

高等学校体育俱乐部丛书

主审 张外安 孙洪涛 王晓成 张子沙 武孝贤

乒乓球

主编 文世平



湖南大学出版社

高等学校体育俱乐部丛书

G846/7

2004

乒乓球

主 编 文世平
副主编 陈 磊 邓昔平
胡玉华

参加编写人员 (按姓氏笔画为序)

文世平 邓昔平
邓集钢 代爱军
阳 波 池 彬
陈 磊 胡玉华
胡科伟 屠历颖

湖南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球/文世平主编. —长沙: 湖南大学出版社, 2004. 7

(高等学校体育俱乐部丛书)

ISBN 7-81053-837-3

I. 乒... II. 文... III. 乒乓球运动—高等学校—教学参考资料 IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 082222 号

乒乓球

Pingpangqiu

主 编: 文世平

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), 8821343(编辑室), 8821006(出版部)

传 真: 0731-8649312(发行部), 8822264(总编室)

电子邮箱: Wanguia@126.com

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装: 湖南省地质测绘印刷厂

开本: 880×1230 32 开 印张: 7.5 字数: 188 千

版次: 2004 年 9 月第 1 版 印次: 2006 年 10 月第 2 次印刷 印数: 5 001~9 000 册

书号: ISBN 7-81053-837-3/G·221

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

高等学校体育俱乐部丛书编委会名单

主 编：文世平
主 审：张外安 孙洪涛
 王晓成 张子沙
 武孝贤
编委会主任：谷贻林 刘 佳
编 委：（按姓氏笔画为序）
 文世平 毛秋明
 刘少英 刘 佳
 李明权 谷贻林
 陈 磊 欧阳秀雄
 曾晓玲

总 序

高校体育俱乐部教学模式是随着我国政治、经济、文化的发展以及高等教育改革的需要而诞生的，是一种融技能教育、体能教育和学生自身发展于一体的综合教学模式。它提倡自主创造学习、发现学习、解决问题学习，强调课内外体育与社会体育有机结合，使学生全面系统掌握一两项目终身体育锻炼的项目。为了适应人才培养的新要求，跟踪高校体育教学改革与发展的成果，我们根据教育部面向 21 世纪体育课程改革的要求，结合湖南省各高校长期教学改革的经验，为实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校的教师与学生编写了该丛书。

该丛书包括“体育文化、体育锻炼、体育规则、体育欣赏”四大板块。

● 体育文化板块。包括项目的起源与发展：项目的古代、近代、当代的历史进程及其发展与演变；项目的中外文化发展对比；项目的特色与功能等。该板块主要是让学生系统了解项目的来龙去脉与健身价值，突出体育文化素质，培养学生正确的人生观、价值观，树立健康意识和终身体育观念。

● 体育锻炼板块。包括项目的基本结构、基本技术、基本战术、身体素质要求；单项技术的教学与自学方法、学习的步骤；学习中易犯的错误与纠正办法等。该板块主要教学生如何学习掌握运动技能，满足课堂教学需要和日后自我发展要求，是教材的主体部分。

● 体育规则板块。包括项目的比赛规则；国际竞赛规则；大众群体竞赛规则和裁判法等。该板块主要是让学生了解项目的

技战术的合理性，懂得如何观赏比赛、如何组织比赛，真正成为全民健身运动的参与者和组织者。

● 体育欣赏板块。包括项目欣赏原理与方法，国内外知名运动队技战术特点、风格、主要成绩和运动员风采介绍等。该板块主要是提高学生的体育欣赏水平，调动学生参与体育运动的积极性，促进人际之间的交流，丰富业余文化生活等。

这四个板块有机地融合在一起，既符合高等教育的要求，又有别于体育教育专业用书，强调的是课内课外学习与辅导相结合，突出自我学习、锻炼和欣赏的方法和手段。

该丛书经过充分研讨和论证，聘请各院校教学经验丰富、科研基础深厚的专家、学者和一线骨干教师担任主编和编写工作，力图使竞技项目教材化、专业教学普及化，以求满足实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校课内外学生用书的需要。

该丛书由株洲工学院、湖南师范大学、中南林学院、湖南大学、吉首大学、湖南第一师范学校、长沙通信职业技术学院、湖南财经高等专科学校、湖南民政职业技术学院、湖南文理学院、长沙理工大学等合作编写。丛书的出版得到了省内知名专家、学者的精心指导，得到了湖南大学出版社的鼎力支持，在此表示衷心感谢！

文世平

2004年8月

教学提示

为全面贯彻落实“学校教育要树立健康第一的指导思想”和“普通高校体育教学指导纲要”，不断提高高校体育课程教学质量，特对本书的教学、课余训练和辅导做基本提示，供广大师生参考。

一、在教学内容方面，作为专项班教材，每一章节都应详细介绍，重点在于乒乓球主要技术方面，使学生充分了解其技术原理与方法，在辅导课其间加强技术练习的细化。为提高学生的参与兴趣、组织能力和欣赏水平，应加强对规则和裁判法的学习和实践，多组织观赏优秀经典赛事。

二、教学进度方面，建议一年级上第一、二、六章和第三章1~7、11节部分内容，二年级上第四、五章和第三章8、9、10节部分内容。每个学期选学比赛规则和裁判法。理论部分教学时数为12学时，自修时数为12学时以上，实践部分按学校和学生情况来安排。

三、辅导课时间以强化练习基本技术为主，在运动水平达到一定程度后，每学期应组织教学比赛和单项技术比赛。有条件的学校可多运用多媒体技术，对学生的学习情况进行对比分析，以提高广大学生的参与兴趣，不断提高教学水平。

前 言

乒乓球运动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,具有球小而轻、击球距离近、速度快、变化多而复杂、趣味性强等特点,深受人们喜爱。

作者近几年来一直从事乒乓球教学,注重教学经验的积累,并积极吸收乒乓球技术发展中的新思想和成果,博采众长撰写了本书。该书是高校体育俱乐部丛书之一,从广大师大的实际需求出发,使竞技项目教材化,专业教学普及化,紧扣学校体育教育的培养目标,力争做到通俗易懂、图表清晰、深入浅出、层次分明,突出知识性与实用性。以求满足实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校课内外学生用书。

本书遵循了丛书编写的整体要求和乒乓球运动学习步骤,共分7章。每一章条目清楚、知识覆盖面广,详细阐述了技术动作练习的要领、教学与自我练习的方法、易犯错误及其纠正办法等,有利于课堂教学与课外体育锻炼指导。本书还全文摘录了乒乓球比赛规则;国际竞赛规则;大众群体竞赛规则和裁判法等,旨在让读者了解项目的技战术的合理性,懂得如何观赏比赛、如何组织比赛,真正成为全民健身运动的参与者和组织者。

由于乒乓球运动不断发展,加之作者水平不足、经验有限,不足之处恳请指导。本书的编写和出版,得到了省内知名专家学者的精心指导,得到了湖南大学出版社的鼎力支持和帮助,在此一并表示衷心感谢。

作 者

2004年8月

目 次

绪 论 乒乓球运动概述/1

第一章 乒乓球运动基本知识/7

- 第一节 乒乓球运动常用术语/7
- 第二节 影响击球质量的因素分析/12
- 第三节 击球时身体各部位的作用/17
- 第四节 关于大球和小球/20

第二章 乒乓球运动主要技术/24

- 第一节 握拍技术/24
- 第二节 基本姿势和站位/26
- 第三节 基本步法/28
- 第四节 发球技术/32
- 第五节 接发球技术/38
- 第六节 推挡球技术/42
- 第七节 攻球技术/45
- 第八节 弧圈球技术/61
- 第九节 搓球/70
- 第十节 削球技术/73
- 第十一节 常见打法的单项和结合技术/79

第三章 乒乓球双打技术/83

- 第一节 双打特点及其推广价值/83

- 第二节 双打规则/84
- 第三节 双打配对/85
- 第四节 双打站位和移动方法/86
- 第五节 双打战术/88
- 第六节 双打训练/89

第四章 乒乓球竞赛的主要战术介绍与练习/91

- 第一节 发球抢攻战术/92
- 第二节 接发球战术/94
- 第三节 对攻战术/96
- 第四节 拉攻战术/98
- 第五节 削中反攻战术/101
- 第六节 搓攻战术/103

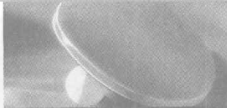
第五章 乒乓球技术练习的学习步骤/105

第六章 乒乓球意识及其培养/116

- 第一节 乒乓球意识的内容/116
- 第二节 乒乓球意识的培养方法/123

第七章 乒乓球运动的身体训练/127

- 附录 1 乒乓球竞赛规则/134
- 附录 2 国际乒联最新发球规则/174
- 附录 3 乒乓球裁判法/176
- 附录 4 世界乒乓球强队简介/203
- 附录 5 国内外乒乓球优秀运动员简介/208
- 附录 6 历届世乒赛情况一览表/221



绪论

乒乓球运动概述

一、乒乓球运动的起源与发展

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，并由网球运动派生而来，因此，有人称之为“桌上网球”(Table Tennis)。

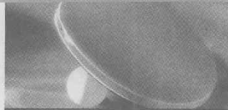
1890年，有个英国运动员从美国带回一种用赛璐璐制成的空心玩具球，并将它用作“桌上网球”。由于这种球有较大的弹力，在球拍和球台的碰击中发出“乒、乒”的声音，所以有人就将它称之为“乒乓球”。在日本，乒乓球也称为“桌球”。

1902年，英国人库特发明了世界上第一块胶皮颗粒拍。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成为一个正式运动项目。

1926年在英国伦敦举行第一届世界乒乓球锦标赛，并正式成立国际乒乓球联合会(简称国际乒联)。该赛事每一年举办一次，到1957年改为每两年举行一届，至今已举办了46届比赛。

乒乓球运动的发展可分为四个阶段：

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



乒乓球

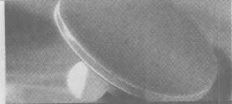
届世乒赛中，夺得了117个冠军中的109个。由此可见，这一阶段是欧洲的全盛时期。

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，由于他们发明了海绵球拍，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气势，获得女团、男单、男双、女双四项冠军，给世界乒坛以极大震动。接着又获得多个男团及男、女单打冠军，使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，中国乒乓球运动形成了“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，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）。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手法，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。

目前，欧洲的瑞典、比利时、德国、俄罗斯、南斯拉夫等和



绪论 乒乓球运动概述

亚洲的中国、日本、韩国、朝鲜等乒乓球诸强水平接近，比赛很难预料胜负。特别是从第24届奥运会开始，乒乓球被列为正式比赛项目后，竞争更加激烈。随着我国乒乓球队在第43届世乒赛囊括全部7个项目的冠军和第46届世乒赛的全部奖杯，中国在世界乒坛的地位更加显赫。

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”，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。

二、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；室内活动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，培养沉着、机智果断的心理素质，增强变化和适应变化的能力等。

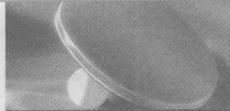
三、乒乓球国际国内大赛

1. 世界乒乓球锦标赛（简称世乒赛）（World Table Tennis Championships）

它是国际乒联最早主办的、影响最大和水平最高的比赛，从1926年的第一届世乒赛至今，共举行了47届。其中：

男子团体赛——“斯韦思林杯”

斯韦思林杯是1962年12月在英国伦敦斯韦思林的图书馆



乒 乓 球

里，举行了第1次具有历史性的国际乒乓球联合会代表大会，同时举行了第1届世界乒乓球锦标赛。英国乒乓球协会主席、国际乒乓球联合会首任主席伊沃·蒙塔古先生的母亲——前任国际乒乓球联合会名誉主席斯韦思林女士，捐赠了以她的名字命名的斯韦思林杯，作为男子团体比赛的优胜奖杯。

女子团体赛——“马赛尔·考比伦杯”

1934年，第8届世界乒乓球锦标赛在法国巴黎举行，在这次比赛中，首次设立了团体赛项目。作为东道主法国乒乓球协会主席马赛尔·考比伦先生，捐赠了以他的名字命名的马赛尔·考比伦杯，作为女子团体赛的优胜奖杯。

男子单打赛——“圣·勃莱特杯”

1929年，在匈牙利布达佩斯第3届世界乒乓球锦标赛上，英国运动员弗·佩里获得了单打冠军。为了赞扬弗·佩里所取得的成绩，英国的乌德科克先生捐赠了以弗·佩里所在的圣·勃莱德乒乓球俱乐部（伦敦）命名的奖杯，作为男子单打比赛的优胜奖杯。

女子单打赛——“吉·盖斯特杯”

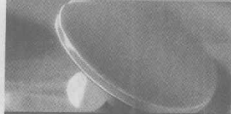
1931年，第5届世界乒乓球锦标赛在匈牙利的布达佩斯举行。作为东道主的匈牙利乒乓球协会主席吉·盖斯特在锦标赛中，捐赠了以他的名字命名的吉·盖斯特杯，作为女子单打比赛的优胜奖杯。

男子双打赛——“伊朗杯”

1947年，在法国举行的第14届世乒赛上的男子双打冠军奖杯以伊朗国名命名，由伊朗国王捐赠，作为男子双打比赛的优胜奖杯。

女子双打赛——“波普杯”

1948年，在英国伦敦举行的第15届世界乒乓球锦标赛上，由当时任国际乒联名誉秘书伟·杰·波普捐赠该奖杯。



绪论 乒乓球运动概述

男女混合双打——“赫杜赛克杯”

1948年，在英国伦敦举行的第15届世界乒乓球锦标赛上，由原捷克斯洛伐克乒协秘书赫杜塞克先生捐赠了以他名字命名的奖杯。

2. 世界杯乒乓球赛 (World Cup Table Tennis Match)

国际乒乓球比赛又称“埃文斯杯赛”，由国际乒乓球联合会主办。1980年在香港举行了第一届世界杯乒乓球比赛，以后每年举办一次，至今已举办24届。该赛事规定，比赛仅设男子单打一个项目，每届只能有16名选手参加比赛，其资格为由国际乒联公布的部分世界优秀选手、各洲的单打冠军、主办协会的单打冠军和国际乒联公布的世界优秀选手名单中名次列前的部分选手参加。

3. 奥运会乒乓球赛

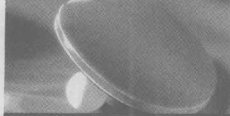
1988年第24届奥运会把乒乓球列为奥运会比赛项目，设男、女单打和男、女双打4枚金牌。参加男、女单打比赛的选手各为64名和48名；男、女双打选手各为32对和16对。

4. 亚洲乒乓球锦标赛 (Asian Table Tennis Championships) 和亚洲杯乒乓球锦标赛

亚洲乒乓球锦标赛创办于1972年，每两年举行1次，至今已举行了16届；亚洲杯乒乓球锦标赛创办于1983年，每年举行1届，设男、女单打比赛。亚洲乒乓球锦标赛由亚洲乒乓球联盟主办，由亚洲各国组队参加，是亚洲最高水平的乒乓球比赛。比赛设男女团体和5个单项共7项比赛。

5. 全国乒乓球锦标赛

全国乒乓球锦标赛 (China Table Tennis Championships) 是中国国家体育运动委员会和中国乒乓球协会联合举办的全国规模的比赛，是全国最高水平的乒乓球比赛。以省、市、自治区和中国人民解放军为竞赛单位。1952年在北京举行首届比赛，自



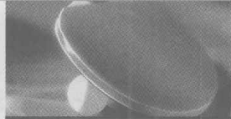
乒乓球

1956年武汉第2届锦标赛起每年举行1届，至1990年共举办45届（由于文化大革命，在1967年至1971年期间未举行比赛）。全国乒乓球锦标赛设男、女团体和男单、女单、男双、女双、混双共7项比赛。

6. 世界明星巡回赛 (World Stars Tour Match)

国际乒联为推动乒乓球运动的发展，从1990年起开始举办世界明星巡回赛。巡回赛运动员人数少，短小精悍，组织工作比较简单。参加比赛者都是著名的运动员，到世界各地比赛，是一种广泛宣传、推广乒乓球运动的好形式。

另外，还有中国国际乒乓球擂台赛、中国乒乓球俱乐部超级联赛等。



第一章

乒乓球运动基本知识

第一节 乒乓球运动常用术语

一、球

乒乓球是由化学物质赛璐珞或类似的塑料制成，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。