

高等学校教材

乒乓球运动教程

SPORTS

苏丕仁 主编



高等教育出版社

高等学校教材

乒乓球运动教程

苏丕仁 主编

高等教育出版社

内容提要

进入 21 世纪以来,世界及中国的乒乓球运动有了很大的发展。国际乒乓球联合会(ITTF)紧紧围绕着增加乒乓球比赛的观赏性、可参与性和有利于新闻媒体的实况转播等核心问题对乒乓球竞赛规则进行了 3 大改革(大球、11 分制和无遮挡发球)。3 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。

本书从乒乓球运动国内外发展趋势和国内普通高等学校乒乓球教学与训练的实际出发,特别注意汲取世界及中国乒乓球运动发展的最新信息,对乒乓球运动的教学、训练、科研、裁判、竞赛的组织和编排进行了较为详细的理论阐述和方法、手段的介绍。全书共分 13 篇,基本上反映了该项目较完整的学科体系和教学内容。

本书不仅可以作为普通高等学校体育专业选修课教材、体育公共课教材,还可以作为从事乒乓球教学、训练人员以及广大乒乓球爱好者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球运动教程/苏丕仁主编. —北京:高等教育出版社,2004. 7

ISBN 7-04-014046-2

I. 乒… II. 苏… 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(2004)第 054104 号

策划编辑 曹京华 责任编辑 曹京华 封面设计 刘晓翔 责任绘图 朱 静
版式设计 王 莹 责任校对 杨凤玲 责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-82028899

购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所
印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 18.25
字 数 340 000

版 次 2004 年 7 月第 1 版
印 次 2004 年 7 月第 1 次印刷
定 价 24.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

前 言

中国乒乓球队从步入世界乒坛至今整整半个世纪,其崛起速度和长盛不衰,堪称中国体育战线的一面旗帜。乒乓球运动集健身、竞技、娱乐为一体,具有球体小、速度快、变化多、设备简单、趣味性强、不受参与人群年龄和性别限制的特点,经常练习能有效调节和改善心血管系统和呼吸系统的机能,发展灵敏、协调、速度、力量等身体素质,培养机智、沉着、勇于拼搏的良好心理品质。所以,乒乓球运动深受我国广大群众的喜爱,且成为开展最为广泛的体育运动项目之一。

进入 21 世纪以来,世界及中国的乒乓球运动有了很大的发展。国际乒乓球联合会(IITF)紧紧围绕着增加乒乓球比赛的观赏性、可参与性和有利于新闻媒体的实况转播等核心问题对乒乓球竞赛规则进行了 3 大改革(大球、11 分制和无遮挡发球)。3 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。

为了进一步普及与推动我国乒乓球运动的发展,提高乒乓球运动的教学与训练水平,本书从普通高等学校乒乓球教学与训练的实际出发,结合编者多年教学与训练工作心得和科研成果,汲取世界和中国乒乓球运动发展的最新信息,对乒乓球运动的教学、训练、科研、裁判、竞赛的组织和编排进行了较为详细的理论阐述和方法、手段的介绍。全书共分 13 篇,基本上反映了该项目较完整的学科体系和教学内容。本书不仅可以作为普通高等学校体育专业选修课程教材、体育公共课教材,还可以作为从事乒乓球教学、训练人员以及广大乒乓球爱好者的参考用书。

本书由北京体育大学教授、博士生导师苏丕仁主编并统稿全书。参加本书编写的人员有:苏丕仁(第一章、第七章第二节)、刘丰德(北京体育大学教授、硕士生导师,第二章)、李克菲(《乒乓世界》杂志编辑,第三章)、赵霞(北京体育大学教师、硕士,第四章第一二节)、肖丹丹(上海大学教师、博士,第四章第三节)、牟春蕾(首都经济贸易大学教师、硕士,第五章、第六章、第七章第一节)、蔡学龄(北京体育大学副教授、硕士生导师,第七章第三、四节)、钟宇静(北京体育大学博士生,第八章)、张若波(北京体育大学副教授、硕士生导师,第九章)、王欣(清华大学副教授、国际裁判长,第十、十一章)、丁利威(河北体育学院教师、博士,第十二章)、李江(北京体育大学硕士生,第十三章)。本书第三章插图由北京大学软件学院数字艺术系郭牛绘制完成。

本书在框架策划和构建中,得到了国际乒乓球联合会科研委员会委员、国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心乒乓球一部副部长张晓蓬博士的大力协助,在此谨表示感谢。

另外,本书在编写过程中参阅了大量相关文献和资料,在此对原作者一并致谢。

乒乓球运动是我国的优势项目,在我国多年的教学、训练实践中还有许多宝贵的经验有待进一步总结。所以,本书肯定还有许多不尽如人意之处,敬请广大读者指正。

编者

2004年4月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)64014089 64054601 64054588

目 录

第一章 乒乓球运动简史	1
第一节 世界乒乓球运动	2
第二节 中国乒乓球运动	6
第二章 乒乓球运动基本理论知识	13
第一节 乒乓球技术要素	14
第二节 常用术语	26
第三节 击球的基本环节和动作结构	31
第四节 球拍的种类与性能	33
第三章 乒乓球技术	39
第一节 21 世纪乒乓球技术的新理念	40
第二节 握拍法、基本站位与基本姿势	43
第三节 发球与接发球	47
第四节 攻球技术	59
第五节 弧圈球技术	70
第六节 推挡技术	73
第七节 直拍反面进攻技术(直拍横打)	77
第八节 削球技术	80
第九节 搓球技术	86
第十节 步法	91
第四章 乒乓球战术	97
第一节 战术概论	98
第二节 乒乓球战术的种类	99
第三节 乒乓球战术的运用	106
第五章 双打	111
第一节 双打的特点、配对与步法移动	112
第二节 双打的战术	115

第三节 双打的训练	118
第六章 乒乓球教学工作	121
第一节 乒乓球的教学原则	122
第二节 乒乓球的教学方法	127
第七章 乒乓球训练工作	133
第一节 乒乓球的训练原则	134
第二节 乒乓球技战术训练方法	139
第三节 乒乓球各种类型打法的训练	151
第四节 乒乓球的身体训练	163
第八章 乒乓球教学、训练文件的制定	171
第一节 乒乓球教学文件的制定	172
第二节 乒乓球训练文件的制定	177
第九章 乒乓球教练员在比赛期间的工作	193
第一节 赛前工作	194
第二节 赛中工作	195
第三节 赛后工作	198
第十章 乒乓球竞赛规则、规程与裁判法	201
第一节 乒乓球竞赛规则简介	202
第二节 乒乓球国际竞赛规程简介	207
第三节 乒乓球裁判员临场操作程序	210
第十一章 乒乓球竞赛的组织编排	217
第一节 乒乓球竞赛的基本方法	218
第二节 乒乓球竞赛的抽签与编排	233
第三节 乒乓球竞赛形式和常用竞赛表格	248
第十二章 乒乓球运动的科学研究工作	255
第一节 乒乓球运动科研工作的主要形式和方法	256
第二节 乒乓球运动科研工作的程序	263
第十三章 世界及中国重大乒乓球比赛简介	267

第一节 世界重大乒乓球比赛简介	268
第二节 中国重大乒乓球比赛简介	277
主要参考文献	283

第一章 乒乓球运动简史

乒乓球运动，如果从第1届世界乒乓球锦标赛算起，至今已走过了近百年的历史，其技术打法几经演变，目前正沿着“积极主动、特长突出、技术全面、战术变化多样”的方向发展。

中国乒乓球队从步入世界乒坛至今，整整半个世纪。其崛起速度和长盛不衰，堪称中国体育战线的一面旗帜；其战斗历程，跌宕起伏。

第一节 世界乒乓球运动

一、乒乓球运动的起源和世界乒乓球锦标赛

关于乒乓球运动的起源,有各种各样的说法。根据国际乒联有关资料分析,乒乓球运动是由网球运动派生而来,大约在19世纪末起源于英国。

1926年12月,在英国伦敦举行了第1届世界乒乓球锦标赛(以下简称世乒赛)。此届比赛只有男子团体、男子单打、女子单打、男子双打、混合双打和男子安慰赛6个比赛项目。比赛期间,召开了国际乒联第一次全体代表大会。大会规定,每年举行一届世乒赛。第2届世乒赛因举办国经济困难,推至1928年1月在瑞典举行。此届比赛增加了女子双打比赛项目。1934年,第8届世乒赛增加了女子团体赛。1940—1946年,因爆发了第二次世界大战,致使比赛中断。1947年3月,在法国巴黎举行了战后的第一次世乒赛(第14届)。在该届比赛中,又增加了女子安慰赛和元老杯赛。至此,世乒赛就有了10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、女子双打和男女混合双打是每届都要举行的正式比赛项目;男、女单打安慰赛和元老杯赛为非正式比赛项目,必须由举办国协会申请,经国际乒联批准后方可举行。从1957年开始,世乒赛改为每两年举行一届。1999年,第45届世乒赛因科索沃战争被迫“一分为二”,单项比赛和团体赛分别于1999年8月在荷兰、2000年2月在马来西亚举行。第46届世乒赛再次“合二为一”,2001年4月在日本大阪举行。自2003年第47届世乒赛起,单项比赛于奇数年举行,团体赛在偶数年举行。

二、世界乒乓球运动发展的几个时期

世界乒乓球运动,如果从第1届世乒赛算起,至今大体可分为以下几个时期。

(一) 欧洲乒乓球运动的全盛时期(1926—1951年)

此时期共举办18届比赛,仅第13届在非洲埃及举行,其余皆在欧洲举行。

在7个正式比赛项目中,先后共有117个冠军,除美国选手取得8个冠军外,其余都由欧洲选手夺得,占全部锦标的93.1%。

此外,参加比赛的也主要是欧洲选手。基于以上3个原因,所以称此时期为欧洲的全盛时期。这一时期的主导打法是削球。

削球在此时期成为主导打法的原因如下:

(1) 运动员大多使用胶皮拍,其特点为弹力小,容易掌握,有一定的摩擦力,可使球旋转。很明显,这种球拍的特点是利于削球打法的。

(2) 当时的球台窄(146.4 cm),球网高(17 cm),球为软式球。这些亦都是利于削球而不利于攻球的。

(3) 榜样的作用。第2届世乒赛时,男子单打冠军由匈牙利的梅什洛维茨和贝拉克争夺。贝拉克已先胜两局,第3局又以20:18领先,后因急于进攻,竟被对方反败为胜。这场比赛中梅什洛维茨削球打法的获胜起到了榜样的作用,使欧洲选手更加确信:稳健的削球打法是取胜的最好手段。于是,当时的技术方向就朝着稳健的削球发展了。

(4) 当时的乒乓球运动还处于初级阶段,高级或难度大的技术还掌握不了。削球失误少,攻球失误多,特别是加力的大板扣杀,技术难度更大。作为当时的运动员来说,自然会趋易避难。

第11届世乒赛前,由于对比赛没有时间的限制,所以,多次出现了“马拉松”式的乒乓球赛。以第10届为例,奥地利对罗马尼亚的男子团体决赛竟打了3天之久(实耗31 h);波兰的欧立克与罗马尼亚的巴奈斯,为争夺1分球的胜利竟用了两个半小时。第11届的女单决赛,已打了1 h 45 min,双方仍未见高低,观众大多离去,裁判疲惫不堪。最后,裁判请她们用掷钱的方法决定胜负。两位执意不从,致使这届女单冠军的宝座空设。很显然,这种冗长、乏味的比赛,对乒乓球运动的发展是不利的。第11届世乒赛后,国际乒联对比赛规则进行了修改:球台加宽至152.5 cm,球网降至15.25 cm,比赛改用硬球,限制了比赛时间。这些改革皆为攻球创造了有利条件,不仅削攻结合打法开始发展起来,而且还出现了一些以攻为主的选手,但就这一时期的总体而言,攻球技术还未达到战胜削球的水平。

(二) 日本队称雄世界乒坛(1952—1959年)

日本乒协早在1928年就加入了国际乒联,但直到1952年才第一次参加世乒赛。手握海绵球拍、采用直拍全攻型打法的日本队,虽然只有3男2女运动员参加,却一鸣惊人地夺得了男子单打、男子双打、女子团体和女子双打4项冠军。从此,世界乒坛的优势开始由欧洲的削球转到了亚洲的攻球;进攻与防守成为当时世界乒乓球运动的主要矛盾。

此时期共举行7届世乒赛，有冠军49个，日本队独拿24个，占全部锦标的49%。特别是1954年第21届世乒赛，日本队双获男女团体冠军；1959年第25届世乒赛，日本队竟然夺走了7项冠军中的6项，真是登峰造极了。

日本队获得成功的原因有3个：

1. 勇于创新——手握海绵球拍、采用直拍全攻型打法

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。日本的长抽为什么取代了统治世界乒坛达1/4世纪的欧洲削球？关键的原因就是球拍的革命。

2. 扎实的基本功

日本选手的正手攻球，动作稳定、击球力量大，打机会球基本上是百发百中，关键时刻，自会显示出“艺高人胆大”的魄力。

3. 意志顽强

日本选手在比分领先或落后时都能全力以赴，顽强奋战，其气势往往令对方生畏。

海绵拍的出现，当时曾引起许多人的反对，甚至要求予以取缔。直到1959年，国际乒联才通过了对球拍规格化的决定：运动员只准使用木拍、胶皮拍以及海绵胶拍（海绵上覆盖一层颗粒胶，颗粒可向里或向外，总厚度不得超过4mm，其中颗粒胶的厚度不得超过2mm）。

（三）中国队崛起，朝鲜队崭露头角（1959—1969年）

1959年，中国选手容国团在第25届世乒赛上，为中国夺得了第一个世界冠军。1961—1969年，共举行5届世乒赛，中国队仅参加了第26、27和28届的比赛，夺得冠军11个，占全部锦标的52%。具有“快、准、狠、变”独特风格的中国直拍近台快攻打法成为世界上最先进的打法，它代表了当时世界乒乓球技术的新潮流。

20世纪60年代初，日本大学生中西义治创造了一种新技术——弧圈球。由于这项新技术当时还处于初级阶段（上旋强烈，但弧线高、速度慢），仅对削球打法显示了极大的优势，而对进攻型打法并未能显示出多大的威力。然而，它对以后世界乒乓球技术的发展却起到了很大的促进作用。

20世纪60年代后期，中国队没有参加世乒赛，7项冠军是在日本和欧洲、朝鲜各队之间争夺的。第29届世乒赛，朝鲜男队连续战胜欧洲强队，获得团体亚军，女队亦成为世界强队之一。

(四) 欧洲队复兴, 中国队重整旗鼓 (1971—1979 年)

20 世纪 70 年代, 世界乒乓球技术的发展突飞猛进。欧洲选手经过了近 20 年的努力, 终于闯出了一条新路: 他们兼取了中国快攻和日本弧圈球打法的优点, 创造了弧圈球与快攻相结合的新打法, 从而走上复兴之路。第 31 届世乒赛, 19 岁的瑞典选手本格森连续战胜了中国队和日本队的强手, 一举夺得男单冠军; 第 32 届世乒赛, 瑞典男队夺走亚洲保持了 20 年之久的团体冠军; 第 33 届男单决赛, 是在两名欧洲选手 (约尼尔和斯蒂潘契奇) 之间进行的; 第 35 届男团冠军, 由失去此冠军达 27 年之久的匈牙利队所获。面对新的发展形势, 中国队及时调整了心态和技术。在 20 世纪 70 年代 5 届世乒赛的 35 个冠军中, 中国队共获得 35 个冠军中的 16.5 个。

弧圈球与快攻相结合打法的成功, 不仅使欧洲选手重新体会了获得世界冠军的感觉, 而且纠正了人们在 20 世纪 60 年代将速度与旋转绝对对立的偏见, 开始认识到速度与旋转相结合的锦绣前程。

(五) “中国打世界”、“世界打中国” (1981 年至今)

1981 年第 36 届世乒赛, 中国队囊括了 7 项冠军和 5 个单项的亚军, 创下了世界乒乓球历史的新纪录。此后的 3 届世乒赛, 中国队均取得 6 项冠军。“中国打世界”的局面开始形成。20 世纪 80 年代末至 90 年代中期, 中国男队走入困境, 女队遭遇困扰。标志乒乓球技术最高水平的男团、男单冠军, 连续 3 届 (第 40、41、42 届世乒赛) 为欧洲选手所获; 中国女队第 41 届痛失团体冠军, 第 42 届女单比赛只有高军一人进入半决赛, 这是中国女队 14 年来第一次在单打比赛中未能进入决赛。1995 年第 43 届世乒赛, 中国队第二次囊括 7 项冠军。第 44 届中国队又获 6 项冠军。第 45 届中国队包揽 5 个单项比赛的冠亚军和女团冠军, 仅男团惜败于老对手瑞典队。2001 年第 46 届世乒赛, 中国队第三次实现大包揽。1996 年第 26 届、2000 年第 27 届奥运会上, 中国队又连续两次实现大满贯。2003 年第 47 届世乒赛单项赛中, 中国队又获 4 项冠军 (仅丢男单)。中国队已成为世界各队的众矢之的。“中国打世界”、“世界打中国”的形势还在发展中。

人们对速度与旋转的对立统一关系, 认识得更加清楚、更加深刻了, 从技术动作到打法类型、从技术到战术, 无不体现了这一新理念。世界乒乓球技术仍沿着“积极主动、特长突出、技术全面、战术多样”的方向在发展。

自 20 世纪末, 国际乒联对乒乓球比赛规则进行了一系列改革。2000 年 10 月, 乒乓球直径由 38 mm、2.5 g, 改为 40 mm、2.7 g; 2001 年 9 月, 乒乓球比赛由 (每局) 21 分制改为 11 分制; 2002 年 9 月, 乒乓球比赛执行发球无遮

挡的规定。这些改革的目的是有3个：

(1) 增加击球板数，提高比赛的观赏性。

(2) 增加比赛胜负的偶然性，打破由少数国家或地区的运动员包揽金牌的局面。

(3) 最终扩大乒乓球运动的市场。

从目前看，这些改革虽未改变乒乓球运动的最基本规律，但对技术、战术的影响还是相当大的。

三、国际乒联简介

国际乒乓球联合会 (International Table Tennis Federation)，简称国际乒联，1926年12月在英国伦敦成立，现总部已从原设在英国东苏塞克斯郡的里斯廷斯搬到了瑞士的洛桑。它由各国和地区的乒乓球协会组成，拥有195个会员协会，是世界5大体育组织之一。1988年，乒乓球正式列入奥运会比赛项目。英国的蒙塔古先生为第一任主席，1976年退休；威尔士的埃文斯为第二任主席；前世界冠军日本的荻村伊智朗于1987年接替埃文斯，成为第三任主席；1995年5月，瑞典的络罗·哈马隆德被选为第四任主席，1995年10月4日晚，哈马隆德病逝；同年12月，中国的徐寅生被选为第五任主席；1999年8月，徐寅生不再谋求连任，加拿大的沙拉拉当选为第六任主席。

旧中国没有加入国际乒联。直到1952年3月，新中国才以中华全国体育总会乒乓球部的名义正式参加国际乒联。中国乒协正式成立后，即改以中国乒协名义参加国际乒联。1963年，中国代表陈先第一次被选为国际乒联亚洲区副主席。杨树安现任国际乒联副主席，姚振绪现任国际乒联技术委员会主席，于斌现任器材委员会委员，张晓蓬现任科学委员会委员。

第二节 中国乒乓球运动

一、新中国成立前的乒乓球运动

1904年，乒乓球运动从日本传入中国。随后，这项运动就逐渐在北京、天津、青岛、上海和广州等地开展起来，并举行了不同规模、一定数量的国内、国际乒乓球比赛。1935年，中华全国乒乓球协进会成立，发起并组织了

新中国成立前的第1届全国乒乓球比赛。当时的中国乒乓球运动不仅技术水平低，而且组织比赛的能力亦很有限。

1935年1月，国际乒联主席蒙塔古先生曾致电邀请中国加入国际乒联，并参加第9届世乒赛，皆遭“泥牛入海无消息”的厄运。

曾有人形容新中国成立前的乒乓球运动：“政府腐败无能，人民遭殃受穷；谁想发展乒乓，岂非白日做梦！”

二、新中国成立后的乒乓球运动

新中国成立后，在党和人民政府的关怀下，乒乓球运动得到了迅速的普及和提高。1952年10月，举行了新中国的第一次全国乒乓球比赛大会。赛后组建了中国乒乓球队。从中国乒乓球队第一次参加世乒赛至今，其战斗历程大体可分为4个时期。

（一）起步（1953—1957年）

1953年，中国队第一次参加了第20届世乒赛。赛后，男队被评为一级第10名，女队被评为二级第三名。

中国队当时的技术水平是很低的，但是他们没有盲目地跟着外国人后面跑，而是以中国选手的特点为基础，认真研究乒乓球运动的客观规律，虚心学习外国队的长处，不断丰富、提高自己。

第21、22届世乒赛，中国队皆未参加。1956年，中国队参加了第23届世乒赛。赛后，男队被评为一级第六名，女队被评为一级第十一名。这届比赛，显示了中国快攻打法既快又狠的优越性，同时，也暴露出中国选手在击球准确性方面的不足。

1957年，中国队参加了第24届世乒赛，男队被评为一级第四名，女队被评为一级第三名。王传耀、孙梅英还分别被评为世界男、女的第七名优秀选手。

1953—1957年，短短的几年时间，中国乒乓球队取得了很大的进步。

（二）腾飞（1959—1965年）

1959年第25届世乒赛，容国团为祖国夺得了第一个世界冠军。此外，中国队还在男团、女团、女单、女双和混双5个项目上都获得了第三名，男单有4人进入前8名。

容国团是我国率先提出要夺取世界冠军的运动员。他经常说：“打球不仅是用手，更重要的是用脑。”他为丰富和发展我国的传统快攻打法作出了重要

贡献，他用实践为“快、准、狠”的技术风格又加了一个“变”字。他那句掷地有声的豪言壮语：“人生能有几回搏？现在是搏的时候了！”至今仍在激励着人们前进。他打破了世界冠军高不可攀的迷信，鼓舞着更多的人勇攀世界高峰！

第26届世乒赛是中国第一次举办的世界比赛，获得圆满成功。中国队获得男团、男单、女单3项冠军，4项亚军和8个第三名。这一胜利极大地鼓舞了全国人民，也极大地推动了乒乓球运动的发展，在中国掀起了“乒乓球热”。

第27届世乒赛，男队获得全面胜利。男团决赛，中国队除了两名直拍快攻选手外，还有一名被称作“魔术师”的直拍削球手张燮林，比上届比赛显示了更大的优势。男双冠军由两名削球选手张燮林和王志良获得。但女队队员边的（女团、女单、女双和混双），皆与冠军无缘。这对女队震动很大。为帮助女队扭转乾坤，徐寅生同志对女队作了《关于如何打乒乓球》的讲话。毛泽东主席看到这篇讲话后，亲自作了重要批示：“……全文充满了辩证唯物论，处处反对唯心主义和任何一种形而上学。”乒乓球队认真学习了毛泽东的批示和徐寅生的讲话，思想上的提高带动了技术上的进步，在第28届世乒赛上女队打了一个漂亮的翻身仗，中国队共获5项冠军、4项亚军和7个第三名。国际舆论普遍认为中国是“世界头号乒乓球国家”，称乒乓球为中国的“国球”。

1961—1965年，是中国乒乓球运动的第一次高峰，无论直拍快攻，还是防守型削球打法，都取得了好成绩。各种类型打法相互促进、竞相发展。

（三）重整旗鼓（1971—1979年）

正当中国乒乓球运动处于鼎盛时期，在中国的大陆开始了史无前例的无产阶级文化大革命，使中国乒乓球队蒙受了巨大损失。1970年底，与世界乒坛隔绝4年的中国队参加了斯堪的纳维亚公开赛，受到了欧洲选手强有力的挑战。中国队发现自己落后了。

面对欧洲选手的进步，中国的快攻应如何发展？20世纪70年代初，中国乒乓球界展开了一场学术性的讨论。徐寅生同志力主在原来“快、准、狠、变”的指导思想上再加一个“转”字，并提出了用反胶打快攻的设想。随后，直拍正胶增加了拉上旋小弧圈和快带、盖打、推挤等对付弧圈球的技术；具有创新精神的直拍反胶快攻亦取得了可喜的成绩；两面不同性能球拍打法也有一些新的发展……

1971年第31届世乒赛，中国队艰难地夺得了男团冠军，同时还获得女单、女双和混双冠军。1973年第32届世乒赛，中国队仅取得男女单打和混双