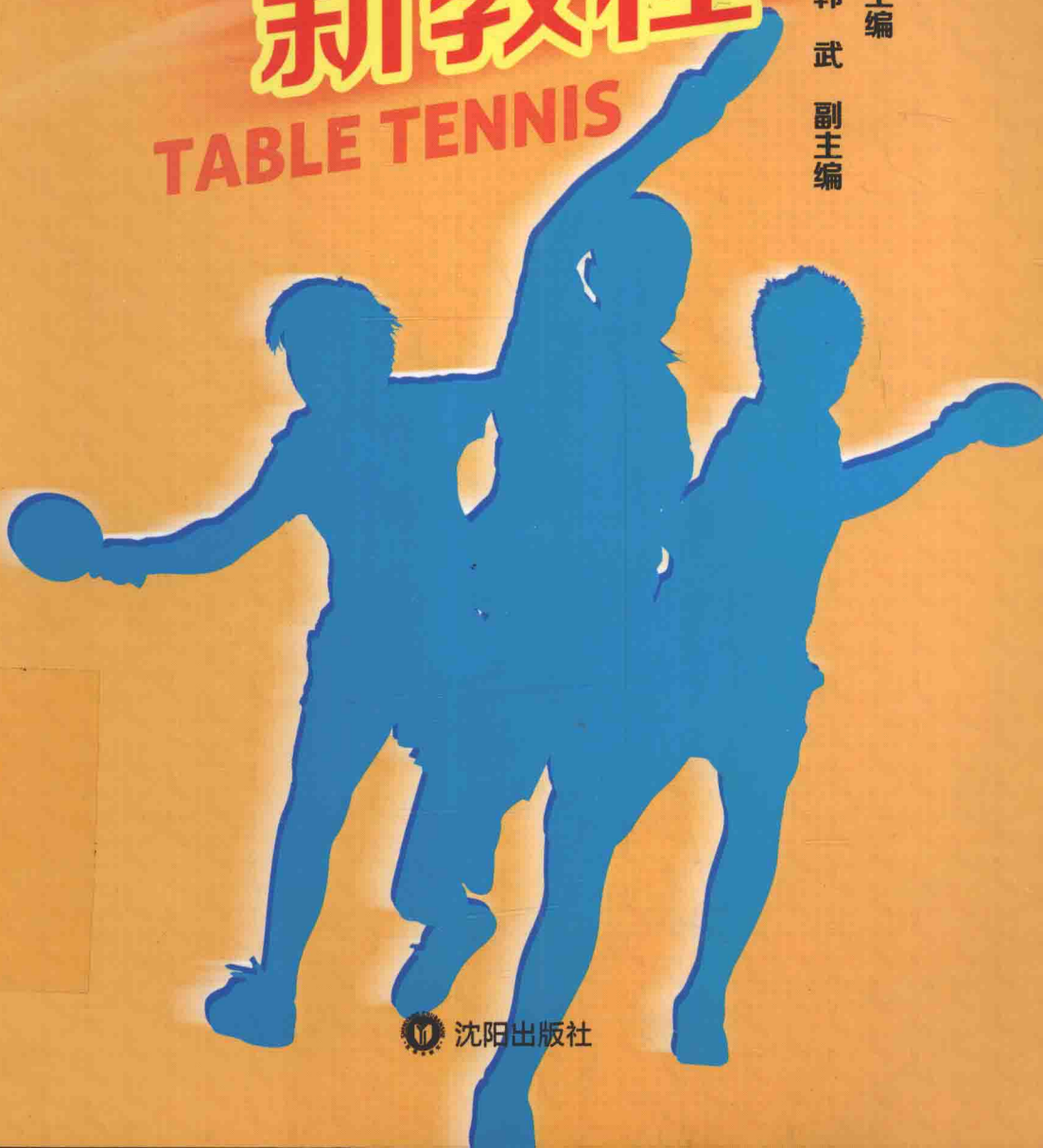


# 乒乓球 新教程

TABLE TENNIS

王伟平 张剑杰 主编  
王志辉 潘正坤 韩武 副主编



沈阳出版社

# 乒乓球 新教程

TABLE TENNIS

王伟平 张剑杰 主编  
王志辉 潘正坤 韩武 副主编



沈阳出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

乒乓球新教程 / 王伟平, 张剑杰主编. — 沈阳: 沈阳出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5441-5642-4

I. ①乒… II. ①王… ②张… III. ①乒乓球运动—高等学校—教材 IV. ①G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 252899 号

---

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印刷者: 沈阳市浩鸣包装印刷有限公司

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 165mm × 230mm

印 张: 25

字 数: 400 千字

出版时间: 2014 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2014 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨 静 高玉君

封面设计: 琥珀视觉

版式设计: 柴晓荷

责任校对: 王喜洋

责任监印: 杨 旭

---

书 号: ISBN 978-7-5441-5642-4

定 价: 36.80 元

联系电话: 024-24112447

E-mail: [sy\\_24112447@163.com](mailto:sy_24112447@163.com)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 请与本社联系调换。

# 前 言

乒乓球运动是我国较普及的、深受广大群众喜爱的体育运动。我国的乒乓球项目在相当长的时间里保持着长盛不衰的地位。这在世界体育博弈历史上也是一个奇迹，是我国奥运夺金的优势项目，为国家争得过大量的荣誉，也是学校体育和健身运动的重要组成部分。

本书从乒乓球教学与训练实际出发，根据最新的研究成果、规则规定，以及教学、训练的工作经验编写了《乒乓球新教程》一书，作为高等学校体育专业和共同体育选修课的乒乓球课教材，以及广大乒乓球爱好者、教练员、运动员教学、训练时参考。全书重点介绍了乒乓球运动的起源、乒乓球技术原理、乒乓球比赛规则及针对乒乓球运动所进行的科研工作等，尽量全面地概述了乒乓球运动的内容，并在每章最后布置了复习思考题供读者思考。

本书第一章由王志辉撰写；第二章由潘正坤撰写；第三章、第四章由张剑杰撰写；第五章由王志辉撰写；第六章由潘正坤撰写；第七章由张剑杰撰写；第八章由王志辉撰写；第九章、第十章由王伟平撰写；第十一章由韩武撰写；乒乓球临场裁判英语术语由潘正坤撰写。

因编写人员水平有限，不妥之处，敬请指正。

《乒乓球新教程》编写组

2013年7月



# 目 录

## 第一章 乒乓球运动概述

第一节 世界乒乓球的起源 .....	1
一、乒乓球的起源 .....	1
二、世界乒乓球发展阶段 .....	3
三、国际乒乓球联合会成立及世界乒乓赛的诞生 .....	7
第二节 中国乒乓球运动的发展史 .....	10
一、早期中国的乒乓球运动 .....	10
二、中国乒乓球运动的新生 .....	10
复习思考题 .....	18

## 第二章 乒乓球技术原理

第一节 乒乓球运动制胜的基本因素 .....	19
一、快：提高击球的速度 .....	20
二、转：提高球旋转程度 .....	21
三、狠：增加击球的力量 .....	24
四、准：提高击球后的准确性 .....	25
五、变：多变的击球落点 .....	27



第二节 握拍法和球拍性能 .....	29
一、握拍法 .....	29
二、乒乓球拍的性能 .....	33
第三节 乒乓球运动员各种类型打法及主要技术 .....	35
一、乒乓球各种类型打法 .....	35
二、各种类型打法的主要技术 .....	36
第四节 击球的动作结构 .....	44
一、击球前 .....	44
二、击球时 .....	44
三、击球后 .....	44
四、击球时身体主要发力部位 .....	45
复习思考题 .....	45

### 第三章 乒乓球的基本技术

第一节 准备姿势和基本站位 .....	46
一、准备姿势 .....	46
二、基本站位 .....	47
第二节 发球与接发球技术 .....	49
一、发球的特点、作用与动作要点 .....	49
二、发球技术的训练内容、方法及要求 .....	59
三、双打的发球 .....	61
四、接发球技术 .....	62
第三节 推挡技术 .....	67
一、推挡球的特点、作用与动作要领 .....	67
二、推挡球教学方法 .....	70



第四节 攻球技术 .....	71
一、攻球的特点、作用与动作要点 .....	71
二、攻球教学方法 .....	80
第五节 搓球技术 .....	83
一、搓球的特点、作用与动作要点 .....	83
二、搓球教学方法 .....	86
第六节 弧圈球技术 .....	87
一、弧圈球的特点、作用与动作要点 .....	88
二、弧圈球教学方法 .....	90
第七节 削球技术 .....	91
一、削球的特点、作用与动作要点 .....	92
二、削球教学方法 .....	93
第八节 步法 .....	94
一、步法在乒乓球运动中的重要意义及其 步法移动速度的因素 .....	94
二、乒乓球运动中常用的步法及要点 .....	95
复习思考题 .....	104

## 第四章 乒乓球运动的战略战术

第一节 正确的战略是全局走向胜利的开端 .....	105
一、知人善任，出奇制胜 .....	106
二、新赛制呼唤新的智慧与谋略 .....	107
三、要知人善任 .....	111
四、具有战略意义的战机球 .....	112
第二节 战术及制定的基本原则 .....	113
一、战术的概念 .....	113



二、制定战术的基本原则 .....	114
第三节 乒乓球的战术 .....	115
一、发球抢攻战术 .....	115
二、对攻战术 .....	118
三、拉攻战术 .....	120
四、搓攻战术 .....	122
五、接发球战术 .....	122
六、削中反攻战术 .....	126
七、战术训练中应注意的问题 .....	127
八、技术风格的培养 .....	130
复习思考题 .....	131

## 第五章 乒乓球的双打

第一节 双打特点 .....	132
第二节 双打的配对与位置移动 .....	133
一、配对的原则 .....	133
二、双打的配对与位置移动 .....	133
第三节 双打的战术 .....	136
一、战术指导思想 .....	136
二、双打的战术 .....	137
第四节 双打的训练方法 .....	144
一、一人对两人的定点训练 .....	144
二、两人对两人的定点训练 .....	145
三、两人对两人的不定点训练 .....	146
四、多球训练 .....	146
五、双打的发球与接发球技术 .....	150
六、前四板球的训练 .....	151
复习思考题 .....	151





## 第六章 乒乓球的教学与训练

第一节 乒乓球的教学原则 .....	152
一、提高自觉性、积极性原则 .....	152
二、直观与抽象相结合原则 .....	152
三、循序渐进与突出重点相结合的原则 .....	153
四、巩固提高原则 .....	153
第二节 乒乓球的教学方法 .....	154
一、语言法 .....	154
二、直观法 .....	155
三、完整法与分解法 .....	156
四、预防与纠正错误法 .....	157
五、比赛法 .....	159
六、学练法 .....	159
第三节 制定教学文件 .....	162
一、教学大纲 .....	163
二、教学进度 .....	164
第四节 训练原则 .....	170
一、系统性的原则 .....	170
二、周期安排原则 .....	171
三、训练与比赛相结合的原则 .....	172
四、全面技术训练与特长技术训练相结合原则 .....	172
五、全面身体训练与专项身体训练相结合的原则 .....	173
六、统一安排与区别对待相结合的原则 .....	174
第五节 乒乓球训练法 .....	174
一、模拟训练法 .....	175
二、帮助训练法 .....	175



三、重复训练法 .....	176
四、多球训练法 .....	179
五、多球训练提示 .....	183
<b>第六节 基本功训练 .....</b>	<b>184</b>
一、乒乓球运动基本功的概念和内容 .....	184
二、基本功训练应在全面安排的基础上有所侧重 .....	185
<b>第七节 心理训练 .....</b>	<b>186</b>
一、心理训练的意义 .....	186
二、心理训练的分类 .....	186
三、心理训练的方法 .....	187
四、心理训练的注意事项 .....	189
复习思考题 .....	189

## 第七章 乒乓球运动员的身体训练

一、身体训练的意义 .....	190
二、身体训练的方法 .....	193
三、运动素质发展的敏感期 .....	199
复习思考题 .....	202

## 第八章 乒乓球教师、教练员的主要工作

<b>第一节 选材 .....</b>	<b>204</b>
一、运动员选材应考虑的主要因素 .....	205
二、乒乓球运动员的选材测试内容 .....	205
<b>第二节 制订训练计划 .....</b>	<b>208</b>
一、训练计划 .....	208
二、不同类型训练计划的制订 .....	211



第三节 比赛期主要工作 .....	215
一、赛前准备 .....	215
二、赛中工作 .....	216
三、赛后总结 .....	219
复习思考题 .....	220

## 第九章 乒乓球比赛规则、竞赛规程与操作规程

第一节 乒乓球比赛规则 .....	221
一、球台 .....	221
二、球网装置 .....	222
三、球 .....	222
四、球拍 .....	222
五、定义 .....	223
六、合法发球 .....	224
七、合法还击 .....	225
八、比赛次序 .....	225
九、重发球 .....	225
十、一分 .....	226
十一、一局比赛 .....	226
十二、一场比賽 .....	226
十三、发球、接发球和方位的选择 .....	226
十四、发球、接发球次序和方位的错误 .....	227
十五、轮换发球法 .....	227
第二节 国际竞赛规程 .....	228
一、规则和规程的适用范围 .....	228
二、器材和比赛条件 .....	229
三、裁判人员的管理权限 .....	232
四、比赛的管理 .....	234
五、纪律 .....	236
六、淘汰赛的抽签 .....	238



七、竞赛的组织工作 .....	241
八、国际比赛资格 .....	244
<b>第三节 乒乓球操作规程</b> .....	245
一、比赛前 .....	245
二、进场后 .....	246
三、比赛后 .....	253
复习思考题 .....	253

## 第十章 乒乓球竞赛组织编排

<b>第一节 循环赛</b> .....	255
一、循环赛的特性 .....	255
二、循环赛的编序 .....	258
三、乒乓球项目循环赛的排名方法 .....	265
<b>第二节 淘汰赛</b> .....	268
一、淘汰赛的特性 .....	268
二、双淘汰赛 .....	273
<b>第三节 种子和轮空</b> .....	274
一、种子 .....	274
二、种子选手的设定 .....	275
三、“轮空”位置的设定 .....	287
<b>第四节 竞赛编排工作的内容和程序</b> .....	300
一、拟订竞赛规程 .....	302
二、接受报名 .....	303
三、组织赛前练习 .....	304
四、抽签 .....	305
五、编排比赛秩序 .....	320
复习思考题 .....	331



## 第十一章 乒乓球科学研究工作

第一节 乒乓球运动科研工作程序 .....	332
课题的选择 .....	332
第二节 乒乓球运动的科研方法 .....	338
文献法 .....	338
一、文献的种类、意义及特点 .....	339
二、文献收集的基本要求 .....	341
三、文献收集的方法 .....	342
四、文献阅读的方法 .....	345
五、文献综述的撰写 .....	346
调查法 .....	349
一、调查法的意义和种类 .....	349
二、调查的具体方法 .....	350
三、调查法的实施步骤 .....	353
观察法 .....	355
一、观察法的概念和特点 .....	355
二、观察法的种类 .....	357
三、观察法的基本要求 .....	358
四、观察法的基本程序及要求 .....	359
五、使用观察法的注意事项 .....	362
实验法 .....	367
一、实验法的概念和特点 .....	367
二、实验法的种类 .....	367
三、实验设计 .....	368
整理资料的方法 .....	370
一、资料检查 .....	370
二、分类或分组 .....	370
三、资料筛选 .....	370
四、统计处理 .....	370



五、汇总 .....	370
分析资料的方法 .....	370
一、定性分析方法 .....	371
二、定量分析法 .....	371
第三节 乒乓球科学研究论文 .....	372
一、乒乓球科研论文的一般形式 .....	372
二、论文撰写的方法 .....	373
三、论文的评价与答辩 .....	375
复习思考题 .....	376

## 附件

乒乓球临场裁判英语术语 .....	377
一、国际乒联规定的临场裁判英语术语 .....	377
二、常用乒乓球临场裁判英语术语 .....	381
参考文献 .....	386



# 第一章 乒乓球运动概述



## 第一节 世界乒乓球的起源

### 一、乒乓球的起源

采用球拍作为击球工具的网球、羽毛球、乒乓球项目，据考证均直接派生于中世纪的网球，公认祖籍在西欧。这三项运动开展最早的国家是英格兰，故英国有“乒乓鼻祖”之称。1901年俄国《园地》杂志著文《时髦的运动可以成为社会的娱乐》中，也证实乒乓球的发源地应为英格兰。乒乓球运动的很多用词是从网球变来的。打乒乓球所用的球叫 Ping-pong ball 或 Table-tennis ball，乒乓球台叫 Ping-pong table，台面称 Court，中间的球网称 Net，支撑球网的架子叫 Net support，乒乓球拍叫 Ping-pong bat。

根据文献记载：在 19 世纪中后期，有两位英格兰的网球选手赛后在伦敦某餐厅谈论网球的战术，争论如何发球及底线抽球和网前截击等技术时，情不自禁地用酒瓶的软木塞当球，桌面为场地，在两把高背椅子上挂一根细绳当作球网，用雪茄烟盒为球拍，模仿打网球的动作在桌面上对打起来，此举吸引了不少食客和侍者观战。这时餐厅的女主人对这种别开生面的“游戏”不禁惊叹喊出：“Table tennis!”即“桌子上的网球”，未想到这一场面竟成了“乒乓球”这一运动最早的命名式。



当时英国的一些大学生，很快以室内餐桌做球台，采用比草地网球小的橡胶实心球裹上线织物代替软木塞，将羊皮纸贴在窄长拍柄、椭圆形空心球拍两面，作为击球工具。此种亦称“小网球”的游戏，在贵族中很快流行开来。

19世纪中叶，乒乓球是橡胶做成的，外面包有一层毛线，用起来很不方便，美国制造商费伦和卡兰德希望有一种更理想的乒乓球出现，为此，他们于1863年在美国各大报纸上刊登广告悬赏1万美金，征集更好的乒乓球。一个名叫海维特的印刷工人被这巨额的奖金吸引住了，他用了多种方法试验都不理想。后来他从一本化学杂志上了解到有人研制出一种特殊的棉花——将普通棉花浸在浓硫酸和浓硝酸的混合液中，棉花出现了新的特性，他如法炮制，在试验过程将樟脑放进这种溶液，并不断搅拌，溶液变得黏稠，最后变成一团白色柔软的物质，他将其搓成一个圆团成了乒乓球的样子，待球冷却变硬后往地上丢，竟然弹得老高，这是世界上最早真正意义上的乒乓球，因为它的原料来自纤维素，故称之为赛璐珞。

1890年英格兰工程师詹姆斯·吉布从美国带回作为玩具的空心赛璐珞球。因球体轻而富有弹性，代替了橡胶实心球。由于球触及球拍、球触及球台发出“乒乒乓乓”的声音，英国一家体育用品公司模拟其声，首先用“乒乓”（Ping-Pong）二字作了广告上的商品名称。至此，乒乓球才开始有了如此之名。

1891年查尔斯·巴克斯特用其商行的名义把乒乓球作为商业专利申请了许可证，正式登记了他们的乒乓球器材样品，其登记号为19070，被称其“高西马”（GOSSIMA）。

1900年英国成立了乒乓球协会。同年12月，在伦敦的皇后大厅举行了英国第一次大型乒乓球赛，参加者300余人，开创了乒乓球正式比赛的历史。

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”这个名字沿用至今。国际乒乓球联合会（简称“国际乒联”）至今仍采用这个名称。当它传到中国后，人们又创造出“乒乓球”这个新的词语。在日语里，乒乓球叫作“桌球”。





当时对球台的大小和球网的高度无统一规定。记分方法有 10 分、20 分、50 分或 100 分为一局的；发球的方法也无严格要求和限制，只是发球时发球员必须站在本方球台后面，球从台面以上高度发出。但是，有一点是肯定的，那就是球拍将球击出后，球是直接越网落到对方台面上，有人称“这是将草地网球变成桌上网球的雏形”。

在 20 世纪 20 年代，欧洲举行了多次乒乓球邀请赛及各国的全国锦标赛，人们才逐渐将此项娱乐活动视为一项体育运动。同时，为更好推动此项运动开展，英国乒乓球协会指定华尔登、罗斯、蒙塔古三人着手制定世界上最早的乒乓球比赛规则。

## 二、世界乒乓球发展阶段

### 1. 欧洲乒乓球运动的鼎盛时期（1926 年—1951 年）

欧洲运动员创造的削球打法成为了当时乒乓球运动发展的重要技术创新。根据削球运动员所取得的成绩来判定，这个阶段成为削球打法的主导时期。这一时期除了削球技术比较完善外，技术类型打法的竞技优势，也得到了器材的有利支持。

这 25 年间国际乒乓球联合会共举办了 18 届世界乒乓球锦标赛，其中 17 次在欧洲举办。1939 年第 13 届在埃及举行，参赛的运动员主要来自欧洲。欧洲运动员取得了全部 117 枚金牌中的 109 枚。其中匈牙利队获得 58.5 项冠军，捷克获得 25.5 项，英国获 10 项。除欧洲外，只有美国获得过 8 项冠军。在这一阶段，削球打法成为优势打法。

削球打法的成功，还得益于 1902 年英国人库特发明的颗粒胶皮拍。它标志着乒乓球运动由木板拍进入到胶粒拍时代，球拍的演变，加强了击球的旋转和速度，提高了击球的摩擦力。据史料记载，库特先生参加完伦敦举行的一次乒乓球比赛后，在一家药房的柜台上偶然发现铺着一块粒状凸点胶皮垫，他设想将此物放到球拍表面代替木板拍面上的软木垫，一定可以出奇制胜，结果此举果然使他获得了冠军。胶皮拍与木板相比，可以制造上旋，从而为削球打法运动员在下旋球技术的使用方面提供了良好的基础。当然，运动员主要靠稳削下旋球取胜对手，力争自己不失误，这种打法类型也致使比赛的时间拖得很长。

1936 年第 10 届世界乒乓球锦标赛（简称“世乒赛”）男团决赛时，