

pingpangqiujiaoyuyuxunlian

乒乓球教育

崔瑞华 于文谦 主编

与
训练



 辽宁师范大学出版社

乒乓球教育与训练

主 编	崔瑞华	于文谦		
副主编	李秋静			
编 者	刘小溪	成 璐	罗竣升	
	王科明	王淑霞	于菲菲	

辽宁师范大学出版社

· 大连 ·

©崔瑞华 于文谦 2007

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球教育与训练/崔瑞华,于文谦主编. —大连:
辽宁师范大学出版社,2007.1

ISBN 978-7-81103-552-0

I. 乒... II. ①崔... ②于... III. 乒乓球运动-教材
IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 010087 号

出 版 人:程培杰
责任编辑:吴长全 孙晓艳
责任校对:王 钢
封面设计:周佰惠
版式设计:孟 冀

出 版 者:辽宁师范大学出版社
地 址:大连市黄河路 850 号
邮 编:116029
营销电话:(0411)84206854 84215261 84259913(教材)
印 刷 者:大连金华光彩色印刷有限公司
发 行 者:辽宁师范大学出版社

幅面尺寸:145mm×210mm

印 张:10.5
字 数:270 千字

出版时间:2007 年 1 月第 1 版
印刷时间:2007 年 1 月第 1 次印刷
定 价:18.50 元

前 言

“乒乓球教育与训练”这种提法本身就具有一定的新意。以往的教材专著都用了很大的篇幅谈技术、战术及心理训练等问题,过多地偏重于培养“专业人”,在研究技战术及人的体能方面下了很大的工夫,不可否认这是对的,而且也培养和造就出了大批优秀的乒乓球运动员、教练员及乒乓球爱好者,对推动我国乒乓球事业的发展起了不可估量的作用,使得中国的乒乓球运动保持 50 年长盛不衰,称雄世界。这是国人有目共睹的,但是还有更深层次的不易被人发现的东西。那就是本书所讲的乒乓球教育。关于乒乓球的教育价值和意义,到目前为止还很少有人专门谈到此类问题。

本书首次用大量的篇幅谈了乒乓球的教育意义及价值,占全书的二分之一,剩余二分之一谈的是基本技战术训练,比较适合于大、中、小学生的乒乓球教学与训练。本书始终贯穿教育这条主线,在教球育人上下工夫,最后让学生了解乒乓球,更了解乒乓球对人的教育价值和意义。

本书的具体章节与分工如下:第一章到第六章由崔瑞华副教授执笔,主要从乒乓球运动对人的教育入手。描述了中国人与乒乓球的渊源,乒乓球在中国所起的方方面面的作用。特别是通过对一些重要人物的描述,回顾了中国乒乓球运动的发展简史,乒乓球运动对人的发展所起的重要作用,50 年长盛不衰的经验教训。另外还讲述了中国如何运用乒乓球外交,用小小银球转动了地球,打开中美封闭了 30 年之久的大门。提出了“友谊第一,比赛第二”

的乒乓外交政策。用“人生能有几回搏”和“胜不骄，败不馁”等格言教育运动员。这些潜在的影响既教育和影响了运动员，又教育和影响了全国人民。全国人民用这种精神战胜了种种困难，不但保持了乒乓球长盛不衰，而且更重要的是取得了国民经济连年高速发展的势头。这可以说是乒乓球教育的间接作用吧！此外，科技的飞跃、规则的演变无不推动着小小银球的发展，这些因素都促进了乒乓球组织、管理等变化，进而使乒乓球这一运动的观赏性更强。

第七章到第十一章及附录由王科明、罗峻升、王淑霞、成璐、于菲菲、刘小溪六名研究生执笔。主要论述了乒乓球运动的基本知识及技术、战术，乒乓球的教学和业余训练及乒乓球运动员的选材与身体训练等。重点强调了普通大学生的乒乓球教学与训练。

本书可作为大、中、小学乒乓球教学与训练的教材或参考书，也可以作为本、专科函授教材。最后全书的统稿工作由崔瑞华、李秋静、于文谦完成。由于作者的水平能力有限，书中如有不当之处，恳请读者和专家提出宝贵意见。

编 者

2006 年 12 月 20 日

目 录

第一章 乒乓球概述.....	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概况.....	6
第三节 推动中国乒乓球事业发展的几个关键人物	13
第四节 世界领先的中国快攻技术	37
第二章 乒乓球运动与人的发展	45
第一节 乒乓球运动的特点	45
第二节 乒乓球运动的健身价值	48
第三节 乒乓球运动的健心价值	52
第四节 乒乓球运动对人文素质的影响	62
第三章 科技发展对乒乓球运动的影响	68
第一节 球拍的改进对乒乓球技术发展的影响	68
第二节 球的改变对乒乓球技术的影响	77
第三节 乒乓球的攻守平衡与未来的大球台	84
第四章 规则的演变与乒乓球运动的发展	89
第一节 发球规则的演变促进了发球技术的发展	89
第二节 对球拍的要求增加了新的打法	93
第三节 11 分制对乒乓球运动的发展带来的影响	98
第五章 乒乓球运动观赏与世界重大比赛简介.....	107
第一节 乒乓球运动观赏.....	107
第二节 世界重大乒乓球比赛简介.....	113

第六章 乒乓球竞赛与组织、管理、编排	132
第一节 乒乓球比赛方法与规则	132
第二节 乒乓球器材和比赛条件	140
第三节 裁判人员及比赛管理	144
第四节 乒乓球竞赛的组织	152
第七章 乒乓球运动的基本知识及技术	165
第一节 乒乓球常用术语	165
第二节 握拍法、准备姿势、步法	167
第三节 正手攻球技术	169
第四节 反手攻球技术	175
第五节 发球技术	179
第六节 推挡球与搓球技术	184
第七节 横拍弧圈球技术	187
第八节 直拍横打技术	191
第九节 削球技术	194
第八章 乒乓球战术的研究	199
第一节 快攻类打法的战术	199
第二节 弧圈类打法的战术	207
第三节 快攻结合弧圈类打法的战术	215
第四节 削中反攻类和攻守结合类打法的战术	221
第五节 双打的战术	231
第九章 乒乓球教学	236
第一节 乒乓球的教学方法	236
第二节 乒乓球教学的基本步骤	242

第三节 乒乓球教学原则·····	265
第十章 普通高校大学生乒乓球业余训练·····	271
第一节 普通大学生乒乓球业余训练的特点·····	271
第二节 普通大学生乒乓球业余训练的方法·····	273
第十一章 乒乓球运动员的选材与身体训练·····	282
第一节 乒乓球运动对运动员神经类型的要求·····	282
第二节 乒乓球运动对运动员身体素质的要求·····	282
第三节 乒乓球运动对运动员年龄的要求·····	286
第四节 乒乓球运动对运动员心理素质的要求·····	287
第五节 乒乓球运动员的上肢训练·····	289
第六节 乒乓球运动员的下肢训练·····	298
第七节 乒乓球运动员的全身训练·····	305
附 录·····	318
参考文献·····	326

第一章 乒乓球概述

第一节 乒乓球运动的起源与发展

据有关文字记载,乒乓球运动 19 世纪末创始于欧洲,是由英国人用来解闷消闲的一种方式演变而来的。最早时没有拍子,而是两个青年人在争论网球技术时,不经意间用雪茄烟盒将酒瓶上的软木塞在餐桌上打来打去,这一举动还真吸引了不少人观看,大家觉得很有意思,惊叫“Table Tennis”(桌上网球的意思)。这一餐桌上的游戏经过英国媒体的报道,很快在一些学生中流行起来,并传到欧洲其他许多国家。当时没有规则,也没有统一计分;有的是以 10 分计,有的则是 20 分、50 分甚至 100 分一局,非常随意。球也没有严格规定,既可以将球打在本方台面上,也可以直接打到对方台面上。

自 1926 年 12 月第 1 届世界乒乓球锦标赛举办以来,乒乓球运动经历了巨大的变化,发展为遍及世界五大洲的竞技体育运动,并于 1988 年被列入奥运会竞赛项目。

采用球拍为击球器具的三个现代运动项目(网球、乒乓球、羽毛球)均直接派生于中世纪的网球。19 世纪的后半期,这三项运动最早始于英格兰。有关乒乓球的起源,较公认的说法是在 19 世纪末,英国一些大学生在室内以餐桌为球台,在高背椅上挂一根线作球网,采用软木或橡胶做的球,用以羊皮贴成的长而圆的空心球拍,在台子上打来打去。起初,这种游戏不叫乒乓球,而是叫做“弗利姆—弗拉姆”(Flim-Flam),又称“高西马”(Goossime)。在当

时,球台和球网的大小、高度及记分方法均无统一规定,发球的方法也无严格的限制。由于这种游戏很像在桌上打网球,故而也有人称其为“桌上网球”(Table Tennis)。

随后大约在 1890 年,英格兰运动员詹姆斯·吉布到美国旅行时,发现由美国人海亚特发明的赛璐珞空心玩具球弹跳力很强,就带回英国并稍加改进,逐步在英国和世界各地推广运用。后来有人根据球触拍、触桌时发出“乒”、“乓”的声音,又称这项运动为“乒乓球”(Ping-pong)。1891 年,英格兰人查尔斯·巴克斯特把“乒乓球”作为商业专利权申请了许可证。

到了 1926 年,早已成立的英国乒乓球(Ping-pong)协会发现“乒乓”二字是商业注册名称,加之原乒乓球协会缺乏代表性,因而便解散了原组织,重新成立了“桌上网球”(Table Tennis)协会。自此,“桌上网球”这个名字一直沿用至今。国际乒联仍采用这个名称,中文的“乒乓球”是从声音上得名,日本称其为“桌球”则与原义更为相近。

1903 年,英国人古德发明了胶皮球拍。

1900—1902 年,乒乓球运动传入日本。

1904 年,乒乓球运动由日本传入中国上海。

1905 年,乒乓球传入欧洲的维也纳和布达佩斯,以后逐渐扩展到北非的埃及等地。在这一时期,乒乓球基本上还是停留在游戏阶段。直到 20 世纪 20 年代,举行了多次乒乓球邀请赛,它才引起了人们的重视,并视之为运动,但主要在知识分子、学生及职员中间传播。

第 1 届世界乒乓球锦标赛(以下简称世乒赛)的举行是乒乓球运动进入快速发展期的标志。第 1 届欧洲乒乓球锦标赛的组织者向欧洲的德国、匈牙利、英格兰、瑞典、奥地利、捷克斯洛伐克、丹麦、威尔士及亚洲的印度发出了邀请,共有 9 个国家,国际乒联当时就把这次比赛改称为“第 1 届世界乒乓球锦标赛”。

当时的比赛没有秩序册,所有参赛选手由裁判员随叫随到进行比赛。运动员也无统一的服装,不收门票。当时英国的《泰晤士报》对决赛做了报道并给予好评。

第1届世乒赛谱写了乒乓球早期运动的历史新篇章,为以后的世界乒乓球锦标赛奠定了基础。1926—1939年,每年都举办一届。第二次世界大战期间停办,1947—1957年,恢复每年一届。1959—1997年,改为每两年举办一届。1999年,第45届世乒赛因战争首次“一分为二”,单项比赛和团体赛分别于1999年在荷兰、2000年在马来西亚举行。在这几十年的时间里,世界乒乓球运动及其世界锦标赛经历了几个重大的发展阶段:

第一阶段(1926—1951),欧洲队主导世界乒坛。

1926—1951年,乒乓球运动在欧洲发展迅速,参赛队主要来自欧洲。此间共举行了18届世乒赛,匈牙利获得57.5项冠军,捷克斯洛伐克获得25.5项冠军,英国获得12.5项冠军。除欧洲外,美国获得过8项冠军。这一阶段,欧洲队占绝对优势。在这期间,规则的改变和器材的改革有力地促进了乒乓球技术的发展。如:球台增长,球网降低,球改为硬球,规定比赛时间(一场三局两胜的单打不得超过1小时,五局三胜的比赛不得超过1小时45分钟),禁止用手指旋转球的那卡尔式发球。上述改革,减少了比赛时间,开辟了新技术、新打法的发展道路。

第二阶段(1952—1959),日本队震动世界乒坛。

日本乒协于1928年加入国际乒联,1952年首次参加比赛,一举夺得女团、男单、男双、女双4项冠军。这一时期共举办过7届世乒赛(第19~25届)共产生49枚金牌,日本队夺得24项次。日本队的赫赫战绩使乒乓球运动的优势从欧洲转到了亚洲。

第三阶段(1959—1969),中国队崛起,朝鲜队崭露头角。

1959年,中国运动员容国团在第25届世乒赛男单比赛中为中国夺得了有史以来的第一个世界冠军,在1961—1965年的世乒

赛中,中国队又以独特的打法夺得了 11 项冠军。其中在 1965 年的第 28 届世乒赛中,中国队夺得了 5 项冠军,达到了中国乒乓球队有史以来的第一个高峰,标志着中国男女队均进入世界先进行列。

20 世纪 60 年代后期,中国队没有参加第 29、30 届世乒赛。在第 29 届世乒赛中朝鲜男队连续打败了欧洲强队,夺得团体亚军,女队也成为世界强队之一。

第四阶段(1971—1979),欧洲队复兴,中国队重整旗鼓。

在第 31 届世乒赛上,欧洲涌现出一大批有实力的年轻选手,瑞典队 19 岁的本格森战胜中国队和日本队的强手,一举夺得男单冠军。在第 32 届世乒赛上,瑞典男队打破了亚洲保持长达 20 年之久的团体冠军纪录。到了第 33 届,男单决赛是在欧洲选手之间进行的。中国队在第 33 届和第 34 届世乒赛上重新夺回男女团体冠军。

在第 35 届世乒赛上,欧洲队复兴,匈牙利队在失去男团冠军整整 27 个年头之后,又从中国队手中夺走了斯韦思林杯,而南斯拉夫男队在 25 年之后重新夺得男双冠军。20 世纪 70 年代的 5 届世乒赛,在总共 35 项冠军中,中国获得 16.5 项,瑞典和日本各获 4 项,匈牙利获得 3 项,朝鲜获 2.5 项。

第五阶段(1981—1988),中国队攀上世界高峰,世界乒坛演变成“中国打世界”的局面。

1981 年,中国队在第 36 届世乒赛上囊括 7 项冠军及 5 个单项的亚军,创造了世界乒坛 55 年来由一个国家包揽全部冠军的空前纪录。但在 1989 年的第 40 届世乒赛上,中国队成绩滑至低谷,男队丢失了团体、单打、双打冠军。整个 20 世纪 80 年代,中国男队从攀上世界高峰到跌入低谷,都是与欧洲队交手的结果。

第六阶段(1991—),“世界打中国”成绩卓著,欧洲领先五六年。中国队走出低谷,重攀高峰。

自 1988 年乒乓球项目进入奥运会以来,欧洲乒坛职业化迅速发展,极大地促进了欧洲乒乓球技术的发展。在第 41 届世乒赛上,欧洲男队囊括了团体前 5 名,以瑞典队为首的欧洲男队,已领先于亚洲各队。中国男队走出低谷,最先从男双项目突破,从第 40 届世乒赛的第 3 名开始,一直升至第 42 届的男双金、银、铜牌及混双的金牌。在第 43 届世乒赛上,中国队继 1981 年囊括 7 项冠军之后,历时 14 年,又一次从低谷中奋起,夺得全部比赛的 7 项冠军,真正重攀高峰,再创辉煌。

在第 43 届世乒赛上,中国队的全胜改变了自 20 世纪 80 年代末至 20 世纪 90 年代中期世界乒坛的实力次序。在第 44 届世乒赛上,中国队夺得 6 枚金牌。在第 45 届世乒赛单项比赛上,中国队又一次大获全胜,包揽了 5 个单项的冠亚军。但在第二年举行的第 45 届世乒赛团体赛上,中国男队再一次负于老对手瑞典队,在 20 世纪小球时代的最后一次世乒赛中失去了斯韦思林杯。在新世纪开始的第 46 届世乒赛上,中国队再次夺得全部 7 项冠军。第 47 届世乒赛,中国队夺得了 7 项冠军中的 6 项。第 48 届世乒赛单项比赛于 2005 年 4 月 30 日~5 月 6 日在中国上海拉开帷幕。在自己的国土上比赛,运动员更加斗志昂扬;经过七天的奋战,我国运动员取得五个单项比赛的全部金牌(男单王励勤,女单张怡宁,男双孔令辉、王皓,女双王楠、张怡宁,混双王励勤、郭跃)。比赛期间,人们为了一睹选手风采,体育馆的门票竟被炒到了 3000 元一张。本次比赛也使我国在世乒赛上的金牌总数突破了 100 枚。

第二节 中国乒乓球运动发展概况

一、乒乓球运动进中国

1904年,上海四马路一家文具店的经理王道平,从日本买来10套乒乓球器材:球台、球网、球和带洞眼的球拍,摆设店中,亲自作打球的表演并介绍在日本看到的打乒乓球的情况,从而我国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,学生中也开展了乒乓球运动。以后北京、天津、广州几个大城市也相继开展了这项运动,但参加的人寥寥无几。1918年,上海率先成立全市的乒乓球联合会和其他一些相关组织,不少球队纷纷建立,并于1923年首次举办了比赛。同年,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发展。在1935年、1948年曾举行过两次全国性的乒乓球比赛。1935年,中华全国乒乓球协会成立。从此以后举行过各种规模、相当数量的国内、国际乒乓球比赛。

在旧中国,由于反动统治和战争的影响,使广大人民生活在水深火热之中,没有条件从事体育锻炼,乒乓球运动也不可能得到健康的发展,新中国的成立为乒乓球运动提供了前所未有的良好发展条件。

1949年中华人民共和国成立后,在中国共产党和中央人民政府的重视和关怀下,我国乒乓球运动获得了新生。1952年10月在首都北京举行了有六大行政区(中南、华北、东北、西南、西北、华东)和铁路系统体协的62名男、女选手参加的“第一次全国乒乓球比赛大会”,揭开了新中国乒乓球运动发展史上新的一页。与此同时,中华全国体育总会乒乓球部加入了国际乒联。从此,全国乒乓球群众活动迅速发展起来,每年都要举行各种全国性的乒乓球比

赛。

1953年春,中国乒乓球队首次参加了在布加勒斯特举行的第20届世界乒乓球锦标赛。在这次比赛中,虽然打败了奥地利、瑞典、前联邦德国等队,但却分别败于英国、匈牙利、捷克斯洛伐克等强队。在团体比赛中,我国男队被评为一级第十名,女队被评为二级第三名。

第21、22届世乒赛,中国皆未参加。1956年3月,中国乒乓球队在东京第23届世界乒乓球锦标赛中,男队先后战胜了亚洲冠军越南队和美国队,负于英国、日本和罗马尼亚等队。比赛结果,我国男队上升为一级第六名,女队由二级队升为一级队,被评为一级第十一名。这届比赛虽然我国选手在攻球技术上取得了比较显著的进步,但由于准确性差,以致有许多已经领先并有可能取胜的场次,也被对方追回,反遭失败。由此使我国选手认识到:攻球中的快和狠,必须与准结合起来才能更好地发挥它的作用。这种认识促使快攻选手们重视基本功的训练,逐步提高了拉攻和对攻的准确性,为后来创造良好成绩打下了基础。

1957年斯德哥尔摩第24届世界乒乓球锦标赛,中国男、女队分别战胜了种子队罗马尼亚队和英国队,双双获得了决赛权。我国选手王传耀在团体赛中打败了日本优秀选手荻村伊智郎,女选手孙梅英打败了英国优秀选手安·海顿,初步显示了直拍两面攻和左推右攻打法的威力。我国男队由一级的第六名升为一级的第四名,女队由一级的第十一名升为一级的第三名,取得较好成绩。

从1953年到1957年短短的四年间,我国乒乓球队在世界乒乓球锦标赛中,由默默无闻跃升到世界强队的行列,中国乒乓球队取得了很大的进步。

二、60年代普及高峰期

1959年,我国优秀运动员容国团在第25届世界乒乓球锦标

赛上第一次夺得了男子单打冠军,为祖国赢得了第一块金牌。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人进入前8名。中国运动员登上了国际乒坛,这标志着我国乒乓球运动在世界的崛起。

容国团是最早提出夺取世界冠军计划的优秀运动员,他常说:“打球不仅用手,更重要的是用脑”,形成了以“快、准、狠、变”为技术风格的直拍近台快攻打法。他为丰富和发展我国的传统快攻打法做出了重要贡献,他那句掷地有声的豪言壮语“人生能有几回搏,现在是搏的时候了!”至今仍在激励着一代又一代运动健儿。

1961年我国主办了第26届世界乒乓球锦标赛。这是我国第一次举办的世界比赛,在这次世界锦标赛中,中国队既过了欧洲关,又战胜了远台长抽加弧圈球打法的日本选手,第一次夺得了男子团体世界冠军。在这届比赛中,我国运动员一举夺取了男团、男单、女单3项冠军,4项亚军和8个第三名。

在1963年的第27届世乒赛上,中国男队获得了全面胜利。男团、男单、男双均获得了冠军。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,比上届显示了更大的优势。但女队与冠军无缘。为帮助女队扭转乾坤,徐寅生对女队做了《关于如何打乒乓球》的讲话。毛泽东主席看到这篇讲话后,亲自作了重要批示:“讲话全文充满了辩证唯物论,处处反对唯心主义和任何一种形而上学。”

在1965年的第28届世乒赛上,中国女队打了一个漂亮的翻身仗。中国队获得了5项冠军、4项亚军和7个第三名。因而,在中国,乒乓球有“国球”之称。

1961—1965年,是中国乒乓球运动的第一次高峰,直拍快攻、防守型削球打法都取得了好成绩。1967年的29届和1969年的30届世乒赛,由于文化大革命的原因我国没有参加比赛。7项冠军是在欧洲、日本和朝鲜各队之间争夺。

从此,我国乒乓球运动走向了世界前列。突出的成绩,极大鼓舞了全国人民,推动了全国群众性乒乓球运动的普及与发展,在中国掀起了“乒乓球热”,街头巷尾的水泥乒乓球台成为当时的一大风景线。

三、70 年代缓慢发展期

正当乒乓球运动开展得如火如荼、处于鼎盛时期的时候,我国开始了史无前例的无产阶级文化大革命,中国的乒乓球队蒙受了巨大的损失,我国乒乓球运动受到了很大影响。

1971 年,脱离两届世乒赛的中国运动员重返赛场,参加了第 31 届世乒赛。在此次大赛中,中国队夺回了斯韦思林奖杯,同时夺得了女单、女双和混双冠军。在此期间,中美两国开展了著名的“乒乓外交”,运动员的互访打开了两国人民友好往来的大门,中美外交翻开新的一页。

1971 年 4 月 10 日,这是一个在中美关系史上具有纪念意义的日子,美国乒乓球队一行 15 人对中国进行了为期 7 天的友好访问。1971 年 4 月 14 日,在人民大会堂,周总理接见了来华访问的美国乒乓球代表团,一句“有朋自远方来,不亦乐乎”,打开了中美人民友好往来的大门,这就是当时震惊世界的“乒乓外交”的历史性一幕。它是自 1949 年中美两国政府断绝正式交往以来,两国人民间第一次“人民对人民”的友好接触,揭开了中美关系正常化的序幕,是中美关系史上具有划时代意义的转折点。而后,美国总统尼克松很快做出了回应,宣布了几项对华新措施,中美关系跨出关键性一步。1978 年 12 月 16 日,中美双方公布了两国关于建立外交关系的联合公报,1979 年 1 月 1 日,中美正式建立外交关系。中美建交成为上个世纪令世界震动的大事。

1973 年第 32 届世乒赛中国队只获得男女单打和混双 3 项冠