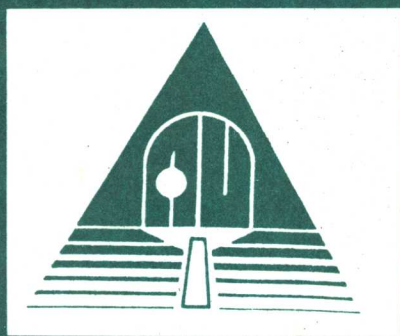


高等学校 乒乓球教材 教学与训练

中国大学生乒乓球协会编

侯文达 主编
王家正 审阅



北京大学出版社

高等学校乒乓球教材 ——教学与训练

中国大学生乒乓球协会编

侯文达 主编

王家正 审阅

北京大学出版社

新登字（京）159号

书 名：高等学校乒乓球教材——教学与训练

责 任 者：侯文达 主编

标准书号：ISBN7-301-2601-3/G·270

出 版 者：北京大学出版社

地 址：北京大学校内

排 版 者：北京大学新北高公司

印 刷 者：北京飞达印刷厂

发 行 者：北京大学出版社

经 销 者：新华书店

版本记录：850×1168毫米 32开本 8.75印张 220千字

1994年7月第一版 1994年7月第一次印刷

定 价：9.00元



中国大学生乒乓球协会本届常委会全体成员

前排右一为副主席张振宇，右二为本书主编、副主席侯文达，右三为大乒协主席项伯龙，右六为常务副主席陆名通，后排右一为秘书长孙麒麟，右二为副主席罗灏，右三为副主席王源，其它为各单位领导同志

293168

293168

前 言

《高等学校乒乓球教材——教学与训练》一书，是为普通高等学校开设乒乓球课和课外训练提供的参考教材。长期以来普通高等学校一直没有适合于教师、学生使用的乒乓球教材，随着教育改革的深入，体育观念的转变，体育教学的需要，针对普通高等学校实际情况，中国大学生乒乓球协会编写组编写了本书，相信它对普及高等学校乒乓球运动、丰富体育教学内容、提高教学质量、深入教学改革会起到积极作用。

本书适用于普通高等学校本科生、研究生和大专生使用，并可作为乒乓球教师的教学参考书。

本书内容有：教委规定的有关教学文件、乒乓球基本理论和技术、乒乓球的教学和训练方法及乒乓球竞赛的简要编排和裁判方法。它是从事多年乒乓球教学与训练的经验总结。编写中参考了有关文件，听取了各方面专家的宝贵意见，并得到了大学生乒乓球协会主席项伯龙及各位副主席和秘书长的大力支持。

本书由王家正教授任审阅（北京体院），侯文达任主编和统稿（北京大学）。参加本书编写工作的有：王欣（清华大学）、李莉卿（北京联合大学）、王继训（中国人民大学）、史桂兰（北京邮电大学）。

由于时间仓促，水平有限，书中缺点和错误在所难免，恳请专家、读者指正。

中国大学生乒乓球协会编写组

1993. 12.

序 言

在全国高教和体育事业蓬勃发展和不断深化改革的需求下，高校体育也拓展了内涵、丰富了实践。

中国大学生乒乓球协会以“平等、协商、团结、进取”为宗旨，于1990年8月3日在上海华东理工大学成立。协会成立以来，团结全国各高校广大师生和乒乓球爱好者进行了卓有成效的大量工作并取得了可喜的成果。在中国大学生体育协会下属各单项体协中，大乒协从1991年10月起，首先登上全国性乒乓球竞赛舞台，成为中国乒协下属会员单位。翌年又率先冲出国门，走向世界，参加在法国里昂举行的第九届世界大学生乒乓球锦标赛，尔后又对美国、韩国进行访问，并接待了来自美国、韩国、日本、新加坡等国家的乒乓球代表团，加强了国际交往，增进了各国人民的友谊。

作为大学生系统的单项体协，应该突出遵循教育规律，除少数试点学校要加强高水平运动队训练工作外，还必须面向全体学生，进行基础的乒乓球教学和训练工作，培养德、智、体全面发展的社会主义建设人才。因此，产生了编写一本能指导全国普通高校师生进行乒乓球教学和训练的教科书的强烈愿望。

本书的编者们以深化学校体育改革为指导，群策群力，反复琢磨，几移其稿，定局出版。本书的框架结构、理论体系使人觉得耳目一新，颇具特色，在内容上依据高校教育的特点和要求，选择适合我国大学生需要的教材内容，因此，不但便于学生自学，也是教师教学的重要参考书。

由于该书具有实用性、针对性、可接受性和科学性，因此在试用阶段深受广大高校师生和爱好者的欢迎，可以预言本书的出版必将对全国各高校开展乒乓球运动起积极促进作用。

更为感人的是，本书的作者都是各高校集教学、训练、群体、科研和行政管理于一身的中、老年教师，他们在超乎寻常的繁忙工作中发扬“钉子”精神完成本书写作，值得提倡和学习。

借该书出版之际，有感而发，故作此序，以表示对作者的敬意和对该书问世的贺礼。

中国大学生体育协会乒乓球协会主席 项伯龙

1994年5月于上海

目 录

第一章 乒乓球运动的发展概况	(1)
第一节 乒乓球运动的特点和锻炼价值	(1)
第二节 世界乒乓球运动的发展概况	(3)
第三节 中国乒乓球运动的发展概况	(10)
第四节 中国大学生乒乓球运动的发展概况	(11)
第二章 普通高校乒乓球教学文件	(21)
第一节 乒乓球教学大纲	(21)
第二节 乒乓球教学进度	(24)
第三节 乒乓球课教案	(28)
第三章 基本理论知识	(32)
第一节 乒乓球常用术语	(32)
第二节 乒乓球的打法类型	(36)
第三节 球拍的种类、性能	(38)
第四节 提高击球质量的基本要素	(41)
第五节 击球的基本环节	(53)
第四章 高等学校乒乓球教学的重点教材	(56)
第一节 握拍法	(56)
第二节 基本站位与基本姿势	(60)
第三节 步法	(61)
第四节 发球技术	(70)
第五节 接发球技术	(79)
第六节 推挡球	(82)
第七节 攻球	(89)
第八节 搓球	(101)
第九节 削球	(105)
第十节 战术	(110)

第五章 高等学校乒乓球教学的参考教材	(119)
第一节 参考技术.....	(119)
第二节 参考战术.....	(138)
第六章 高校乒乓球教学中的身体素质练习内容	(147)
第七章 教学方法和组织	(151)
第一节 教学方法.....	(151)
第二节 教学组织.....	(160)
第八章 教学效果检查和考核	(166)
第一节 意义和内容.....	(166)
第二节 检查和考核的分类与方法.....	(169)
第九章 乒乓球训练	(173)
第一节 训练的任务和特点.....	(173)
第二节 训练的原则.....	(175)
第三节 基本功训练.....	(182)
第四节 各类型打法的训练.....	(184)
第五节 身体训练.....	(196)
第六节 心理训练.....	(208)
第七节 提高技术、战术训练的质量.....	(218)
第八节 训练计划的制定.....	(222)
第九节 乒乓球教练员的主要任务.....	(236)
第十章 乒乓球基本规则和裁判法	(246)
第一节 乒乓球基本规则.....	(246)
第二节 比赛的器材和场地.....	(249)
第三节 乒乓球裁判法.....	(250)
第十一章 乒乓球竞赛组织与编排	(255)
第一节 竞赛的组织.....	(255)
第二节 竞赛制度和编排方法.....	(256)
第三节 团体赛办法.....	(266)

第一章 乒乓球运动的发展概况

第一节 乒乓球运动的特点和锻炼价值

一、乒乓球运动简介

乒乓球运动的基本形式是站在球台两端的每名或每对运动员，用手中握着的球拍在中间隔放一个球网的球台上，把对方打过来击中本方台面的球，还击到对方台面，这样打过来打过去。

乒乓球是用赛璐珞制成的直径约 38 毫米、重约 2.5 克的黄色、橙色或白色的小球。

乒乓球拍的形状、大小、重量不限，但底板必须是木制的，用来击球的拍面必须覆盖颗粒胶或海绵胶，胶皮上必须印有 ITTF 字样。

乒乓球台长 2.74 米，宽 1.525 米，高 76 厘米，网高 15.25 厘米。

二、乒乓球运动的特点

(一) 乒乓球运动设备简单，容易接受，运动量可大可小，是深受人们喜爱的大众体育项目。乒乓球运动具有广泛的适应性、趣味性和娱乐性。打乒乓球不受年龄、性别等条件的限制。同时它还具有很强的竞争性，可以锻炼人的心理素质。

(二) 乒乓球小而且轻，击球时要求有较高的技巧性。

乒乓球的直径为 38 毫米，重 2.5 克。把这种小而轻的球打

过网落到对方球台上，对于打球的人来说必须有一定的技巧性才能实现。

(三) 乒乓球打起来往返速度快、变化多，要求打球的人具有较高的击球频率和较强的应变能力。据测定在 3 米左右距离来击球，每次击球的间隔时间是 1.4 秒左右，最短时间不到 1 秒。这反应出对乒乓球选手的击球频率和反应速度要求很高。另外，乒乓球线路变化多，尤其在旋转变化上更为复杂，它对运动员的应变能力要求也较高。

三、乒乓球运动的锻炼价值

(一) 提高神经系统的灵敏性。

经常参加乒乓球运动可以锻炼灵敏性和协调性，提高上下肢的活动能力，还可以增加神经系统方面的训练及大脑皮层中兴奋与抑制转换速度，是一种积极性休息的方式。由于乒乓球运动具有灵活多变的特点，所以要求运动员打球时精神高度集中，视觉极端敏锐，思维快速多变，反应判断迅速，动作正确果断。

(二) 提高心肺功能，增强体质。

经常参加乒乓球运动的人可以改善心脏功能，提高心脏的工作效率，有利于身体的新陈代谢，能使心血管系统功能有所提高，呼吸系统相应地发生变化，提高整个身体机能水平。

(三) 促进交流，增进友谊。

乒乓球是娱乐性和竞技性较强的运动项目之一。打乒乓球时必须对手共同参加，因此可以互相交流经验，切磋球艺。通过练习与比赛可以广泛结交球友，互相学习，共同提高，增进友谊。

(四) 能培养良好的心理素质。

乒乓球运动能培养积极进取、机智果断的优良品质，能培养勇敢顽强的良好的心理素质和拼搏精神，使人奋发向上。

第二节 世界乒乓球运动的发展概况

一、乒乓球运动的起源

乒乓球运动的起源与网球有着密切的关系，网球英文是 Tennis，而乒乓球则称做是 Table Tennis，即桌上网球。可见网球是乒乓球运动的前身。

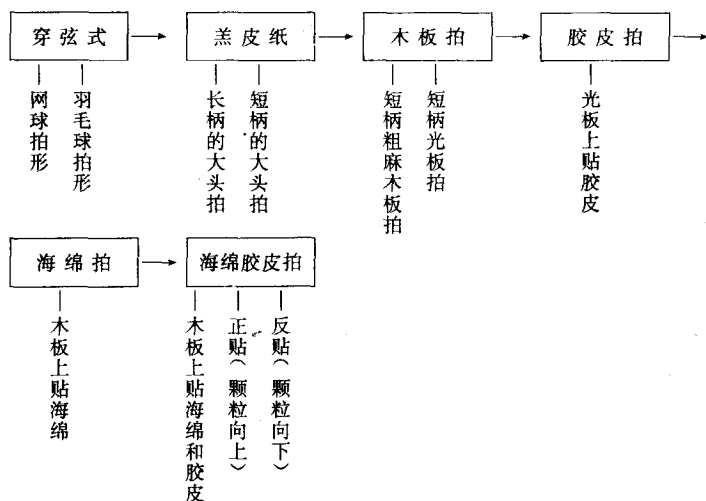
乒乓球运动于十九世纪末起源于英国，流行于欧洲。英国作者捷拉德·N·卡尼在一篇名为《乒乓球的起源和用具》的文章中谈到：英国的气候促使了乒乓球的诞生。英国处于偶然天气多发的腹地，气候多变，雨天学生们借用室外打球的网球拍子，在室内的空地上安置好球网——两个箱子和一根绳子，或是在两把椅子的椅背上，系上一根绳子，绳子上挂上报纸，用以代替球网——作为即兴游戏的地方。以后人们又在室内餐桌上，用书或两把高背椅子挂上一根绳子当作球网，采用软木或橡胶做成的球，以羔皮纸贴成的长柄椭圆形空心球拍，在桌上将球打来打去。这种游戏当初叫做“弗利姆——弗拉姆”(Flim——Flam)，又称为“高西玛”(Gossima)。

最初使用的是小胶皮球，在一个有限的场内相互对打，球经常飞出界外，还容易碰坏装饰品和吊灯，也曾一度使用过软木球，由于弹性不好，很快被淘汰了。

自从英国的退役越野跑运动员詹姆斯·吉布 (James. Gibb) 从美国带回了作为玩具的赛璐珞球，这种小而轻的球就以它弹性好的优势代替了软木球和橡胶球。由于当时普遍使用的是羔皮纸球拍击球，球击到台面时发出“乒”的声音，球击到拍子时发出“乓”的声音，所以模拟其声音又叫“乒乓”(Ping Pong)。乒乓球最初是一种宫廷游戏，是贵族间的一种娱乐活动。当时打球的人

都穿着晚礼服和长裙，而且还有专门捡球的佣人。后来这种活动逐渐流入民间。

二、乒乓球拍的演变



现在用的海绵胶皮拍有多种多样，有正胶海绵拍和反胶海绵拍，还有防弧球拍、长胶球拍、中长胶球拍和两面不同性能的球拍等等。由于球拍的大小、形状、重量不限，现在又出现了歪把球拍、扣握式球拍等。

三、乒乓球技术发展阶段

乒乓球技术的发展，从某种意义上讲是在球拍工具不断革新，使球在速度和旋转之间相互竞争过程中向前推进和发展的。

从1926年第一届世界乒乓球锦标赛至今已有六十多年的历史，乒乓球技术的发展可以概括为以下几个阶段。

第一阶段（1926——1951），欧洲全盛期，以削球打法为主

最初，运动员们使用木制球拍，速度慢，旋转性也不强，因此打法单调，只是把球挡来挡去。胶皮拍出现后技术有很大变化，因为胶皮拍比木制拍弹性大，摩擦力大，用来击球可以产生一定的旋转，于是出现了削下旋的防守型打法。这种打法力求稳健，准确，而且在欧洲风行一时，不少运动员采用这种打法获得世界冠军，如匈牙利的巴纳和法卡斯（女）。在这一时期运动的重点和优势在欧洲。翻开前 18 届世界锦标赛的历史，其中有 17 届比赛是在欧洲举办，产生的金牌共 117 枚，而欧洲选手就获得 109 枚，占总数的 93%。

欧洲选手的基本打法是防守多于进攻，主要靠稳削下旋球取胜对手，他们的指导思想是力争自己不失误，而等待对方失误以取得胜利。于是双方都打“蘑菇球”，致使比赛时间打的很长。如在第 11 届世界乒乓球锦标赛中女子单打决赛时，美国运动员罗阿隆斯与奥地利运动员普里希的比赛很长时间没有结果，裁判员要求采用抽签的方法决定胜负，但双方运动员都不同意抽签来决定冠亚军，最后，裁判员宣布此次比赛无结果。因此这一届的女子单打世界冠军栏内写着“无冠军”。鉴于上述情况，国际乒联决定修改规则，增宽球台，降低球网高度，限定比赛时间，以鼓励积极进攻，加快比赛进程，防止采用消极打法。此后，削中反攻打法有所发展。

第二阶段（1952——1959），优势转向亚洲，日本长抽打法称霸乒坛

1952 年，日本运动员在参加第 19 届世界乒乓球锦标赛中采用远台长抽打法，结合快速的步法移动，击败了欧洲的下旋削球，从此使上旋球打法占了优势。此外，日本还革新了球拍，使用海绵球拍，因而加快了进攻的速度。这种新打法，比速度慢旋转弱、攻击力差的防守型打法先进。日本运动员的远台正手攻球，力量大，速度快，配合威胁性较大的反手发急球抢攻。在第 19 届世界

锦标赛中一举夺得4项冠军,从而打破了欧洲运动员的垄断地位。

这一时期举行过7届世界锦标赛(19—25届),共产生金牌49枚,日本选手夺走了24枚,占总数的49%。在第25届世界锦标赛上,日本运动员达到了高峰状态,获得了7项冠军中的6项(男子单打除外)。

第三阶段(1960—1969),中国直拍近台快攻打法掘起世界乒坛

在50年代日本称霸世界乒坛的时候,中国也开始登上世界乒坛。通过参加几届世界乒乓球锦标赛后,中国队总结正反两方面的经验教训,在技术上保持了快和狠的特点,训练上狠抓基本功,加强了速度和击球的准确性和变化性的训练,提高了对削球的拉攻技术,逐渐形成和创造了以“快、准、狠、变”为技术风格的独特的直拍近台快攻打法。在1961年第26届世界乒乓球锦标赛中,中国队既过了欧洲削球关,又战胜了远台长抽加“弧圈球”打法的日本选手,第一次获得男子团体世界冠军,并连续获得第27届、28届男子团体冠军,震撼了世界乒坛。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向前发展了一步。

第26—28届世界乒乓球锦标赛中,共产生金牌21枚,中国运动员夺得11枚,占总数的52%。这说明,60年代中国乒乓球的技术水平,位于世界乒坛最前列。

第四阶段(1970—1978),欧洲的复兴与欧亚对抗

在亚洲,特别是日本和中国的乒乓球运动正在向前发展,技术水平处于世界领先地位时,欧洲乒乓球选手一直处于探索和动荡之中,他们从失败和挫折中总结经验教训,学习并发展了日本的弧圈球技术,吸取了中国近台快攻打法的优势,创造了适合他们的以弧圈球技术为主结合快攻和以快攻为主结合弧圈技术的打法。前一种“弧快”即以弧圈球为主,结合快攻,以匈牙利的克

兰帕尔、约尼尔为代表；后一种“快弧”即以快攻为主，结合弧圈球，以瑞典的本格森、波兰的格鲁巴为代表。上述两种打法的特点是旋转较强，速度较快，能拉能打，低拉高打，正反手都能拉弧圈球，回球威胁性较大。他们把旋转和速度紧密地结合起来，把乒乓球技术又推到了一个新水平。

七十年代以来，我国近台快攻打法也有一定的提高和发展，如创新了正、反手高抛发球，发展了推挡技术中的加力推、减力挡和推挤弧圈球，增加了正手快拉小弧圈，正手快带弧圈球等新技术。这些新技术在历届世界锦标赛中显示了一定的威力。另外，我国直拍快攻结合弧圈球打法，也取得了较大的成绩，削攻结合和以削为主打法的选手，较好地掌握与运用了两面不同性能的胶皮，在发球、搓球、削球、拱球与挡球等技术方面，有所发明和创新，也达到了世界先进水平。我国横拍快攻结合弧圈打法的运动员，近年来加强了正手攻球的力量和反手技术的基本功，在一系列的国际比赛中，也战胜了不少著名的欧洲选手，取得了良好的成绩，在第31—39届世界锦标赛中，中国队共获得42枚金牌（有7枚男子团体，7枚女子团体，5枚男子单打，7枚女子单打，3枚男子双打，6枚女子双打，7枚混合双打），占金牌总数63枚的66.6%。

第五阶段（1980—1989），进入奥运时代，欧亚竞争更加激烈

1988年乒乓球被列入奥林匹克运动会的正式比赛项目，这大大推动了世界乒乓球运动的进一步发展。世界各国尤其是欧亚乒乓球强国更加重视乒乓球的普及和提高，而中国男队在汉城奥运会和第40、41、42届世界乒乓球锦标赛的比赛中痛失团体冠军，就足以说明长期处于主宰地位的中国乒乓选手正在被欧洲选手所取代。欧洲人已冲破了亚洲人前三板的技术优势，正以凶猛的弧圈球和中远台顽强的相持能力拼杀于世界乒坛，开始了世界乒坛的第五阶段。

根据乒乓球运动的发展规律，和速度、旋转、准确、攻击、变

化这五种制胜因素的相互制约，可以预见，乒乓球的各种打法还会不断充实和完善，技术将更加精益求精，运动员们将在力争积极主动，加快速度、加快旋转和加大力量方面下功夫。今后还会出现一些新的技术和新的打法。但是技术打法向着快速方向发展是总趋势中的一个重要方面。速度已成为制胜的核心。在当今弧圈球时代，速度加旋转将会结合的更好。弧圈球技术和反弧圈球技术将在相互制约、相互斗争的矛盾中不断发展提高。力争主动，先发制人，争取前三板发挥出个人技术特长，是各种类型打法发展的另一个趋势。削攻打法在比赛中要增多进攻成分，利用两面不同性能球拍搞旋转变化，伺机抢攻等。各种技术都要在“旋转、攻击、变化”上下功夫，争取主动。推攻和两面攻打法的运动员，除加快进攻速度外，还会进一步提高正手反打和反手攻球的威力，力争更加全面地掌握技术。

总之，世界乒乓球技术将朝着“更加积极主动，技术全面，特长突出，战术变化多，无明显漏洞”这样一个总趋势发展。当今世界强队的打法是在技术全面的基础上，把速度和旋转结合的更好，向着更快、更新、更猛的方向发展。

从训练的发展趋势看，身体、心理、技术、战术和智力等方面的训练要相互结合，相互渗透，特别是心理和智力等方面的训练将被教练员所重视。要训练运动员具有广泛的适应能力，包括战术的多样性和针对性，对不同性能球拍的适应性，以及提高运动员的生理机能和心理素质。另外乒乓球训练将会加强对现代科学技术的应用，如在训练中采用自我录像观察法，用发球机进行辅助训练法等。训练手段和方法趋向灵活多样，结合个人技术类型打法进行特长训练。

另外，比赛规则的不断修改不断完善，对乒乓球技术发展也起着一定的作用。