

少儿体育万花筒系列

乒乓球

孙培初
王於竞 编

一点通



湖北少年儿童出版社

绘画:周 俞 彭 立
胡 冰 徐异颜
王少武 刘友军
徐 颖 祝 云

目录

博士侃球

● 我国早期的乒乓球游戏	1
● 餐桌上诞生的乒乓球	3
● 乒乓球名字的由来	5
● 世界乒乓球运动的发展	7
● 我国乒乓球运动的发展	9
● 我国乒乓球运动长盛不衰的秘诀	11
● 每局11分制改革带来的变化	13
● 结束“快餐式”比赛	15
● 培养球性、球感 A B C	17
● 速度素质的基本训练	19
● 灵敏素质的基本训练	21
● 力量素质的基本训练	23
● 耐力素质的基本训练	25
● 心理素质的基本训练	27

启蒙园地

- 握拍的方法 31
- 基本姿势 33
- 步法 35
- 推挡球 39
- 发球 43
- 攻球 51
- 弧圈球 61
- 搓球 67
- 削球 71

明星一招

- 陈静的拉扣结合技术 75
- 乔红的搓中抢拉 77
- 刘国梁的直拍横打 79
- 瓦尔德内尔的发球 81
- 马林的直拍反拉 83
- 孔令辉的相持技术 85
- 金泽洙的侧身抢冲 87
- 蒋澎龙的加力弹 89
- 王励勤的正手弧圈球 91
- 丁松的削中反冲 93
- 邓亚萍的灵活步法 95

● 普里莫拉茨的反手“砸”	97
● 马林的转与不转发球	99
● 李菊的两面拉	101
● 孔令辉的反手挑短	103
● 王励勤的重心交换	105
● 刘国梁的左推右攻	107
● 陈静的推侧扑	109
● 秦志戩的正手连续攻	111
● 王楠的拉冲结合技术	113
● 金泽洙的反手搏杀	115
● 瓦尔德内尔的正手摆短	117
● 瓦尔德内尔的正手切	119



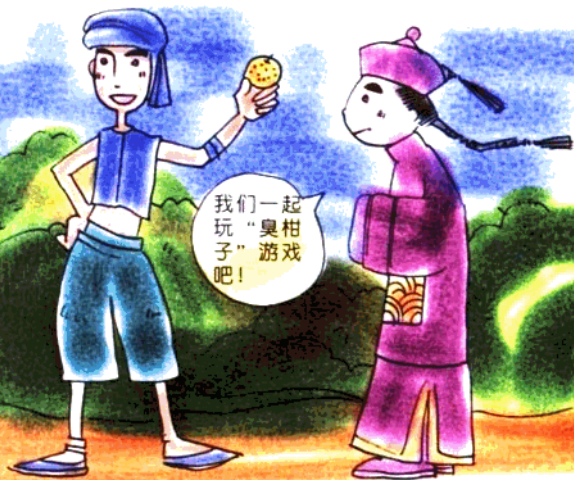
博 士 侃 球

B O S H I K A N Q I U

我国早期的乒乓球游戏

清朝初期，在我国云南、四川两省交界地的苗族等少数民族中曾盛行一种叫“臭柑子”的游戏。人们用晒干的柑橘果皮作球，手握长柄木制球拍，在门板或床板搭成的台子上你拍我挡、打米打去。到了清朝末期，我国广东省的珠江流域发展了这种游戏，人们把猪尿泡吹气做成小球，这种球的质量小，弹性好。应该说，这种游戏很类似于今天的乒乓球运动。

既然清朝我国就有了类似乒乓球的游戏，为什么在谈及乒乓球运动的历史时，人们却说乒乓球运动是起源于19世纪后半叶呢？原因很简单，当时我国处于封建社会，政治、经济和文化都很落后，采取的闭关自守政策，与外国很少交流。尽管乒乓球游戏在中国产生很早，却一直没有得到发展，甚至慢慢地自然消亡了。相反，西方资本主义国家经济发展很快，并且非常重视对外政治和文化交流，这就为乒乓球游戏的进一步发展提供了有利的外部条件。



餐桌上诞生的乒乓球

19世纪初，欧洲网球运动的盛行，给乒乓球运动的诞生打下了良好的基础。在乒乓球发展史上曾记载着一个十分有趣的故事。

1883年7月的某天傍晚，天气十分酷热。在英国首都伦敦，两位年轻大学生看完温布尔顿全英网球大赛后，来到一家上等餐馆吃饭。他们要了一间舒适的单间坐下，心思还在刚才紧张激烈的网球场上。他们边吃边聊着比赛，由于天气实在太热，两人随手拿起桌上雪茄烟盒的盖子扇凉。当两人争论起如何发球时，拿起一个威士忌酒瓶上的软木塞，以餐桌为场地，并在两把高背椅上挂起一根细绳当球网，用烟盒盖当作球拍噼里啪啦地打起来。

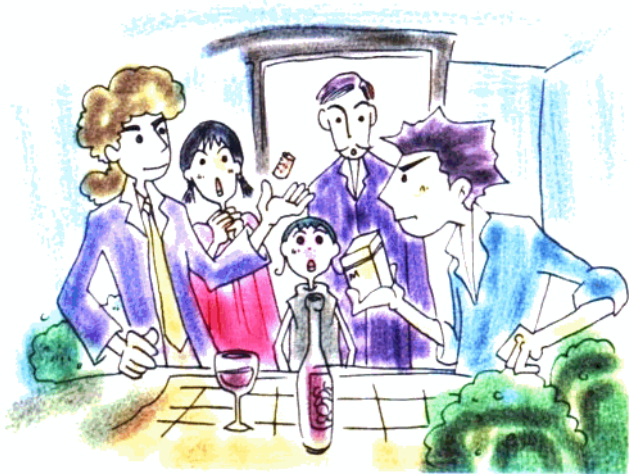
团体赛赛制：由于乒乓球运动规则的改变，目前正规的男女团体赛均采用“斯韦思林杯”赛制。一个队由为此项目提交的运动员报名单中任意挑选3名选手组成。比赛之前，双方队长抽签决定A、B、C和X、Y、Z的位置选择，并向裁判员同时提交对应每一个字母的队员名单。

对阵顺序是：A对X，B对Y，C对Z，A对Y，B对X。每盘比赛为五局三胜制，当一个队已经获胜三盘比赛时，该场比赛结束。

餐馆女主人不知发生了什么事，连忙跑过来。当她看到两个年轻人的游戏时，不禁惊叹：

“Table Tennis, 桌子上的网球”。

两个年轻大学生在餐桌上的这场游戏可算是乒乓球运动项目的奠基式了。人们觉得这个游戏挺有趣，比打网球方便，于是就用缩小的网球拍蒙上牛皮替代烟盒盖，并用橡胶球裹上布代替软木塞玩起来。这种玩法先是在英国大学生中流行。尽管这是一件小事，但英国的新闻媒体却颇感兴趣，把它誉为时髦的运动，并做了大量、充分的报道。在很短的时间内，这一运动就成了英国上层阶级所热衷的游戏。



乒乓球名字的由来

提起足球，人们自然会说，因为这项运动是用脚踢的；提起手球，人们自然会说：这项只能用手打；提起篮球，人们也会很自然地说，因为这项运动是通过技能技巧的配合把球投进篮框里。那么，乒乓球名字的由来呢？



1890年，一位名叫詹姆斯·吉布的英格兰退役长跑运动员在美国旅游期间，偶然发现商场里柜台内的一种由塑料制成的赛璐珞空心球十分好玩就买了几个。詹姆斯回国以后，把赛璐珞球分别赠送给几位热衷于“桌上网球”的朋友。于是自1890年以后，英国人就开始用赛璐珞球取代原来的实心软木球，从而使球速明显加快，比赛更富有刺激性。人们根据赛璐珞球打在球台上发出的“乒乒、乒乒”的响声，模拟其声音，把球叫做乒乓球。

随着乒乓球的变革，球拍也由原来的小网球拍演变为梨状的木板拍，但这种球拍只能用来推挡和直扣，无法制造旋转，打法十分单调。

历史的发展总是由偶然串起来的。1903年，一位叫古德的英国人在打完一场乒乓球比赛后回家的路上感到不适，就走进路边一家药店买些药。当他正准备付钱时被一块布满凸状颗粒的胶皮垫吸引住了，那是为防止硬币滚动滑落而特制的。古德先生立刻联想到自己的球拍：如果把这玩艺粘到球拍上会怎样呢？古德先生高价买下了这块胶垫……

第二天，古德先生拿着新式“武器”上场了。古德先生从容地战胜了所有的对手，获得了冠军。

胶粒球拍的出现，使球产生了旋转，从而促进了攻防技战术的发展。古德先生做梦也不会想到他的灵机一动，竟成了历史性的突破。

世界乒乓球运动的发展

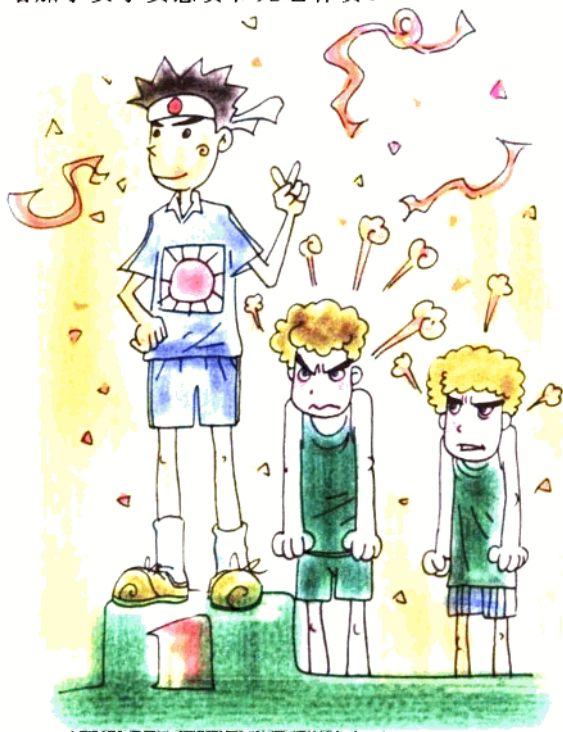
第一次世界大战后，欧洲许多国家先后成立了乒乓球协会，各国之间的邀请赛日益增多。1926年1月，在德国G·勒曼博士的倡议下，柏林网球俱乐部召开了一次座谈会。当时参加会议的有英国、德国、瑞典、匈牙利等国的代表。会议决定成立临时的国际乒乓球联合会，简称国际乒联，并委托英国乒协举办第一届欧洲乒乓球锦标赛。

1926年12月，在英国首都伦敦举行了第一届欧洲乒乓球锦标赛。比赛期间，在蒙塔古先生的母亲斯韦思林女士（世乒赛男团冠军的奖杯就是用她的名字命名的）的图书馆里召开了会议，即第一次国际乒联全体代表大会。会议通过正式成立国际乒乓球联合会的决议和国际乒联的章程，讨论了乒乓球比赛的规则，推选英国乒协负责人蒙塔古先生为国际乒联的第一任主席。

由于其中参赛的印度队属亚洲国家，因而更改了比赛名称，国际乒联决定将第一届欧洲乒乓球锦标赛改为1926年至1927年度第一届世界乒乓球锦标赛。

根据第一届国际乒联会议的规定，每年举行一届世乒赛。但第二届因举办国的经济困难，推迟至1928年1月才在瑞典举行。此次比赛增加了女子双打比赛项目。

从1940年至1946年，因第二次世界大战爆发，不但使比赛中断，而且不少国家的乒乓球队也停止了正常的训练，以致整个世界乒乓球运动水平处于“原地踏步”。到了1947年3月，在法国巴黎举行了战后的第一次世乒赛即第十四届，从而真正迎来了世界乒乓球运动发展的春天。在该届比赛中，又增加了女子安慰赛和元老杯赛。



我国乒乓球运动的发展

1904年，上海四马路（今福州路）上一个叫王道平的热衷于体育运动的文具店老板，专门从日本高价进口了10套乒乓球器材。他让店员和学徒将乒乓球台、球网球拍，摆放在店堂中，并亲自做打球表演，吸引来来往往的过路人驻足观看。从此，我国开始有了真正的乒乓球运动。



1916年，上海基督教青年会童子部购置了不少乒乓球器材，并在一些学生中开展这项运动。应该说，当时乒乓球运动开展较活跃的地方，一般是与外国交流、接触较多的沿海城市，如上海、广州、青岛、大连等地。参加乒乓球运动的人仅限于少数外国银行中的一些高级职员、地位较高的白领阶层和家庭条件比较富裕的一些人，以及外国人开办的教会学校里的学生。而广大劳动人民及其子女是很少能参加的，这就大大阻碍了乒乓球运动在我国的普及和提高。1949年，新中国诞生，党和政府对体育工作，特别是对乒乓球运动非常重视，使我国的乒乓球运动获得了新生。上海作为我国经济、金融、贸易、航运中心和乒乓球运动发展的摇篮，50年来先后为我国培养了王传耀、杨瑞华、徐寅生、李富荣、张燮林、孙梅英、林慧卿、郑敏之、李赫男、张德英、李振恃、陆元盛、施之皓、曹燕华、何智丽、王励勤、冯哲等几十位全国冠军和世界冠军。

轮换发球：指一局比赛进行了15分钟尚未结束，裁判员应立即中断比赛，其剩余部分均实行轮换发球来决出胜负。如果双方同意，也可在比赛一开始或比赛中任何一局满15分钟以前，随时采用轮换发球法。但一经采用，比赛的剩余部分，均应实行轮换发球法。

我国乒乓球运动长盛不衰的秘诀

青少年朋友，你一定清楚地记得：新世纪大球时代的第一次世界乒乓球锦标赛于2001年5月6日晚在日本大阪落幕，我国乒乓球队续写辉煌，又一次囊括七项冠军。这是自1981年第三十六届世乒赛以来，我国乒乓球队第三次包揽全部七座奖杯（第三



十六届、四十三届、四十六届)。其间,我国乒乓球队还两次荣获世乒赛六项冠军(第四十四届、四十五届)。国内外广大体育爱好者不禁要问,中国乒乓球队称雄世界乒坛的成功秘诀到底在哪里呢?中国乒乓球的鼎盛时期还能维持多少年?

新中国诞生以来,党和政府、全国人民对乒乓球事业十分关心、重视和支持,中国乒乓球运动的金字塔建立在一个非常扎实牢固的基础之上。据最新资料统计,全国各地接受过乒乓球业余体校、运动学校训练的青少年多达2000万人,这个数字不仅在国内各项体育运动中首屈一指,在世界各国中也是令洋人无不望“中”兴叹的。

王 楠

生于1978年10月23日

辽宁省抚顺市人



王楠左手横握球拍,采用两面反胶,擅长快攻结合弧圈球打法。她的发球变化多、能攻善守,相持时中远台实力强。她曾是第二、三两届世界杯女单冠军,第四十五、四十六两届世乒赛女团冠军中国队的主力队员并蝉联女单冠军,获得第二十七届奥运会女单金牌,与队友李菊合作获第四十六届世乒赛和第二十七届奥运会女双桂冠。