

体育锻炼手段与方法系列



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

乒乓球

PINGPANGQIU

主编 李建军



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材



乒乓球

主 编 李建军 (嘉应学院)
副主编 杜光宁 (嘉应学院)



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球 / 李建军主编. —2 版. —桂林: 广西师范大学出版社, 2005.7

(全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材)

ISBN 7-5633-2985-4

I. 乒… II. 李… 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 073990 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

南宁双龙实业有限责任公司印刷

(广西南宁市长岗路 103 号 邮政编码: 530023)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 8 字数: 120 千字

2005 年 7 月第 2 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数: 0 001~8 000 册 定价: 9.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

编 写 委 员 会

主任委员

- 季克异 教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长、全国高等学校体育教学指导委员会副主任委员、研究员
- 黄汉升 福建师范大学副校长、教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长
- 季 浏 华东师范大学体育与健康学院院长、教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长
- 邓树勋 华南师范大学体育科学学院教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会顾问
- 孙民治 首都体育学院教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会顾问

副主任委员

- 汤志林 广西师范大学出版社副总编辑、副编审
- 王家宏 苏州大学体育学院教授、全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长
- 李宗浩 天津体育学院教授、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组副组长
- 张蕴琨 南京体育学院教务处处长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组副组长
- 陈仲芳 广西师范大学出版社体育图书编辑室主任、编审
- 梁柱平 广西师范大学体育学院教授、全国高等学校体育教学指导委员会委员、国际举重裁判员
- 夏思永 西南师范大学体育学院教授、全国高等学校体育教学指导委员会委员
- 范 纯 广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长

秘书长

- 李英贤 广西师范大学体育学院教授、广西师范大学出版社特聘编辑

委员(以姓氏笔画为序)

- | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 于明涛 | 毛振明 | 王 健 | 王凯珍 | 王家宏 | 王润平 | 王鸿翔 | 王德炜 |
| 邓树勋 | 左铁儿 | 刘 华 | 刘 涛 | 刘 晶 | 刘举科 | 孙民治 | 曲天敏 |
| 汤志林 | 纪仲秋 | 许瑞勋 | 岑汉康 | 张 钧 | 张 强 | 张蕴琨 | 李永智 |
| 李宗浩 | 李建军 | 李英贤 | 李金龙 | 杨 霆 | 杨 霞 | 杨铁黎 | 杨雪芹 |
| 陆元兆 | 陈仲芳 | 陈国耀 | 范 纯 | 周 兵 | 季 浏 | 季克异 | 胡小明 |
| 荣湘江 | 赵 斌 | 夏云建 | 夏思永 | 徐细根 | 殷玲玲 | 袁镇澜 | 常 智 |
| 曹 彝 | 梁柱平 | 黄汉升 | 黄玉山 | 童昭岗 | 谢 清 | 潘绍伟 | |

编写说明

为实施教育部于2003年6月公布的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(以下简称《课程方案》),教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会联合全国体育界中对高等学校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,组建“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会”。该委员会根据《课程方案》的要求与精神,组织编写了这套“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材”。

这套教材共有42种,为了方便读者更好地了解该系列教材的特点和各高等学校有针对性地选用,我们根据体育学科选修课程开设的需要和教学特点,对这套教材进行了有机组合,将一些目标相近、“多层次、可叠加”的教材归并为一个系列,共计6个系列。各系列所涵盖的教材及其主要特点如下:

系列一 体育教学与训练系列 包括《体育课程与教学论》、《体育学习原理》、《中学体育新课程教材教法》、《学校体育发展史》、《体育教学设计》、《运动选材学 运动训练学 运动竞赛学》6种。该系列教材主要为适应高等学校体育课程改革发展的需要,从不同侧面反映当前高等学校体育教学与训练的研究成果与发展,结合中学《体育与健康》课程标准教材的内容与特点,展示当代体育教学理念与教学方法的新要求和新需要。

系列二 体育锻炼手段与方法系列 包括《体育舞蹈》、《棒垒球

手球》、《乒乓球》、《羽毛球》、《游泳》、《体育游戏》、《举重 健美运动》、《散打 摔跤》、《滑冰 轮滑》、《民族体育》、《休闲体育》、《软式排球 气排球 沙滩排球》12种。该系列教材大多是《课程方案》里第一选修方向规划的课程内容,属于分方向选修课程的重点,实践性强,是体育专业学生应掌握的一些主要运动项目。

系列三 运动人体科学系列 包括《体育康复学》、《保健推拿》、《运动损伤与预防》、《学校卫生学》、《运动生物力学》、《遗传学基础》6种。该系列教材从不同角度介绍运动人体科学知识、保健卫生知识及其相关学科最新科研成果在体育运动训练和学校体育教育中的应用,具有较强的理论性和实践性。

系列四 社会体育学系列 包括《体育经济学》、《体育管理学》、《体育法学》、《社会体育概论》、《社区体育指导》、《体育市场与营销》、《奥林匹克运动》、《体育摄影 体育美学》8种。该系列教材从不同层面阐述体育与社会、竞技体育与市场规律等方面的知识,对了解体育运动的文化价值与社会内涵、市场价值与市场运作以及体育摄影与运动美学等都有较好的指导作用。

系列五 体育工作者手册 包括《体育绘图》、《体育测量与评价》、《体育多媒体课件制作与应用》、《体育场地与设施》、《学校体育器材制作与维修》5种。该系列教材根据体育教学、训练和体育锻炼的需要,分门别类地介绍与之相关的知识、技能和要求,是体育专业学生和体育教育工作者在学习、工作中常用的资料,起到体育教育工具书的作用。

系列六 健康知识系列 包括《运动营养学》、《运动处方理论与应用》、《健身锻炼方法与评定》、《体育锻炼与心理健康》、《安全防护与急救处理》5种。该系列教材以促进全民健康为出发点,通过介绍运动与营养、运动与健康、运动与安全等方面的知识,指导人们形成健康、安全、科学的生活方式与锻炼习惯。因此,该系列教材不但适用于体育专业的学生,而且适用于一般大学生和普通人群,可作为跨专业选修课程教材。

在本套教材的编写中,我们坚持“守正出新、突出特色、拓宽口径、整体优化”和“编审分离”的原则,注重对健康知识以及其与相关交叉学科方面教材的设计,为学校选修课程设置扩大自由度。在教材结构与内容上突出“灵活性、先进性、扩展性、专题性、小型化”的特点,力求全面地反映当前课程改革、教学改革和体育科学的新发展;注意吸收国内外优秀教材的长处,精心设计编写体例,加大实

用案例引用,并附有相关文献、思考与练习,部分教材还配置了教学附件(如光盘)等,从多方面强化学生学习的主体性,为体育教育专业更好地实现培养复合型人才的目标做了一些实质性的探索。

本套教材的编委会由来自全国 71 所高等学校 100 余位教师组成。其中有 60 余人具有教授职称、15 人具有博士学位、14 人担任全国高等学校体育教学指导委员会委员。这支高水平复合型的作者队伍,是这套教材能够实现多品种、高质量的最大优势。

《乒乓球》是在 2000 年 12 月第 1 版《乒乓球 羽毛球 网球》的基础上修订的。原《乒乓球 羽毛球 网球》一书由王蒲、许庆发、李建军主编,其第一篇“乒乓球”由李建军(嘉应学院)编写第三章、第六章;林炜鹏(玉林师范学院)编写第一章、第四章、第五章;第二章由李建军和林炜鹏两人合编。《乒乓球》修订版由李建军任主编,杜光宁任副主编。本书在修订时由李建军、杜光宁(嘉应学院)共同制定修订计划。修订时为了使本教材更加符合高等学校体育教育专业课程改革的方向,体现时代特征,确定借鉴、继承、发展、创新的修订指导思想,突出学以致用特点,在各章间增加重要概念和阅读提示,力求重视学生的学习兴趣和需求,使学生尽可能多地掌握运动知识和技能。全书由杜光宁修订第一章至第五章,温跃平(深圳大学)修订第六章,最后由李建军统稿、定稿。本教材已通过全国高等学校体育教学指导委员会审定。

本套教材的出版,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的关心和全程指导、广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

本套教材的编写与出版是对高等学校体育专业体育教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处恭请各位读者批评指正。

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会

内容提要

本教材分为六章,较系统地阐述了乒乓球运动的发展概况及基本理论、基本技术与基本战术、教学与训练方法、竞赛规则和竞赛办法等。本教材通俗易懂,既可用于体育教育专业本、专科选修课程的教学用书,也可作为普通高等学校公共体育课程的教学用书,并可供一般从事乒乓球教学、训练、科研等人员作为参考用书,以及乒乓球爱好者作为自学参考书。本教材力求从多方位将乒乓球运动的专项知识、技术、技能融为一体,内容丰富,文字精练,插图准确,注意理论联系实际,讲究发展能力,并在内容的选择和设计上有针对性地充实了一些新知识、新技术、新观点,确保能尽量反映乒乓球运动发展的最新动态。

参考文献

- 1 徐寅生,李富荣,等. 现代乒乓球技术研究. 北京:人民体育出版社,1982
- 2 苏丕仁. 乒乓球教学与训练. 北京:人民体育出版社,1995
- 3 凌群立,胡乐泳. 教你打乒乓球. 南京:江苏科学技术出版社,1999
- 4 熊启耀,郭仁辉. 体育竞赛组织与编排. 西安:陕西科学技术出版社,1996
- 5 刘泽珍. 乒乓球教材. 桂林:广西师范大学出版社,1995
- 6 全国体育学院通用教材. 乒乓球. 北京:人民体育出版社,1992
- 7 中国乒乓球协会编审. 乒乓球竞赛规则(2000~2001). 北京:人民体育出版社,2000
- 8 蔡继玲. 乒乓球竞赛规则问答. 北京:北京体育大学出版社,2003
- 9 国家体育总局研究课题组. 星光为何这般灿烂——为中国乒乓球队成立 50 周年而作. 求是,2002(14)



Contents

目 录

第一章 乒乓球运动概述	1
第一节 乒乓球运动的起源和发展概况	1
第二节 乒乓球运动的特点和健身功能	8
第二章 乒乓球运动基本理论	12
第一节 乒乓球运动常用术语	12
第二节 球拍性能和握拍法	16
第三节 乒乓球击球的基本原理	20
第三章 乒乓球基本技术与教法	31
第一节 基本站位与基本姿势	32
第二节 基本步法及其运用	33
第三节 发球与接发球	38
第四节 推挡球	52
第五节 攻球	56
第六节 搓球	64
第七节 弧圈球	69
第八节 削球	73

第九节	直拍横打	77
第四章	乒乓球基本战术	80
第一节	发球抢攻战术	81
第二节	对攻战术	83
第三节	拉攻战术	84
第四节	搓攻战术	86
第五节	削攻战术	87
第六节	接发球战术	88
第五章	双打	90
第一节	双打的竞赛方法	91
第二节	双打的配对	92
第三节	双打的技术	93
第四节	双打的战术	96
第五节	双打的教学方法	97
第六章	乒乓球竞赛规则和竞赛办法	100
第一节	乒乓球竞赛规则	101
第二节	裁判人员的管辖权限与比赛管理	106
第三节	乒乓球竞赛办法	111
参考文献		118

第一章 乒乓球运动概述

■ **本章提要** 本章主要介绍了乒乓球运动的历史、现状和今后的发展趋势,并详细介绍了乒乓球运动的特点及其健身价值。学习本章后,你会对乒乓球运动有较全面的了解和认识。

■ **重要概念** 乒乓球运动 体育创新 创造性思维

第一节 乒乓球运动的起源和发展概况

一、乒乓球运动的起源

根据有关的历史资料记载,乒乓球运动最早起源于英格兰,它是从中世纪的网球运动直接派生出来的一项运动,它的英文名字为“桌上网球”(table tennis)。19 世纪后半期,英国一些大学生受网球运动的启示,在室内用餐桌作球台,在书或两把高背椅子上挂一根线作球网,使用用软木或橡胶制成的球,然后用羔皮纸贴成的长柄椭圆形空心拍在台上击球娱乐。最初这种游戏不叫“乒乓球”,而叫“弗利姆—弗拉姆”(Flim-Flam)或“高西马”(Go-ossime)。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,偶然发现了一种用赛璐珞制成的空心玩具球弹跳力很强,于是,他将这种球稍加改进后,使这种球的玩法逐步在英国和世界各地推广起



来。也许因为此球碰撞球拍和球台发出了“乒乓”声音的缘故,人们模拟其声而叫“乒乓”(ping-pong)。1891年,英格兰人查尔斯·巴克斯特(Charles Baxter)把“乒乓”一词作为商业注册名称申请了专利。为避免纷争,国际乒联至今还采用“桌上网球”这个名字。

乒乓球运动最初是一种宫廷游戏,是欧洲一些国家的贵族之间的娱乐活动,后来逐渐传人民间。乒乓球运动直至19世纪末还仅停留在游戏阶段。20世纪初,乒乓球运动逐渐在世界各国开展起来,这引起了人们的兴趣和重视。20世纪20年代,欧洲国家除举行全国性的乒乓球比赛外,也经常举行一些国际乒乓球邀请赛。许多国家相继成立了乒乓球协会,这对乒乓球运动的开展和提高起到了推动作用。

二、世界乒乓球运动的发展概况

乒乓球运动自诞生后,日益兴旺,不断发展。半个多世纪以来,乒乓球运动在亚洲的中国、日本、朝鲜、韩国、新加坡、也门、科威特、阿联酋、卡塔尔,欧洲的瑞典、英国、法国、德国、比利时、荷兰,美洲的美国、加拿大以及非洲等地都得到不同程度的发展。自1926年12月国际乒乓球联合会在英国伦敦正式成立,并同时在伦敦弗里特大街附近的小礼堂举行第一届世界乒乓球锦标赛以来,已经举行过47届世乒赛,有16个国家的32个城市先后成为世界乒乓球锦标赛的东道主。1988年9月,在韩国汉城举行的第二十四届奥运会上,乒乓球运动被国际奥委会列为正式比赛项目,从此,乒乓球运动引起了世界各国的极大重视。

在70多年的时间里,世界乒乓球运动及世界乒乓球锦标赛大体经历了以下几个重要的发展阶段。

第一阶段是欧洲的全盛时期。由于英国发明了胶粒拍,乒乓球运动改变了木拍时代单调的打法,进入了使球产生旋转的时代。欧洲各国均使用横拍打法,左右开弓,或以以削为主及削攻结合的打法为主导,使技术从初级阶段逐渐向新的高度发展。从1926年至1951年,国际乒联共举行了18届世界乒乓球锦标赛,锦标赛的地点除1939年在埃及外,其余均在欧洲国家。在这18届世乒赛的117项冠军中,除美国选手取得8项冠军外,其余



109 项全部被欧洲选手所获得,欧洲选手占绝对优势。

第二阶段是日本队称雄世界乒坛时期。1952 年,日本选手首次参加在印度孟买举行的第十九届世乒赛,他们以直拍长抽进攻型打法一举夺得女团、男单、男双、女双 4 项冠军,震惊了整个世界乒坛,打破了欧洲选手垄断世界乒坛的局面。其后,日本队又在第二十一至二十五届世乒赛比赛中蝉联男团桂冠,获得了第二十一、二十二、二十三、二十四届男单冠军,第二十三、二十四、二十五届女单冠军,以及多次女双、男双、混双冠军共 24 项。特别是 1954 年的第二十一届世乒赛,日本队获男、女团体双冠军;1959 年的第二十五届世乒赛,日本选手夺走了 7 项冠军中的 6 项,达到了鼎盛时期。日本队之所以取得惊人的成绩,一是采用了海绵球拍,增加了击球的速度和力量,二是采用了以攻为主的进攻型打法。他们推动了乒乓球运动技术向快速、进攻方面发展。

第三阶段是中国队迅速崛起时期。20 世纪 50 年代末,正当日本队处于巅峰状态的时候,中国队异军突起,其中容国团以其独特的直拍近台快攻打法,在第二十五届世乒赛中连续击败了众多世界强手,为我国夺得了有史以来的第一个乒乓球世界男子单打冠军。此后,中国队又以独特的近台快攻打法和旋转多变并配以有效反攻的积极防守打法获得 11 项世界冠军。在第二十八届世乒赛中,我国选手夺得男、女团体,男、女双打,男子单打 5 项冠军,这标志着中国乒乓球运动已进入世界先进水平的行列。20 世纪 60 年代初,日本队利用海绵拍的有利因素,在加快击球速度的同时,还根据球拍的性能创造了一种新技术——弧圈球,从此乒乓球运动进入速度与旋转的较量中。

第四阶段是欧洲的复兴和欧、亚的激烈争夺时期。进入 20 世纪 70 年代,世界乒乓球技术突飞猛进。欧洲选手经过近 20 年的努力,终于闯出了一条新路子。他们兼取了中国快攻和日本弧圈球的两种新打法,从而走上复兴之路。1971 年在日本举行的第三十一届世乒赛上,19 岁的瑞典选手本格森连胜中国队、日本队强手,夺取男子单打冠军;在第三十二届世乒赛中,瑞典男队又获男子团体冠军;在第三十三届世乒赛决赛中,男子单打在匈牙利、南斯拉夫两国选手中进行;在第三十五届世乒赛中,匈牙利队又获得男



子团体冠军。欧洲的重新崛起使世界乒坛发生了重大变化,进入欧、亚选手相互争夺的新阶段。

在1971年第三十一届世乒赛至1977年第三十四届世乒赛中,虽然欧洲选手进步很大,但亚洲选手还是略占上风:男子团体冠军仅第三十二届被欧洲的瑞典队夺得,其余3届皆被中国队获得;男单冠军,欧洲、亚洲各得两个;女团、女单桂冠4届均属亚洲。1979年第三十五届世乒赛至1987年第三十九届世乒赛这一阶段,在男子方面,欧洲、亚洲呈势均力敌的局面;在女子方面,亚洲强于欧洲。

20世纪80年代末至90年代初,欧洲选手克服技术上存在的一些缺陷,形成了新的横拍全攻型打法。在1989年的第四十届世乒赛上,欧洲选手囊括了全部男子比赛项目的冠军;在第四十一届世乒赛上,男团前5名、男单前2名和男双冠军皆被欧洲选手获得;在第四十二届世乒赛上,瑞典男队连续3届蝉联男子团体冠军,男单前4名都是欧洲选手。欧洲男队又取得了明显优势,出现了第二次欧洲全盛时期。与此同时,亚洲男队由于多年来技术打法缺少创新,原有技术难以适应世界乒坛的发展潮流,在连续3届世乒赛上没有大的作为,形成亚洲落后于欧洲的局面。

面对欧洲强有力的挑战,中国乒乓球队也在不断探索技术发展的新路子,并有了一些创新。例如:创新运用速度结合旋转和旋转结合速度的中国式“凶狠型”打法;创新运用反手直拍横打新技术;等等。1995年5月在天津举行的第四十三届世乒赛中,中国男、女队继1981年首次夺得全部比赛的7项冠军之后,又一次夺得全部比赛的7项冠军;1997年4月在英国曼彻斯特举行的第四十四届世乒赛上,中国选手夺得男团、女团、女单、男双、女双、混双6项冠军。2001年4月23日至5月6日在日本大阪举行的第四十六届世乒赛单项比赛上,中国选手第三次囊括全部比赛的7项冠军。中国队重攀高峰,再创辉煌,再次确立了中国乒乓球大国的地位。

就男子乒乓球运动来讲,中国队的重新崛起,使实力格局从欧洲明显领先转变为欧洲、亚洲再次相互抗衡;女子乒乓球运动仍是亚洲最强。中国队、韩国队、日本队、中国香港队、中国台北队的实力在亚洲位于前列。其中中国队整体实力雄厚,韩国队新手茁壮成长。欧洲的罗马尼亚、瑞典、德国、



匈牙利女队,在一段时间内仍是亚洲女队的强劲对手。

21 世纪,欧洲、亚洲各国之间仍将继续激烈地对抗与争夺。对于其他洲的乒乓球组织来说,他们都想改变当今世界乒坛的格局,并把目光瞄向了 21 世纪。同时,国际乒联为适应乒乓球技术的发展与创新,对竞赛规则也在不断地进行修改和更新。从 2000 年 10 月开始使用 40 mm 直径大号乒乓球,至 2001 年 9 月开始执行 11 分制记分法,以及 2002 年 9 月开始执行无遮挡发球新规则,充分说明了国际乒联对比赛以及比赛器材和工具的规范化、标准化、统一化、观赏化等方面作了许多大胆的尝试和改革,相信 21 世纪的世界乒坛格局的竞争将更加激烈。

现代乒乓球技术发展的总趋势将会朝着“技术全面、特长突出、近台、快速、凶狠、速战速决”的方向进一步发展。

三、我国乒乓球运动的发展概况

(一) 旧中国时期的乒乓球运动

1904 年,上海四马路文具店的经理王道平从日本买来 10 套乒乓球器材摆设到店中,他亲自作打球的表演和介绍在日本看到的乒乓球运动的情况。从此,我国开始有了乒乓球运动。1916 年,上海基督教青年会童子部增设了乒乓球房并添置了球台,在一些学生中间开展这项活动。以后在北京、天津、广州、青岛等地也开展了该项活动,但参加的人数不多,仅仅限于少数洋行中的成员、地位较高的职员和一些家庭比较富裕的人,以及在教会学校读书的学生。1925 年,上海举行了乒乓球的各种杯赛。中华队 1927 年赴日本进行访问比赛,同年 8 月参加了在上海举行的第八届远东运动会中日乒乓球项目表演赛,并于 1930 年参加了在东京举行的第九届远东运动会乒乓球项目的比赛。由于当时的乒乓球技术水平不高,我国参赛队在比赛中负多胜少。1935 年,中华全国乒乓球协进会成立,发动并组织了新中国成立前的第一届全国乒乓球比赛,参加比赛的只有上海、天津、浙江、江苏、南京、青岛、香港、澳门等几个队。1935 年 1 月,国际乒联致电邀请中国加入国际乒联和参加第九届世界乒乓球锦标赛,但由于经费无着落未能实现。在旧中国,由



于政府腐败、无能,人民遭殃受穷,根本没有条件从事体育锻炼,乒乓球运动也不可能得到广泛的开展。

(二) 新中国的乒乓球运动

1949年中华人民共和国成立以后,党和政府对体育工作非常重视,中国的乒乓球运动获得了新生。1952年10月在北京举行了第一次全国性的乒乓球比赛,揭开了新中国乒乓球运动发展史上新的一页。与此同时,中华全国体育总会乒乓球部加入了国际乒联。1953年,中国乒乓球队正式进入世界乒坛——首次参加了在布加勒斯特举行的第二十届世界乒乓球锦标赛;1956年参加了在东京举行的第二十三届世乒赛;1957年,中国乒乓球队参加了在斯德哥尔摩举行的第二十四届世乒赛。在这三届世乒赛上,虽然中国队与冠军无缘,但我国选手技术水平已有了较大的提高,开始引起国际乒乓球界的注意。

1959年,中国队参加了第二十五届世界乒乓球锦标赛。第一次参加世乒赛的年轻选手容国团在单打赛中连闯八关,为我国夺取了第一个世界冠军。1961年,在我国首都北京举行的第二十六届世乒赛中,中国队第一次夺取男团、女单冠军(邱钟惠),再一次夺取男单冠军(容国团)以及4项亚军和8项第三名,并形成了我国近台快攻的独特风格和打法。从此,中国乒乓球队登上了世界乒坛的高峰,成为世界上的一支强队。在1963年第二十七届世乒赛中,中国队获得了3项冠军、2项亚军和7项第三名;在1965年第二十八届世乒赛中,中国队荣获男、女团体冠军,男、女双打和男子单打冠军,获4项亚军,7项第三名,在世界上引起了震动。国际舆论普遍认为中国是“世界头号乒乓球国家”。中国乒乓球队所取得的这些成绩,进一步推动了我国乒乓球运动的普及。据不完全统计,当时全国掀起了“乒乓球热”,有9000万人参加了乒乓球运动。

从1959年容国团获得第一个世界冠军起,到2003年第四十七届世界乒乓球锦标赛单项赛为止,中国乒乓球队在世界乒乓球锦标赛中共获得94.5个世界冠军(在第三十四届世乒赛中,中国选手和朝鲜选手合作获得女子双打冠军,算0.5个冠军)。再加上奥运会乒乓球比赛、世界杯乒乓球锦标赛等重大比赛中获得的冠军,中国乒乓球队取得世界冠军的总数已超过100个。