



体育运动小知识

乒乓球运动的奥妙

体育运动小知识

乒乓球运动的奥妙

人民体育出版社

1965年·北京

編 著 者

顧爾承 薛偉初 李 旋 吳小德
林木欣 吳煥羣 董 毅 張 之
何孔蓀 郁正汶 黃繼辰

統一書號：7015·1307

体育运动小知識

乒乓球运动的奧妙

人民体育出版社出版·北京体育館路·

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049号)

人民日報印刷廠印刷

新华書店北京發行所發行

全國新华書店經售

787×1092毫米 1/32 55千字 印張3 $\frac{4}{32}$

1985年11月第1版

1985年12月第1次印刷

印數：1—178,000册

定 价 [5] 0.22元

編者的話

体育运动的内容很丰富，它同社会科学和自然科学都有密切关系。

目前已开展的运动项目有四十多种，每个项目的锻炼价值、技术、练法和竞赛方式都有一定的特点，知识性很强。例如，瘦人练体操能不能变胖，练举重会不会把人压矮，这里面包括有生理学和卫生学等知识；田径运动员比赛短跑为什么要蹲下来起跑，这又涉及到力学知识；足球比赛的“越位”、篮球比赛的“三秒”是怎么回事，这是规则和裁判问题。此外，航海、航空和射击、摩托、无线电等国防体育运动又都与军事科学技术知识有关。

为了解答这些基本常识问题，促进群众体育运动的广泛开展，从而使体育运动更好地为生产劳动和国防建设服务，为无产阶级政治服务，我们编辑出版了这套《体育运动小知识》。

这套丛书将按不同内容，分项、分册出版。每本书都采用问答方式，概括地介绍体育科学理论的一般常识，以及各个运动项目的发展简况、锻炼价值、场地设备、竞赛规则，技术和战术等基本知识。书中文字力求通俗易懂。

我们编辑这种丛书，还缺乏经验，热望读者提出意见或提供各类问题，以便充实和改进。

AAZ 37/108

目 录

你知道乒乓球这个名字来历的传说嗎？	1
你知道“紅双喜”乒乓球牌名的含义嗎？	2
世界乒乓球錦标賽多少年举行一次，你知道历届比 賽的年份和地点嗎？	3
世界乒乓球錦标賽有哪些項目？	5
我国参加历届世界乒乓球錦标賽取得了哪些成績？	7
什么叫“元老盃”比賽？	8
参加安慰賽的運動員水平都很低嗎？	9
打乒乓球对身体有什么好处？	10
打乒乓球的运动量小嗎？	11
打乒乓球是高个子好还是矮个子好？	11
你知道乒乓球多重多大嗎？它为什么是白色的？ ...	12
怎样挑选乒乓球？	13
你会保护乒乓球和修补乒乓球的小毛病嗎？	14
球拍的形状与打球的技术有关系嗎？	14
目前世界上流行的球拍有多少种式样？	15
为什么球拍木板的层数多数是单数而不是双数？ ...	18
球拍上的胶粒、海绵有什么規定嗎？	19
你知道乒乓球拍为什么会演变成現在这个样子嗎？	20
你知道什么拍子打旋轉球好嗎？	21

怎样选择海绵球拍？	22
不同打法的人应该选用哪种弹力的拍子？	23
不同打法的人选用多大重量的球拍好呢？	24
当你遇到新球拍不“吃球”或震手时怎么办？	25
你知道什么叫正反胶面的球拍吗？这两种胶拍有什么不同的作用？	26
硬度不同的胶皮、海绵贴在一起各有什么作用？	27
怎样把胶皮、海绵、木板黏在一起？	28
比赛时为什么不能使用两面不同颜色的球拍？	29
使用光木板球拍可不可以参加比赛？	30
你会保护球拍吗？	30
标准的球桌应该是多长，多宽，多高？	31
球桌的弹性有规定吗？	32
你知道球网和网架规格吗？	33
乒乓球比赛的场地应该是多长多宽？	34
比赛场地的灯应吊多高？灯光亮度多大？	35
乒乓球运动员为什么不穿浅色运动服？	35
乒乓球比赛有哪些竞赛办法？	36
什么叫“单淘汰”、“双淘汰”，各有不同的特点？	38
什么是“三人轮赛”？	38
什么叫“种子”？	40
世界锦标赛的种子选手是怎样确定的？	41
预选赛是怎么回事？	41
乒乓球比赛之前为什么要抽签？	42

什么叫“輪空”？	43
在循环赛中，几个队比赛成績相等，用什么办法决 定先后名次？	43
参加世界錦标賽人数有限制嗎？	44
乒乓球团体賽中是怎样算勝負的？	45
你知道男子团体賽排名单的規矩嗎？	46
女子团体賽怎样排名单？	47
不同国家的運動員可以組成一对参加双打比賽嗎？	
获得冠軍后奖杯給誰？	48
正式比賽中能不能打“蘑菇球”？	48
你知道过去乒乓球比賽的时间是怎样計算的嗎？	49
賽前选球有什么規定？	50
球在比賽进行中破裂了怎么办？	51
比賽中間可不可以双手輪換执拍打球？	51
在一場比賽中，直、橫握拍法能否交換使用？	52
打球中間可否換拍子使？	52
比賽中球拍脫手怎么办？	53
发球时对拋球有什么規定嗎？	54
发球秩序錯誤算不算失分？双打接球的秩序錯誤算 不算失分，如何处理？	55
在什么情况下可以越网追击？	55
運動員能不能跳上台面打球？	56
拦击有几种情况，如何裁判？	57
擦边球都算“好球”嗎？	57
还击球打得比較高，球碰到上面的灯或者其他障礙	

物落到对方台面是否合法？	58
怎样听裁判員报分？	58
場外教練員什么時間可向運動員进行指导？	59
運動員或教練員在比賽进行中能不能請求暫停？	59
你会看裁判員的手势嗎？	60
乒乓球为什么成弧綫前进？	62
单打与双打在技术、战术上有什么区别？	63
直握拍好还是横握拍好？	64
为什么横拍攻球比直拍慢？	65
为什么說中国的传统打法比一些国家的打法要快一 些呢？	66
你知道目前发球有多少种嗎？	67
比賽时先挑发球还是先挑位置？	68
比賽抽签时，单打为什么要发球而不要接发球？ 双 打为什么要接发球而不要发球？	69
接发球时，站什么位置比較适当？	71
你能从对方手臂和球拍的揮动上，知道打来的是哪 一种旋轉球嗎？	72
什么叫做弧圈型上旋球？	74
下旋球有何性能，你知道如何运用它嗎？	75
你知道側旋球的特点嗎？	76
什么叫直綫球和斜綫球？	77
拉球和提拉球是一回事嗎？	78
什么叫木板球？为什么要使用木板球呢？	79
什么叫放短球？如何放短球？	80

你知道放高球的种种学问嗎？	87
什么叫发球搶攻？	82
你知道接发球搶攻的厉害嗎？	82
你懂得什么是側身攻嗎？	83
你知道攻球要站位近，守球要站位远的道理嗎？ ...	84
什么叫削球？	85
如何区别近削与远削？	86
什么叫削中反攻？	88
什么叫搓攻？	88
追身球是怎么一回事？	89
“滑板”是什么样的技术？	90
“逼角”战术威力大嗎？	91
各种打法中有哪些基本功？	92

你知道乒乓球这个名字来历的传说吗？

提起乒乓球名字的来历，这里边还有一段曲折的过程呢！

据传说：十九世纪末叶，欧美有些制造体育用品的商人，看到当时的网球在“上层”社会中相当流行，他们就从网球上去打主意。如果把网球搬到家庭中来玩，这不是个迎合潮流的新玩意儿吗？可以赚到更多的钱吗？于是他们就动脑筋在一种质地轻而硬的橡胶球外面包上了毛线，把打球的场地搬上了餐桌，并在两把高背椅子之间挂上了球网，这就出现了乒乓球的雏形。当时给这种玩意儿叫做“桌上网球”。

“桌上网球”这个叫法沿用了数十年，一直到现在为止，国际乒乓球联合会还用着这个名字。

到了一八九五年前后，有人把实心球改用赛璐珞制成了空心球。空心球受到外力的撞击，里面的压缩空气产生了反弹作用，打起来比包着毛线的实心球更轻便、更有趣，这样，它就逐渐地流传开了来。一九〇三年日本的坪井教授把它带到了东京；过了一年，中国也见到了这种新玩意儿。由于空心球在桌子和球拍上撞击时，不时发出乒乒乓乓的声音，而商人们也为了把这种新产品有别于原来的实心球，因此英国有一家体育用品公司，就用“乒乓”两个字作为广告上的名称。这就有了“乒乓球”新的命名。不过现在对乒乓

球的叫法也不完全一致，日本人称它为“卓球”；上海人把打乒乓球叫做打“枱球”。日本的“卓”，上海的“枱”，其实都是指的桌子。

至于欧洲人现在大部分还是把乒乓球叫做“桌上网球”，甚至我国出口的紅双喜牌乒乓球，它的英文譯名也按外国人的习惯放上了“Table Tennis”这个“桌上网球”的名称。

你知道“紅双喜”乒乓球牌名的含义嗎？

过去三十多年来，在历届世界乒乓球锦标赛中，被批准作为正式使用的乒乓球有十三种，都是英国、西德等国家出品的。在解放前，不要說世界比赛不可能用中国球，就是当时中国所用的球，也大部分要靠进口。一九六〇年四月，国际乒联諮詢委员会审定了中国制造的“紅双喜”牌乒乓球，認為它的圓度、重量、彈力、硬度完全符合国际规定的标准，因此正式批准“紅双喜”牌乒乓球为国际比赛用球；并决定在一九六一年的第二十六屆世界錦标赛中第一次使用。从此，我国乒乓球制造业进入了新的历史时代。

“紅双喜”牌的乒乓球，是上海乒乓球厂从一九五九年开始生产的一种高質产品。那年四月，我国选手容国团在第二十五屆世界錦标赛中荣获男子单打冠軍。上海乒乓球厂的工人听到这个喜讯，受到这次胜利的鼓舞，他們認為：我国乒乓球技术，已經达到世界第一流的水平，我国生产的乒乓球也应该达到国际标准。特别是听到第二十六屆世界錦标赛要在北京举行时，他們更为兴奋。于是，全厂职工在党的奋发图强号召下，掀起了轟轟烈烈的技术革新运动，终于試制成

功了一种質量很高的乒乓球。这种新产品应当起个什么既好听又有意义的牌名呢？厂里职工們認為：当前面临着两件喜事，一件是中国运动員第一次荣获世界冠军；另一件是中国制造的乒乓球質量达到了国际标准。这真是“双喜临門”，因此，便起了个富有我国民族色彩的牌名——“紅双喜”。

世界乒乓球錦标賽多少年举行一次？你知道历届比賽的年份和地点嗎？

一九三九年以前，世界乒乓球錦标賽每年举行一次，从一九二六年到一九三九年間，共举行了十三次。一九三九年到一九四六年因第二次世界大战而停頓；一九四七年到一九五七年又繼續举行了十一次。从一九五七年开始改为两年举行一次，因此，又在一九五九年、一九六一年、一九六三年和一九六五年分別举行了四次。到目前为止，前后一共举行了二十八次。

世界乒乓球錦标賽举办的地点，一般都由国际乒乓球联合会的代表大会来决定。过去大都在欧洲。当时主要由于亚洲国家大半处于殖民地或半殖民地状态，沒有力量承担这种世界性的体育竞赛活动；另一个原因是乒乓球錦标賽起源于欧洲，在欧洲举行比賽人数比較集中。二次大战結束，世界各地民族解放运动蓬勃发展，尤其是新中国的成长，促使世界形势引起了极大的变化，亚洲的乒乓球运动也由此获得了新的发展。一九五二年以后，已在印度的孟买、日本的东京和我国首都北京，举行过三次世界錦标賽。

下面是历届世界錦标賽的年份和地点：

届别	年 份	地 点
1	1927	伦敦 (英国)
2	1928	斯德哥尔摩 (瑞典)
3	1929	布达佩斯 (匈牙利)
4	1930	柏林 (德国)
5	1931	布达佩斯 (匈牙利)
6	1932	布拉格 (捷克斯洛伐克)
7	1933	巴登 (維也納附近) (奥地利)
8	1934	巴黎 (法国)
9	1935	伦敦 (英国)
10	1936	布拉格 (捷克斯洛伐克)
11	1937	巴登 (奥地利)
12	1938	伦敦 (英国)
13	1939	开罗 (埃及)
14	1947	巴黎 (法国)
15	1948	伦敦 (英国)
16	1949	斯德哥尔摩 (瑞典)
17	1950	布达佩斯 (匈牙利)
18	1951	維也納 (奥地利)
19	1952	孟买 (印度)
20	1953	布加勒斯特 (羅馬尼亚)
21	1954	伦敦 (英国)
22	1955	烏德勒支 (荷兰)
23	1956	东京 (日本)
24	1957	斯德哥尔摩 (瑞典)

25	1959	多特蒙德 (西德)
26	1961	北京 (中国)
27	1963	布拉格 (捷克斯洛伐克)
28	1965	卢布尔雅那 (南斯拉夫)

世界乒乓球锦标赛有哪些项目？

世界锦标赛共有十个项目。按性质来分，还有四种区别。最主要的第(1)(2)项叫做男女团体赛，这是代表国家水平的比赛。第(3)项到第(7)项叫做单项锦标赛，它包括男女单双打和混合双打。以上七项是锦标赛中的正式项目。第(8)(9)两项男女单打安慰赛，是专为单打前几轮被淘汰的运动员增加比赛机会而设置的。而最后第(10)项“元老盃”赛，则是一种纪念性的比赛。这个项目须由举办锦标赛的协会提出申请，经諮詢委员会同意后才可举办。

上面十个项目，除了安慰赛外，其余八项都有奖盃，

(1) 男子团体赛也叫“思韦斯林”盃赛，这个项目的奖盃是英国的思韦斯林夫人所赠。男子团体赛第一届冠军是匈牙利队，欧洲国家在前廿次比赛中取走了十九个冠军，另外一个为美国所得。一九五三年后亚洲国家取代了欧洲的地位，其中日本队得了五次，中国队自一九六一年开始連續获得了三次。

(2) 女子团体赛的盃名是用法国乒联主席馬賽耳·考比仑的名字命名的。最早的时候女子打乒乓的人不多，因此这个项目到一九三四年第八届锦标赛才开始举行。中国队于一九六五年四月廿日的清晨才第一次获得世界女子团体

冠軍。

(3) 男子單打的錦標叫做“聖·勃萊特”盃。我國選手從一九五九年容國團獲得冠軍開始已經四次奪獲該項錦標，其中莊則棟一人就蟬聯了三屆冠軍。歷史上只有一九三二年——一九三五年間匈牙利人巴納有過這樣的榮譽；不過那時是一年舉行一次錦標賽，而莊則棟的三屆冠軍實則是保持了六年。

(4) 男子雙打比賽也叫“伊朗盃”賽。中國選手連續取得兩屆冠軍；二十七屆錦標賽的男子雙打冠軍是張燮林和王志良；二十八屆冠軍是莊則棟和徐寅生。

(5) 女子單打的錦標叫“蓋斯特”盃。在二十六屆錦標賽上，我國選手丘鍾惠曾經得過這個獎盃。

(6) 女子雙打是在第二屆才開始的。從最早的幾屆比賽來看，基本上女子單打的冠軍都是雙打冠軍中的一個。這個情況隨着女子技術水平的不斷提高逐漸有所改變。一九六五年我國兩名橫拍選手林慧卿和鄭敏之第一次從日本運動員手中奪得了這個項目的錦標——波普盃。

(7) 男女混合雙打比賽也叫“赫杜賽克盃”賽，這是唯一的還沒有在獎盃上刻上中國選手名字的项目。

以上七項的錦標都是流動性的，從得盃一天開始可以保持到第二年的年底。

(8) (9) 兩項安慰賽沒有專門的獎盃，但有時舉辦國家也可能做幾個盃子以資鼓勵。

(10) 元老盃的優勝者可得“朱比列”盃，“朱比列”是紀念的意思，我國傅其芳就得過這個獎盃。

我国参加历届世界乒乓球锦标赛取得了哪些成绩？

中国乒乓球队在短暂的时间内，以大跃进的步伐走在世界的最前列，这是毛泽东思想的胜利，也是中国乒乓球运动自力更生奋发图强的胜利。我国乒乓球选手，从一九五三年第一次到布加勒斯特参加第二十届世界锦标赛开始，水平不断提高，一直到一九五九年容国团为祖国夺得第一个世界冠军以后，我国的乒乓球运动的发展更为迅速，技术水平直线上升。请看下面我国乒乓球队在历届世界锦标赛上取得的成绩吧！

一、第廿届（一九五三年）：男子、女子团体双获小组第四名，男子被评为一级第十名；女子被评为二级第三名。男子单打最好的成绩是姜永宁，但在第三轮被淘汰了；其他女子单打等四个项目都在前两轮中被淘汰。

二、第廿三届（一九五六年）：男子团体获小组第二名，被评为一级第六名；女子团体获锦标赛第六名。男子单打仍以姜永宁最好，进入第四轮；女子单打只进入第三轮。孙梅英获得了安慰赛冠军。

三、第廿四届（一九五七年）：男、女在团体赛上都取得很大进步，双双获得了第三名。男子单打的姜永宁及参加男子双打的王传耀与傅其芳都进入了第五轮。

四、第廿五届（一九五九年）：这是我国乒乓球在国际比赛中进入新的时期的一年，不仅在男、女团体赛上继续取得第三名，而且容国团为我国第一次获得单打世界冠军；女子单打、女子双打、混合双打都取得了第三名；男子双打也

进入了前八名。

五、第廿六届（一九六一年）：男子团体第一次获得冠军；庄则栋、丘鍾惠分获男、女单打冠军；傅其芳获得元老杯；王志良、狄薈华得了男、女安慰赛冠军。其他还得了女子团体、男子单打、女子双打、混合双打四个亚军，以及男女单打、男女双打、混合双打等八个第三名。

六、第廿七届（一九六三年）：男子团体和男子单打的庄则栋都蝉联世界冠军；男子双打第一次夺得冠军。另外，还取得男子单打、男子双打两个亚军；女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打七个第三名。

七、第廿八届（一九六五年）：这一届比赛的七项冠军，被我国选手取得五个。不仅男子团体和男子单打的庄则栋再一次蝉联冠军，而且女子团体第一次获得了锦标；男子双打、女子双打也都得了第一名。此外还得了男子单打、女子单打、男子双打、混合双打四个亚军；男子单打、女子单打、女子双打、混合双打四个第三名。

什么叫“元老盃”比赛？

一九六一年四月十三日晚上，当第二十六届世界乒乓球锦标赛的男女单打已经到了最后八名选手的决赛时，第三号球场的裁判员带进来两名年岁较大的运动员，穿着红色运动衣胖胖的是傅其芳，另一个是带着眼镜的外国人。傅其芳不是中国队的教练吗？怎么又当起运动员来了呢？当时有些观众心中纳闷，是在打着玩儿吗？这个谜，一直到四月十五日