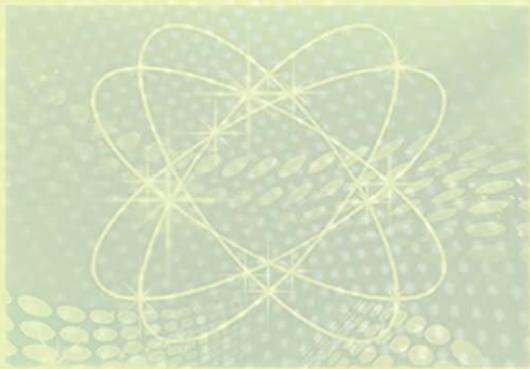


小学体育与健康教育

中华民族国球——乒乓球

江勇金 范建军 编



远方出版社

小学体育与健康教育

中华民族国球——乒乓球

江勇金 范建军 编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华民族国球——乒乓球/江勇金,范建军编. —呼和浩特:远方出版社,2003.5(2007.6重印)

(小学体育与健康教育)

ISBN 978-7-80595-856-9

I. 中... II. ①江... ②范... III. 乒乓球运动—少年读物
IV. G846—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 083515 号

小学体育与健康教育 中华民族国球——乒乓球

编 者	江勇金 范建军
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	华北石油廊坊华星印务有限公司
版 次	2007 年 6 月第 2 版
印 次	2007 年 6 月第 1 次印刷
开 本	787×1092 1/32
印 张	82.25
字 数	1645 千
印 数	1000
标准书号	ISBN 978-7-80595-856-9
总 定 价	347.00 元(共 19 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

《小学体育与健康教育》丛书根据体育与健康课程标准的精神和要求以及小学生的身心发展特征,全面理解新的课程理念、课程性质和课程价值编写而成。自出版以来深受小学生喜欢,被广大读者称为富有特色的课外阅读图书。

此次再版,我们主要针对存在的问题进行修改,做到量体裁衣,满足读者需求。

限于时间与编写水平,本丛书难免存在不足之处,欢迎广大读者提出宝贵意见。

编 者

前 言

随着素质教育改革的深化和课程改革的深入,“体育教育”也改成了“体育与健康教育”,把广大学校体育教育的功能明确定位于学生的健康发展。新课程标准的实施,正是带动学校体育卫生概念与功能的转变,原有单纯只注重增强体质和提高竞技水平的方法已不能适应新时代的要求,更不能激发和满足全体学生参与体育和健身活动的需求。现代体育教育应立足于健康、公平与合作、环境、竞技与娱乐四个领域的教学。体育教育的目的是让学生接受身体健康教育,使学生在体育活动过程中享受体育的乐趣,增强体质,促进健康,掌握科学的锻炼理论与方法,为自身的发展打下坚实的基础。

改革开放使中国体育与世界体育实现了全方位的交流和融合,2008年北京奥运会即将举行,全民健身运动如火如荼,中国体育在世界体育之林所取得的辉煌成果,极大地激发了广大青少年学生参与体育运动的热情。21世纪体育教育的特点,既要满足广大学生身心发展过程的需要,体现体育教育

“时代性、多样性、健康性、终身性”的特点,还要满足广大学生对体育活动的兴趣与爱好的要求。

体育教育要体现健康教育。体育教育必须树立“健康第一”的指导思想,通过体育文化知识的传播,提高学生对体育的认知,加强学生对人的生命过程和身体活动过程中各个不同阶段特点的全面了解。为学生能科学地、自觉地、主动地锻炼与维护健康提供理论和实践指导。

体育教育要树立全面的健康观,将体育与健康教育真正落到实处。在实际教学中,加强体育健康理念知识的传授,使学生掌握必要的体育健康理论知识,做到“懂体育、爱体育、学体育、会体育”。

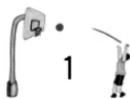
21世纪的体育,将作为健身、享受、娱乐融进人们的生活。少年儿童的健康成长关系到国家的富强和民族的昌盛,要发动全社会关心他们的体质和健康。各级各类学校要全面贯彻党的教育方针,努力做好学校体育与健康教育工作,提高小学生的整体素质,为更好地适应社会主义现代化建设的需要打下良好的基础。

编 者



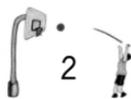
目 录

- 第一章 乒乓球运动概况 \1
 - 第一节 乒乓球运动的起源 \1
 - 第二节 世界乒乓球运动的发展 \4
 - 第三节 中国乒乓球运动的发展 \15
 - 第四节 乒乓球运动的特点和价值 \20
- 第二章 乒乓球基本理论知识 \25
 - 第一节 乒乓球运动常用术语 \25
 - 第二节 乒乓球器材 \30
 - 第三节 乒乓球拍的分类 \35
 - 第四节 赢球的五要素 \39
- 第三章 乒乓球运动的基本技术 \51
 - 第一节 握拍法 \51





- 第二节 站位与姿势 \53
- 第三节 步 法 \56
- 第四节 发球技术 \62
- 第五节 接发球技术 \77
- 第六节 推挡技术 \83
- 第七节 攻球技术 \90
- 第八节 弧圈球技术 \107
- 第九节 搓球技术 \114
- 第十节 削球技术 \120
- 第四章 乒乓球运动的主要战术 \129
 - 第一节 发球抢攻战术 \129
 - 第二节 接发球战术 \132
 - 第三节 对攻战术 \134
 - 第四节 拉攻战术 \138
 - 第五节 搓攻战术 \140
 - 第六节 削中反攻战术 \141
- 第五章 乒乓球拍和球的选用、保养及维修 \144
 - 第一节 乒乓球拍和球的选用 \144
 - 第二节 乒乓球拍和球的保养及维修 \149

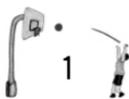




第一章 乒乓球运动概况

第一节 乒乓球运动的起源

对于乒乓球运动的起源, 各国有不同的说法。相传两千多年前在日本宫廷中就开始流行着一种带羽毛的毽子游戏。直到 19 世纪初叶, 由于欧洲网球运动的盛行, 给乒乓球的诞生打下了良好的基础。当时传说有这样一个有趣的故事: 在英国首都伦敦的某天, 天气炎热, 有两个青年到一个上等饭馆吃饭。饭后, 两个人闲聊时感到很闷热, 于是就



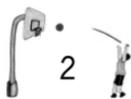


拿起雪茄烟盒的盖子扇起来。后来，他们又拣起酒瓶上的软木塞子，以当时最盛行的打网球动作，用盖子把塞子打来打去。此举吸引了不少食客和侍者观看。当时，大家把它叫做“TABLETENNIS”，即“桌子上的网球”。英国的新闻界颇感兴趣，把它誉为时髦的运动，并做了充分的报道。很快，英国的一些大学生，以室内餐桌做球台，采用比草地网球小的橡皮实心球裹上丝织物代替软木塞，将羊皮纸贴在窄长拍柄、椭圆形拍面作为击球工具。此种亦称“小网球”的游戏，在贵族中很快流行开来。

当时，不但英国有这样游戏出现，在莫斯科和彼得堡的一些知识分子中间，也流行着一种飞球运动，球是软木塞插上羽毛制成的。

到19世纪末，美国也出现了打带羽毛的球的游戏，还使用一种外面蒙上一层丝织物的橡皮实心球。

与此同时，日本沿海港埠横滨，外国商船来往频繁，商行里经常进行类似乒乓球的游戏。于是日





本人也模仿起来，他们把饭桌或制图桌当做球台，用毛巾或书籍堆起来做球网。球有的是胶质的，有的是丝织物，而球拍则是用盛饭的木勺子代替。

传说在我国清初时，云南、四川交界的苗族人民用梧桐或柑子树的果子晒干作球；清末在珠江流域一带，人们把猪尿泡吹气做成球，用木拍在以门板制成的台子上或地上相互对击。这就是我国乒乓球运动启蒙阶段的游戏形式。

1904年，上海四马路一家文具店的经理王道平，从日本买来十套乒乓球器材，摆设店中，还亲自做打球表演并介绍在日本看到的打乒乓球的情况，从而我国开始有了乒乓球活动。从以上各种传说中不难看出，很早以前，在各国人民当中，已经有了类似乒乓球运动的各种游戏。它们就是乒乓球运动产生的萌芽和基础。

20世纪20年代以前，乒乓球运动基本上停留在游戏阶段。





第二节 世界乒乓球运动的发展

一、世界乒乓球锦标赛的诞生

20 世纪初,正当乒乓球运动在世界各地逐渐开展起来的时候,由于爆发了第一次世界大战而停顿了一个时期。1918 年后,随着大战的结束,欧洲许多国家都相继成立了乒乓球协会,乒乓球的竞赛活动也在各国之间日益增多。为了便于交流经验和促进乒乓球技术的提高,人们希望建立一个国际性的组织。1926 年 1 月,在柏林举行的国际乒乓球邀请赛期间,由德国的 G. 勒曼博士倡议,在柏林网球俱乐部召开了一次座谈会。当时参加的有英国、德国、匈牙利、瑞典等国的代表,会议决定成立临时国际乒联,并委托英国乒协举办第 1 届欧洲乒乓球锦标赛。

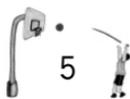




1926年12月,在英国伦敦举行的第1届欧洲乒乓球锦标赛期间,召开了第1次国际乒联全体代表大会。会议通过了正式成立国际乒乓球联合会的决议和国际乒联的章程,讨论了乒乓球规则,推选英国乒协的负责人I.蒙塔古为国际乒联的第1任主席。

参加第1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。由于印度是亚洲国家,提出更改名称,国际乒联决定把第1届欧洲乒乓球锦标赛改为第1届世界乒乓球锦标赛。

第1届世界乒乓球锦标赛,只举行了男子团体、男子单打、男子双打、女子单打和混合双打5个项目的正式比赛。第2届增加了女子双打,第8届增加了女子团体。此后,每届锦标赛都举行上述7个正式项目的比赛。此外,还设有男、女单打安慰赛和元老杯赛。但这3个非正式比赛的项目须由举办协会提出申请,经国际乒联批准后,方能组织进行。

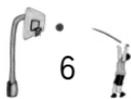




第1届世乒赛谱写了乒乓球早期运动的历史新篇章,为今后的世界锦标赛奠定了基础。从1926年至1939年,每年都举行一次世乒赛。第二次世界大战期间停办。从1947年至1957年,仍然是每年一届。从1959年至1997年,每两年举办一届比赛。1999年,第45届世乒赛因战争首次“一分为二”,单项比赛和团体赛分别于1999年在荷兰、2000年在马来西亚举行。第46届世乒赛再次“合二为一”,于2001年4月在日本大阪举行。第46届世乒赛以后又“一分为二”,单数年进行单项的比赛,双数年进行团体比赛。从第一届比赛至2006年共举行了48届世乒赛。

二、欧洲乒乓球运动的全盛期(1926—1951年)

1926—1951年,国际乒联共举办了18届世界乒乓球锦标赛,除第13届在非洲的埃及举行外,其余17届比赛均在欧洲国家举行。参加比赛的选





手,欧洲最多,各届冠军获得者,也以欧洲为最多。总计 18 届锦标赛,共有 117 项次冠军(第 11 届女子单打未能确定冠军),除由美国选手夺得 8 项次外,欧洲选手取得了其余的 109 项次的世界冠军。其中匈牙利队获得 57.5 项次,捷克斯洛伐克队获得 25.5 项次,英格兰队获得 10 项次,奥地利队获得 5 项次,罗马尼亚队获得 4.5 项次,德国队获得 4 项次,波兰队获得 1.5 项次,苏格兰队获得 1 项次。欧洲国家获得的冠军占总项次的 93.1%。在这一时期,欧洲在世界乒坛上占有绝对的优势。

在乒乓球的技术发展上,这个时期由于胶皮颗粒球拍出现有利于增大球的旋转,加上当时的球网较高(17 厘米),球台较窄(宽 146.4 厘米),球体较软,有利于促进削球技术的发展,从而改变了木拍时代的单调打法。当时匈牙利选手较充分地利用了这些条件,有效地发挥了本身的技术水平和工具的作用,取得了较好的成绩。在第 11 届世界乒乓球锦标赛之前,由于没有时间限制,比赛往往拖得

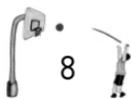




很长。以第 10 届锦标赛为例:1 分球,最长的时间用了 2 小时 20 分钟;一场男子单打,最长的时间用了 7 小时 30 分钟。这种“马拉松”式的比赛,使观众失去了兴趣。为此,第 11 届锦标赛之后,国际乒联对规则作了重要的修改,把球台放宽到 152.5 厘米,把球网降低到 15.25 厘米,比赛改用硬球,限定了比赛的时间。这些改变为攻球创造了有利的条件,从此削攻结合的打法逐渐发展起来,而且还出现了一些以攻为主的新打法。但由于时间短,攻球技术一时还难以达到足以对付削球的程度,因此,这一阶段以削为主的打法占据了世界乒坛的主导地位。

三、日本队称雄于世界乒坛时期(1952—1959 年)

日本乒协早在 1928 年就加入了国际乒联,但直至 1952 年才第 1 次参加世界乒乓球锦标赛,当时日本选手采用了直拍长抽的进攻型打法,并成功地运用了海绵贴面的球拍,在孟买举行的第 19 届世





界乒乓球锦标赛中,打败了欧洲横拍以削为主的选手,夺得了女子团体、男子单打、男子双打和女子双打4项冠军,从而开创了直拍与横拍、进攻与防守相互对抗的新局面。

当时日本选手使用的海绵球拍击球速度快,声音小,大多数的对手都很不适应,于是引起了一场关于能否使用海绵球拍的国际争论。直至1959年国际乒联才规定,球拍海绵上必须覆盖正胶粒胶皮或反胶粒胶皮,而海绵和胶皮的总厚度不得超过4毫米,其中胶皮的厚度不得超过2毫米。由于球拍的革新,提高了击球的速度和旋转,促进了乒乓球运动技术的迅速发展。

1952—1959年,日本选手蝉联5届男子团体冠军(第21~25届)、5届男子单打冠军(第19届、第21~24届)、3届女子单打冠军(第23~25届)。在第25届世界乒乓球锦标赛中,除男子单打外,日本选手取得了6个项目的冠军。在这8年中,共举行了7届锦标赛,总计49项次冠军,日本就获得了24

