



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

乒乓球

PING PANG QIU

主编 赵锦锦 陈 伟
审订 孙建华





阳光体育运动丛书

乒乓球

主编 赵锦锦 陈伟
审订 孙建华



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球 / 赵锦锦主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)
ISBN 978-7-80720-939-3

I. 乒… II. 赵… III. 乒乓球运动 - 青少年读物 IV. G846-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163877 号

乒乓球

主编 赵锦锦 陈伟

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 2.875 字数 44 千

ISBN 978-7-80720-939-3 定价 5.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主任 宛祝平

编委 (按姓氏笔画排列)

支二林	方志军	王宇峰	王晓磊	冯晓杰
田云平	兴树森	刘云发	刘延军	孙建华
曲跃年	吴海宽	张强	张少伟	张铁民
李刚	李伟亮	李志坚	杨雨龙	杨柏林
苏晓明	邹宁	陈刚	岳言	郑风家
宫本庄	赵权忠	赵利明	赵锦锦	潘永兴

乒乓球

主编 赵锦锦 陈伟

审订 孙建华



序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

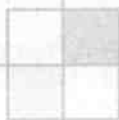
重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



乒乓球

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....4

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....8

第二节 运动前准备.....9

第三节 运动后放松.....15

第四节 恢复养护.....17

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地.....20

第二节 器材.....22

第三节 装备.....24

第四章 基本技术

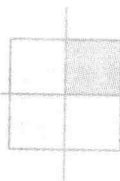
第一节 握拍.....28

第二节 发球.....31

第三节 接发球.....35



阳光体育运动丛书



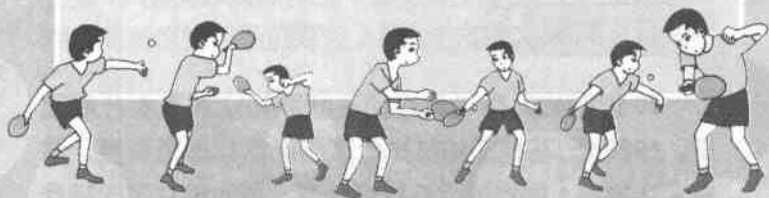
乒乓球

目录

第四节 推挡球.....	40
第五节 攻球.....	45
第六节 搓球.....	57
第七节 削球.....	60
第八节 步法.....	64
第五章 基础战术	
第一节 快攻型打法常用战术.....	71
第二节 弧圈球型打法常用战术.....	74
第六章 比赛规则	
第一节 程序.....	77
第二节 裁判.....	83

第一章 概述

乒乓球运动是双方在中间隔一球网的球台上，用球拍轮流击球的一项球类运动。这项运动大约在 19 世纪末期起源于英国，随后传到美国、欧洲中部、日本和中国等地。乒乓球运动于 1988 年获得奥林匹克运动会承认，正式成为比赛项目，发展至今已成为一项世界性的体育运动项目之一。





第一节 起源与发展

乒乓球起源于英国，欧洲人至今一直把乒乓球称为“桌上的网球”（table tennis）。由此可知，乒乓球是由网球发展而来的。



一、起源

19 世纪末，欧洲盛行网球运动，但由于受到场地和天气的限制，英国有些大学生便把网球移到室内，以餐桌为球台，书作球网，羊皮纸作球拍，在餐桌上打来打去。乒乓球运动由此诞生了。



二、发展

20 世纪初，乒乓球运动在欧洲和亚洲蓬勃开展起来。1926 年，在德国柏林举行了国际乒乓球邀请赛，后被追认为第 1 届世界乒乓球锦标赛，同时成立了国际乒乓球联合会。从第 1 届世界乒乓球锦标赛至今，乒乓球运动的发展可大致概括为以下几个阶段。

(一)欧洲的全盛时期

乒乓球是从欧洲兴起并向世界传播的。20 世纪 50 年代以前,欧洲人主宰了世界乒坛,特别是 1902 年英国人发明了胶皮球拍,使乒乓球技术发生了很大的变化。在这一时期举办的数届世界锦标赛中,欧洲人夺得了绝大部分的冠军,成就了欧洲乒乓球运动的全盛时期。

(二)日本的突破

20 世纪 50 年代初,有人在球拍上进行了一次革新,发明了海绵球拍。这种球拍弹力大、出球速度快,更利于进攻打法。

1952 年,日本运动员首次在世界锦标赛上使用这种球拍,采取远台长抽结合快速移动的打法,一举夺得了第 19 届世界锦标赛的 4 项冠军,打破了数十年来欧洲人垄断世界乒坛的局面,同时也标志着亚洲乒乓球势力的崛起。

(三)中国的崛起

1959 年中国首次获得男子单打世界冠军,1961 年首次获得男子团体世界冠军。从第 26 届到第 28 届的 3 届世界锦标赛中,中国运动员夺得了半数以上的冠军,在与外国队的比赛中占有明显的优势,成为世界公认的乒乓强国。



第二节 特点与价值

乒乓球运动易于开展、技巧性强、球路变化丰富，观赏性强，吸引着无数爱好者投身其中。而且，经常参加乒乓球运动，可不同程度地提高反应能力和活动能力，并能在运动中互相交流，建立友谊。



一、特点

(一)简单方便

乒乓球运动的器材设备简单，室内室外都可以进行，运动量可大可小，不同年龄、性别和身体条件的人都可以参加，很容易被大众所接受。

(二)变化丰富

乒乓球运动球速快、球路变化多，要求练习者在短时间内，对瞬息万变的击球有较强的反应能力和应变能力。



二、价值

(一)提高身体素质

长期参加乒乓球运动，随着水平的不断提高、运动

量的加大，不仅能够提高速度、力量和身体的灵敏性、协调性，而且能够使肌肉发达、结实、健壮，使关节更加灵活稳固。

（二）改善神经系统的灵活性

迅速移动步法，调整击球的位置与拍面角度，进行合理的还击等，这一切活动都是在大脑指挥下迅速完成的。所以，经常参加乒乓球运动，可大大提高神经系统的反应速度。

（三）改善心血管系统的功能

经常参加乒乓球运动，能使心血管系统的结构和机能得到改善，心肌变得发达有力，每搏输出量增多，心脏的工作效率提高，这有利于身体的新陈代谢，提高整个身体机能水平。

（四）提高心理素质

乒乓球是竞技运动，由于竞争激烈，成功和失败的条件经常转换，参赛者情绪状态也非常复杂。参赛者经受这些变幻莫测、胜负难料、激烈竞争的锻炼，体验了种种情绪。同时，在比赛中，一方要对另一方的战术意图进行揣摩，把握自己的战术应用，这能够使参与者的心理素质得到很好的锻炼。

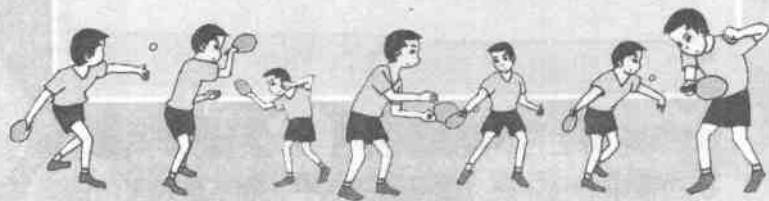
（五）促进交流，增加友谊

乒乓球运动除了单打项目外，还有双打和团体等集

体项目，这些有利于培养参与者的集体主义精神。而且，通过参加乒乓球运动，双方可以相互交流经验，切磋球技，达到相互学习、共同提高、建立良好的人际关系的目的。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行乒乓球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行乒乓球运动前，首先必须培养自己对乒乓球运动的兴趣。培养对乒乓球运动的兴趣方法有很多，如观看乒乓球比赛，与同学、朋友一起打乒乓球等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到乒乓球运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行乒乓球运动，主要是在参加乒乓球运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加乒乓球运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年乒乓球运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对乒乓球运动的兴趣，甚至造成对乒乓球运动的畏惧。因此，青少年在进行乒乓球运动前，必须做好充分的准备活动。



一、准备活动的作用

运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉

内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二)提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。