



National Fitness

最受欢迎的全民健身项目指导用书

The most popular national fitness
project guide book

乒乓球

南来寒 / 主编 莫映红 / 编著

推广健身理念
提高全民素质
增强全民体魄
激发健身热潮

彩图版

吉林文史出版社



最受欢迎的全民健身项目指导用书

乒乓球

莫映红 编著



吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球 / 莫映红编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2013.9

最受欢迎的全民健身项目指导用书 / 南来寒主编

ISBN 978-7-5472-1711-5

I. ①乒… II. ①莫… III. ①乒乓球运动 - 基本知识 IV. ①G846

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第225534号

最受欢迎的全民健身项目指导用书

乒乓球

PINGPANGQIU

总 策 划 孙建军

主 编 南来寒

编 著 莫映红

责任编辑 康迈伦 王 新

封面设计 永乐图文

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

网 址 www.jlws.com.cn

开 本 720mm × 1000mm 1/16

印 张 12

字 数 100千

印 刷 三河市同力印刷装订厂

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-1711-5

定 价 29.80元

编委会

主 编：南来寒

副主编：于 涉 张雪霜 王 非

编 委：殷怡恒 余 然 朱军平

左春源 叶黎明 杜玲玲



内容简介

作为国球，乒乓球越来越受到普通民众的喜爱。乒乓球的发展历史比较长，在我国民间也有着较为广泛的爱好者群体，近年来，一些外国民众也逐渐开始接触这项运动。乒乓球不仅可以锻炼人的体力，还可以加强人的思维敏捷性。它要求运动员反应迅速，这样才能在关键时刻做出更好的反应，以精湛的技巧战胜对手。

本书翔实地叙述了乒乓球运动的发展历史，乒乓球练习中的经验技巧，乒乓球的练习方法、比赛规则，并为广大乒乓球爱好者制定了训练课程，以图文并茂的形式，把这项小球运动的精髓呈现在你面前。

乒乓球大盘点

- ✦ 你知道乒乓球运动来源于哪里吗？
- ✦ 乒乓球在我国的外交史上有什么样的分量呢？
- ✦ 如何才能练习好乒乓球？
- ✦ 乒乓球的比赛规则是如何演变的？具体有哪些规定？
- ✦ 如何在乒乓球比赛中成为制敌高手？



目录

第一章 乒乓球的发展史

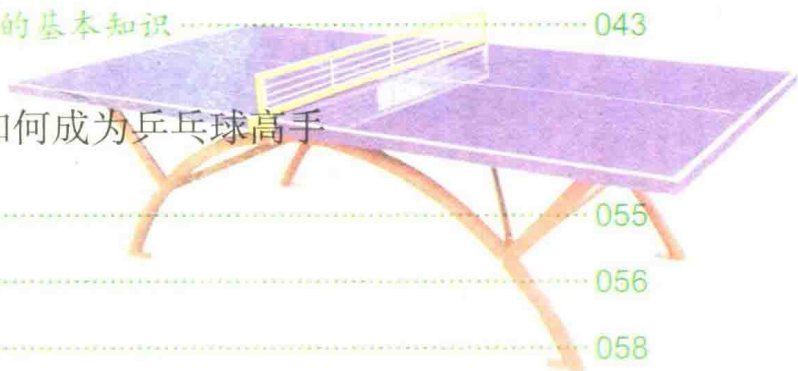
小球运动起源	002
无与伦比的大国运动	006

第二章 练习乒乓球时应注意的问题

乒乓球的适合人群	014
乒乓球运动前的准备	021
如何避免运动中受伤	029
乒乓球运动的基本知识	043

第三章 如何成为乒乓球高手

启蒙期	055
基础期	056
成长期	058
高峰期	059
乒乓球的基本功	062



乒乓球的技术技巧	141
----------------	-----

第四章 乒乓球文化传承

乒乓球的规则演变	150
大国外交	154
乒乓球的文化内涵	155
如何让乒乓球运动更加普及	161
钟爱一生乒乓球	164

第五章 量身定做的乒乓球课程

课程的性质	182
课程的目的	183
课程的任务	184
教学方法	185



第一章

乒乓球的发展史

小球运动起源

❖ 桌上网球的由来

乒乓球运动目前在中国发展势头非常良好，但却很少有人完全了解乒乓球运动的起源，其实这项运动最早发源于两个世纪之前的英国。

我们可以看到乒乓球的击打形式与网球很相似，其实它确实是由网球演变而来的。这其中还有一段有趣的故事。当时是伦敦的夏天，天气非常炎热，人们在一家饭店里吃饭，可是由于天气太热，吃得直流汗，于是有两个青年开始拿起烟盒当扇子用，这个时候，一个青年又捡起地上的一个酒瓶盖子当球用烟盒拍，后来两个人用这种方法实现了网球场上的同样玩法，开始在桌面上对打。这项运动由于占地面积小，方便易操作，受到了很多人的喜爱。

还有另外一种更流行的说法，19世纪90年代，有几个在印度服役的英国士兵，突然觉得在一个台子上玩网球非常有趣，观众们也非常喜爱。他们后来用一种空心的小球代替了实心球，而网球拍显然不太适合这么小的台面，于是他们找到了一些小的木板来进行击打。这种新型的网球形式，就是后来所说的“桌上网球”。

后来这项运动传入中国，“桌上网球”有了它在汉语中的译法，因为它会发出“乒乓”的声音，所以中国人称之为“乒

乓球”。

❖ 乒乓球工具的改善

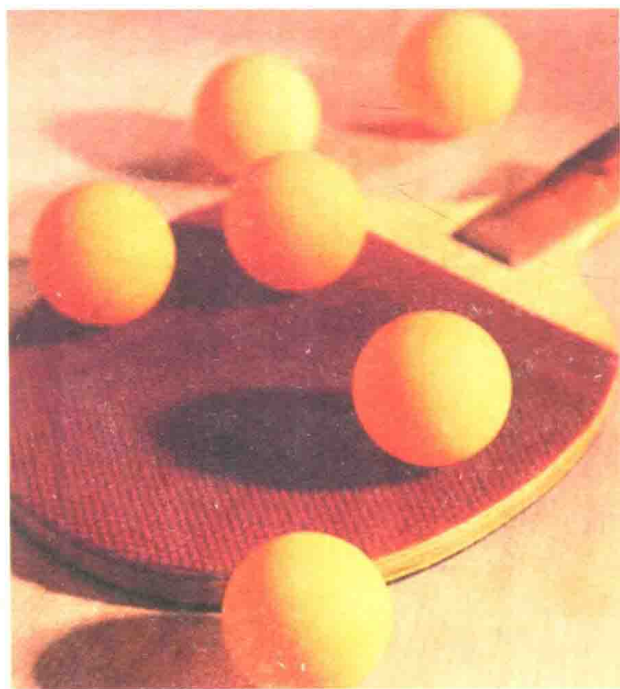
乒乓球运动最重要的就是关于球拍的运用。最开始的时候，人们使用的是一种完全木质的乒乓球拍，它的形状类似于梨形。之后人们做了很多次的尝试，可是仍然不能感到完全满意。这样的球拍只能完成直接的推挡类动作，而不能做出更多的旋转。这样就使得这项运动的技术、技巧比较单一。

后来英国人发明了胶皮球拍，这是一项伟大的进步。这样的球拍通过增大与球的摩擦力，从而能够让球快速旋转，完全改变球在来时的运行状态，从而增多了许多击打技巧。而这种胶皮球拍的出现也是出自于偶然。英国的古德先生很喜欢乒乓



球运动，可是那个时候的木质球拍让他无法取得很好的成绩。后来一次偶然的机会，他去药店买药，这个时候，他看到了一些胶皮，联想到可以将胶皮覆盖在木质球拍上，没想到还非常实用，第二天他就用了这种方法打败了对手。这件事让更多的人认识到乒乓球拍原来还可以这样。后来，英国人库特根据这种原理，设计出了带有颗粒的胶皮拍，大大增加了摩擦力与弹性，可以打出旋转球，使得乒乓球的技战术丰富了起来。

在乒乓球拍不断改变的同时，乒乓球本身也有了较大的变化。最开始使用的是一种实心球，后来，一种玩具球代替了这种实心胶质球，使这项运动变得更加轻松。这种玩具球质轻、



弹性好，能够让选手的技术得到更好的发挥，受到了世界各国选手的大力欢迎。

❖ 乒乓球比赛的演化

乒乓球运动最开始是在民间兴起，所举办的一些比赛也是小规模。19世纪末，在伦敦举办了一场乒乓球比赛，当时有三百余人参加了比赛。

20世纪初，乒乓球引入中国。

后来的二十年间，英国举办了各种小型比赛，技术也有了一定的进步。为了促进世界乒乓球运动的发展与交流，1926年，德国举行了国际乒乓球比赛，后来被确认为是第一届锦标赛。这项赛事每年举行一届，后改为每两年举办一届。

乒乓球比赛第一次出现在奥运会上是在1988年的汉城。从这一年开始，每四年一次的奥运会、每两年一次的锦标赛成



为了乒乓球运动的大型赛事。另外还有一些洲际、国际的比赛出现在每年的赛季中。很多国家在国内还设有乒乓球联赛。

随着乒乓球运动的不断普及，许多公司及社会组织也在一些比赛活动中加入了乒乓球赛事。因其操作比较方便，几乎所有的人都可以参与。这项运动在普通民众、学生中受到广泛的热爱。

现代的乒乓球运动已经在国际间较为普遍，比赛也越来越受到更多人的重视。

无与伦比的大国运动

❖ 中国最早的乒乓球运动

我国是世界上发展乒乓球运动最广泛的国家之一。中国最早的乒乓球运动发源于20世纪初。大约在1904年，上海有一家文具店的老板叫王道平，他在一次去日本旅行的过程中带回了儿套乒乓球器材。他最初的目的是通过这些演示向普通民众推销



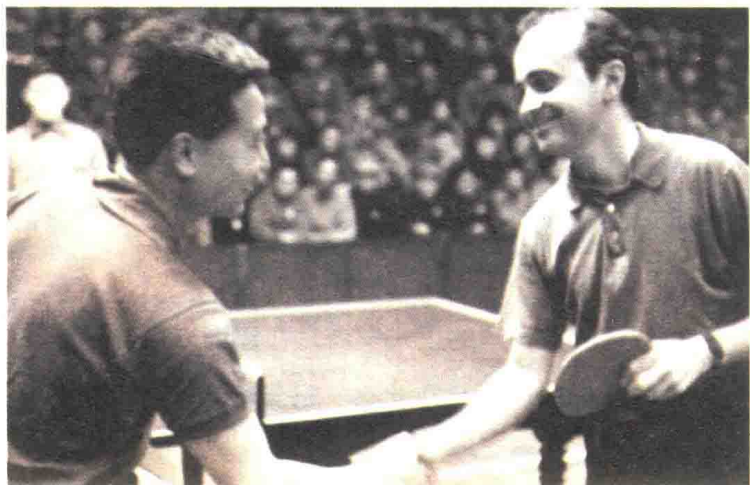
自己带来的产品，将这些器具销售给民众，来获得经济效益。可是普通民众当时都没有见到过这种东西，买了更不知道该如何使用。

为了销售，王老板不断向人们讲解在日本看到的打乒乓球的事情，向人们展示应该如何使用乒乓球拍，如何进行发球，两个人如何进行对打。这是乒乓球最早在中国的传播。

十年之后，在上海的一家基督教会中，设立了专门的乒乓球室，这里一共有九张台桌，可以供学生在其中进行练习。后来这项运动在人们中间开始传播，北京、天津、上海等多个大城市开始引进这项运动。乒乓球由于原理简单，充满乐趣，所以受到了广泛的关注与爱好。

❖ 乒乓球运动在我国的发展

乒乓球运动慢慢开始有了国际间的比赛，通过比赛，乒乓球运动在我国也发展普及开来。在 1925 年的春天，中国队与





在中国的日本侨队举行了一场乒乓球比赛。两年之后中国队赴日本进行了又一次比赛。从此，乒乓球成为比赛项目。1927年，在上海进行的第八届远东运动会上，中国队进行了乒乓球表演赛。在三年之后，乒乓球成为了正式项目，这一次中国队参加了比赛。五年之后在上海成立

了中华全国乒乓球协进会，大大促进了乒乓球运动的发展。当时虽然爱好乒乓球的人数比较多，但大多集中在有数的几个城市。从水平来看，这些城市的选手水平与国际上的先进水平还是有着比较大的差距。当时已经有了国际乒联，只不过因为经费问题，中国没有参加当年的锦标赛。

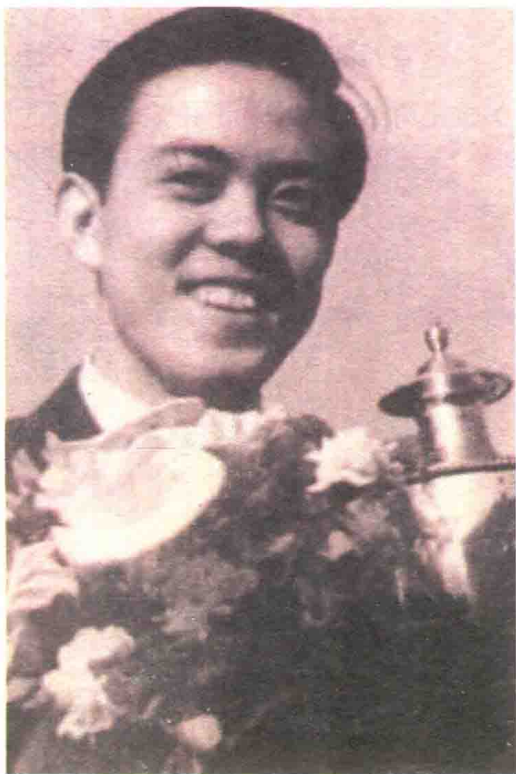
乒乓球运动在我国的正式发展是在建国以后。中国在1953年加入了国际乒联，而且在北京，每年都会举行一次乒乓球比赛，吸引了众多的参赛选手及观众。

❖ 我国在乒乓球运动上取得的成绩

1953年，中国第一次参加了世界乒乓球锦标赛。在当年的比赛中，男队最终的名次是第十名，女队的成绩更差一些。这些成绩在现在看来可能是太差了，可是从当时落后的中国现状来看，取得这样的成绩已经算是相当不容易了。

直到1959年，容国团在第二十五届世界乒乓球锦标赛中获得了冠军，这次的冠军是中国队取得的第一个世界冠军，为中国乒乓球运动的发展奠定了坚实的基础。

两年之后的世界乒乓球锦标赛在北京举行。在这一次的比赛中，中国队获得了三块金牌，一举奠定了王者地位。



1971年，当时中国与美国处于未建交状态，毛主席做出决策，请美国乒乓球队来华访问，这一次的访问打开了中美外交关系的大门。“乒乓外交”取得的成绩远比单项世界冠军更有

意义，对于当时的世界格局也有着极大的推动作用。

四十多年过去了，中国在乒乓球比赛中取得的成绩数也数不清，这些冠军可以让任何一个国家汗颜。一些国外的乒乓球运动员表示要想打败中国队是太难了。而中国的乒乓球环境也为世界输送了非常多的精英人才。

❖ 乒乓球未来发展趋势

随着时间的推移，中国的乒乓球技术也正在不断前进。中国选手将继续在国际上扮演着王者的地位，想要撼动中国队的

