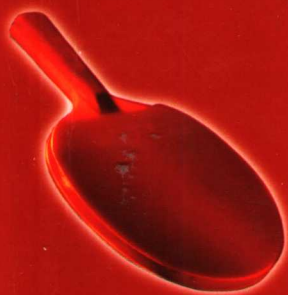


文世平
著

现代 乒乓球 教学与训练

湖南大学出版社



3.2

G846.2

45

现代乒乓球教学与训练

文世平 著

湖南大学出版社

2005年·长沙

内 容 简 介

本书系统阐述了乒乓球运动的起源及发展趋势,乒乓球运动的基本技术、专项技术及双打技术,乒乓球战术的种类及乒乓球技术、战术的学习步骤,乒乓球意识的培养及身体训练方法。

图书在版编目(CIP)数据

现代乒乓球教学与训练/文世平著. —长沙:湖南大学出版社,2005.7

ISBN 7-81053-969-8

I. 现... II. 文... III. ①乒乓球运动—体育教学

②乒乓球运动—运动训练 IV. G846.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 084593 号

现代乒乓球教学与训练

Xiandai Pingpangqiu Jiaoxue yu Xunlian

作 者: 文世平 著

责任编辑: 王桂贞

封面设计: 张 毅

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-8821691(发行部), 8821594(编辑室), 8821006(出版部)

传 真: 0731-8649312(发行部), 8822264(总编室)

电子邮箱: press@hnu.net.cn

网 址: <http://press.hnu.net.cn>

印 装: 国防科学技术大学印刷厂

总 经 销: 湖南省新华书店

开本: 850×1168 32 开 印张: 6

版次: 2005 年 7 月第 1 版 印次: 2005 年 7 月第 1 次印刷 印数: 1~3 000 册

书号: ISBN 7-81053-969-8/G·245

定价: 15.00 元

版权所有, 盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系



作者简介

文世平, 男, 1964年2月出生于湖南株洲。1984年湖南师范学院体育系毕业。任职于株洲工学院(现为湖南工业大学), 从事体育教学、训练、管理、科研工作。从1991年起担任该校体育部主任和体育直属支部书记。主持过多项部、省级科研课题, 在各级刊物上发表了多篇学术论文。担任《高等学校体育俱乐部丛书》总主编, 主编了《大学生体育锻炼与欣赏》、《围棋弈理》等书(湖南大学出版社出版)。

序

现代乒乓球技术近年来发生的显著变化，特别是规则与赛制的改变、大球的起用，对整个乒乓球的打法、意识和训练系统都产生了空前的影响。《现代乒乓球教学与训练》一书正是顺应现代乒乓球教学与训练潮流面世的。该书根据乒乓球运动的自身规律，围绕参与运动、愉悦身心这个核心，体现以人为本的理念，突出学生主体地位，贴近学生的学习，针对性强，使他们能学以致用，终身受益。

该书作者文世平同志一直担任体育课部主任，工作勤奋踏实，为人笃实。他长期从事高校乒乓球教学、训练管理和体育科研工作，培养的运动员多次在省、市运动会上取得优异成绩，主编了“高等学校体育俱乐部系列教材”等。文世平同志这种孜孜不倦地学习、锲而不舍地追求的敬业精神和实干劲头是值得称道的。本书是作者多年来对乒乓球教学与训练研究的结晶，同时也是他长期从事乒乓球教学与训练经验的理论升华，相信本书能成为广大乒乓球爱好者提高乒乓球技术水平的学习用书和教师、教练员的教學与训练用书。

乒乓球运动是易于激发学生兴趣的集智能、技

能、体能三者为一体的运动项目，其特点是速度快、变化多、技巧性强，有利于发展学生的灵敏、反应、速度、力量等身体素质，以及积极参与竞争与合作的精神，从中获得参加运动的乐趣。

我们期待《现代乒乓球教学与训练》一书在乒乓球教学与训练的实践中发挥更好的作用。

孙洪涛

2005年7月6日

（孙洪涛教授系国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员、湖南师范大学体育教学部部长。）

目 次

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 乒乓球运动器材	6
第三节 乒乓球打法类型	11
第四节 影响击球质量的因素分析	13
第五节 乒乓球运动常见伤病及预防	20
第二章 乒乓球运动基本技术	23
第一节 握拍技术	23
第二节 基本姿势和站位	26
第三节 基本步法	28
第三章 乒乓球运动专项技术	34
第一节 发球技术	34
第二节 接发球技术	45
第三节 推挡球技术	51
第四节 攻球技术	56
第五节 弧圈球技术	77
第六节 搓球技术	89
第七节 削球技术	93
第八节 当今世界乒乓球技术完人简介	101

第九节 常见打法的单项和结合技术	104
第四章 乒乓球双打技术	109
第一节 双打的特点及其推广价值	109
第二节 双打规则	110
第三节 双打配对	111
第四节 双打站位和移动方法	116
第五节 双打战术	118
第六节 双打训练	120
第五章 乒乓球竞赛的主要战术介绍与练习	122
第一节 发球抢攻战术	123
第二节 接发球战术	127
第三节 对攻战术	129
第四节 拉攻战术	132
第五节 削中反攻战术	135
第六节 搓攻战术	138
第七节 实战战术运用的要求	140
第六章 乒乓球技术练习的学习步骤	143
第一节 乒乓球技术练习基础	143
第二节 乒乓球主要技术练习方法	147
第七章 乒乓球意识及其培养	158
第一节 乒乓球意识的内容	158

第二节	乒乓球意识的培养方法	167
第八章	乒乓球运动的身体训练	173
第一节	一般身体素质的要领与专项技术素质的要求	173
第二节	乒乓球运动的体能训练	180
参考文献		184

第一章

乒乓球运动概述

第一节 乒乓球运动的起源与发展

一、乒乓球运动的起源

乒乓球运动是双方在中间隔一球网的球台上用球拍轮流击球的一项球类运动。它创始于英国，由网球运动派生而来，因此，有人称之为“桌上网球”（Table Tennis）。

1890年，有个英国运动员从美国带回一种用赛璐璐制成的空心玩具球，并将它充当“桌上网球”。由于这种球有较大的弹力，在球拍和球台的碰击中发出“乒、乓”的声音，所以有人就将它称为“乒乓球”。在日本，乒乓球也称为“桌球”。

1902年，英国人库特发明了世界上第一块胶皮颗粒拍，从此，乒乓球拍由木板进入到胶粒拍时代。20世纪20年代，乒乓球逐渐引起人们的重视，这项原只限于家庭的游戏正式成为一个运动项目。

1926年，在英国伦敦举行第一届世界乒乓球锦标赛（以下简称“世乒赛”），并正式成立国际乒乓球联合会（以下简称“国际乒联”）。该赛事每年举办一次，到1957年改为每两年举行一届，至今已举办了48届比赛。

二、乒乓球运动发展的五个阶段

乒乓球运动的发展可分为以下五个阶段：

第一阶段 欧洲全盛时期（1926～1951）。由于普遍使用胶皮颗粒拍，加上横拍削球打法，欧洲运动员在此期间举办的18届世乒赛中，夺得了117个冠军中的109个。由此可见，这一阶段是欧洲的全盛时期。

第二阶段 日本称雄时期（1952～1959）。1952年，日本第一次参加在印度孟买举行的第19届世乒赛。由于他们使用了海绵球拍，运用直握球拍正手长抽进攻技术和旋转强且速度快的反手发球，加上全力以赴、顽强拼搏的精神，日本队夺得了女团、男单、男双、女双四项冠军，给世界乒坛以极大震动。此后，日本队又多次获得多个男团及男、女单打冠军，从此，亚洲的进攻型打法和欧洲防守型打法成为世界乒坛的

两大派系。

第三阶段 中国崛起时期（1959～1965）。1959年，中国选手容国团在多特蒙德举行的第25届世乒赛上为中国赢得了第一个世界冠军——男子单打冠军；1961年，在北京举行的第26届世乒赛上，邱钟惠获得中国第一个世界女子单打冠军。从此，中国通向世界乒坛顶峰的大门打开了。这时期，中国乒乓球队形成了独特的风格：“勇猛顽强，积极主动”的思想风格，“快、准、狠、变”的技术风格以及独特的近台快攻打法。中国队获得了全部比赛半数以上冠军，把世界乒乓球运动推向了一个新的发展阶段。这时期，日本运动员开始使用弧圈球技术。

第四阶段 欧、亚对抗格局（1966～1979）。这个阶段，欧洲选手开始转守为攻，学习中国和日本打法的长处，结合他们身材高大、横握球拍的特点，创造了快攻结合弧圈和弧圈结合快攻的打法，取得了第31届世乒赛团体冠军。中国乒乓球队则坚持和发展快攻打法，徐寅生提出“用反贴打快攻”的新思想、新打法，郗恩庭用反贴打快攻并与弧圈球相结合的打法，夺得第32届世乒赛男子单打冠军。这时期，欧洲以瑞典、匈牙利为代表，亚洲以中国、日本、韩国、朝鲜为代表，“瓜分”奖杯，形成了群雄争霸的局面，标志着乒乓球运动的蓬勃发展。

第五阶段 中国抗衡世界格局（1980～1990）。中

国近台快攻打法进一步发展，创新了高抛发球、加力推、减力挡、推挤弧圈球、快拉快带小弧圈球等技术，在 1981 年第 36 届世乒赛中囊括 7 项冠军和 5 个单项亚军，创造了中国乒乓球历史上的奇迹。此后，又多次在世界大赛上勇夺多项桂冠，结束了世界乒坛多国抗衡的局面，形成“世界打中国”的格局。

到了 20 世纪 90 年代，欧洲的瑞典、比利时、德国、俄罗斯、南斯拉夫和亚洲的日本、韩国、朝鲜等乒乓球诸强，其快速、凶狠加弧圈球技术日趋完善，加之国内一些优秀乒乓球选手在国外形成“海外兵团”，这些都使得乒乓球比赛更加激烈。

目前，乒乓球技术的发展进入了以快、凶、均衡为特征的高速度、次高强度对抗阶段。21 世纪初，国际乒联推出大球、11 分制和发球新规则，进一步为速度和力量的完美整合打开了通道。其表现为：一是全新爆冲技术以及它的边缘复合性技术的高质量派生；二是以全新技术结构理论为导向，多重转换主动理念为依托，建立完善、优化的转换主动技术、战术系统等。这不仅是乒乓球技术领域的专项技术改革，更是体育竞技运动整体技术变革、飞跃的一个分支，必将引导乒乓球技术发展的新潮流。

三、乒乓球运动的发展趋势

综观近几年来世界乒乓球技术发展，中国一贯倡

导“以正手单面进攻为主，击球时间早，意识积极主动的乒乓球理念”和“不能上手不要勉强上手，调正手压反手”等战术指导思想，走一条积极主动、细腻多变的道路。以孔令辉、刘国梁、马文革、王涛等为代表的中国选手又具备两面上手能力，多次创造乒坛奇迹。而以瓦尔德内尔、佩尔森、盖亭等人为代表的欧洲选手发明以正手为主的台内撇、挑技术，加之贯彻“积极主动、凶狠加旋转”指导思想，也因此一度引领世界潮流。

当今世界乒乓球运动发展的趋势是：“更加积极主动，特长突出，技术全面，战术变化多样”多类打法，在追求特长突出的过程中，逐渐向凶狠、快速和准确的方向发展。

四、乒乓球运动的特点

乒乓球运动的特点为：球小而轻、击球距离近、速度快、变化多而复杂、趣味性强等。乒乓球运动主要在室内进行，不受季节和气候的影响，也不受年龄、性别和身体条件的限制；场地、设备和器材较简单，具有广泛的适应性和群众性。在我国，乒乓球运动广受欢迎，是名副其实的“乒乓球王国”，乒乓球被誉为“国球”。

经常参加乒乓球运动，能够促进人的身心全面发展，表现为：提高视神经的灵敏度，改善眼—手联动

能力；提高全身各部位，尤其是上、下肢与腰部协调活动的的能力；提高人体动作的反应速度和思维的敏捷性，培养运动员沉着、机智、果断等心理素质，提高适应变化的能力等；通过参加乒乓球运动，运动员可以互相交流经验、切磋球技，建立良好的人际关系。

第二节 乒乓球运动器材

一、球

乒乓球是由化学物质赛璐璐或类似的塑料制成，形状呈圆球体。标准用球的直径原为 38mm，现改为 40mm，重量原为 2.5g，现为 2.7g。在正式比赛中，对球的弹力和颜色均有一定的要求，球的颜色为白色或橘黄色且无光泽。

二、球台

乒乓球的球台为长方形，长 2.74m，宽 1.525m，离地面高 0.76m，台面应与水平面平行。

乒乓球台的台面一般用木材制成，也可以用其他材料制成。但不论何种材料，其弹性的标准是一致的，即标准球从 0.3m 的高处落至台面，弹起高度约为 0.23m。球台颜色为深色且无光泽。

三、球网

标准的球网高为 15.25cm，且与台面垂直。球网将球台划分为两个相等的台区。

四、球拍

球拍的规则规定：

(1) 球拍的大小、形状和重量不限，但底板应平整、坚硬。底板厚度至少应有 85% 的天然木料。加强底板的粘合，尽可能用诸如碳纤维、玻璃纤维或压缩纸等纤维材料，每层粘合不超过底板总厚度的 7.5% 或 0.35mm。

(2) 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 2mm；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 4mm。“普通颗粒胶”是一层无泡沫的天然橡胶或合成橡胶，其颗粒必须以每平方厘米不少于 10 颗、不多于 50 颗的平均密度分布于整个表面。“海绵胶”即在一层泡沫橡胶上覆盖一层普通颗粒胶，普通颗粒胶的厚度不超过 2mm。国际乒联球拍覆盖物批准表第 19 号(1998.7~1999.6)中规定，暗色海绵(黑、蓝、棕、绿、粉红、红)不能与透明的红色反胶胶皮搭配使用。用鲜红色胶皮而且是透明胶皮下面用暗色海绵，则胶皮为非法。

(3) 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覆盖。击球拍面的覆盖物应是国际乒联（或中国乒联）现行许可的牌子和型号，其边缘必须附有清晰可见的商标型号及国际乒联的标记。

(4) 底板、底板中的任何夹层、覆盖物以及粘合层应为厚度均匀的一个整体。在粘合球拍覆盖物和底板时，不能使用液体粘合剂。

(5) 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。拍身边缘上的包边应无光泽，不得呈白色。

(6) 由于意外的损坏、磨损或褪色，造成拍面的整体性和颜色上的一致性出现轻微的差异，只要未明显改变拍面的性能，可允许使用。比赛开始时及比赛过程中运动员需要更换球拍时，必须向对方和裁判员展示他将要使用的球拍，即使该球拍已在先前的比赛中使用过，也要允许他们检查。在一场比赛中，运动员未通知裁判员和对方而自行更换球拍，裁判员应立即将此报告裁判长。裁判长应给予初犯者警告；若再犯，裁判长应取消其比赛资格。

(7) 运动员在比赛间歇时应将球拍放在比赛的球台上，得到裁判员特别许可者除外。

(8) 球板覆盖物可用压力感应胶纸或其他国际乒联批准的粘合剂进行粘合。如发现任何运动员的球板