子世界杯（1996年始）、职业巡回大奖赛（1996年始）等。

欧洲崛起，中国军团再度出击

在2006年结束的第48届团体世乒赛上，中国乒乓球男女队分别卫冕成功，亚洲和欧洲仍然占据着乒坛主导地位，世界乒坛格局也没有发生太大改变。

男子项目中，亚洲和欧洲水平接近，就总体看，欧洲各国实力平均，而亚洲则在顶级选手的数量上占据优势。但从发展的角度看，欧洲年轻运动员的发展速度要落后于亚洲，除了以波尔为代表的德国队，原先的欧洲强队瑞典、奥地利和法国队以老队员多，年轻选手并没有太突出的表现。

从实力上看，韩国队实力均衡，中国队与他们交手没有太大的优势；比利时队球路多变，法国队老将比较多，但拥有丰富的实战经验。从目前看，新近崛起的德国队已经取代老牌劲旅瑞典队成为中国男乒最为强劲的对手。

女子乒坛，中国队外，中国香港、韩国、朝鲜、日本女队都有一定实力。欧洲女子乒乓球选手虽然具备了一定潜力，但实战经验的欠缺和女子乒乓球运动开展缓慢使得亚洲力量主导世界女子乒坛的格局仍然不会发生太大改变。

欧洲乒乓球运动的体制和管理等限制了女乒的发展，在欧洲，人们对男、女乒乓球运动的重视程度不同，投入也相差很大。欧洲人更愿意发展男乒，男子球员的收入要比女子多很多；欧洲女队从教练到队员都具备一定水平，但之后就很难再进一步提高，女子打球很多是凭自己的兴趣，一旦找到更好的工作或者有在大学进修的机会就会离开乒坛。

总体来看，中国乒乓球女队在各个方面都处于领先，而男队面临的挑战则更为艰巨。与欧洲和韩国运动员相比，中国男子选手在技术、速度和力量上没有明显的优势，2008年的北京，面对欧亚两大军团的夹击，中国乒乓球队能否突出重围再创辉煌，让我们拭目以待！

10 分钟课堂

奥运乒乓球参赛资格和名额

奥运会乒乓球单打项目有3个获得参赛资格的途径：国际乒乓球联合会公布的世界排名前20名的运动员可以直接获得参赛资格，但每个协会最

荣兴艺廊旧货市场位于琉璃厂西街19号,是一个包括工艺品、古董、古玩的综合市场,由120多家摊位组成。经营品种有名人字画、金石篆刻、湖笔徽墨、端砚古陶、古钱古印、翠玉牙雕、古旧钟表、剪纸泥人、金银首饰、美术用品等3000多个品种。

奥运看北京

荣兴旧货市场



多只能有两名。洲际奥运会预选赛成绩最好的运动员,各州数额不一样。奥运会预选赛的前3名。东道主有1人自动获得参赛资格。团体项目根据洲际奥运会预选赛确定参赛资格。

北京奥运会将进行男子、女子的单打和团体(3人制)比赛。共有16支国家和地区的乒乓队参赛。男、女单打国家和地区的代表出场队员限定为3人,参加比赛的队员总数为64人。在2008年1月评出的世界排名前20名(国家、地区不超过2人)自动获得参赛资格。其余44名选手从各洲际预赛中产生,其中亚洲将产生11名选手。

08 奥运乒乓球分项设置

在2008年北京奥运会上,乒乓球项目将设男、女单打和男、女团体四枚金牌。

奥运乒乓球赛制和比赛方法

北京奥运会乒乓球比赛将取消男女双打,由团体赛取而代之。关于2008年北京奥运会乒乓球团体赛的赛制和比赛方法,国际乒联规定:届时将有男女团体各16支队伍参赛,采用五盘三胜制,各代表队将有3名选手参加团体赛,分四盘单打和一盘双打,每场比赛每人最多只能参加两盘比赛包括单双打。在一局比赛中,先得11分的一方为胜方。10平后,先多得2分的一方为胜方。一场比赛由奇数局组成,单打为7局4胜,团体比赛为5局3胜。

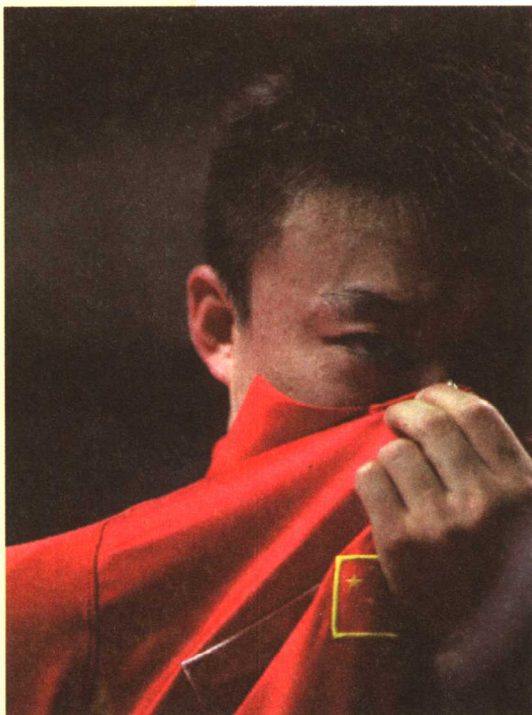
乒乓球比赛常见裁判器材

比分显示器

一个放在裁判桌上,其显示的数字中,大数字显示每一回合的比分,小数字显示每一场比赛的得局分。另一个显示器是大比分牌,放在赛场的边缘部位,显示每一局(单项比赛)或者每一场(团体比赛)的比赛结果。

红牌和黄牌

是裁判员处理运动员不良行为和管理场外非法指导的器材。



▲落点是指将球击到对方台面的着台点。准确而富有变化的落点可以使对方的移动范围扩大、增大对方站位的难度,从而创造更多得分机会。比赛中,有经验的运动员往往能通过眼神使对手对落点的判断产生偏差。



提前看奥运

赛场ABC

men's doubles 男子双打
women's doubles 女子双打
mixed doubles 混合双打



奥运看北京

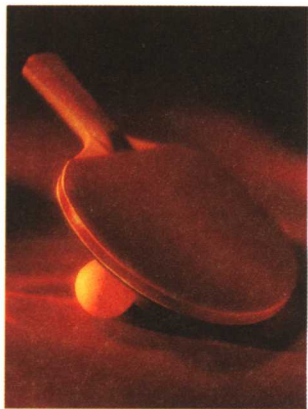
琉璃厂大街

琉璃厂大街位于北京和平门外，是北京一条著名的文化街，它起源起于清代，当时各地来京参加科举考试的举人大多集中住在这一带，因此在这里出售书籍和笔墨纸砚的店铺较多，形成了较浓的文化氛围。

赛场ABC

men's singles 男子单打

women's singles 女子单打



▲覆盖物应覆盖整个拍面，但不得超过其边缘。靠近拍柄部分以及手指执握部分可不予以覆盖，也可用任何材料覆盖。底板、底板中的任何夹层、覆盖物以及粘合层均应为厚度均匀的一个整体。

T牌

一场比赛中运动员要求暂停时使用的器材。

乒乓球比赛的器材规定

1. 对球台的尺寸、材料、光泽

球台的上层表面叫做比赛台面，应为与水平面平行的长方形，长2.74米，宽1.525米，离地面高0.76米。比赛台面应呈均匀的暗色，无光泽，可用任何材料制成，应具有一定的弹性。

比赛台面沿每个2.74米的比赛台面边缘各有一条2厘米宽的白色边线，沿每个1.525米的比赛台面边缘各有一条2厘米宽的白色端线。

2. 比赛台面的划分

比赛台面由一个与端线平行的垂直的球网划分为两个相等的台区，各台区的整个面积应是一个整体。双打时，各台区应由一条3毫米宽的白色中线，划分为两个相等的“半区”。中线与边线平行，并应视为右半区的一部分。

3. 球网装置

球网装置包括球网、悬网绳、网柱及将它们固定在球台上的夹钳部分。球网应悬挂在一根绳子上，绳子两端系在高15.25厘米的直立网柱上，网柱外缘离开边线外缘的距离为15.25厘米。整个球网的顶端距离比赛台面15.25厘米。整个球网的底边应尽量贴近比赛台面，其两端应尽量贴近网柱。

4. 比赛用球和球拍

球应为圆球体，直径为40毫米。球重2.7克。球应用赛璐珞或类似的塑料制成，呈白色或橙色，且无光泽。球拍击球拍面的覆盖物应是国际乒联现行许可的牌子和型号，并在其边缘必须附有清晰可见的商标型号及国际乒联的标记。球拍的大小、形状和重量不限。

5. 球拍底板及其材料

底板应平整、坚硬。底板厚度至少应有85%的天然木料，加强底板的粘合层可用诸如碳纤维、玻璃纤维或压缩纸等纤维材料，每层粘合层不超过底板总厚度的7.5%或0.35毫米。

用来击球的拍面应用一层颗粒向外的普通颗粒胶覆盖，连同粘合剂厚度不超过2毫米；或用颗粒向内或向外的海绵胶覆盖，连同粘合剂，厚度不超过4毫米。

球拍两面不论是否有覆盖物，必须无光泽，且一面为鲜红色，另一面为黑色。拍身边缘上的包边也应无光泽，不得呈白色。

海王村地处琉璃厂东街115号,早在辽代已有京东海王村之名,因而有先有海王村,后有琉璃厂之称。1991年被改造成1100平方米的古玩市场,主要经营历代书画、古今陶瓷、金石玉器、竹木牙雕、古旧家具等。

奥运看北京

海王村古玩市场



技战术解析

——于方寸间显英雄本色

乒乓球技术是运动员根据竞赛的要求,充分发挥机体能力的最合理、最有效的完成动作的方法。乒乓球战术是运动员为争取比赛胜利,综合运用技术、心理和身体素质的方法。

乒乓球运动的技术、战术主要体现在弧线、速度、力量、旋转、落点在时间和空间上。其主要技术有发球、接发球、推挡、攻球、弧圈球、搓球、削球7大类。主要战术有前三板(发球抢攻战术与接发球战术)、对攻、拉攻、削中反攻、搓攻五大类。

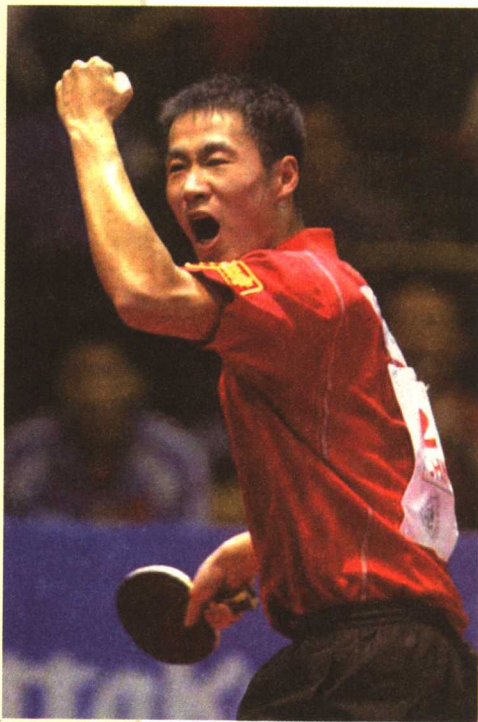
快攻打法之直拍横打

快攻打法是我国传统打法之一,具有“快、准、狠、变、转”的技术风格。中国近台快攻型打法的主要特点有:站位近台,上升期击球,动作幅度小,步伐移动灵活,低球能回击。快攻类打法根据运动员个人的技术特点可分为左推右攻结合侧身攻打法、左推右攻兼反手攻打法、两面攻结合侧身攻打法和“直拍横打”四种打法。

直拍横打是快攻打法中最受关注的一种打法。直拍横打即正手位采用直拍快攻打法,反手位则用球拍背面贴一块反胶进行反面快攻,采用拉、攻、弹、拨、挑等技术。直拍横打引起国内外乒乓球界的普遍重视和关注,目前这种打法逐步走向成熟。

快攻结合弧圈球打法之横拍快攻结合弧圈

弧圈球由日本人发明,因拉出来的球在空中形成一条自然弧线而得名,是一种带有强烈上旋的攻球技术,它弧线曲度大,命中率高,落台后前冲力大,攻击力强,比赛中既可主动攻击,又可在相持或被动时作为过渡技术。快攻结合弧圈类打法是速度为主,旋转为辅,速度与旋转密切结合。能快则快,不能快则以旋转来创造条件争取主动。技术特点是既能近台快攻、快拨(推)、快冲,也能离台拉弧圈球相持和过渡,攻守比较全面。高水平的弧圈球对快攻以及削球等各种打法,都具有较大的“杀伤力”。由于横拍正、反手拉弧圈球都很方便,而直握拍反手拉弧圈球时,球拍的前倾角度难以达到要求,所以,以弧圈球为主打



▲旋转是乒乓球运动中一个十分重要的技术因素。球拍底板弹性、海绵厚度、硬度、胶皮性质,击球的作用力、作用时间和乒乓球本身的质量、直径、转动惯量、球面的光滑程度都会影响到旋转。



提前看奥运

赛场ABC

men's team 男子团体

women's team 女子团体