

农村体育生活

乒乓球

汪百祥 张伟 主编

甘肃人民美术出版社

农村体育生活

乒乓球

汪百祥 张伟主编

甘肃人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

农村体育生活·乒乓球 / 汪百祥, 张伟主编. —兰州:
甘肃人民美术出版社, 2009.7
(农家书屋文库)
ISBN 978-7-80588-773-9

I. 农… II. ①汪…②张… III. 乒乓球运动 - 基本知识
IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 123740 号

农村体育生活·乒乓球

汪百祥 张 伟 主编

责任编辑: 余 岚

装帧设计: 余 岚

出版发行: 甘肃人民美术出版社

电 话: (730030 兰州市南滨河东路 520 号)

0931-8773114(编辑部)

0931-8773269(发行部)

E-mail: gsart@126.com

网 址: <http://www.gansuarts.com>

印 刷: 兰州大众彩印包装有限公司

开 本: 710 毫米×1020 毫米 1/16

印 张: 16.75

插 页: 2

字 数: 256 千

版 次: 2009 年 10 月第 1 次出版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1~6 100

书 号: ISBN 978-7-80588-773-9

定 价: 26.80 元

(甘肃人民美术出版社图书若有破损、缺页可随时与本社发行部联系更换)

版权所有 盗版必究



序 言

推进社会主义新农村建设,丰富农村体育文化生活

我国是发展中的农业大国,根据 2006 年中国年末的人口统计,中国总人口为 131448 万人。农业人口占总人口的 70% 以上。这就决定了农业、农村和农民问题始终是我国改革和建设的根本问题。对此,党和国家一贯高度重视,把发展农业、建设农村、改善农民生活作为安邦定国的大事来抓。我国农村的进步、发展、繁荣和稳定,直接关系到社会主义现代化建设的成败。没有农民的富裕,就没有真正意义上的全国人民的富裕,没有农民的强身健体,就没有中华民族整体素质的提高。江泽民同志曾题词号召:“发展农民体育事业,提高中华民族素质。”《全民健身计划纲要》也提出:“提高农民的体质与健康水平是农村社会发展的一项重要内容。”

一、农村体育发展现状

农村体育是社会体育的组成部分。农村体育是指在农村地区,以各个年龄段农村人口为对象,以提高农村人口的身体健康以及服务农村经济、社会、文化发展为目的,实施的包括农村学校体育、社会体育与竞技体育在内的各类体育教育与各种形式的体育活动的总称。

当前农村大部分地方离和谐小康社会的要求还有很大的差距,主要表现在经济、科技、教育、文化、卫生、体育等方面的发展远远落后于城市,而且发展状况严重不协调。十届全国人大四次会议通过的《中华人民共和国国民经济和社会发展第十一个五年规划纲要》的决议,明确提出了要“建设社会主义新农村”、“发展农村文化事业”、“推动实施农民体育健身工程”。随即,国家体育



总局制定下发了《关于实施农民体育健身工程的意见》，要求各级体育部门将实施“农民体育健身工程”建设作为当前及今后相当长一个时期体育工作的一项重要任务，并于2006年在全国范围内正式启动。农村体育是新农村建设必不可少的重要组成部分，如何在新农村建设的大背景下，抓住机遇，发展新农村体育，是值得我们深思的问题。这对当前构建社会主义和谐社会有着十分重要的意义。

然而，一些存在已久的问题却使农村体育推进遇到了一些阻力。我们知道，中国体育的全面发展的根本问题是农村体育全面发展。没有中国农村的体育的全面发展也就没有我国体育事业的全面发展，全民健身计划的实施也就成了一句空话。和谐社会也就谈不上真正的和谐。因此，加强农村体育的建设和重视农村体育的发展是构建社会主义和谐社会的重要组成部分。

二、农村体育的功能

1、增强农民体质，全面提高农民素质。

通过农民体质的增强，提高健康水平，减少农民医疗支出，相对增加农民收入。体育具有增强体质的功能，体力劳动本身与体育锻炼不是同一个概念。近年来，由于科技在农业生产工具的应用，农民体力劳动有明显减少的趋势，再加上不进行体育锻炼，体质下降。据卫生部统计资料显示，农村肺结核、癌症等发病率逐年提高，而医疗费用的又居高不下，农民看病难，导致因病致贫。所以，体育运动是农民减少医疗支出，增加农民收入的主要途径。

2、繁荣农村文化，促进农村精神文明建设。

随着农民生产方式的变革，导致生活方式的变革，农民劳动时间的缩短和强度的降低，闲暇时间增多。在这种情况下，农民容易滋生不健康的生活习惯，如赌博、迷信活动等。农村群众体育活动的开展，将会培养农民积极健康的生活方式，繁荣农村文化，促进农村精神文明建设。

3、维护农村社会治安，提高农业生产效率。

农村体育的开展，一是为农业提供了合格的劳动力；二是增加了个体之间相互了解，为社会安宁提供了良好社会环境。农民通过体育锻炼这样一种积极健康的生活方式，使家庭和个体均得到和谐发展，促进农村精神文明建设，形成良好的社会治安环境。良好的社会环境、健康的体魄为农业生产提供



了保障,提高了农业生产效率。

4、促进农村和谐。

“和谐社会”是指人与人、人与社会、社会与自然之间和谐相处。那么,很显然,在农村人口仍占绝对多数的人口中国,没有农村的和谐发展,和谐社会只能是一个空洞的口号。在构建农村和谐社会中,关爱农民、尊重农民、给农民以充分自由的发展空间以及农民的健康发展无疑可以有效的增进社会的和谐度。身体素质较差的农民因病致贫而导致医患矛盾突出,使社会关系紧张,成为社会的主要矛盾之一。如果能够增加农村的体育消费,尤其是一些群体性项目,一是能够增强农民的身体素质,减少疾病的发病率,更进一步的减少医疗之处,无疑能够减少医患纠纷;二是增加农村群众之间的友谊,减少农民之间的纠纷,而且能够共同的预防一些偷窃事件等。

三、丰富农村体育文化的意义

1、顺应新农村建设。

社会主义新农村是我国现代化进程中的重大历史任务。从“生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主”的要求可以看出社会主义新农村建设的宏伟目标和老百姓的追求目标。2003年,第十六届中央委员会三次会议通过的《中共中央国务院关于推进社会主义新农村建设的若干意见》中指出:“坚持以人为本,树立全面、协调、可持续的发展观,促进经济社会和人的全面发展”。作为群众性体育事业重要组成部分的农村体育也应该用“以人为本”的思想来开展工作。2006年,国家体育总局在新农村建设背景下提出全面启动“农村体育健身工程”,对推动实施农民体育的发展进行了具体的描述,足以说明农村体育发展的重要性。建设社会主义和谐社会则进一步阐释了新农村建设的重要性,从侧面也折射出农村体育事业的发展对于提高老百姓的身体健康,改善生活水平具有积极的意义。当前,我们已经看到很多地方的新农村建设已向这个方向迈进,如健身的配置,三五片公用篮球场和乒乓球活动室的建成已成为新农村体育发展的亮点工程。

2、丰富农村人群的业余文化生活。

体育的本质功能即为健身和娱乐。健身功能主要体现在体育活动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,能促进有机体的生长发育,调解人的心理、



娱乐功能表现在调节人们的生活,促进人们之间的交流,增进彼此间的感情,引导人们关心体育、参与体育、享受体育。农村体育的积极开展,为广大的农村人群提供了健身和娱乐的媒介,将农村人群的生活带到新的节奏中来,引导他们进行科学合理的体育锻炼,旨在增强农村人的身体体质,并为他们营造良好的娱乐氛围。进行农村体育活动,对丰富农村人群闲暇生活,促进农村精神文明建设有着不可忽视的积极作用,为广大农村人群形成健康、文明、科学的生活方式奠定了基础。农村体育的积极开展也将农村百姓对生活、对社会的认识提高到新的层面,让他们更好地适应社会主义和谐社会建设的需要。

3、促进农村人群间的沟通。

从现在交通工具的高度发达,到媒体的在线传播,农村人际交流已逐渐形成足不出户,方便快捷的信息化,而人们间的面对面的交流和沟通已被隔绝。为了有效促进人际交流,增进农村人群关系的和谐化,开展体育运动为农村人际交流建立了沟通桥梁。同时,体育运动和体育文化已经传播到农村中是适应了社会的潮流,农村人群对此也不再陌生,谈论同一个话题,关注同一场赛事成为农村人群时尚的沟通方式之一。发展农村体育不仅可以增强广大农民人群的体质,提高生产力,而且可以提升农村的文明程度和农民的文明素养,形成和谐的农村人际关系,增强基层凝聚力,推进广大农村地区的和谐社会建设。固然,体育具有安全阀功能,可以促进农民相互沟通和理解,有助于农村地区社会稳定和社会挫折问题的排除。



目 录

CONTENTS

第一章 知识篇

第一节 乒乓球运动概述	(001)
一、乒乓球运动的起源	(001)
二、世界乒乓球运动发展概况	(003)
三、中国乒乓球运动发展概况	(015)
四、国际乒乓球联合会介绍	(024)
五、世界乒乓球运动的重大赛事介绍	(026)
六、球拍的种类和性能	(039)
第二节 乒乓球运动小知识	(043)
一、乒乓球运动的特点和锻炼价值	(043)
二、容国团与第一个世界冠军	(044)
三、乒乓外交	(045)
四、萨马兰奇与乒乓球运动	(048)
五、乒乓“海外兵团”	(049)
六、乒坛常青树——瓦尔德内尔	(050)

第二章 技术篇

第一节 乒乓球基本理论	(051)
一、乒乓球常用术语	(051)
二、乒乓球击球的五要素	(056)
三、乒乓球击球的基本环节和动作结构	(071)
第二节 熟悉球性的练习	(076)
一、托球	(076)
二、颠球	(078)
三、对墙击球	(082)



第三节 乒乓球基本技术与练习方法	(084)
一、准备姿势和基本站位	(084)
二、握拍法	(087)
三、步法	(091)
四、发球与接发球技术	(100)
五、推挡球和拨球技术	(121)
六、攻球技术	(130)
七、弧圈球技术	(150)
八、搓球技术	(167)
九、削球技术	(177)
十、双打的练习方法	(183)

第三章 战术篇

第一节 乒乓球战术的概念	(187)
一、乒乓球战术的定义	(187)
二、乒乓球战术的构成	(188)
三、制定乒乓球战术的基本原则	(189)
第二节 进攻战术	(190)
一、发球抢攻战术	(190)
二、对攻战术	(193)
三、拉攻战术	(193)
四、搓攻战术	(195)
第三节 防守战术	(197)
一、削中反攻战术	(197)
二、接发球战术	(199)
第四节 双打战术	(200)
一、中签时一般选择接发球	(200)
二、双打比赛中运动员之间的暗示	(201)
三、双打战术套路	(201)



第四章 规则篇

第一节 乒乓球比赛规则	(203)
一、乒乓球比赛的物质条件	(203)
二、乒乓球比赛中的基本概念	(205)
三、乒乓球比赛的胜负机制	(207)
四、乒乓球比赛中机会均等原则的体现	(208)
五、轮换发球法	(209)
六、乒乓球比赛的管理	(210)
七、纪律	(213)
八、团体比赛	(215)
第二节 乒乓球比赛方法	(218)
一、循环赛	(218)
二、淘汰赛	(228)
三、双打的比赛方法	(238)
第三节 竞赛组织	(240)
一、抽签	(240)
二、编排	(248)
参考文献	(255)



第一章 知识篇

第一节 乒乓球运动概述

一、乒乓球运动的起源

乒乓球运动从 19 世纪 80 年代开始,到今天已有 100 多年的历史。作为世界上速度最快、最富有激情的体育项目之一,它的起源有各种各样的传说。根据国际乒联 1976 年的资料,以及日本《百科词典》认为:采用球拍作为击球器具的三个运动项目(乒乓球、网球、羽毛球)均直接派生于中世纪的网球。

(一)从“游戏”演变而来

日本宫廷曾流行过“带羽毛的毽子游戏”

俄罗斯的莫斯科、彼得堡曾流行“飞球运动”

英国、德国有从宫廷到民间的“家庭游戏”

中国云南、四川苗族人民曾盛行“柑子游戏”

美国有“桌上网球”

(二)前国际乒联主席蒙塔古说:在中国的洞穴里曾经发现乒乓球的壁画

从球类运动以及相似运动的历史加以考察,以及从不同的资料综合来看,球类运动的真正发源地是亚洲、英格兰、北美(包括印第安地区)。同样有大量的资料表明,有发达文化的中国和古埃及对球类运动并不陌生。根据第一任国际乒联主席英国人蒙塔古介绍,在中国的石窟洞穴里曾经发现了关于乒乓球的壁画。

(三)派生于“中世纪网球”

在 1901 年俄国《园地》杂志中,曾有这样一段描述:约 19 世纪后半叶的一天,在英国伦敦有两位青年网球迷去一家饭馆就餐,因为天气炎热,在等待服务员送饭时,就信手拿起桌上大号雪茄烟的硬纸盒子,用来煽风降温。当二人



就网球战术争论得不可开交时,便从酒瓶上拔下一个软木塞,以餐桌为场地,用煽风的烟盒盖子当球拍,模仿着打网球的动作,将软木塞打来打去。他俩越打越起劲,引来了很多人围观,餐厅的女主人完全被这种别开生面的游戏吸引住了,不禁惊呼道:“Table Tennis”(桌上网球之意),未想到这一场面竟成了“乒乓球”这一运动最早的命名式。很快,由于受到网球运动的启示,这项餐桌上的游戏就流传到欧洲许多国家,并逐渐演变发展为乒乓球运动。

大约在 19 世纪后半叶,在一些英国大学生中,也流行着这样一种极类似现在乒乓球的室内游戏,叫做“戈西玛”(Goossime)或“弗利姆—弗拉姆”(Flim—Flam)。没有统一的规则,有 10 分、20 分为一局的,也有 50 分、100 分为一局的。发球时,可将球直接发到对方台面,亦可把球先发到本方台面再跳至对方台面。所用器材也和今天的不大一样,球拍是空心的,用羊皮纸贴成,形状为长柄椭圆形。为了不损坏家具,在橡胶或软木实心球外,往往包一层轻而结实的毛线。有时,在饭桌上支起网来打,有时索性就在地板上用两个椅子当作支柱,中间挂起网来打。虽然打起来不怎么激烈,但颇有一番乐趣。

大约在 1890 年,有位名叫詹姆斯·吉布(James Gibb)的英格兰人到美国旅行时,偶然发现了一种赛璐珞制成的空心玩具球,弹跳力很强。于是,他就将这种球稍加改进后,代替了软木球和橡胶球,逐步在英国和世界各地推广起来。也许因为此球在桌上打来打去发出了“乒乒乓乓”声音的缘故,英国一家体育用品公司,首先用“乒乓”(Ping—Pong)一词作了广告上的名称。就这样,乒乓球才开始得此绘声之名。最初,乒乓球是一种宫廷游戏,是欧洲贵族间的一种娱乐活动,后来逐渐流入到民间。

1900 年,英国成立了乒乓球协会,并在皇后大厅举行了英国大型乒乓球赛,参加者有 300 余人,此举开创了乒乓球正式比赛的先河。

1902 年,英国人古德(Goodea)发明了颗粒胶皮拍。

1902 年在英国留学的日本东京高等师范学校教授坪井玄道将乒乓球传入日本。1905 年—1910 年间,乒乓球又传至中欧的维也纳和布达佩斯,之后,又逐渐扩展到北非的埃及等地。

由于第一次世界大战的爆发,使已在欧洲得到较好开展的乒乓球运动不得不停顿了一个时期。20 世纪 20 年代后,在蒙塔古等人的推动下,曾一度被



冷落的乒乓球运动,又重新在英国活跃起来,并组织了一些由各地选手参加的全英乒乓球赛。1926年,由于发现了“乒乓”(Ping—Pong)一词是商业注册名称,而且因原英国乒乓球协会也缺乏代表性,因此便解散了原组织,重新成立了“桌上网球”(Table Tennis)协会。此后“桌上网球”这个名字一直沿用了数十年,国际乒联至今还采用着这个名字,仍为“Table Tennis”。

二、世界乒乓球运动发展概况

(一)乒乓球运动成为竞技项目

第一次世界大战结束后,在1918年,欧洲许多国家相继成立了乒乓球协会。至此,乒乓球活动在各国之间开展。国家间的比赛活动不仅促进了乒乓球技术水平的提高,同时也为国际乒乓球组织的建立奠定了基础。

1926年1月,在柏林国际乒乓球邀请赛期间,在德国人勒赫曼博士的倡议下,由他和英国的伊沃·蒙塔古、乔治·罗斯、波佩,匈牙利人雅可比、密可罗维茨以及几个奥地利人联合,在柏林网球俱乐部召开了一次关于建立乒乓球国际组织的座谈会。会议决定成立临时国际乒联,并委托英国乒协举办第一届欧洲乒乓球锦标赛,出席会议的有英国、匈牙利、德国、奥地利、瑞典、威尔士等六国代表。同年12月,在英国伦敦举行了第一届欧洲乒乓球锦标赛,赛前举行了隆重的抽签仪式,参加国的外交官纷纷出席。第一任国际乒联主席蒙塔古先生的母亲斯韦思林夫人专为男子团体冠军赠送了一只奖杯,故现今仍称男子团体赛为“斯韦思林杯”赛制。期间,举行了第一次全体会议,地址是在伊沃·蒙塔古母亲斯韦思林女士的图书馆。会议通过了国际乒联章程,讨论和通过了乒乓球竞赛规章草案,并推选英国人伊沃·蒙塔古为国际乒联的第一任主席。参加1926年第一届欧洲乒乓球锦标赛的国家有德国、匈牙利、威尔士、英格兰、奥地利、瑞典、捷克斯洛伐克、印度和丹麦。因印度是亚洲国家,国际乒联将此次锦标赛更名为第一届乒乓球锦标赛,每年举办一届。上述事件标志着乒乓球运动成为了正式竞技运动项目。

1940年—1946年之间,世界乒乓球锦标赛因第二次世界大战被迫中断。1957年第24届世界乒乓球锦标赛后,改为每两年举办一次。1980年,创办了乒乓球运动的另一世界大赛——“世界杯”乒乓球比赛,比赛每两年举办一次。1988年在汉城举行的第24届奥运会,开始把乒乓球比赛项目中的男子单打、



女子单打、男子双打、女子双打列为正式比赛项目。到 2000 年才将世界乒乓球锦标赛的团体项目和个人项目分开举办。

中国乒乓球运动员第一次参加正式的国际性比赛是在 1927 年。当年的 8 月,第八届远东运动会在上海举行,乒乓球被列为表演项目。参加这次乒乓球表演项目的只有中国和日本两个国家。1935 年在上海成立了中华全国乒乓球协进会。1949 年新中国成立后,在北京成立了全国乒乓球协会。

乒乓球成为正式竞技项目的基本特征是:国际乒乓球组织的建立和规则的制订,以及国际性赛事的出现。

(二)世界乒乓球运动发展的阶段划分

1. 欧洲乒乓球运动的鼎盛,削球打法主导时期(1926 年—1951 年)

削球打法的代表国家是匈牙利。削球打法的下旋削球技术,是欧洲运动员在乒乓球运动发展史上的重要技术创新。所谓欧洲乒乓球运动的鼎盛,削球打法主导时期(即 1926 年—1951 年),是以削球运动员在这 25 年间所取得的比赛成绩为判定标准。削球打法的盛行丰富了乒乓球运动的内涵。但是,比赛时间的延长和单调的防守打法也给比赛的观赏性带来一些弊端。这一时期除了削球技术发展的比较完善,削球技术类型打法的竞技优势以外,也得到了器材方面的有利支持,但竞赛规则的修改对削球打法则没有产生根本性的影响。

(1)比赛成绩

1926 年—1951 年,国际乒乓球联合会共举办了 18 届世界乒乓球锦标赛,参加比赛的运动员主要来自欧洲。在这 25 年时间里,欧洲运动员取得了全部 117 枚金牌中的 109 枚(应该是 118 枚金牌,由于第 11 届女子单打决赛没有确定冠军,故为 117 枚)(表 1—1)。在这一阶段中,削球打法成为优势打法。大部分的金牌都被匈牙利的削球运动员夺得。在 35 个男女单打金牌中,男子单打的 12 枚金牌和女子单打的 7 枚金牌均由削球运动员获得,占单打金牌总数的 82.85%。

表 1—1 1926 年—1951 年间欧洲运动员所取得的成绩

国家	匈牙利	捷克	英国	奥地利	罗马尼亚	德国	波兰	苏格兰	美国	共计
金牌数	58.5	25.5	10	5	4.5	4	1.5	1	8	117

(2)削球打法与器材改进



削球打法的成功,除了精湛的技艺外,也得益于1902年英国人古德(Goodea)发明的胶皮拍。胶皮拍的出现改变了击球的摩擦力,提高了球的旋转。胶皮拍与木板拍相比,在使用上可以制造旋转,从而为以削球打法为主的运动员在下旋球技术的运用方面提供了条件。胶皮拍在进攻打法和削球打法的比较上,由于它的弹力比较弱,故能够发挥下旋球技术的控制性、稳定性和旋转性上的特点,而进攻技术需要的速度和力量,胶皮拍却还不能充分满足。另外,在1936年以前,由于比赛用球比较软,使得在技术使用上易于进行削球而不适宜进攻。因此,善于利用球拍性能和软球特点的削球打法运动员获得了突出的成绩。

(3) 削球打法与竞赛规则

1936年第10届世界乒乓球锦标赛男团决赛时,据当时的罗马尼亚男队主力法尔卡斯·帕内特回忆:“男子团体半决赛对波兰队时,我第一个对手是波兰削球名将赫尔利赫。比赛一开始,双方都以稳削战术同对方抗衡,谁也不想轻易起板,结果你来我往达125分钟,场上比分仍为0:0,最后对方打了一个擦边球才首开纪录。”由于比赛时间长,观众看得乏味,不少人大喊:“把他们放到一间空屋子里去吧,让他们自己打!”在男团决赛中,罗马尼亚和奥地利出场的三名选手均为削球打法。由于水平接近,比赛进行了三天,耗时31小时,结果5:4奥地利胜。男子单打决赛也是在两个削球手之间展开,比赛耗时8小时没有决出胜负,最后由裁判以“掷币”方式决定冠军归属。在男子单打半决赛中,两个削球手更是在1分的争夺中耗时2.3小时。上述事例是典型的“马拉松”式的比赛。乒乓球比赛中的这种“马拉松”,已经严重影响了乒乓球运动的健康发展。为此,在1937年,经国际乒乓球联合会代表大会的各会员一致同意,决定对比赛器材和规则进行如下修改:限制比赛时间。三局两胜制的比赛时间,不得超过1小时,五局三胜制的比赛时间不得超过1.45小时。如果在此时间内没有结束比赛,则比分领先者为胜方。改变球台的尺寸。球台宽146.4cm加至152.5cm;球网高度由17.3cm降至15.25cm。球由软球改为硬球。

国际乒联试图通过规则的修改和器材的变化,来促进进攻技术的使用和发展。但事实上,规则修改基本上没有影响削球打法的技术优势。在第12届—18届的世界乒乓球锦标赛中,男女单打金牌获得者中还是以削球打法的运动



员居多。

这个阶段,由于胶皮拍性能的充分使用和削球技术的出现,使乒乓球运动进入到一个讲究制造下旋球的时代。

2. 日本乒乓球全盛时期(1952年—1959年)

日本乒协1928年加入国际乒联,但真正迈入世界乒坛先进行列,还是从1952年在印度孟买举行的第19届世乒赛开始。以三男两女参赛的日本队,他们首次使用直握式的海绵球拍,以中远台长抽型的进攻打法,战胜了欧洲选手,一举夺得了女团、男单、男双、女双4项冠军而震动了世界乒坛。1954年4月在英国温布利举行的第21届世乒赛上,日本队夺得男女团体冠军,荻村·伊智郎获得男单冠军。1957年日本队又发明了海绵胶皮拍,将颗粒胶皮覆盖在海绵上。若颗粒向外,称为正胶海绵拍;若颗粒向内,称为反胶海绵拍。

中远台长抽打法的代表国家是日本。中远台单面长抽打法,是日本人在乒乓球运动发展史上的重要贡献。中远台单面长抽打法主导时期的判定依据,同样是该种打法在比赛中的成绩。中远台单面长抽打法成为主导性打法,除了日本运动员的勤奋努力外,也得益于器材方面的变革。胶皮拍和海绵拍的最根本区别是击球的力量:使用胶皮拍击球的力量不足以攻破稳健的削球,而海绵拍的击球力量却足以打败固若金汤的削球。因此日本的长抽之所以取代统治了世界乒坛达四分之一世纪的欧洲削球,首要的原因就是球拍的革命和1937年竞赛规则关于加宽球台、降低网高和采用硬球的规定,对中远台单面长抽打法战胜削球打法产生了一定的影响。

(1) 比赛成绩

20世纪50年代堪称“乒乓日本”的黄金时代。1952年—1959年国际乒乓球联合会举办了7届乒乓球锦标赛。日本运动员获得了全部49枚金牌中的24枚,其中在1959年25届比赛中就获得了6枚。这是日本乒乓球中远台单面长抽打法最为辉煌的时期。

(2) 中远台单面长抽打法与器材改进

中远台单面长抽打法的成功,首先得益于1951年奥地利人发明的海绵拍。所谓“海绵”就是一层泡沫橡胶。在该年举行的第18届世乒赛上,他们携黑色海绵拍参赛,因未获得出色成绩而未引起人们的注意。在第19届世乒赛上,



当日本男选手佐藤博治持一块厚达 8mm 的黄色软海绵拍,充分发挥了远台长抽以攻为主的威力获得男单冠军后,一场围绕海绵拍的合法争论也由此开始。

海绵拍与胶皮拍的比较,击球的力量和速度有了明显的提高。因此,海绵拍提高了进攻的威力,这为战胜用胶皮拍制造下旋的削球打法,在器材上提供了有力的支持。海绵拍的进攻性能和中远台单面长抽技术,使得进攻型打法的运动员逐步获得了优异的成绩。

1957 年,日本人发明的正胶、反胶海绵拍,进一步提高了长抽进攻技术的威力。海绵拍、海绵胶皮拍进攻力量与速度性能的充分使用和中远台单面长抽技术的出现,使乒乓球运动进入到一个讲究进攻力量与速度的时代。长抽进攻技术,为日本在 1959 年的第 25 届世界乒乓球锦标赛上获得 6 项冠军提供了有利的技术支持。而海绵胶皮击球的力量、速度和潜在的制造旋转性能,揭开了乒乓球运动运用强烈上旋球进攻技术的序幕。

(3)中远台单面长抽打法与竞赛规则

在第 19 届世界乒乓球锦标赛中,日本运动员佐藤博治用一块 8mm 的黄色软海绵,运用长抽进攻技术获得了男子单打冠军。同时,也在国际乒坛上引起了关于海绵问题的争论。由于海绵拍弹性大、击球速度快、声音小、有利于攻球技术,对采用胶皮拍削球为主和攻削结合以防守取胜的欧洲选手极为不利,使欧洲削球打法难以获得比赛上的优势。因此,欧洲国家的一些乒坛人士呼吁禁止使用海绵拍。而赞成的一些人认为,在木板上覆盖海绵和覆盖胶皮,其道理是一样的,而且 50 年代初奥地利人即使用海绵拍也没有遭到非议。

在上述的争论中,时任国际乒联主席的蒙塔古先生从发展乒乓球运动的角度出发,肯定了海绵拍这一工具对乒乓球速度的作用,并有力地支持继续使用。此举,使乒乓球运动史上这一重大科技发明幸免于难,肯定了这一新的工具对乒乓球技术发展的作用,海绵拍得以合法使用。这也意味着长抽进攻打法能够继续存在,日本队可以继续保持它的技术优势。

这个阶段,由于海绵拍和海绵胶皮的使用,使乒乓球运动进入到了追求力量、速度的时期。

3. 中国直拍近台快攻打法崛起(1960 年—1970 年)

近台快攻打法的代表国家是中国。日本的长抽和中国的快攻虽同为直拍