

# TABLE TENNIS

# 乒乓球运动教程

唐建军/主编



北京体育大学出版社

# 乒乓球运动教程

唐建军 主编

北京体育大学出版社

责任编辑 孙宇辉 鲁松 鲁宁  
审稿编辑 鲁牧  
责任校对 毕虹 毕莹 郭晓勇  
责任印制 陈莎

**图书在版编目(CIP)数据**

乒乓球运动教程/唐建军主编. - 北京:北京体育大学出版社,2005.9  
ISBN 7-81100-408-9

I. 乒… II. 唐… III. 乒乓球运动-高等学校-教材 IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 085084 号

**乒乓球运动教程**

唐建军 主编

---

出版 北京体育大学出版社  
地址 北京海淀区中关村北大街  
邮编 100084  
发行 新华书店总店北京发行所经销  
印刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开本 850×1168 毫米 1/16  
印张 16.5

---

2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定价 33.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前 言

如何使读者获得最大的收益? 这个问题是教材编写的首要问题。

我们给乒乓球运动教程编写定了两个目标: (1) 给读者提供一种系统地认识乒乓球运动项目的理论视解, 建立一个比较完整的乒乓球理论体系; (2) 给读者提供内容丰富并反映乒乓球项目技术发展前沿、适宜于乒乓球教学训练使用的有特色的教材。

## 一、关于教材体系

在教材编写的体系上, 把乒乓球项目所涉及的内容在技术论的基础上统一起来, 使乒乓球运动在理论上形成一个有机整体。

乒乓球运动的教学训练过程是技能传授的过程, 它涉及到3个相互关联的内容, 即技术手段(技术动作以及器械)的掌握, 围绕着技术手段掌握所必须学习的技术知识, 以及在技术知识指导下, 为有效、合理地掌握技术手段所采用的技术方法。其中, 技术学习是教学训练的核心。从技术论的观点看, 乒乓球运动是一种技术性的活动。乒乓球技术包括技术知识、技术手段和技术方法3个基本要素。用乒乓球技术的概念来统一乒乓球教材内容, 可以比较好地建构起乒乓球教材的编写框架。因此乒乓球运动教材内容在乒乓球技术概念的意义上, 可以相应地划分为3个相互关联的部分, 乒乓球技术知识、乒乓球技术手段、乒乓球技术方法。教材在理论体系上也就顺其自然地分为知识、手段和方法3篇, 使乒乓球教材体系的逻辑结构更为严谨, 不同内容之间相互关联, 层次清晰, 这有助于在乒乓球运动的教学训练过程中, 不仅强调学习中使读者详见“树木”, 还突出要纵观“森林”。

## 二、关于教材特色

### (一) 教材内容

教材的每一章中有开章引言, 对学习的主要内容和目的进行提示; 章末有学习要点和思考与练习题, 帮助学生对重点学习内容的理解及运用。同时还提供了参考书目, 便于学生进一步的学习。

将一些具有较高水平的研究成果引进教材中。研究者不同的学术观点, 可以激发读者进行学术追问的兴趣, 提高读者理论探究能力。把教材的科学性、新知识的引进与教学训练中的启发性结合起来。

根据教材的学习内容, 安排不同类型的专栏、教学、训练、比赛案例以及教学示例等, 把学者、专家和优秀国手丰富的知识、经验提供给读者, 以加深读者对乒乓球技术的认识和体会, 扩大知识视野, 其中提供了分析问题的多种角度, 学习兴趣和积极性。教材把自身的可读性与读者的学习兴趣结合起来了。

教材中所采用的技术动作图片, 大都是世界排名前15位的优秀男子运动员的技术动作, 极具代表性。同时, 也把最新的技术动作引入教材中, 如直拍横打技术、直(横)拍反(面)手的台内侧

拉技术动作等。这些技术动作反映着当今世界乒乓球技术水平和发展趋势,对这些技术动作有详细的描述及在战术运用上的说明,使读者能够直观地了解和学习当今世界乒乓球先进技术。

教材有新的教学内容出现。比较典型的有:系统地论述了乒乓球技术的战术运用问题,它具体地解释了技术动作学习中的战术目的问题,为乒乓球技能的“学以致用”做了详尽的解释;根据运动训练学理论,提出了乒乓球竞技能力概念,把乒乓球技术动作、战术、身体素质、心理(智力)素质统一起来,构成了乒乓球专项训练学的基本内容。

## (二) 编写方法

考虑到教学训练的需要,在各章编写的顺序上是按照教学过程的要求进行安排的,便于教学使用。采用图表的方式,提高教材的直观性,便于阅读和理解。

## 三、教材使用

《乒乓球运动教程》作为体育院系开设的乒乓球课程的教材,以及各类乒乓球学校及乒乓球培训的教材,可以根据乒乓球教学训练的要求和学时,在教学内容上进行选择。

乒乓球教学训练课程 1 (32 学时以下)。以乒乓球发展简介、乒乓球技术动作、乒乓球教学的部分内容、乒乓球竞赛方法中规则和临场裁判部分为主要学习内容。

乒乓球教学训练课程 2 (32 ~ 64 学时)。学习内容除了上述外,还应当增加乒乓球技术知识、乒乓球技术的战术运用的部分内容、乒乓球竞赛方法的编排。

乒乓球教学训练课程 3 (专项训练)。学习内容包括教材中的所有内容。

无论哪种性质的课程,在乒乓球教学训练中,教材内容适合在教学训练课中进行讲授的,尽量在教学训练中讲授;教材内容必须在理论课中讲的,可在专门安排的理论课中讲授。

《乒乓球运动教程》编写工作能够顺利完成,首先要感谢我国众多乒乓球工作者,由于有他们长期和卓越的研究及实践,才使得这本教材在编写中有着如此丰富的文献资料来源。同时,还要感谢北京体育大学苏丕仁教授、刘丰德教授对教材编写工作的支持。

本书的理论构架、编写体系、内容安排和编稿工作由唐建军完成。其中第一章的第一节、第二节的部分内容和第三节、第二~九章由北京体育大学小球教研室唐建军(博士、副教授、硕士生导师)编写,第一章第二节由北京体育大学小球教研室蔡学玲(副教授、硕士生导师)编写,第十章是由北京体育大学小球教研室张瑛秋(博士、副教授、硕士生导师)编写。

北京体育大学研究生院 2002 级体育教育训练学(乒乓球专业方向)博士生肖丹丹对教材的编写工作给予了热情的帮助,并提出了建设性意见;北京体育大学 2001 级乒乓球专项班学生杨熙、孙大为、牟栋霖、吴俊杰为文稿的整理做了大量工作,在此一并表示衷心地感谢!



# 目 录

## 第一编 知识篇

第一章 乒乓球运动发展概况 .....	( 2 )
第一节 乒乓球运动的起源 .....	( 2 )
第二节 世界乒乓球运动发展 .....	( 3 )
第三节 中国乒乓球技术的发展 .....	( 10 )
第二章 乒乓球技术知识 .....	( 18 )
第一节 乒乓球技术的科学知识 .....	( 18 )
第二节 乒乓球技术的经验知识 .....	( 33 )
第三章 乒乓球运动的科学研究 .....	( 45 )
第一节 研究的内容、理论和方法 .....	( 45 )
第二节 研究工作步骤 .....	( 49 )
第三节 乒乓球运动科学研究工作的形式 .....	( 51 )

## 第二编 手段篇

第四章 乒乓球技术动作 .....	( 54 )
第一节 基本站位 .....	( 54 )
第二节 握拍技术 .....	( 55 )
第三节 单一技术 .....	( 57 )
第四节 结合技术 .....	( 88 )
第五节 步法技术 .....	( 100 )
第五章 乒乓球技术的战术运用 .....	( 105 )
第一节 乒乓球技术动作、战术和战术形成 .....	( 105 )
第二节 单一技术的战术运用 .....	( 107 )
第三节 结合技术的战术运用 .....	( 120 )
第四节 技术体系的战术运用 .....	( 127 )



<b>第六章 乒乓球运动器材与场地</b> .....	(138)
第一节 乒乓球器材.....	(138)
第二节 比赛场地的布置与要求.....	(144)

## 第三编 方法篇

<b>第七章 乒乓球教学</b> .....	(148)
第一节 乒乓球技术动作教学原理及其运用.....	(148)
第二节 乒乓球技术动作教学的内容和方法.....	(154)
第三节 击球技术分析和错误动作纠正.....	(164)
第四节 教学文件的制订.....	(165)

<b>第八章 乒乓球训练</b> .....	(170)
第一节 乒乓球运动的基本特征与训练的关系.....	(170)
第二节 乒乓球的训练原则.....	(172)
第三节 乒乓球竞技能力训练.....	(177)
第四节 双打及其训练.....	(203)
第五节 步法及其训练.....	(209)
第六节 乒乓球竞技能力诊断及其训练安排.....	(210)

<b>第九章 比赛战术的运用</b> .....	(222)
第一节 比赛战术.....	(222)
第二节 团体比赛的战术安排.....	(227)
第三节 乒乓球比赛的战术指导.....	(232)

<b>第十章 乒乓球竞赛方法</b> .....	(239)
第一节 比赛规则.....	(239)
第二节 竞赛组织.....	(245)

<b>参考文献</b> .....	(256)
-------------------	-------

# 第一编 知识篇







# 第一章 乒乓球运动发展概况

通过本章学习你将能够：了解乒乓球运动在不同阶段的基本特征；不同阶段中器材和规则变化对乒乓球技术发展的影响，以及乒乓球主导性打法的发展特点；了解不同技术类型打法的演变过程；在理论上认识中国乒乓球技术发展的过程和规律；国际乒乓球联合会和其所举办的主要赛事。

乒乓球运动从19世纪80年代开始，到今天已经有了100多年的发展历史。在这个过程中，乒乓球运动从一种民间游戏活动演变为正式竞技项目，从区域性的竞技项目发展到全球性的竞技项目。分析乒乓球运动发展过程，有2个因素始终起着重要作用：竞技制度安排和乒乓球技术的发展。它们的基本关系是：乒乓球项目组织通过竞赛方法制定、赛事安排以及训练条件的提供，保证乒乓球运动技术的发展和确定乒乓球技术发展的方向；乒乓球技术发展和创新又促进乒乓球竞技制度的不断完善。

## 第一节 乒乓球运动的起源

### 一、乒乓球运动的游戏阶段

乒乓球作为一种游戏起源于英国，它从网球运动派生出来。在18世纪末、19世纪初，英国的一些大学生在室内以餐桌为球台，以书作球网，用羊皮纸贴面作拍子，用橡胶或软木作球，在餐桌上推来挡去，这种游戏吸引了许多人，英国一家杂志对此还作了报导。

当时球台大小和球网高低都没有统一规定。球拍的长度为49.5cm，类似小的网球拍。每局记分有以10分、20分或50分为一局，还有以100分为一局的。发球的方法也没有什么限制，即可将球先击到本方台面后再落到对方台面，也可将球直接发到对方台面。后来这种游戏在英国流行起来，并命名为“桌上网球（Table Tennis）”。此时，乒乓球运动作为游戏，成为了家庭娱乐活动之一。

1890年，英格兰越野跑运动员J·吉布从美国带来了一些作为玩具的赛璐珞球，由于这种球打起来发出“乒乓”的声音，于是有人称这项运动为“乒乓球”。

1902年，留学英国的日本东京高等师范学校教授坪

井玄道将乒乓球整套用具带回日本。

1904年，上海四马路一家文具店的老板王道平从日本购进乒乓球器材带回上海。他为了推销这些器材，介绍了在日本看到的打乒乓球的情况，并亲自作了表演。从此中国就开始有了乒乓球活动。1916年上海的基督教青年会设有乒乓球活动房，一些学生开始参加乒乓球活动，随后这项活动逐渐在京、津、沪、穗等几大城市开展起来。

1905~1910年间，乒乓球活动传入中欧的维也纳、布达佩斯；而后逐步扩展到北非的埃及等地。

乒乓球起源阶段的基本特征：一是乒乓球运动在器材和游戏方法上，有明显的网球运动项目痕迹；二是作为体育运动在项目开展水平上，还处在游戏阶段。

### 二、乒乓球运动成为竞技项目阶段

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，乒乓球竞赛活动开始在各各国之间开展。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，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。

同年12月，在英国伦敦举行的第一届欧洲乒乓球锦标赛期间，举行了第一次全体会议，地址在伊沃·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则草案，推选英国乒协负责



人伊沃·蒙塔古为国际乒联第一任主席。

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世界乒乓球锦标赛。每年举办一届。上述事件标志着乒乓球成为了正式的竞技运动项目。

1940年~1946年间，世界乒乓球锦标赛因第二次世界大战而中断。

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：世界杯乒乓球赛，比赛每年举办一届。

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、男子双打和女子双打列为正式比赛项目。

2000年，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，乒乓球列为表演项目。参加这次乒乓球表演赛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定；国际性赛事的出现。

## 第二节 世界乒乓球运动发展

对世界乒乓球运动发展的回顾，在两个方面进行：

一是在技术层面上：它包括1)以取得优异成绩的技

术类型打法为标志，划分出乒乓球运动发展的不同历史阶段，讨论在不同阶段中乒乓球技术发展的特点；2)以器材的变化为标志，在乒乓球运动发展过程中，着重讨论器材对乒乓球技术发展的影响。在认识乒乓球运动发展的同时，可以看到乒乓球不同技术类型打法的历史演进过程。

二是在竞赛制度层面上，着重讨论规则变化对乒乓球技术发展的影响，并介绍乒乓球的国际组织和赛事。

### 一、乒乓球运动发展的阶段划分

#### (一) 削球打法主导时期

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。所谓削球打法主导时期(即1926~1951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。这一时期除了削球技术发展得比较完善外，削球技术类型打法的竞技优势，还得到了器材方面的有利支持，而竞赛规则的修改对削球打法则没有产生根本性影响。

削球打法的代表国家是匈牙利。

##### 1. 比赛成绩

1926~1951年，国际乒乓球联合会举办了18届世界乒乓球锦标赛，参加比赛的运动员主要来自于欧洲。在这25年间，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枚金牌是由削球运动员获得，占单打金牌总数的82.85%。

表1-1 1926~1951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，得益于1902年英国人库特发明的胶皮拍。胶皮拍的出现改变了使用木板拍以挡球技术为主的初级击球形式，加大了击球的摩擦力，提高了球的旋转。胶皮拍与木板拍相比，使用上可以制造旋转，从而为削球打法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，故能够发挥下旋技术

在控制性、稳定性和旋转性上的特点；而进攻技术需要的速度和力量，胶皮拍还不能充分满足。另外，在1936年以前，比赛用的球比较软，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，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,国际乒乓球联合会代表大会的各会员国一致同意,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。**球台宽由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。**

通过规则修改和器材的变化,国际乒联试图来促进进攻技术的使用和发展。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削球打法的运动员为多。

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转球的时代。

### (二) 中远台单面长抽打法主导时期

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,得到了来自器材变革方面的有利支持,而1937年竞赛规则关于加宽球台、降低网高和采用硬球的规定,对中远台单面进攻打法战胜削球打法产生了积极的影响。

中远台单面长抽打法的代表国家是日本。

#### 1. 比赛成绩

1952~1959年,国际乒乓球联合会举办了7届世界乒乓球锦标赛。日本运动员获得了全部49枚金牌中的24枚,其中在1959年第25届比赛中就获得6枚金牌,这是日本乒乓球中远台单面长抽打法最辉煌的时期。

#### 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奥地利人发明的海绵拍。海绵拍与胶皮拍比较,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和速度的时代。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,提供了有利地技术支持。而海绵胶皮拍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,充分发挥了球拍击球力量大、速度快的特点,运用长抽进攻技术获得了男子单打冠军。同时,在国际乒坛上也引起了关于海绵问题的争论。由于海绵拍的进攻性能比较强,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肯定了这一新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拍的使用,使乒乓球运动进入到了追求进攻力量、速度的时期。

### (三) 近台快攻打法主导时期

近台快攻打法,是中国人在乒乓球运动发展史上的一项重要技术创新。近台快攻打法对于速度的认识,一直影响着乒乓球技术发展的方向。近台快攻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。中国近台快攻打法产生,是对乒乓球实践规律不断总结的结果。近台快攻打法的竞技优势,也获得了来自器材方面的有利支持。

近台快攻打法的代表国家是中国。

#### 1. 比赛成绩

1960~1969年,在此期间国际乒乓球联合会举办了5届世界乒乓球锦标赛。中国运动员参加了1961~1966年的3届比赛,获得了这3届比赛21枚金牌中的11枚。其中在1965年第28届比赛中获得5枚金牌。中国乒乓球近台快攻打法在金牌的争夺上,显示了技术上的优势。

#### 2. 近台快攻打法与器材性能发挥

近台快攻打法的成功,是建立在正胶海绵拍提供的速度支持的基础上。中国乒乓球界在总结战胜日本单面



长抽打法、欧洲削球打法以及中国运动员在世界比赛中取得优胜中所获得的技术经验基础上,形成了站位近台,以左推右攻和两面进攻为主的近台快攻打法。这种打法充分发挥了正胶海绵拍快速的特点。在进攻速度上比中远台长抽要快,同时比较好地解决了反手位的技术(推和反手攻),在技术上比单面长抽技术要先进。这些技术上的创新为战胜日本队提供了重要的技术保证。

### 3. 近台快攻打法与竞赛规则

1959年,国际乒乓球联合会就构成球拍的材料、种类、海绵和颗粒胶皮厚度的规定,在第25届世界乒乓球锦标赛期间,国际乒乓球联合会会议上进行投票表决,结果以72票对19票,通过了关于球拍的规则规定,结束了长达6年的球拍之争,为乒乓球运动技术的发展提供保证。

规则对球拍的明确规定,避免了一些非技术性的争论,有助于刚刚成熟起来的运用正胶海绵拍的近台快攻技术打法的稳定发展。

当时对球拍的基本规定如下:

球拍的形状、大小和重量不限;

底板应平整、坚硬;

普通颗粒胶皮覆盖在底板上时,连同黏合剂其厚度不能超过2mm;

海绵加颗粒胶覆盖在底板上时,连同黏合剂其厚度不能超过4mm。

### 4. 不同技术打法的初步形成

海绵胶拍发明不久,1960年弧圈球技术在日本产生了。由于中国队事先对弧圈球技术有了一定的了解,做了相应的准备,在1961年第26届世界乒乓球锦标赛上,有效地克制了日本队的弧圈球技术。

在这一时期,中国运动员张燮林创新性地使用了长胶海绵拍作为削球打法的球拍。由于长胶海绵拍特有的性能,使得其削球打法在旋转变化上更加多变。长胶海绵拍削球打法,为中国队在第27届世界乒乓球锦标赛男子团体决赛中夺冠,立下汗马功劳。

在这个阶段,由于正胶海绵拍性能的充分利用和近台快攻打法的出现,使乒乓球运动进入到一个在近台意义上讲究进攻速度的时代。

## (四) 弧圈球进攻打法兴起和新近台快攻打法继续保持优势时期

第31届世界乒乓球锦标赛中,19岁的瑞典运动员本格森夺得男子单打冠军。他在技术上比较好地把弧圈球技术和近台快攻技术结合起来,形成了弧圈球结合快攻的打法,并显示出打法上的优势。在第32届世界乒乓球

锦标赛中,瑞典又夺得了阔别欧洲20年之久的男子团体冠军。与此同时,在欧洲还出现了一批像本格森一样弧圈球进攻打法的优秀运动员,如匈牙利两面拉弧圈球打法的约尼尔、舒尔贝克等。约尼尔1975年获得了第33届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军。1979年第35届世界乒乓球锦标赛中,匈牙利队夺得了男子团体冠军。这些成绩标志着欧洲运动员采用弧圈球进攻打法,在技战术方面已经可以和中国的近台快攻抗衡。

在此阶段,中国近台快攻打法在保持原有技术特点基础上,又有新的发展,形成了所谓新近台快攻打法。新近台快攻打法是指针对弧圈球技术,形成的一种具有新的近台快攻技术内容的打法。新快攻打法有两个发展方向:

一是在传统正胶球拍近台快攻打法的基础上,提高回击弧圈球的技术能力以及进攻下旋来球的技术能力。采用的主要新技术有:盖打、反带、推挤弧圈球技术;在处理下旋球方面,正手进攻技术要求既可打低球突击,也能用正胶拉小弧圈球。这一针对弧圈球技术所采用的新技术内容,在世界大赛中都有成功的运用。其中的主要代表人物是谢赛克、江加良和陈龙灿。

另一个发展方向是在逐步认识弧圈球技术先进性的基础上,开始对传统正胶海绵拍的近台快攻打法进行合理改造,即采用反胶海绵拍,学习弧圈球进攻技术,把正手的拉和打,以及与反手推挡结合起来,形成了直拍用反胶海绵拍打近台快攻的打法。代表人物是郝恩庭、郭跃华和曹燕华。这一打法也取得了很好的成绩。

由此,我们看到了在这个时期中,传统意义的近台快攻打法,随着世界乒乓球技术的发展,其内涵已经发生了新的变化。

弧圈球进攻打法的代表国家是瑞典和匈牙利;新近台快攻打法的代表国家是中国。

### 1. 比赛成绩

在这一阶段中,欧洲运动员凭借弧圈球技术,开始向中国及亚洲技术水平逼近,呈现上升的势头,但尚有差距。这点从比赛成绩中可以反映出来。但在其间9届世锦赛单打比赛的18枚金牌分布中,还可以看出在两种打法的发展方面,弧圈球进攻打法的的成绩明显上升(表1-2)。

### 2. 两种打法与器材变化

乒乓球拍在这一阶段没有本质性的变化。主要使用的是正、反胶海绵拍。但在球拍材料的选用上,开始把碳纤维用在底板中。在一定程度上,它既提高了击球的速度力量,又能够保证击球的稳定性。在加工过程的精细程度上,考虑到球拍性能与技术打法的结合。如中



国 1960 年为不同打法设计的 032、016、08 型号的红双喜底板，651、652 等型号的正胶胶皮，它们为近台快攻技术提供了有力的支持。为了提高弧圈球技术的质量，6512 型号的反胶胶皮，以及天津橡胶研究所在 1972 年研制成的 729 型号的反胶胶皮，为中国弧圈球技术打法的发展做出了重要的贡献。与此同时，世界各国的乒乓球拍生产，满足着乒乓球技术上的需要。

表 1-2 欧洲和中国、日、韩、朝比赛成绩及两种打法单打成绩对照表 (1971~1987)

	中国	日、韩、朝	欧洲	共计
总金牌数 (枚)	41.5	8	13.5	63
%	65.87	12.69	21.42	100
弧圈打法单打金牌数	6	—	2	8
快攻打法单打金牌数	2	4	—	6
其它打法单打金牌数	4	—	—	4

### 3. 两种打法与竞赛规则

国际乒乓球联合会针对不同性能球拍在比赛上的使用进行了限制。

1979 年，第 35 届国际乒乓球联合会代表大会中规定：一场比赛时，第一次使用一个球拍前，若对方要求，应出示球拍的两面。

1982 年，规则规定：在比赛时，第一次使用一个球拍前，应允许对手或裁判员检查。

1983~1985 年，规则进一步规定：比赛开始时或比赛过程中，无论何时运动员需要更换球拍时，都必须向对手和裁判员出示，并允许他们检查。

1986 年对击球拍面进行限制：规定必须用黏合有覆盖物的拍面击球。

上述规则规定，对弧圈球进攻打法和近台快攻打法在技术上没有产生影响。

### 4. 各种打法不断完善和发展

横拍采用两面不同性能胶皮，进行削攻结合的打法，再加上倒拍来改变正反手发球和搓、削球在旋转上的变化，在乒乓球比赛中成为奇兵。代表人物有梁戈亮、陆元盛、童玲等。

横拍采用两面不同性能胶皮的进攻打法，发挥倒拍发球进行抢攻的威力，在乒乓球比赛中也成为奇兵，如蔡振华。

直拍采用两面不同性能胶皮，使用挡攻削结合的打法；其球拍反面可以进攻。这一打法将原来直拍削球打法又向前推进了一步。如葛新爱、王俊等。

直拍采用两面不同性能胶皮的进攻打法，通过倒板技术来变化球性，为进攻创造机会，如倪夏莲。

这个阶段，由于对反胶进攻性能的进一步认识，使得乒乓球技术进入了速度和旋转结合的时代。

## (五) 弧圈球进攻打法主导时期

弧圈球进攻打法主导时期的标志性事件有两个：

一是 1988 年的第 24 届奥运会乒乓球比赛上，中国优秀的直拍正胶近台快攻运动员江加良和陈龙灿，在单打比赛中先后失利；而采用弧圈球进攻打法的瑞典人在第 40、41 届世界乒乓球锦标赛中，连续获得 3 届团体冠军和第 40、41 两届男子单打冠军。

二是在近 20 年世界乒乓球锦标赛和奥运会的单打冠军，87% 是弧圈球进攻打法的运动员。

事实证明，弧圈球进攻打法无疑成为了这个时期的主导。这个时期世界各国的主体打法都趋向于弧圈球进攻打法，同时也保留了本国原有打法的特点。

弧圈球进攻打法具体划分有：直拍弧圈球进攻打法；直拍横打弧圈球进攻打法；横拍弧圈球进攻打法。

直拍弧圈球进攻打法、直拍横打弧圈球进攻打法的代表国家是中国；横拍弧圈球进攻打法的代表国家是瑞典、中国、德国和奥地利。

### 1. 比赛成绩

从上个世纪 80 年代末到 90 年代初，以瑞典为代表的欧洲弧圈球进攻打法，在世界重大比赛中（世界乒乓球锦标赛和奥运会）取得了优异的成绩。中国队通过技术和打法上的不断学习创新，弧圈球技术质量有了明显提高。进入弧圈球进攻打法主导时期不长时间后，在 1995 年的第 43 届世界乒乓球锦标赛中重夺男子团体、男子单打冠军，继续保持着乒乓球强国的优势地位。在这个时期中，中国队整体成绩依然很好。

在乒乓球单打世界冠军和奥运会冠军中，弧圈球进攻打法的选手占绝大多数（表 1-3）。



表 1-3 1989~2003 年不同国家和不同打法选手在世锦赛和奥运会的成绩比较

	中国	瑞典	德国	韩国(朝鲜)	法国	奥地利	共计
金牌总数(枚)	55	8	2	5	1	1	72
%	76.38	11.11	2.77	6.94	1.38	1.38	100
弧圈打法金牌数	14	4	—	1	1	1	21
快攻打法金牌数	2	—	—	1	—	—	3
其他打法金牌数	—	—	—	—	—	—	0

## 2. 弧圈球打法与器材变化

在弧圈球进攻打法主导时期,乒乓球器材的变化受到两个方面的影响:一是弧圈球技术的影响;二是规则变化的影响。

弧圈球技术对乒乓球器材的影响,主要表现在提高球拍击打弧圈球的性能上。在底板方面,为了提高底板的弹力和稳定性,20世纪90年代,日本蝴蝶(BUTTERFLY)公司在推出碳纤维材料后,又推出含有芳基纤维材料、芳基纤维/碳纤维混织的底板;芳基纤维材料具有高弹减震和超轻量特性,使球拍在进攻和控制上获得了比较好的平衡,它与碳纤维结合,则突出了在一定控制性能上的进攻力量的发挥。在胶皮方面,729系列胶皮为解决弧圈球进攻打法的难题,通过胶皮粒子结构的重新排序,使得胶皮也有软硬之分,继而通过胶皮的不同硬度来控制击球瞬间的吃球深度和弹性。如729-40H反胶胶皮的硬度高一些,适合拉前冲弧圈球;729-40S的胶皮则软一些,更易于控制球,适合反手拉弧圈球。

规则变化对乒乓球器材的影响,主要表现在采用大球方面。大球时代对球拍提出了新的要求。如在底板生产中要考虑大球比原来重了0.2g,来球对底板的冲击力加大这一问题,解决方案是在底板中间加入比较刚性的碳纤维,保证击球的速度和力量;针对大球变软,球体承受压强的能力有所下降的问题,解决方案是在底板木层的双侧增加具有韧性与高弹力的纤维,来保证击球时,底板的力量均匀柔和作用于球体上;针对大球直径加大了2mm,球体变大的问题,解决方案是用不同硬度层木和不同性能的纤维,按一定的顺序排列,优化底板的整体结构,从而扩大底板有效的击球范围等等(王吉生,2001)。

球拍在技术上的改进,为弧圈球进攻打法提供了物质上的有力支持。

## 3. 弧圈球打法与竞赛规则修改

这一时期,乒乓球竞赛规则有了一些重大的变化,这种变化对乒乓球打法发展产生了直接影响。如1992~

1993年规则规定:球拍表面的两面颜色必须一面为鲜红色,一面为黑色。这一规定,就使得使用两面不同性能球拍进行倒板的打法,在技术发展上受到限制。相反这个规定却给弧圈球进攻打法减少了在技术发展上的一个障碍。

1998年,国际乒乓球联合会以19:18票通过了德国乒协关于“把球拍覆盖物正胶的几何图形中关于正胶胶粒的粒高和胶粒顶直径之比,从1:3改为1:1.1。”的提案,并在1999年6月底开始实施。这意味着自1961年来可以使用的长胶,结束了其技术使命。与对作为正胶类型之一长胶的限制相反,就是对采用反胶胶皮的鼓励。

2000年,国际乒乓球联合会规则规定比赛用球由原来的直径38mm改变为40mm。有利于弧圈球打法在力量上优势的体现,使得弧圈球打法中以力量为主的运动员技术得以充分发挥。

2001年9月1日,开始实行11分赛制。对于弧圈球进攻打法以及其它打法的影响,可以概括为“四快一大”,即进入状态快、发球接发球转换快、比分变化快、竞赛节奏快,精力消耗大。

在弧圈球进攻主导时期,由于乒乓球技术的不断完善和器材制造技术水平的提高,乒乓球进入到速度和旋转融合的时代。即人们不再分别来看速度问题和旋转问题,从技术和战术角度讲,速度和旋转呈现出一体化的趋向。

## 4. 各种打法的发展情况

不同性能球拍的进攻和防守打法,在这一阶段中也有所发展,并取得了优异的成绩。其代表人物是采用正手反胶和反手长胶进攻打法的邓亚萍,采用正手反胶和反手生胶进攻打法的王涛,采用正手反胶和反手正胶削球打法的丁松。

## 二、世界乒乓球技术和打法的演进过程

世界乒乓球技术和打法的演进过程,大致可分为五个发展阶段,每个阶段都有其代表打法(表1-4)。影响世界乒乓球技术打法演进的因素主要有以下几个方面。



表 1-4 世界乒乓球不同技术和类型打法的演进过程

阶段(年代)	代表性打法	代表国家
第一阶段 (1926~1951)	削球	匈牙利
第二阶段 (1952~1959)	中远台单面长抽	日本
第三阶段 (1960~1970)	近台快攻	中国
第四阶段 (1971~1987)	近台快攻、快弧	中国、瑞典
第五阶段 (1988至今)	正反胶近台快攻、直拍横打	中国
	横拍近快攻结合弧圈	法国、瑞典、德国、比利时、中国
	横拍弧圈结合快攻	白俄罗斯、克罗地亚、瑞典、中国、奥地利
	横拍攻削结合、削攻结合	中国

依吴焕群改制, 2003

### (一) 制胜因素对不同技术打法演进的影响

从世界乒乓球运动的发展来看, 乒乓球技术打法是在技术不断完善、不断成熟的过程中演进的, 技术的发展、打法的演进又与乒乓球竞技要素——速度、旋转、准确、力量、弧线及变化的合理组合与运用密不可分。

新技术的出现大幅度地提高了制胜因素的水平, 使对手很难适应, 从而取得了对抗中的主动权。如: 近台快攻技术, 突出了其制胜的核心因素——快, 从而促进了直板快攻打法的发展; 欧洲弧圈“爆冲”技术的创新, 是制胜因素“转”与“快”组合的结果, 从而使欧洲弧圈球打法的的技术更加先进与完善。

### (二) 球拍制作工艺创新对技术和打法演进的影响

纵观乒坛发展史, 我们发现世界乒坛历次重大的技术突破、打法的演进都与球拍有着密切的关系。又如日本采用海绵拍开创单面长抽技术打法, 中国采用正胶海绵拍开创近台快攻打法等, 这些例子都说明新球拍的发明与完善是世界乒乓球技术与打法演进的重要因素。

### (三) 规则变化对技术和打法演进的影响

乒乓球运动作为一种竞技项目, 是以获胜为目的的。在乒乓球技术发展方面, 各国家运动员都在寻求技术优势。在探索过程中, 曾出现过具有较大优势的技术, 如美国人发明的“那卡尔式”的用持球手带出旋转的发球技术; 合力发球技术; 使用同一颜色不同性能胶皮为基础的倒板技术打法; 等等。这些技术或打法因在规则中受到了明确的限制, 而逐渐消失了。

在世界乒乓球发展的过程中, 各种打法在适应与反适应、制约与反制约的激烈对抗与竞争中演进着。凡是顺应乒乓球技术发展, 符合五大竞技要素的内在规律, 重视对球拍等工具的改革与创新, 就能赢得技术上的主动权, 取得优异的成绩。这也是乒乓球技术打法演进的基本规律。

## 三、国际乒乓球联合会及重大赛事介绍

### (一) 国际乒乓球联合会

国际乒乓球联合会成立于 1926 年。它是参加国际乒乓球联合会的各国或地区乒乓球组织(协会)组成的联合体。国际乒乓球联合会成立至今已经历了近 80 个春秋, 他由小到大, 目前已有 186 个会员国, 成为世界五大体育组织之一。1988 年, 乒乓球运动正式列入奥运会项目。

#### 1. 国际乒乓球联合会的宗旨

第一、维护国际乒联的原则, 发展协会和运动员之间的友好精神和相互帮助。

第二、协调各协会之间以及协会同其它团体之间的关系。

第三、继续提高乒乓球技术水平并在全世界扩大对乒乓球运动的参与。

第四、发展友好的乒乓球比赛, 消除不公正行为和诸如用药物来影响比赛成绩的非体育行为。

第五、确定奥运会参赛资格。确定并维护乒乓球规则和国际竞赛规程。

第六、出版包括章程、竞赛规则和规程在内的规范性文件。

第七、鼓励用其它文字出版规范性文件并校对这些版本的准确性。

第八、促成和监督世界级比赛的举办。

第九、资金的使用要有利于乒乓球运动。

#### 2. 国际乒乓球联合会管理机构

国际乒乓球联合会代表大会, 是国际乒乓球联合会的管理机构。每一正式会员协会都有资格派两名代表参加代表大会, 并享有两票表决权。国际乒乓球联合会代



表大会每两年举行一次。它委托理事会管理国际乒乓球联合会财政和并委托行使其他权力。

### 3. 国际乒乓球联合会专门委员会

由代表大会指定专门委员会，负责国际乒乓球联合会的各项专门性的工作，协助理事会处理具体事宜。

国际乒乓球联合会专门委员会有：

器材委员会。主席哈里森（美国）；

新闻委员会。主席迈德森（丹麦）；

排名委员会。主席达曼（比利时）；

规则委员会。主席克来梅特（英国）；

体育科学委员会。主席 J·F·汉（法国）；

议事通则委员会。主席韩相国（韩国）；

技术委员会。主席姚振绪（中国）。

### 4. 国际乒乓球联合会的领导人

国际乒乓球联合会的领导机构由一名主席、一名第一副主席、四名执行副主席和六名各个洲的副主席构成。历任和现任主席：

#### (1) 伊沃·蒙塔古 (1905~1984年)

国际乒联第一任主席。英格兰人，出身于贵族家庭。享有“多才多艺的国际乒联奠基人”之称。1926年，22岁的蒙塔古当选国际乒联主席，担任此职达41年之久，1976年退休后任国际乒联名誉主席。

蒙塔古一生为推动世界乒乓球运动的发展做出了巨大的贡献。其担任主席后，使乒乓球从游戏娱乐活动发展成竞技体育项目。

#### (2) 罗伊·埃文斯 (1909~1998)

国际乒联第二任主席。20岁时开始在威尔士打球，有“乒乓先生”之美称。曾长期担任国际乒联秘书，1979年担任国际乒联主席。

由于埃文斯先生的不懈努力，乒乓球项目进入了奥运会。在1988年汉城奥运会期间，国际奥委会主席萨马兰奇授予他奥林匹克银质奖章。

1987年的国际乒联代表大会上，埃文斯在主席竞选中以39票对65票败给荻村伊智郎，后成为国际乒联终身名誉主席。目前男子世界杯以他的名字命名，称为“埃文斯杯”。

#### (3) 荻村·伊智郎 (1932~1994)

国际乒联第三任主席。16岁开始打乒乓球，代表日本共夺得12个世界冠军。1970年，荻村任国际乒联理事，后任第一副主席，1987年当选为国际乒联主席。国际奥委会于1992年向他颁发了奥林匹克银质奖章。

#### (4) 哈罗·哈马隆得 (1932~1995)

国际乒联第四任主席。从1958年至1970年，哈马隆得一直执教瑞典国家队。1970年当选瑞典乒协主席。1995

年被推选为国际乒联主席。

#### (5) 徐寅生 (1938~)

国际乒联第五任主席。第26、27、28届世乒赛男团主力成员，此后担任中国乒乓球队总教练。上世纪60年代《关于如何打乒乓球》一书在全国产生很大的影响。1977年担任国家体委副主任，国际乒联第一副主席，1995年末当选为国际乒联主席。1999年8月徐寅生不再谋求连任，沙拉拉当选主席。2000年5月5日，国际奥委会向徐寅生颁发了奥林匹克奖章。

#### (6) 阿达姆·沙拉拉 (1953年~)

第六任国际乒联主席。加拿大人，生于埃及开罗，10岁开始打球，19岁进国家队，25岁任加拿大队教练。沙拉拉于1999年当选国际乒联主席。

### 5. 国际乒乓球联合会标记图案

国际乒乓球联合会的标志由乒乓球拍、球网、球和球台四个基本元素构成，形象地表现了乒乓球运动。其中用字母“ITTF”组成了一个球网图案，这四个字母是英文 International Table Tennis Federation 的缩写，译文即是“国际乒乓球联合会”。贯穿在球网中间的是一只球拍图案，其形状突出了乒乓球运动这一主题面貌。字母 F 上的一点“·”象征着乒乓球的圆球体形状，这一点与 F 字母组合成为一个运动员躯体图案，位于球拍下端的一条平行线段，代表乒乓球台。

国际乒乓球联合会规定：凡是被国际乒联“许可”使用的球台、球网、底板、球拍覆盖物（胶皮）等的器材上，必须印有此图案。

## (二) 重大国际赛事介绍

### 1. 世界乒乓球锦标赛

国际乒乓球联合会主办的世界乒乓球锦标赛，是世界上较大规模的赛事，任何会员协会均可派选手参加。从第45届世乒赛开始，团体比赛和单项比赛分别在两个不同国家或地区举行。先进行单项比赛，后进行团体比赛。

世界锦标赛共有七个比赛项目：男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打，每项都设有专门的奖杯。

#### (1) 男子团体——斯韦思林杯

由前国际乒联主席蒙塔古先生的母亲斯韦思林夫人捐赠，故称“斯韦思林杯”。

#### (2) 女子团体——考比伦杯

由原法国乒协主席马塞尔·考比伦先生捐赠，故以他的名字命名。

#### (3) 男子单打——圣·勃莱德杯

由原英格兰乒协主席伍德科先生捐赠，以伦敦圣·勃





莱德乒乓球俱乐部的名称命名。

(4) 女子单打——吉·盖斯特杯

由吉·盖斯特先生捐赠，故以他的名字命名。

(5) 男子双打——伊朗杯

由前伊朗国王捐赠，故以伊朗的国家名命名。

(6) 女子双打——波普杯

由前国际乒联名誉秘书波普先生捐赠，故以他的名字命名。

(7) 混合双打——兹·赫杜塞克杯

由原捷克斯洛伐克乒协秘书杜塞克先生捐赠，故以他的名字命名。

## 2. 奥运会乒乓球比赛

奥运会乒乓球赛为乒乓球国际比赛的主要赛事。1981年在巴登巴登由萨马兰奇主席主持召开的第84届国际奥委会全体委员会上，决定将乒乓球列为1988年奥运会正式项目（即韩国汉城举办的第24届奥运会），设男子单打、女子单打、男子双打、女子双打4枚金牌。

国际乒联经费的增加、竞赛组织的科学管理、运动员高超的球技，吸引了全球的亿万观众，得到了国际奥委会高度重视和赞扬。

中国选手夺得第24届奥运会女单、男双2枚金牌；第25届奥运会女单、男双、女双3枚金牌；第26届奥运会全部4枚金牌；第27届奥运会全部4枚金牌；第28届奥运会女单、女双、男双3枚金牌。乒乓球进入奥运会后，大大提高了乒乓球运动在国际体坛的地位，有力地推动了世界乒乓球运动的发展。

## 3. 世界杯乒乓球赛

世界杯乒乓球赛也是国际乒联主要赛事。为进一步推动世界乒乓球运动的发展，国际乒联决定从1980年起每年举办一届世界杯男子单打乒乓球赛，至1998年已成功举办了19届比赛。

首届比赛于1980年8月29日~31日在香港举行，共16名选手参加，参赛选手为国际乒联指定的世界优秀选手和各大洲单打冠军及东道主一名选手。

比赛分第一阶段为分组循环赛，第二阶段单淘汰赛增加附加赛产生第1~16名。1990年又增设了世界杯团体赛/双打比赛。当年在日本的东京、青森、新泻、土别4城市举办了首届团体赛，女子12个队，男子16个队，国际乒联按世界团体排名决定参赛队，此次竞赛的方法为第一阶段采用分组循环赛，第二阶段采用单淘汰赛，现已举办了4届。

同时，在汉城举办了首届世界杯双打比赛，以促进双打项目技术水平的提高。女子选手12个队，男子选手16个队，选手名额确定及竞赛方法和男、女团体赛相同，

现已举办了4届。

1996年9月26日~29日在香港举办了首届世界杯女子单打比赛，共16名选手，参赛名额确定及竞赛方法同男子世界杯，冠军邓亚萍，亚军杨影。1997年9月12日~14日在上海举办了第2届比赛，冠军邓亚萍，亚军王楠。

世界杯的特点是比赛时间短，水平高，精彩场面多，颇受观众的欢迎，故举办单位也乐于组织这类比赛。

## 4. 乒乓球公开国际锦标赛

1998年国际乒乓球联合会联合会的《乒乓球国际比赛竞赛规程》规定：“公开赛国际锦标赛”是由国乒联认可的、由一协会组织争夺协会冠军称号的比赛是公开国际锦标赛，由一系列公开锦标赛组成的世界大奖赛，它和世界锦标赛、世界杯赛，以及奥运会乒乓球比赛组成了国际乒联的4项世界乒乓球大赛。

国际乒乓球联合会理事会确认了1998年6月11日~14日在中国广州举办中国乒乓球公开国际锦标赛，并同时中国乒乓球公开国际锦标赛列为世界大奖赛系列赛中的A级比赛。属于A级的还有波兰、匈牙利、瑞典、英格兰、联邦德国和美国乒乓球公开国际锦标赛；属于B级的有苏联、芬兰和爱尔兰乒乓球公开国际锦标赛；巴西、乌干达和百慕大乒乓球公开国际锦标赛属于C级。不同级别的不同名次，将获得不同的积分。

## 5. 国际乒联巡回赛年度总决赛

国际乒联巡回赛年度总决赛始于1996年，在年度国际乒联巡回赛中，积分排名男子前16位、女子前12位的单打选手和排名前8名的双打选手，有资格参加年度总决赛。

# 第三节 中国乒乓球技术的发展

中国乒乓球运动40年来一直保持世界一流水平，是我国“长盛不衰型”的竞技项目。作为体育竞技中的一个典型现象，它的成因为世人关注。乒乓球项目的成功是许多因素相互作用的结果。讨论乒乓球技术在中国的发展，涉及的主要论题是：乒乓球技术的中国化和训练竞赛制度安排问题；中国乒乓球技术体系的建构和操作过程问题。

## 一、乒乓球技术在中国的发展

### (一) 乒乓球技术的中国化过程

乒乓球技术的中国化，是指乒乓球技术在技术动作、技术工具、技术打法以及指导思想上的中国化。乒乓球技术的中国化始于新中国1952年举行了第一届全国乒乓