

PING PANG QIU

XIN BAN TI YU

体育爱好者丛书(新版)

AI HAO ZHE CONG SHU

# 乒乓球

张惠钦 苏坎 编著

足球 排球 羽毛球 乒乓球 网球 乒乓球 游泳 速度滑冰 减肥长块  
 学跳国际标准交谊舞



人民体育出版社

(体育爱好者丛书)

# 乒 乓 球

张惠钦 苏坎 编著

人 民 体 育 出 版 社

(京)新登字040号

体育爱好者丛书

乒 乓 球

张惠钦 苏 坎 编著

\*

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

\*

787×1092毫米 32开本 5.875印张 130千字

1999年2月第2版 1999年2月第6次印刷

印数：70,551—80,650册

\*

ISBN 7-5009-1660-4/G·1559

定价：8.00元

## 体育爱好者丛书(新版)

- \* 散手初学
- \* 足球
- \* 篮球
- \* 减肥长块长高
- \* 台球
- \* 网球
- \* 乒乓球
- \* 速度滑冰
- \* 学跳国际标准交谊舞
- \* 游泳
- \* 轮滑

## 出 版 说 明

随着人民生活水平的提高，“生命在于运动”的道理，越来越为人们所理解，参加体育锻炼和关心体育运动的人越来越多。人们希望了解体育知识，要求懂得运动的科学道理和掌握锻炼身体的方法。基于此，我们组织编写了这套《体育爱好者丛书》。

体育运动的项目很多，内容丰富，为满足广大体育爱好者的不同需求，我们将分册出版这套丛书，力求做到内容深入浅出，通俗易懂，图文并茂，雅俗共赏。《乒乓球》是这套丛书中的一册，欢迎提出批评、建议。

# 目 录

<b>乒乓球运动的历史与现状</b> .....	( 1 )
一、乒乓球运动的起源与传播.....	( 1 )
二、国际乒乓球联合会的成立.....	( 2 )
三、乒乓球运动发展的几个阶段.....	( 2 )
四、乒乓球国际大赛.....	( 4 )
五、中国的乒乓球运动.....	( 6 )
<b>乒乓球运动基本知识</b> .....	( 8 )
一、球.....	( 8 )
二、球台.....	( 8 )
三、球网.....	( 8 )
四、球拍.....	( 8 )
五、场地.....	( 9 )
六、击球时间.....	( 9 )
七、拍面角度.....	( 10 )
八、击球部位.....	( 10 )
九、击球环节.....	( 10 )
十、球的旋转.....	( 11 )
十一、球的速度.....	( 22 )
十二、击球力量.....	( 23 )

十三、球的飞行弧线·····	( 23 )
十四、击球线路·····	( 24 )
十五、球的落点·····	( 26 )
<b>乒乓球运动主要技术</b> ·····	( 27 )
一、握拍技术·····	( 27 )
二、站位技术·····	( 32 )
三、击球技术·····	( 34 )
四、移步技术·····	( 112 )
<b>乒乓球运动的主要战术</b> ·····	( 119 )
一、乒乓球战术与技术的关系·····	( 119 )
二、乒乓球运动的主要战术·····	( 120 )
三、常见打法的主要战术·····	( 125 )
<b>怎样学打乒乓球</b> ·····	( 128 )
一、选学握拍法·····	( 128 )
二、熟悉球性·····	( 128 )
三、模仿练习·····	( 129 )
四、上台练习·····	( 131 )
五、主要技术练习方法·····	( 132 )
六、主要战术练习方法·····	( 139 )
<b>打乒乓球所需的身体素质</b> ·····	( 141 )
一、打乒乓球所需的身体素质·····	( 141 )
二、身体素质练习的方法·····	( 142 )
三、身体素质练习应注意的问题·····	( 144 )
<b>提高乒乓球技术的质量</b> ·····	( 146 )
一、怎样加强球的旋转·····	( 146 )
二、怎样增大击球力量·····	( 149 )
三、怎样提高击球速度·····	( 150 )

四、增大击球瞬间摆速的方法·····	( 151 )
五、怎样提高命中率·····	( 152 )
六、怎样增加击球的变化·····	( 154 )
<b>双打</b> ·····	( 157 )
一、双打的作用·····	( 157 )
二、双打的配对·····	( 157 )
三、双打的移动方法·····	( 158 )
四、双打的主要技术和战术·····	( 160 )
<b>乒乓球竞赛规则要点</b> ·····	( 164 )
<b>怎样组织和参加乒乓球比赛</b> ·····	( 170 )
一、组织比赛·····	( 170 )
二、参加比赛·····	( 174 )
<b>乒乓球器材的保养和维修</b> ·····	( 178 )
一、怎样使乒乓球更耐用·····	( 178 )
二、怎样修复损坏的乒乓球·····	( 178 )
三、怎样粘合球拍·····	( 179 )
四、怎样保养球拍·····	( 180 )
五、怎样保护球网·····	( 181 )
六、怎样保护球台·····	( 181 )



# 乒乓球运动的历史与现状

## 一、乒乓球运动的起源与传播

乒乓球是一项历史悠久、且深受人们喜爱的体育活动，对于它的起源有着不同的观点。根据比较一致的看法，这项运动最早出现于英国，进而流行欧洲和世界。

乒乓球运动的出现与网球有着密切的关系。19世纪末，在资本主义比较发达的英国盛行网球运动，特别是在上层社会中更是如此。由于当时网球比赛一般都是在室外进行，一旦遇到恶劣的天气往往不能运动，于是有人通过网球运动的启示，在室内以餐桌作为球台，仿照网球拍的形状做成球拍，以橡胶或软木做球，用打网球的方式在台上击来击去。这种在当时尚属游戏娱乐性质的活动由于简便易行、饶有兴味，一经出现便引起了人们很大的兴趣，并逐渐流传开，当时有的英国刊物还特意对此做了报道。由于它的出现和形式与网球有着非常密切的关系，因此当时人们又称之为“桌上网球”（Table Tennis），其英文名称一直沿用至今。

大约在1890年，有个英国运动员从美国带回了一种用赛璐珞制成的空心玩具球，并将它用作“桌上网球”。由于这种球有较大的弹力，在与球拍和球台的碰击中发出“乒、乓”的声音，所以有人就将它称之为“乒乓球”。

到20世纪初，乒乓球运动又传入中欧一些国家和日本，继而扩展到非洲和亚洲其它国家，使这项运动在世界范围内开展起来。

## 二、国际乒乓球联合会的成立

第一次世界大战的爆发，使正在世界各地逐渐开展起来的乒乓活动陷于停顿。1918年以后，随着战争的结束，欧洲的许多国家相继成立了乒乓球协会。与此相适应，各种竞赛和交流活动也日益增多，乒乓球器材也在不断革新，从而使得乒乓球技术有了很大进步。在这种情况下，人们迫切希望成立一个国际性的体育组织，以便进行更加广泛和正规的交流活动。于是在英国和其它几个欧洲国家的倡导和带动下，于1926年12月在英国伦敦举行了第一次国际乒乓球联合会全体大会，通过了正式成立国际乒乓球联合会(简称国际乒联)的决议和章程，讨论并统一了乒乓球规则，并推选英国的蒙塔古为国际乒联的第一任主席。

国际乒联的管理机构是两年一次的代表大会，代表大会休会期间由理事会、各委员会和小组委员会进行工作。理事会由代表大会选举产生，任期2年。国际乒联现有会员协会130个，是几个最大的国际单项体育组织之一。

国际乒联的成立是世界乒乓球运动发展史上的里程碑，它标志着乒乓球运动作为一项正式的体育运动项目登上世界体坛，从而使乒乓球技术得到了更快的发展。

## 三、乒乓球运动发展的几个阶段

如果说乒乓球从19世纪末作为娱乐游戏活动而出现，那么经过若干年的发展，到20世纪初则已逐渐成为一项竞赛性

的、有规则规定的体育运动。从1926年第1届世界乒乓球锦标赛至今，乒乓球运动的发展可大致概括为以下几个阶段。

### （一）欧洲的全盛时期

乒乓球是从欧洲兴起并向世界传播的。在本世纪50年代以前，欧洲人主宰了世界乒坛，特别是1902年美国人发明了胶皮球拍，使得乒乓球技术发生了变化。由于胶皮拍较之木制球拍的弹性和摩擦力都要大，可以制造出一些旋转的变化，因而也就创造了一些新的打法。在这一时期举办的数届世界锦标赛中，欧洲人夺得绝大部分的冠军，成为欧洲乒乓球运动的全盛时期。

当时，主宰乒乓球技、战术的指导思想是重守轻攻，以稳健、不失误为原则，这样就导致在一些比赛中出现了“马拉松”现象。一个球能打上几十甚至上百个回合而不分胜负，致使比赛时间拖延很长，最后只得以抽签或掷币的方式决定胜负。这种冗长的比赛也使观众看得兴味索然。为了改变这种状况，国际乒联决定修改规则，如增宽球台，降低网高，以及规定比赛时间等。这些措施鼓励了进攻打法，加快了比赛节奏，在某种程度上限制了消极的防守打法，使乒乓球运动向攻、防平衡方向前进了一大步。

### （二）日本的突破

50年代初，有人在球拍上进行了一次革新，发明了海绵球拍，这种球拍弹力大，打出的球速度快，更利于进攻型打法。1952年，日本运动员首次在世界锦标赛上使用这种球拍，采取远台长抽结合快速移动的打法，一举夺得了第19届世界锦标赛的4项冠军，打破了数十年来欧洲人垄断世界乒坛的局面，同时也标志着优势开始转入亚洲。

### （三）中国的崛起

中国的乒乓球运动有着自己独到之处。50年代参加了几次世界大赛，通过认真总结经验，狠抓基本功训练，使技术水平提高很快，1959年首次获得男子单打世界冠军，1961年首次获得男子团体世界冠军。在第26至28届的3届世界锦标赛中，中国运动员夺得了全部半数以上的冠军，在与外国队的比赛中占有压倒的优势，成为世界公认的乒乓强国。

#### （四）欧、亚对抗的格局

进入70年代以后，欧洲人经过多年探索，创造了以快攻为主结合弧圈球和以弧圈球为主结合快攻这两种先进打法，将旋转与速度密切结合起来，同时，我国的近台快攻也有新的提高和发展。欧亚之间的相互交流、相互促进使得乒乓球运动的技、战术达到了新的水平。

目前，欧洲的瑞典、匈牙利、南斯拉夫、俄罗斯、德国等；亚洲的中国、日本、韩国和朝鲜等乒乓诸强水平接近，实力相当，在重要的比赛中往往很难预料胜负。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，各国更是重视乒乓球运动并努力提高水平竞争也更加激烈，从而使世界乒坛呈现出“群雄并举”的局面。

### 四、乒乓球国际大赛

#### （一）世界乒乓球锦标赛

世界乒乓球锦标赛（简称世乒赛）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40届。其中欧洲国家承办了30届。

目前世界乒乓球锦标赛共设10个项目的比赛，它们分别是：

男子团体赛——“思韦斯林杯”

女子团体赛——“马赛尔·考比伦杯”

男子单打——“圣·勃莱特杯”

女子单打——“盖斯特杯”

男子双打——“伊朗杯”

女子双打——“波普杯”

男女混合双打——“赫杜赛克杯”

元老赛——“朱比利杯”

另外男、女单打安慰赛不设奖杯。

## （二）世界杯乒乓球赛

世界杯乒乓球赛是国际乒联主办的又一重要比赛，每年举办一次。从1980年第1届起，至今已举办了12届。

世界杯乒乓球锦标赛规定每届只能有16名运动员参加比赛，其参赛资格为：由国际乒联公布的部分世界优秀选手，各洲的单打冠军，以及主办协会的单打冠军。比赛只进行男子单打一项。

## （三）奥运会乒乓球比赛

乒乓球运动的历史虽悠久，但直到1988年第24届奥运会才列为比赛项目。奥运会的乒乓球比赛共设4枚金牌：男、女单打和男、女双打。参加男、女单打比赛的选手各为64名和48名；参加男、女双打比赛的选手各为32对和16对。

## （四）亚洲乒乓球锦标赛和亚洲杯乒乓球锦标赛

这是亚洲地区两个最重要的乒乓球比赛。

亚洲乒乓球锦标赛创办于1972年，每2年举行1次，至今已举行了11届。

亚洲杯乒乓球锦标赛创办于1983年，每年举行1届，至今已举办了10届。亚洲杯赛是仿照世界杯比赛的方式进行的，设男、女单打比赛。

## 五、中国的乒乓球运动

大约在1904年，乒乓球从日本传入我国。最初是在沿海一些大城市，如上海、天津等地开展起来，以后逐渐传到内地。当时由于打球用的器材都是从国外进口的，故仅限于一些上层社会的人参加，运动水平也很低。1949年以前从未举行过全国性的乒乓球比赛，自然也就谈不上参加国际比赛了。

新中国成立后，我国的乒乓球运动得到飞速的发展。特别是在50年代，我国在全国范围内开展了群众性乒乓球运动，使技术水平得到了很大提高。1953年我国首次参加了第20届世乒赛，至1959年，我国优秀运动员容国团第一次夺得了世界锦标赛的男子单打冠军，标志着我国乒乓球运动在世界的崛起。

1961年我国主办了第26届世界乒乓球锦标赛。在这届比赛中我国运动员力争上游，一举夺取了3项冠军、4项亚军，其中包括首次夺得被视为最能反映乒乓球整体实力水平的男子团体赛冠军杯——思韦斯林杯。从此我国乒乓球运动走到了世界前列，长盛不衰，凭借其雄厚的后备力量和技术实力，即使受“文革”的影响而中断了参加3届世界锦标赛，但在1971年第31届世界乒乓球锦标赛上仍取得了包括“思韦斯林”杯在内的4项冠军。此后几年，由于欧洲运动员技术水平的提高，使我国乒乓球的地位(特别是男子项目)受到严重挑战，在第32届、35届、40届的男子团体赛决赛中分别负于瑞典队和匈牙利队。1981年我国的乒乓球运动曾达到了一个新的高峰，在这一年举行的第36届世乒赛上，我国乒乓健儿经过奋勇拼搏，夺得了7项冠军，创造了乒坛历史上的奇迹，

为中国乒乓球运动史写下辉煌的篇章。

在我国，乒乓球运动深受广大群众喜爱，且成为开展最广泛的体育运动之一。这不仅是因为它能锻炼身体、强健体魄、丰富生活、增添乐趣，而且还因为在一些特定的历史时期，乒乓球起到了鼓舞士气、振奋民族精神的作用，其意义已大大超出了体育本身的功能。70年代，毛泽东主席和周恩来总理根据当时国际国内形势，精心导演和策划了“乒乓外交”，用小球带动了“大球”，从而震动了全世界，成为乒坛史上的一段佳话。这大概也是人们喜爱这项运动的原因之一吧！

# 乒乓球运动基本知识

## 一、球

乒乓球是由一种化学物质赛璐珞或类似的塑料制成，形状呈圆球体。标准用球的直径应为38毫米，重量为2.5克。在正式比赛中，对球的弹力和颜色均有一定的要求。

## 二、球台

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

乒乓球台的台面一般用木材制成，也可以用其它材料制成。但不论何种材料，其弹性的标准是一致的，即标准球从0.3米的高处落至台面，弹起高度约为0.23米。

## 三、球网

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

## 四、球拍

球拍由木制底板和表面覆盖物制成，其尺寸、形状和重量均不限。有直拍和横拍两大类。运动员根据不同的打法和技



术,而选择采用不同性能的球拍。正胶海绵拍:其特点是弹性好,击球稳且速度快,适合近台攻球的运动员使用;生胶海绵拍:其特点是击球有下沉性,搓球旋转弱,适合近台攻球的运动员使用;反胶海绵拍:其特点是打球的旋转力强,适合于弧圈型和削球运动员使用;长胶海绵拍:适合于削球运动员和攻削结合运动员使用;防弧海绵拍:适合于削球运动员使用。

## 五、场地

乒乓球的比赛场地为长方形,其长度不得小于14米,宽不得小于7米,天花板高度不得低于4米。在正式的比赛中,场地周围不能有明亮的光源,且场地的地面不能呈白色,以免影响运动员的视线。

## 六、击球时间

击球时间是指球拍击球的早晚,一般是根据来球在本方台面弹起后飞行的不同阶段划分为上升前期、上升后期、高点期、下降前期、下降后期(图1)。

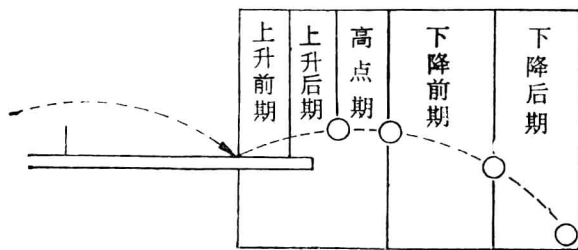


图 1