

全民健身项目指导用书

乒乓球

姜涛 刘恭 主编

吉林出版集团有限责任公司



拥有健康，享受生活、
享受快乐人生

PINGPANGQIU





全民健身项目指导用书

乒乓球

PINGPANGQIU

主编 姜 涛
刘 恭



吉林出版集团有限责任公司

乒乓球 / 姜涛, 刘恭主编. -- 2版. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2
全民健身项目指导用书
ISBN 978-7-5463-2386-2

I. ①乒… II. ①姜… ②刘… III. ①乒乓球运动—基本知识 IV. ①G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028512 号

策 划 刘 野 曹 恒
责任编辑 曹 恒 张金一
装帧设计 艾 冰
动作模特 郭保霖

全民健身项目指导用书

乒乓球

Pingpangqiu

主编 姜 涛 刘 恭

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京华戈印务有限公司

版次 2010 年 2 月第 2 版 2011 年 4 月第 3 次印刷

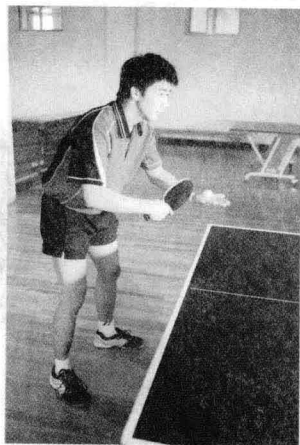
开本 650mm × 960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-2386-2

定价 22.00 元



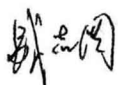
序 言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

前言

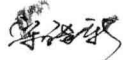
当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,计100分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自2009年起,将每年的8月8日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。



2009年6月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

赵 红 薛继升

乒乓球

主 编 姜 涛 刘 恭

编 者 田 歌 吴雨薇

审 订 田英彬



目录

CONTENTS

第一章 概述

- 第一节 起源与发展/002
- 第二节 场地、器材和装备/005

第二章 运动保健

- 第一节 自我身体评价/012
- 第二节 运动价值/016
- 第三节 运动保护/021

第三章 基本技术

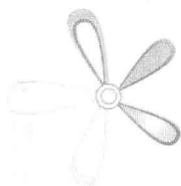
- 第一节 握拍方法/032
- 第二节 站位与基本姿势/035
- 第三节 攻球技术/036
- 第四节 搓球技术/049
- 第五节 推挡技术/060
- 第六节 弧圈球技术/066
- 第七节 发球技术/078
- 第八节 削球技术/097

第四章 基础战术

- 第一节 发球抢攻战术/106
- 第二节 接发球战术/108
- 第三节 对攻战术/109
- 第四节 拉攻战术/111
- 第五节 搓攻战术/113
- 第六节 削攻结合战术/114

第五章 基本规则

- 第一节 比赛方法/118
- 第二节 裁判方法/120



第一章 概述

乒乓球运动既是一项激烈的竞技性比赛项目，又是一项深受大众喜爱的休闲体育运动。





第一节

起源与发展

乒乓球运动大约起源于 19 世纪末的英国,随后流传到美国、欧洲中部、日本和中国等地,发展至今已成为一项世界性的体育运动项目。

概
述



起源

乒乓球运动起源于英国,欧洲人至今一直把乒乓球称为“桌上的网球”(Table Tennis)。由此可知,乒乓球运动是由网球运动发展而来的。

关于乒乓球运动的起源流传着一个有趣的故事。19 世纪末的某天,在英国首都伦敦,有两个青年到一家饭馆吃饭。饭后,两个人闲聊时感到很闷热,于是就拿起雪茄烟盒的盖子扇起来。后来,他们又拣起酒瓶上的软木塞,以当时最盛行的打网球动作,用盖子把塞子打来打去,此举吸引了不少食客和侍者观看。英国的新闻界颇感兴趣,把它誉为时髦的运动,并做了充分的报道。很快这项运动在英国的一些大学生中流行起来。但当时,这项运动既无统一的名称,又无统一的规定,仅仅作为一种娱乐活动流行于欧洲。这便是乒乓球运动的雏形。



发展

20 世纪初,乒乓球运动在欧洲和亚洲蓬勃开展起来。随着技术的进步、规则的日臻完善,以及国际赛事的举办,乒乓球运动逐步走上规范化道路,并成为全民健身运动的有机组成部分。



传播

乒乓球运动是从欧洲兴起并向世界各地传播的。1926 年,在德国柏林举行了国际乒乓球邀请赛,本次比赛后来被追认为第 1 届世界乒



乓球锦标赛,同时成立了国际乒乓球联合会。

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,使乒乓球运动技术发生了很大的变化。在这一时期举办的数届世界乒乓球锦标赛中,欧洲人夺得了绝大部分比赛的冠军,进入了欧洲乒乓球运动的全盛时期。

20 世纪 50 年代初,奥地利人在球拍上进行革新,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,日本选手首次在乒乓球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 届世界乒乓球锦标赛的 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运动势力的崛起。

1959 年,中国选手首次获得男子单打世界冠军,中国选手开始登上了国际乒坛。从第 26 届到第 28 届的 3 届世界乒乓球锦标赛中,中国选手都夺得了半数以上的冠军。中国成为世界公认的乒乓球运动强国。

1988 年,在第 24 届汉城奥运会上,乒乓球运动被正式列为奥运比赛项目。



机构与赛事



机构

国际乒乓球联合会(ITTF)简称国际乒联,1926 年成立于柏林,现在在 186 个协会会员,分属于国际乒联承认的欧洲乒联、亚洲乒联、非洲乒联和南美洲乒联。

中国乒乓球协会于 1953 年加入国际乒乓球联合会。



赛事

- (1)奥运会乒乓球赛,每 4 年 1 届;
- (2)世界乒乓球锦标赛,每 2 年 1 届;
- (3)世界杯乒乓球赛,又称“埃文斯杯赛”,每年 1 届;
- (4)国际乒联职业巡回赛,每年 1 届。



发展趋势



国内趋势

乒乓球运动被世界公认为是中国的“国球”。自容国团 1959 年赢得第一个世界冠军至今的 50 年中,中国乒乓球队在世界三大赛事中共夺得了 100 多个世界冠军,创造了世界体坛罕见的长盛不衰的历史。

为更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业的发展,1995 年 6 月,国务院提出了《全民健身计划纲要》,号召全社会广泛开展全民健身运动。目前,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。全民健身运动的开展,有利于提高人们的生活质量,丰富人们的业余文化生活,促进社会进步,有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设,提高我国的综合国力,振奋民族精神。

如今,乒乓球运动在我国已形成普及——提高——再普及——再提高的良性循环。据统计,目前我国经常打乒乓球的人数已升至上千万。在提高全民族的身体素质水平,积极推行全民健身计划的浪潮中,乒乓球运动在我国变得更加时尚起来,越来越多的人在课余、休息日参加乒乓球运动。



国外趋势

现在的乒乓球运动已经发展成为高科技、高速度和强旋转相结合的一种竞技体育项目,全世界有近 4000 万人从事这项运动。在新生代们的冲击和推动下,站位近台,追求更快速、更凶狠的打法将成为今后乒乓球运动的重要技术特征,随之而来的,还包括相应的战术变化及器材工具的革新。

第二节

场地、器材和装备

乒乓球运动具有很强的观赏性和艺术性,对场地、器材和装备都有一定的要求。场地是乒乓球运动开展的前提,而良好的器材和装备则是运动参与者发挥较高水平的必要保障。



场地

乒乓球运动对场地的要求并不高,但正规的比赛场地有着严格的标准,初学者应该对此有所了解。



规格

场地呈长方形,长 14 米,宽 7 米,室内场地高度以不低于 4 米为宜。



设施



乒乓球台

见图 1-2-1

(1)乒乓球台用木料或其他材料制成,长 2.74 米,宽 1.525 米,高 0.76 米,台面呈暗色无光泽,厚 0.35 米;

(2)球台周边有一条 2 厘米宽的白线,与球网垂直的线称为“边线”,与球网平行的线称为“端线”;

(3)双打台面有一条与边线平行的 3 厘米宽的白色中线,它把台面分为两个相等的半区。

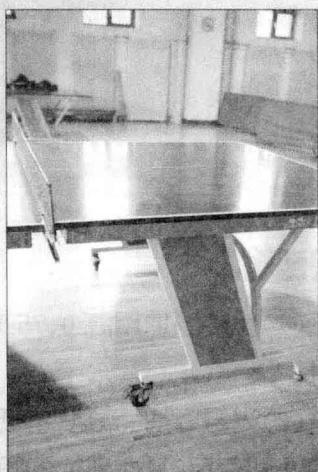




图 1-2-1



乒乓球网

见图 1-2-2

(1)球网用暗绿色蜡线编成,长 183 厘米,高 15.25 厘米,网顶镶有白布边,中间穿以绳线,固定在网架上;

(2)网架为铁制,高 15.25 厘米,直径 2.2 厘米,颜色为单一暗色,不反光。

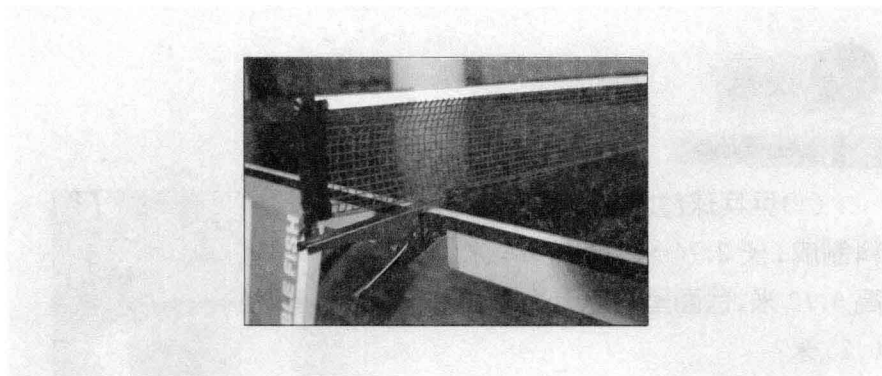


图 1-2-2



要求

(1)比赛场地用高 0.75 米的深色挡板围起,与相邻场区及观众席隔开;

(2)光源离地面高度不低于 4 米,整个台面的照明度均匀,且不低于 400 勒克斯,其他部位的照明度不低于台面的一半;

(3)地面一般为暗色,不应有明亮的光源或透过未加覆盖的窗子



的日光;

(4)地板漆不能涂成淡色或有明显的反光。



器材

乒乓球运动的必备器材是乒乓球和乒乓球球拍,良好的器材是乒乓运动开展的重要保障,它在一定程度上可以决定比赛的成绩。



乒乓球



规格

见图 1-2-3

乒乓球应为圆球体,直径 40 毫米,重 0.0027 千克,呈白色或橙色,且无光泽。



材质

乒乓球用赛璐珞或类似的塑料制成。

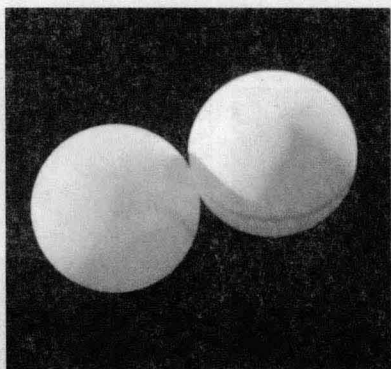


图 1-2-3



球拍

见图 1-2-4



规格

球拍的大小、形状和重量不限,但底板应平整、坚硬。





材质

(1)底板至少应有 85% 的天然木料,加强底板的黏合层可用碳纤维等纤维材料,每层黏合层不超过底板总厚度的 7.5% 或 0.35 毫米;

(2)用来击球的拍面连同黏合剂厚度不超过 2 毫米,或用颗粒向内或向外的海绵胶覆盖,连同黏合剂厚度不超过 4 毫米。

要求

(1)覆盖物应覆盖整个拍面,但不得超过其边缘,靠近拍柄部分以及手指执握部分可不予覆盖;

(2)不论球拍两面是否有覆盖物,必须无光泽,且一面为鲜红色,另一面为黑色;

(3)由于意外的损坏、磨损或褪色,造成拍面的整体性和颜色上的一致性出现轻微的差异时,只要未明显改变拍面的性能,均允许使用;

(4)在比赛中选手需要更换球拍时,必须向对方和裁判员展示将使用的球拍,并允许检查。

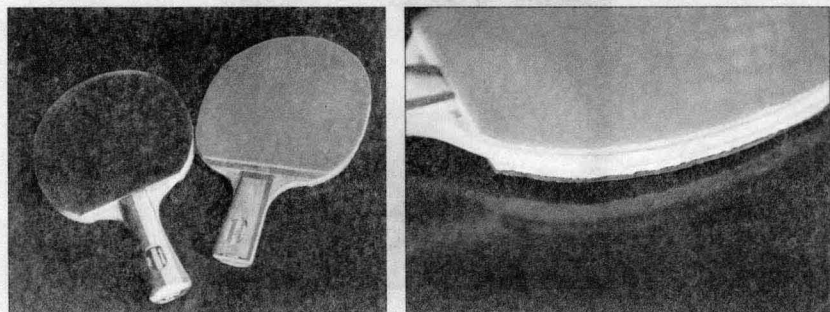


图 1-2-4



装备

在进行乒乓球运动时,舒适、合体的装备对练习者不但有安全保护作用,还有助于技战术水平的充分发挥。



服装

见图 1-2-5



款式

现在的乒乓球运动服装,无论是男子服装,还是女子服装,多为T恤衫和短裤。



要求

(1)服装要宽松舒适,便于活动,面料一般为吸汗性和透气性较好的棉制品;

(2)服装要整洁干净,以表示对对方、裁判员和观众的尊重。



图 1-2-5



鞋

见图 1-2-6

乒乓球鞋一般应为软胶底的,有助于蹬地和发力。

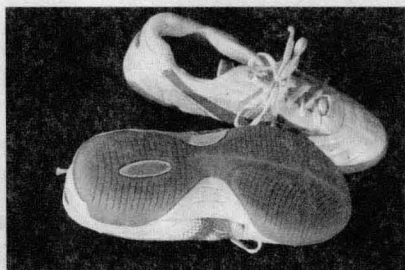


图 1-2-6



