

现代 乒乓球 运动

XIANDAI PINGPANGQIU YUNDONG

朱 杰 王晓霞 编著



兰州大学出版社

目 录

第一篇 乒乓球运动概述

第一章 乒乓球运动的特点和作用 / 3

第一节 乒乓球运动的特点 / 3

第二节 乒乓球运动的作用 / 3

第二章 国际乒乓球运动 / 5

第一节 国际乒乓球运动的演变与发展 / 5

第二节 国际乒乓球联合会(ITTF) / 16

第三节 世界性大赛简介 / 18

第三章 中国乒乓球运动 / 23

第一节 旧中国的乒乓球运动 / 23

第二节 新中国的乒乓球运动 / 23

第二篇 乒乓球运动基本理论常识

第四章 乒乓球技术原理的构成 / 33

第一节 常用术语 / 33

第二节 乒乓球技术要素 / 36

第三节 击球的基本环节和动作结构 / 45

第四节 球拍的种类与性能 / 46

第五章 乒乓球各种类型打法及特点 / 49

第一节 乒乓球各种类型打法简介 / 49

第二节 乒乓球各种类型打法特点 / 50

第三篇 乒乓球运动教学与训练

第六章 比赛成绩与竞技能力 / 55

第一节 比赛成绩的结构与竞技训练的任务 / 55

第二节 竞技能力的分析 / 56



第七章 乒乓球技术 / 59

第一节 现代乒乓球技术特征 / 59

第二节 乒乓球基本技术动作分析及教学与训练 / 60

第三节 乒乓球实战技术教学与训练 / 140

第四节 乒乓球技术教法要点 / 148

第八章 乒乓球战术 / 152

第一节 现代乒乓球战术特征 / 152

第二节 乒乓球战术的种类及其训练与运用 / 153

第九章 直拍横打技术 / 159

第一节 直拍横打技术教学与训练 / 160

第二节 直拍横打与其他技术的衔接与应用 / 169

第十章 乒乓球双打技术 / 172

第一节 乒乓球双打的特点与配对 / 172

第二节 乒乓球双打的站位及移动 / 173

第三节 乒乓球双打战术 / 174

第四节 乒乓球双打教学与训练 / 176

第十一章 身体训练 / 180

第一节 身体训练概述 / 180

第二节 各项身体素质的训练方法及注意事项 / 183

第十二章 心理训练 / 191

第一节 心理训练概述 / 191

第二节 三项心理品质的培养和训练 / 192

第三节 乒乓球比赛的心理状态 / 194

第四节 几种常用心理训练方法简介 / 197

第四篇 乒乓球训练的科学管理

第十三章 乒乓球教练员 / 203

第一节 教练员的职责 / 203

第二节 教练员的素质 / 203

第三节 教练员的培训与考核 / 205

第四节 教练员的管理与聘用原则 / 210

第十四章 乒乓球训练与教学计划的制订 / 212

第一节 乒乓球训练计划的制订 / 212

第二节 乒乓球教学文件的制定 / 224

第十五章 乒乓球训练的科学控制 / 228

第一节 训练过程的控制 / 228

第二节 运动训练负荷的科学控制 / 229

第五篇 乒乓球运动竞赛

第十六章 乒乓球运动竞赛组织工作 / 235

- 第一节 乒乓球竞赛的组织与编排 / 235
- 第二节 计算机抽签编排软件——CATS 简介 / 251
- 第三节 乒乓球常用竞赛表格 / 256

第十七章 乒乓球竞赛规则、规程与裁判法 / 260

- 第一节 乒乓球竞赛规则简介 / 260
- 第二节 乒乓球竞赛规程简介 / 264
- 第三节 乒乓球裁判员临场操作程序 / 268

第十八章 乒乓球比赛的指导工作 / 272

- 第一节 影响运动员比赛能力的若干因素 / 272
- 第二节 赛前准备 / 274
- 第三节 临场指挥 / 276
- 第四节 对策介绍 / 277
- 第五节 赛后的总结与调整 / 279

第六篇 乒乓球运动科研工作

第十九章 乒乓球科研工作概述 / 283

- 第一节 乒乓球科研工作的意义和形式 / 283
- 第二节 乒乓球科研工作程序 / 284

第二十章 乒乓球运动科研选题 / 287

- 第一节 课题的来源 / 287
- 第二节 选题的原则和程序 / 289

第二十一章 研究设计与收集和整理资料的方法 / 292

- 第一节 研究设计 / 292
- 第二节 收集和整理资料的方法 / 294

附 录

历届世乒赛冠军名单 / 307

历届奥运会乒乓球冠军名单 / 318

历届乒乓球世界杯冠军名单 / 319

主要参考文献 / 321

图书在版编目(CIP)数据

现代乒乓球运动 / 朱杰, 王晓霞编著. — 兰州:
兰州大学出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-311-03552-5

I. ①现… II. ①朱… ②王… III. ①乒乓球运动—
基本知识 IV. ①G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 069134 号

策划编辑 陈红升

责任编辑 武素珍

封面设计 管军伟

书 名 现代乒乓球运动

作 者 朱 杰 王晓霞 编著

出版发行 兰州大学出版社 (地址: 兰州市天水南路 222 号 730000)

电 话 0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心)
0931-8914298(读者服务部)

网 址 <http://www.onbook.com.cn>

电子信箱 press@onbook.com.cn

印 刷 天水新华印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 20.5

字 数 520 千

版 次 2010 年 5 月第 1 版

印 次 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-311-03552-5

定 价 38.00 元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

前 言

乒乓球运动项目是我国优势竞技项目,也是广大人民群众所喜爱的健身运动项目之一。进入 21 世纪以来,世界及中国乒乓球运动有了很大的发展。以莎拉拉主席为首的国际乒乓球联合会紧紧围绕着增加乒乓球比赛的观赏性、可靠性、普及性和有利于新闻媒体的全球电视转播等核心问题对乒乓球竞赛规则进行了多项改革。大球、11 分制、无遮挡发球、无机胶水等多项新规则的实施对乒乓球运动员的技术、战术、心理、体能、智能等竞技能力诸要素提出了新的要求,对乒乓球运动的教学与训练产生了重大影响。为了适应乒乓球事业的发展和培养 21 世纪人才的需要,我们编著了《现代乒乓球运动》一书。

与国内同类专著相比,本书具有如下特点:第一,本书从普通高等学校乒乓球教学、训练、竞赛与科研的实际出发,结合编者多年的乒乓球教学与训练工作心得,汲取世界和中国乒乓球运动发展的最新信息和科研成果,具有鲜明的时代特色;第二,既可供运动训练专业专修教学使用,又可供体育教育专业和社会体育专业教学选用,避免了目前运动训练专业专修教材内容深度和广度的不足;第三,除立足学校、面向学生外,还可推向社会,作为各级教练员以及广大乒乓球爱好者的参考用书,努力为奥运增光和全民健身两个计划服务。

本书共分六篇二十一章,由天水师范学院体育学院副教授朱杰主编并统稿全书,天水师范学院体育学院副教授王晓霞参与了第一、第四、第五、第六篇的撰写工作。本书在编写过程中得到了芮飞龙老师、卢俊刚老师、高海利老师、周明老师的大力支持和帮助,在此表示感谢。本书在编写过程中,参考和引用了许多学者的研究成果,书中已尽可能标记出来,以表达笔者的尊敬和谢意。

由于编写人员的业务水平和理论水平有限,书中存在许多不足之处,恳切希望广大读者批评指正。

朱 杰

2009 年 7 月于天水



第一章 乒乓球运动的特点和作用

乒乓球(table tennis)是球类运动之一。乒乓球运动是以特定的乒乓器材(乒乓球、乒乓球拍、乒乓球台)为竞赛工具,在特定条件(规则、设备、场地等)限制下,由一人或两人手握球拍在中间隔一网的球台上轮流击球的一项球类运动。今天,乒乓球已经成为高科技和高速度的竞技体育项目,是一项智慧的运动。

乒乓球运动大约在19世纪末期起源于英国,随后传到美国、欧洲中部、日本、中国及韩国等地。乒乓球运动起初被很多人视为娱乐活动,但发展至今,已成为一项世界性的主要运动之一。乒乓球运动自问世以来,以其灵活、快速、多变的特点吸引着大量的人们,丰富了人们的文化生活和精神世界,提高了人们的思维活动和反应速度。在我国,乒乓球拥有一个庞大的群众基础,遍布全国各地,以其特有的魅力为广大的人们所喜爱,所以被誉为中国的“国球”。

第一节 乒乓球运动的特点

1.乒乓球运动器材设备简单,室内室外都可以进行,运动量可大可小,不同年龄、性别和身体条件的人都可以参加,是大众喜爱的运动项目。

2.乒乓球运动因其体积小、速度快、变化多、趣味性强,要求练习者在短时间内对瞬息万变的击球有较强的反应能力和应变能力,对调节视神经、提高反应能力和心肺功能具有较好的锻炼价值,因而能提高人体神经系统的灵敏性、协调性与均衡性。

3.乒乓球运动有单打、双打、团体项目。团体项目通过个体来实现,所以乒乓球运动可以培养人们独立思考、单独作战及集体主义的精神。

4.乒乓球运动集健身、竞技、娱乐于一体,具有良好的健身价值,值得大力推广。

第二节 乒乓球运动的作用

一、可以有效地提高人的身体素质

长期参加乒乓球运动,随着水平的不断提高,活动范围的加大,运动量的加大,不仅可以相应地提高速度素质、力量素质和身体的灵敏性、协调性,而且可以使肌肉发达、结实、健壮,关节更加灵活稳固。

二、可以调节、改善神经系统的灵活性

增强中枢神经系统对其他系统与器官的调节能力,提高反应速度。打乒乓球时,球在空中飞行的速度是很快的,正手攻球只需0.15秒就可到达对方台面。在这样短暂的时间内,要求



运动员对高速运动的来球方向、旋转、力量、落点等全面进行观察,迅速作出判断,并及时采取对策,迅速移动步法,调整击球的位置与拍面角度,进行合理的还击,而这一切活动都是在 大脑指挥下进行的。经常从事乒乓球练习,可大大提高神经系统的反应速度。

三、可以改善心血管系统和呼吸系统的功能

经常参加乒乓球运动,能使心血管系统的结构和机能得到改善,心肌变得发达有力,心容量加大,每搏输出量增多。一般健康成年男子安静时心率为65~75次/秒,成年女子为75~85次/秒;而受过乒乓球训练的运动员,安静时,男子心率为55~65次/秒,女子为70次/秒左右,心搏徐缓,血压降低。这样可以提高心脏的工作效率,有利于身体的新陈代谢,提高整个身体机能水平。

四、可以提高心理素质

乒乓球是竞技运动,由于激烈的竞争,成功和失败的条件经常转换,参赛者的情绪状态也非常复杂。参赛者经受这些变幻莫测、胜负难料的激烈竞争的锻炼,体验了种种情绪,同时,在比赛中要对方战术意图进行揣摩,把握自己的战术应用,因此使练习者的心理素质得到了很好的锻炼。

五、可以促进交流,增加友谊

通过参加乒乓球运动,可以相互交流经验、切磋球技,达到相互学习、共同提高、建立良好的人际关系的目的。

六、可以使人心情舒畅、精神愉快

打乒乓球是一种高尚的文化娱乐活动,能使人们在精神上得到一种乐趣和享受,具有锻炼意志、调节感情之功效。

由于乒乓球运动的这些特点和作用,使得乒乓球运动员和该项运动的爱好者们逐渐形成了良好的心理品质并在其他某些方面超出常人。据心理学人士运用心理测验法对我国部分省市优秀少年儿童乒乓球运动员心理品质的研究结果表明:他们普遍表现为智力水平较高,操作能力优于普通学生,情绪稳定,自信心、自恃力、思维敏捷性均较强,智力因素与个性因素发展协调。在日常生活中,这些人常常显得机敏过人,动作灵活、协调。总之,乒乓球运动的确具有其他运动所不曾有的某些独特功能,令参与者获益终身。



第二章 国际乒乓球运动

第一节 国际乒乓球运动的演变与发展

一、乒乓球运动的形成

乒乓球运动的产生,起源于两个英国青年的玩耍。19世纪末,欧洲盛行网球运动,当时有两个英国网球球迷在室外进行网球比赛。两人在比赛的过程中,天空下起了大雨,迫使这两人只好中断比赛,躲进了学校的食堂里。对于刚才的较量,他们谁都不服谁,争执不下,后来两人一商量,就把饭厅的桌子拼了起来,书做球网,之后两人就用网球拍打了起来,形成了乒乓球运动的雏形。后来旁观者觉得蛮有意思,所以纷纷仿效,并用羊皮纸做球拍,酒瓶上的软木塞做球,在餐桌上对打。这项餐桌上的游戏,很快就演变、发展成乒乓球赛,并席卷伦敦,一时形成了一股乒乓球热。乒乓球运动最早叫“table tennis”,译成中文是“桌上网球”。在当时,也有几位驻守印度的英国海军军官偶然发觉在一张不大的台子上玩网球颇为刺激。后来他们改用空心的小皮球代替弹性不大的实心球,并用木板代替了网拍,在桌子上进行这种新颖的“网球赛”,这也是table tennis得名的由来。

乒乓球运动出现不久,便成了一种风靡一时的热门运动。最初,table tennis有其他名称,如indoor tennis,并且乒乓球运动的很多用词是从网球运动中演变来的。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。但此前,在英语中还未出现过“ping-pong ball”一词。最初的球是一种类似网球的橡胶球,后来纽约的印刷工人海维特调制出一种外貌很像象牙,受热变软、遇冷变硬的人造塑料,取名为赛璐珞。1869年海维特用赛璐珞制造了一批乒乓球,很受人们欢迎。1890年,英国运动员吉布从美国带回一些作为玩具的赛璐珞球,用于乒乓球运动。由于拍与球撞击时发出“乒”而落台时发出“乓”的声音,后来,一位美国制造商就以乒乓球撞击时所发出的声音创造出“ping-pong”这个新词,作为他制造的“乒乓球”的专利注册商标。现在,乒乓球多用棉花制成的塑料加工而成。Ping-pong后来成了table tennis的另一个正式名称,日本的官方语言称之为“卓球”,当它传到中国后,人们又创造出“乒乓球”这个新的词语。

20世纪20年代初,英格兰乒协制定了最早的乒乓球比赛规则,并举行了盛大的全英锦标赛。然而,冠军却被印度人纳达获得。纳达随后访问德国。德国的勒赫曼博士提议,首次国际乒乓球邀请赛于1926年1月在柏林举行。比赛期间举行了一次座谈会,会上作出了历史性的决定:成立临时国际乒乓球联合会,简称“国际乒联”,确定于当年12月召开第一届国际乒联代表大会,并委托英格兰乒协主办第一届欧洲乒乓球锦标赛。

第一届欧洲乒乓球锦标赛的组织者从伦敦弗里特(Fleet)大街附近的小礼堂的礼仪厅向各国发出请帖,德国、匈牙利、奥地利、印度、威尔士、捷克斯洛伐克和英国七个队应邀参加团体赛,上述七国和瑞典、丹麦的运动员还参加单项赛,运动员总数为男子64人、女子16人。比



赛名称为“第一届欧洲乒乓球锦标赛”,印度代表对比赛名称提出异议,国际乒联立即决定改名,并在赛后追认为“第一届世界乒乓球锦标赛”。比赛在伦敦符林顿大街的梅摩沃尔大厅举行,据这一届比赛的历史性记载,知道当时的比赛分散在几个小厅举行。此次比赛使用的是“甲古”牌乒乓球和“特马”牌乒乓球台,网高17cm,采用英国的规则,21分一局记分法。比赛前没有编印秩序册,因而所有的运动员都必须待在场地,以便听候裁判员根据自己的临时安排随叫随到地进行比赛。运动员比赛时衣着各式各样,男、女选手都没穿运动服、运动鞋,而是穿西服和长裙,持粗重的球拍出战。观众有几百人,并免费观战。这些情况说明这届比赛还是处于萌芽时期的新事物,但重要的是将过去作为“游戏”或是商业性的“乒乓球”变成了竞赛项目,正式冲向世界体坛。当时,《泰晤士报》派记者报道赛况,并对决赛作了报道,对这次赛事给予高度评价,引起了人们的关注和兴趣。当时比赛共设男子团体、男子单打、男子双打、女子单打、混合双打五个项目。经过五天鏖战,最终是匈牙利囊括全部五项冠军,男子团体名次依次是:匈牙利、奥地利、英国、印度、威尔士、捷克斯洛伐克、德国。匈牙利的R. 雅可比和M. 梅德扬斯基分别成为第一个男子和女子单打世界冠军。从此,乒乓球运动结束了游戏的历史,以体育竞赛的形式进入了世界体坛。因此,第一届世界乒乓球锦标赛具有里程碑式的重要意义,揭开了乒乓球历史的新篇章,它为此后的世界乒乓球锦标赛和乒乓球运动的发展奠定了基础。

二、乒乓球运动完善、提高时期

乒乓球运动的广泛开展,促使球拍和球也有了很大改进。最初,运动员使用的球拍千奇百怪,但以木拍见多,因为没有胶皮和海绵,所以速度和旋转非常差,只是把球推来挡去,速度又慢,非常单调,所以没人观赏。后来人们打乒乓球时,大都喜欢在木板球拍上贴一层皮革或软木。随着现代工业的发展,欧洲人把带有胶粒的橡皮贴在球拍上。胶皮球拍是英国人古德首先发明并使用的。据说在1902年的一天,古德赛完球后,在回家途中到药店买药。当药店老板将找回的零钱扔给他时,钱币落在胶皮盘子上弹了起来,古德的眼睛顿时一亮,于是向药店老板买下了胶皮盘子,安在自己的球拍上,精心改革了自己原先的球拍。后来,古德用这块世上第一个粘上胶皮的球拍参赛,并从容地战胜了所有的对手,仅仅适应了几周之后,就轻松获得了全英冠军。胶皮球拍的问世,在一定意义上将乒乓球技术推进到快速阶段,有力地促进了乒乓球技术的发展,是一个划时代的进步。

世界乒乓球锦标赛在1926—1939年和1947—1957年每年举行一届。在这一历史阶段中,由于1940年德国法西斯发动侵略战争给人民带来的灾难,以及给乒乓球运动造成的惨重创伤,使一些乒乓球名手死亡、漂泊或被关入集中营,原定的第十四届世界乒乓球锦标赛不得不无限期推迟举行。所以1940—1947年是全世界乒乓球运动处于停滞甚至倒退的阶段。直到战后的1947年才在巴黎恢复举行中断了八年之久的世界乒乓球锦标赛。由于战争使不少前世界冠军不能重新挥拍上阵,其他的参加者也由于战争耽误了技术提高,因此第十四届乒乓球运动水平较低。

在1926年到1951年期间,欧洲乒乓球运动快速发展。世界各国选手大都使用表面有圆柱形颗粒的胶皮拍,类似于现在的正胶。这种胶皮拍是英国人发明的,击球时增加了弹性和摩擦力,可以使球产生一定的旋转,因而出现了削下旋球的防守型打法和削攻打法。欧洲当时是以削下旋球防守型打法为主流,并有不少运动员采用这种打法获得了世界冠军。这一时



期乒乓球运动在欧洲占很大的优势,其中匈牙利队成绩最突出,在117项次世界冠军中,他们获57.5项次,占欧洲队的一半。

1926年以前,乒乓球运动作为体育项目在英国和匈牙利开展较为广泛;随后,德国、南斯拉夫、瑞典、奥地利、澳大利亚、捷克斯洛伐克、美国、埃及等国的乒乓球水平都相继提高并都派队参加了世界比赛。1926—1951年国际乒联共举行了18届世界锦标赛,除了1939年锦标赛的地点在埃及外,其他均在欧洲国家,参加比赛的也主要是欧洲队。在这18届锦标赛中,第一届比赛共设男子团体、男子单打、男子双打、女子单打和混合双打5个项目;1928年从第二届瑞典斯德哥尔摩锦标赛开始设女子双打比赛项目,此后6届比赛项目成为6项;从1933年第八届巴黎锦标赛开始增设女子团体赛,此后乒乓球锦标赛共7项正式比赛项目。由于第十一届女单决赛没能确定冠军,故这18届锦标赛中共有117项冠军。在这117项冠军中,除美国选手取得8项冠军外,其余109项金牌由欧洲选手所得:匈牙利获57项半(有3项双打与奥地利及苏格兰选手合作,计为1项半),成绩最突出;捷克斯洛伐克获25项半(有1项混双与罗马尼亚选手合作);英国获10项;奥地利获5项;罗马尼亚获4项半;德国获4项;波兰获1项半;苏格兰获1项。亚洲和非洲选手在当时都没有获得过金牌。由此可见,1926—1951年间比赛成绩欧洲占绝对优势。在打法方面,虽然第一个男单世界冠军雅可比(Jacobi)和女单冠军玛丽亚·梅德扬斯基(M. Mednyanszky)都是横拍左右开弓的进攻型选手,而且梅德扬斯基连续保持了5届冠军,雅可比也先后获得4枚金质奖章,但其后的世界冠军,男子的密可罗维茨(Mecklovits)、彼里(Perry)、班拿(Barna)、沙巴都士(Szabados)、鲍格曼(Bergann)、李奇(Leach)等,女子的西波斯(Sipos)、法卡斯(Farkas)、罗齐亚娜(Rozcanu)等,均是以削为主或削攻结合的打法。因而就这一阶段总体而言(尤其是第二次世界大战后),其技术发展是削攻结合打法占主导地位。这种打法之所以取得这样的地位以及匈牙利队占突出优势的原因,很重要的一点是英国发明的胶粒拍,既能进攻,还可有效地制造旋转,而匈牙利队很好地发挥了“武器”的特长。乒乓球技术由木拍时代单调的打法,进入了胶粒拍使球产生旋转的时代。规则和比赛器材的改革,也促进乒乓球运动水平的发展。比如:乒乓球台由4尺8寸长增为5尺,球网由6.5寸高降为6寸,球也从软球改为硬球;比赛定出时间限制,一场三战二胜的单打不得超过1小时,五战三胜不得超过1小时45分钟;禁止了用手指旋转球的那卡尔(Knuckle)式发球。上述改革结束了第十届锦标赛中奥地利对罗马尼亚男团决赛竟进行31个小时,一场单打花7个半小时,一分球花1小时20分钟的那种“马拉松”式的乏味的比赛阶段,开辟了新技术、新打法的发展道路。

从1959年开始至今是每两年举行一届世界乒乓球锦标赛。在这几十年的时间里,世界乒乓球运动及世界乒乓球锦标赛经历了几个重大发展阶段。

上个世纪50年代初,奥地利人发明了海绵球拍,日本人又发明了贴有厚海绵的球拍。1951年,奥地利人瓦得玛凭借海绵拍在世乒赛中连挫四位超一流选手,成为当时最大的黑马。1952年,日本运动员佐藤博治在世界比赛中使用一支超厚海绵拍,并一举夺取第十九届世界锦标赛的4项冠军,打破了欧洲运动员的垄断地位。佐藤博治夺得的男单世界冠军,也标志着世界乒乓球的重心开始东移。

日本乒协于1928年就加入了国际乒联,但它的队伍迈进世界乒乓球锦标赛的行列却是在1952年孟买举行的第十九届比赛中。尽管他们是首次参加锦标赛,但却震动了整个世界乒坛。他们以直握球拍的长抽进攻型打法展现了自己的锋芒,夺得女团、男单、男双、女双4项冠



军。其后,又在第二十一至二十五届的比赛中蝉联男团桂冠,获第十九、二十一、二十二、二十三、二十四届男单冠军,第二十三、二十四、二十五届女单冠军,以及多次女双、男双、混双冠军共24项。尤其是在1954年的第二十一届比赛中,日本男、女队同时获得团体冠军。到了第二十五届全盛时期,日本队又夺走了7项冠军中的6项(男单冠军由我国容国团所获),女单、男双、女双均是在他们自己队员之间进行争夺。从1952年到1959年,在49项次世界冠军中,日本队夺得24项次,占47%。他们取得巨大成绩的原因,主要是佐藤博治在第十九届比赛中成功地运用了海绵拍,在一定意义上将乒乓球技术推进到快速阶段,还有打法的独创和运动员的勤奋努力,使他们的技术、战术独具一格,并在这一阶段中始终坚定不移,从而冲破了欧洲防线,打破了欧洲二十多年的垄断优势,给整个亚洲乒乓球运动带来一线曙光,从而将乒乓球技术的发展推向一个新的高峰,使乒乓球运动的优势从欧洲转到亚洲,同时带动世界乒乓球运动水平的发展。从1960年起,弧圈球与海绵胶皮拍逐渐兴起,带动了整个乒乓球运动的崛起。由于日本运动员利用这种球拍创造的远台长抽进攻型打法,具有正手攻球力量大、速度快、发球抢攻威胁大等优点,逐渐取代了速度慢、旋转弱、攻击力不强的欧洲防守型打法,使日本获得了50年代乒乓球运动的优势,这是乒乓球运动水平的第一次大提高。到了上个世纪50年代末,正当日本队处于高峰状态时,我国运动员容国团以其独特的直拍近台快攻打法,在第二十五届世界乒乓球锦标赛中连续打败了许多世界强手,为我国夺得有史以来的第一个世界男子单打冠军。

自容国团获得了第二十五届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军后,中国运动员开始登上了国际乒坛,逐渐形成了以“快、准、狠、变”为技术风格的直拍近台快攻打法。在1961年第二十六届世界锦标赛中,中国队既过了欧洲关,又战胜了远台长抽加秘密武器——“弧圈球”打法的日本选手,第一次夺得了男子团体世界冠军,并连续获得第二十七、二十八届男子团体冠军。在第二十八届世界锦标赛中,中国队共得5项冠军,这标志着中国男、女队均已进入世界先进行列。中国近台快攻的优点是站位近、速度快、动作灵活、正反手运用自如,比日本远台长抽打法又大大前进了一步。在1961—1965年这几年间,中国队又以独特的快速进攻打法和旋转多变并配以有效反攻的积极防守打法,共获得11项世界冠军。中国队的成功,把乒乓球运动在快速和技术全面发展方面推向了一个新的发展阶段。当时,中国乒乓球技术水平位于世界最前列,乒乓球运动的优势由日本转移到中国,这是乒乓球运动水平的第二次大提高。

上个世纪60年代后期,中国队没有参加第二十九届和第三十届世界乒乓球锦标赛,7项锦标是在日本与欧洲国家及朝鲜各队之间进行争夺。进步较快的朝鲜男队,在第二十九届世界锦标赛中连续打败许多欧洲强队,获得了团体亚军,女队也成为世界强队之一,优秀的比赛成绩标志着朝鲜民主主义人民共和国队的崛起。但第二十九届、三十届世界锦标赛的大部分冠军还是被日本运动员夺走,瑞典运动员获得第二十九届的男双冠军,苏联女队获得第三十届的团体冠军。这表明欧洲水平开始回升,亚洲水平仍然领先。

在日本、中国乒乓球运动发展的同时,欧洲运动员从失败中总结经验教训,经过近二十年的努力,终于取日本弧圈球技术和中国近台快攻打法之长,创造出适合于他们的先进打法,即以弧圈球为主结合快攻的打法,代表人物是匈牙利的克兰帕尔和约尼尔。以快攻为主结合弧圈球的打法,是以正反手快攻为主要技术,用反手快拨快攻力争主动,以正手拉弧圈球寻找机会扣杀为得分手段,代表人物是瑞典的本格森(Bengtsson)、捷克的奥洛夫斯基等。这两种打法的特点是防守较强,速度快,能拉能打,低拉高打,回旋余地较大。



在第三十一届世界锦标赛(1971年)中,19岁的瑞典新手本格森连胜中国、日本队的强手,成为这届世乒赛男子单打冠军。他在继承、发展欧洲打法的基础上,学习了日本的弧圈球以及中国快攻的长处,把快攻和弧圈结合在一起,创造了欧洲人适应的新打法并成为当时乒乓球技术发展的主流。与此同时,欧洲各国也出现了一批像本格森一样具有实力的年轻新手,如约尼尔(Jonyer)、克兰帕尔(Klampar)、舒尔贝克(Surbek)、斯蒂潘契奇(Stipauncyc)、奥洛夫斯基(Orlowski)、萨尔霍扬(Sarkhojan)等等,他们在比赛中给亚洲运动员以相当大的威胁。欧洲乒乓球水平的复兴,冲击了世界乒坛,他们的成功使整个乒坛欣喜,更给多年失去优势的欧洲带来希望。这说明欧洲已经结束了它20年来由于日本、中国运动员的猛烈冲击,在技术发展方向上处于混乱的状况,掌握了较符合自己情况的打法,具备和亚洲强队抗衡的实力。欧洲选手为探索这条道路曾付出了很大的代价。欧洲成功的经验说明只要有百折不挠探索成功道路的勇气,根据自己的情况和特点,大胆地吸取国外的先进技术,而不是盲目跟在别人后面跑,勇于创新,最后总能获得成功。从此,乒乓球运动又推进到防守和速度紧密结合的新高度,这是乒乓球运动水平的第三次大提高。

到了上个世纪70年代,由于国际交往和学习研究的加强,各种打法互取长短,使乒乓球技术得到了更快的发展和提高。比如,我国近台快攻、直拍快攻结合弧圈球,横拍快攻结合弧圈球等打法和技术,均有所发展和创新,在国际比赛中取得了优良的成绩。海绵胶皮拍的出现,产生的大量新技术,对于乒乓球运动的推动起着至关重要的作用,从此世界乒乓球运动进入了提高、完善阶段。

第三十二届世界锦标赛女团冠军为当时的南朝鲜(韩国)队所获,瑞典男队打破了亚洲保持长达20年的团体冠军纪录,为欧洲国家获得了男子团体冠军的称号。第三十三届世界锦标赛中,最受人注意的男单冠亚军之争,是在欧洲选手约尼尔与斯蒂潘契奇之间进行的。欧洲的进步对亚洲各国技术的提高是个促进,中国、日本运动员面临着新的挑战,也在进行努力。第三十二届世界锦标赛中国队夺得了男、女单打冠军,第三十三、三十四届世界锦标赛中国男、女队再次获得了团体冠军的荣誉。日本运动员战胜了欧洲强队,河野满荣获第三十四届世界锦标赛男单冠军。朝鲜民主主义人民共和国队的朴英顺两次获得女子单打冠军。这些都表明70年代世界乒坛实力对比发生了变化,在1977年以前,亚洲虽还占一定上风,但欧洲的实力已相当接近了。

在随后几年中,匈牙利、南斯拉夫、瑞典、捷克斯洛伐克、英国等一些男选手,在弧圈球或快攻结合弧圈球打法的主要技术方面,出现了明显的大幅度提高,拉、冲、扣结合自如。特别是匈牙利男选手,他们吸取了中国队发球、发球抢攻及接发球的一些特点,研究出了对付两面不同性能球拍攻守结合打法的有效战术,因此,经过整整27个年头(距匈队前一次获得男团冠军),终于在第三十五届世界锦标赛中,从中国男队手中夺走了斯韦思林杯。南斯拉夫选手取得了男子双打冠军。欧洲选手还获得了5项第二名,2项第三名。至此,充分证明欧洲得到了复兴。在这届锦标赛中,日本队的小野诚治夺得男单冠军;中国队获女团、女单、女双、混双冠军,男团、男单、男双亚军。这些,虽仍显示了亚洲的实力,但男子方面欧、亚两洲势均力敌的局面已经形成,只是女子方面亚洲仍然领先。但在随后的第三十六、三十七、三十八、三十九这4届世乒赛中,除了第三十七、三十八届中男双金牌和第三十九届女双金牌外,中国队包揽了所有的冠军,显示出了强大的实力,说明中国在这个时候的技术水平已经开始领先于其他国家。

在乒乓球运动的发展、完善时期,各个国家运动员在球拍、技术上的创新带动了乒乓球



运动的迅速发展。

三、乒乓球运动技术全面发展时期

1981年在巴登召开的第八十四届国际奥委会上,由国际乒联提出申请,最终决定将乒乓球列入1988年奥运会正式比赛项目,共设男子单打、女子单打、男子双打和女子双打4块金牌。国际奥委会从1988年起把乒乓球列为奥运会正式比赛项目的决定,激起世界各国对乒乓球运动的进一步重视,推动了乒乓球运动的高速发展。

随着欧洲技术水平的提高和对直板快攻打法的适应,20世纪90年代左右应该是乒乓球运动发展的黄金时期,形成“欧亚对抗”。在“欧亚对抗”的旗帜之下,乒乓球运动在世界范围内蓬勃发展。男子方面主要是中国和瑞典之争,20世纪80年代前后,中瑞基本旗鼓相当,匈牙利、南斯拉夫等也曾短期威胁中国的霸主地位。到了1989年,在德国多特蒙德举行的第四十届世乒赛中,瑞典男团夺得男团、男单冠军,德国罗斯科普夫、费兹纳尔取得男双冠军,欧洲军团的崛起,带动了世界乒乓球运动的快速发展。瑞典男团的夺冠,给强大的中国队带来了压力和动力,从此中国开始摸索适合自己的打法特点,中瑞之争从此开始,乒坛战场硝烟四起。在随后的第四十一、四十二届世乒赛和1992年巴塞罗那奥运会中,瑞典男子显示出了强大的实力。但从第四十二届世乒赛开始,中国首先从男双进行突破,带动男子单打和团体,起到了显著的效果。在第四十三届天津世乒赛中中国队取得全部的金牌,打了一个漂亮的翻身仗。从此,世界乒坛进入中瑞之争。第四十四届曼彻斯特世乒赛中,除男子单打金牌被瑞典名将瓦尔德内尔获得之外,其他全部收入中国队囊中。第四十五届,瑞典又夺去男团金牌,但其他金牌被中国悉数拿走。从第四十六届世乒赛开始,中国队夺回了男团金牌以后,随着瑞典运动员的老龄化和技术上的停滞不前,瑞典男子从此基本没有取得过各种重大比赛的金牌,中国队开始统治了整个乒坛。一代乒乓王朝的没落,让“欧亚对抗”变成了“中国独大”。女子方面,中国还是遥遥领先于世界。

通过比赛成绩显示,进入上个世纪90年代中期以后,中国才逐渐占上风。乒乓球进入奥运会后只设单项,德国、法国、比利时、俄罗斯、奥地利、希腊等国家的个别尖子选手,由此具备了冲击单、双打桂冠的实力。亚洲的中国香港、中国台北,以及日本、韩国、朝鲜等,虽然一直保持着强队本色,但要真正取代欧洲强队而担当起与中国争冠的重任,直到跨入新的世纪,才有可能实现。

进入新世纪,随着瓦尔德内尔等欧洲强手的老迈和退役,欧洲男子水平开始萎缩,能与中国队抗衡的只有为数很少的几个队伍,“天才神童”波尔、萨姆索诺夫等一些欧洲名将承担起让欧洲乒乓球复兴的使命。2000年悉尼奥运会之后,自瑞典男子乒乓球跌入低谷后,欧洲其他劲旅均无力填补瑞典留下的空白。男子乒乓球中欧争霸的时代,被中国一枝独秀、亚洲其他强队亦开始超越欧洲的新趋势所终结,欧洲选手只剩下男单一项可以与中国、与亚洲抗衡。欧洲一度比中国还要出色的男双,现在连国际大赛的决赛也进不去了。2003年法国巴黎世乒赛上,奥地利名将施拉格杀进决赛,和韩国削球手朱世赫展开对决,最后施拉格夺得了男单桂冠。让人们惊喜的是朱世赫的出现,给本来不景气的削球打法也带来了希望,改大球后速度的减慢给了削球打法一个生存的土壤。到了2004年雅典奥运会,整个欧洲乒坛已然沦落到只能靠39岁瓦尔德内尔的“回光返照”来保住最后一点颜面的境地。德国神童波尔也只能昙花一现,在2004年雅典奥运会上也无所作为。雅典奥运会上韩国人柳承敏以传统的直板



反胶单面拉打法“抢”得男单金牌,而柳承敏的成功说明任何一种打法只要技术特点突出、运用技术合理,都能够取得优异的成绩。

从2005年开始,世乒赛单项赛和团体赛分开举行,两年一届,一年单项赛,一年团体赛,先单项后团体。2005年第四十八届世乒赛单项赛在中国上海举行,2006年第四十八届世乒赛团体赛在德国不来梅举行。从这届世乒赛开始,第四十八、四十九届世乒赛中国包揽了全部的单项赛和团体赛的金牌。

随着中国的强大,在男子单打方面,欧洲和其他国家能够冲击中国的能力逐渐减弱。除在2003年第四十七届世乒赛中男子单打被奥地利施拉格夺得,2004年雅典奥运会中男单金牌被韩国选手柳承敏夺得,2005年第二十六届世界杯男单金牌被德国选手波尔夺得之外,从2005年到2009年中基本所有大赛的冠军全部收入中国队囊中。虽然说瓦尔德内尔没有,在2007年萨格勒布世乒赛出场,但欧洲的新星依然是早已不再年轻的波尔、萨姆索诺夫,主力依然是老一辈的塞弗、佩尔森等人,而中国球员则早就换了好几代。中国队强大的后备力量让其他国家看不到胜利的希望,所以欧洲乒乓球出现了萎靡不振的现象。

中国队的一枝独秀带动亚洲整体水平。乒乓球运动的发展格局发生改变,整体移植中国“海外兵团”的中国香港,男女团体和单项皆有了同中国抗衡的能力和底气。女子项目中,中国、中国香港和韩国、朝鲜,再加上新加坡,男子项目中,中国、中国香港、中国台北和韩国,成为世界乒乓球运动最新的统治力量。

雅典奥运会乒乓球赛后的趋向表明,在强大的中国面前,欧洲乒乓球运动在逐渐衰退,欧洲女子毫无对抗能力,欧洲男子也正在迅速失去对抗能力。国际乒联多年来不断改革规则,一方面增强比赛的观赏性;另一方面为了使乒乓球运动在世界格局中实力均衡,不要出现一枝独秀的局面。如今,作为世界级竞技运动的乒乓球,出现亚洲水平甚至中国水平强于世界的局面。2008年第二十九届北京奥运会上,中国取得男、女团体金牌,个人包揽男、女前三名,欧洲只有42岁的瑞典老将佩尔森靠男单第四名来支撑场面,令世界其他国家只能望其项背。当然,在北京奥运会中,德国队在乒乓球团体上取得了有史以来的最好成绩——团体银牌,德国的成绩能否给欧洲乒乓球运动打上一针强心剂,让我们拭目以待。随着这届奥运会的结束,国际乒联为推动乒乓球运动的发展进行了一系列的改革,如将用无毒水溶胶水替代无机胶水,这样将降低乒乓球球拍的弹性,降低击球速度,增加回合,从而加强比赛的观赏性。不知这能不能给欧洲乒乓球运动的发展带来契机。

2009年第五十届横滨世乒赛单项赛是使用无机胶水的第一个世界大赛,但中国队完美的表现让其他国家发出声声感叹,中国队包揽了所有单项比赛的冠、亚军并包揽混双四强、女单四强和男单四强,仅让其他国家拿到三枚铜牌的辉煌战绩,这是有史以来中国第四次垄断单项赛事的决赛,在这届比赛上,欧洲军团颗粒无收。在横滨世乒赛上,国乒又一次展现出了无比强大的战斗力和实力。中国选手第一次包揽所有单项冠亚军,这是继1981年在前南斯拉夫诺维萨德举行的第三十六届世乒赛后的又一次单项赛事冠亚军的垄断。那届世乒赛,中国选手首次囊括7项奖杯,同时5个单项均会师决赛,创造了世乒赛史上一大奇迹。18年后,在荷兰埃因霍温举行的第四十五届世乒赛单项赛中,国球手又一次包揽所有项目冠亚军。美中不足的是,翌年初举行的该届团体赛,中国队在男团决赛中意外地以2:3负于已显老态的瑞典队。2007年的萨格勒布世乒赛,乒乓国手再显风流,一举席卷所有项目金银牌。2009年横滨世乒赛是国球手历史上第五次在所有单项决赛中胜利会师,再一次向世人显示了中国乒乓球的



强大实力。这次世乒赛,从某种意义上将其称为东亚乒乓球锦标赛似乎更贴切些,因为纵观整个大赛,基本上就是中国、韩国和日本三国之间的竞争。让人欣喜的是日本队的悄然崛起,他们派出的是清一色的小将,平均年龄基本都不满18岁,但在比赛中能给其他队包括中国队造成很大的困难,他们的表现完全不像是这个年龄段所具备的,不论是心理素质还是技、战术水准都已经进入世界顶尖行列了。日本队中男队的松平健太和女队的石川佳纯表现抢眼,只有16岁的石川佳纯超越了福原爱成为世乒赛历史上年龄最小的选手,同时也是日本女队n年后第一次进入了女单的8强。日本队的年轻及其打发特点使韩国队无法与之对衡,也让我们不能小视,将来中国对手的重心也许将会从韩国转移到日本身上来。

现在,乒乓球已发展成为各国人民喜爱的运动项目之一。至2007年,国际乒乓球联合会亦已拥有204个会员协会,是世界上较大的体育组织之一。由国际乒联和各大洲乒联举办的世界锦标赛、世界杯赛、洲际比赛及各种规模和形式的国际比赛不胜枚举。随着“世界打中国”代替了“欧亚对抗”,“中国独大”成了一道我们看来亮丽无比的风景,可中国乒乓球运动的繁荣掩盖不了乒乓球运动在世界各地的衰落。虽然欧洲乒乓球运动的萎缩对于乒乓球运动的发展有一定的不利局面,但中国队对世界乒乓球运动的推动和发展,尤其是对技、战术的发展有着不可磨灭的重大贡献。

四、运动规则的改变

20世纪80年代球拍和发球规则的演变,90年代选手服装、场地器材的改变和场地气氛的改善,21世纪增大球体、浓缩“11分赛制”、发球无遮挡、使用无机胶水,这些重大举措对乒乓球运动的发展起到了决定性的推动作用。

(一)球拍规则的改变

上个世纪80年代,中国队在1981年的第三十六届世乒赛上,一举夺得全部比赛项目的7块金牌以及全部单项比赛的5块银牌,震惊国际乒坛,从而引发修改规则的革命,其核心是修改球拍和发球规则。

在1983年的第三十七届国际乒联代表大会上,首先将球拍规则修改为:

- 1.规定未加覆盖物的球拍不能用于击球。
- 2.球拍两面的覆盖物必须是明显不同的颜色。

与此相对应,还通过了运动员在发球时跺脚要判失分的规定,以防止运动员用跺脚声掩盖球拍不同覆盖物击球时发出的不同声音,使对方无法判断。但此问题没有得到解决。

在1985年的第三十八届国际乒联代表大会上,再次将规则修改为:

球拍两面不管是否有覆盖物,必须一面是红色,一面是黑色。目前此规定已改为必须一面是鲜红色,一面是黑色。并明确规定,比赛开始或比赛过程中,无论何时运动员要更换球拍,都必须向对手或裁判员展示他将要使用的球拍,允许他们检查,且局间休息时,运动员必须将球拍放在比赛台面,否则比赛重新开始时仍需要再一次展示和检查。如果运动员违反此项规定,首次警告,再犯者取消比赛资格。由于球拍的两面颜色完全不同,发球跺脚已无实际意义,又取消了运动员在发球时不能跺脚的规定。

(二)发球规则的修改

纵观对发球规则的修改,其主要指导思想就是将发球控制在一定的范围内,使发球更加清晰、透明。



发球限制的演变:早期的乒乓球比赛规则,对发球没有严格的限制。美国运动员发明了一种用手指使球旋转的那卡尔式发球,每发5个球能得三四分,在第十一届世界乒乓球锦标赛中,美国队获男、女团体冠军。1937年,国际乒联规定禁止使用手指旋转的那卡尔式发球,规则第一次对发球进行了限制。1967年7月1日起,新规则规定:开始发球,发球员只能用手将球向上抛起,不得超过垂直线 45° ,不得使球旋转,要使裁判员在每个时间内都能看得见球,并清楚地看见球离开手掌。从上个世纪80年代至今,发球规则的修改内容不断在完善。1983年,在第三十七届国际乒乓球联合会代表大会上,对发球的规则作如下补充:发球时,球拍触球的瞬间,球的整体位置不仅不能在球台端线及其假想延长线之前,而且不能在发球运动员上身躯干(不包括头部、四肢和下身)离球台端线远侧点与端线平行的假想延长线之后,否则,将判失1分。如果运动员发球时跺脚,裁判员应给予警告,之后,运动员发球再次跺脚,即判失1分。1985年又取消发球跺脚失分的规则。1987年2月,在印度新德里召开的第三十九届国际乒乓球联合会代表大会上,对运动员发球时的抛球作出了更加严格的规定:球要近乎垂直地向上抛起,球离手后上抛的高度不能低于16cm,并要求发球员在发球时必须让裁判员和接发球员看清其发球动作。1989年4月,在第四十届国际乒乓球联合会代表大会上,要求将球几乎垂直向上抛起,当球与不持拍手接触期间,不持拍手必须在台面以上,发球员的抛球在球台端线及假想延长线之后。2001年4月26日,在大阪世乒赛期间的国际乒联代表大会上通过了“发球无遮挡式”。沙拉拉称,关于发球限制的问题,主要是决定在发球的瞬间,必须让对方清楚地看见击球点,也就是说,发球要在击球点与乒乓球网两端组成的三点之间的范围内,不得有任何遮挡物。这项新规则于2009年9月1日开始实行。

(三)服装、场地、器材的改变

改变选手服装、场地、器材,改善比赛场地气氛是上个世纪90年代初期的重要内容。

改变选手服装:其原因一方面是随着体育运动商业化的加速推进,作为运动队经费来源,运动员穿赞助企业的广告服参赛已成为趋势;另一方面是随着全球对服装文化的认识,运动装已成为现代服装的重要组成部分。为适应新形势的发展,国际竞赛规程规定运动衫的主体颜色不能是比赛用球的颜色,对号码簿、广告、标记等尺寸作出了严格的规定。

改变场地、器材:以前比赛的所有器材,基本都是墨绿色,色调单一、古板、沉闷。从上个世纪90年代至今,场地、器材、地板、光亮度等比赛环境大为改观,提高了电视收视率,扩大了乒乓球运动项目在全球的影响。

为降低击球速度、降低旋转强度、增多击球的回合数、提高观赏性、使广大观众能够欣赏到乒乓球的魅力,于2000年2月在马来西亚举行的国际乒联代表大会上一致通过40mm大球使用的规定。2001年4月26日,大阪世乒赛期间的国际乒联代表大会上通过了“11分制”,并于2001年9月1日启用。于2002年9月1日启用的“发球无遮挡式”,其目的是达到减弱发球的威胁性,使比赛回合数增加,使竞赛在更加公平的条件下进行。

乒乓球由小变大,经历了一番曲折的过程。20世纪80年代初,中国队囊括第三十六届世界乒乓球锦标赛7项冠军之后,就有人提出把乒乓球加大、把网加高等建议,但这一建议没有得到人们的重视。此后,乒乓球运动技术不断发展,球速越来越快,旋转越来越强,不少运动员对阵时回合数减少,有时球飞如闪电,观众还未看清,胜负已经决出,削弱了乒乓球爱好者的兴趣。为此,国际乒联前主席荻村伊智朗曾考虑把乒乓球加大,而徐寅生担任国际乒联主席后把这件事提上了议事日程。