

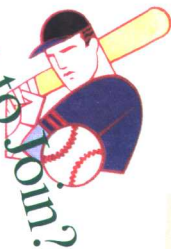
素·质·教·育·书·系 · 学·生·体·育·知·识·丛·书

乒乓球

主编：麻雪田 吕世杰 编著：刘淑芳



What Sport Do You Want to Join?



知识出版社

素质教育书系·学生体育知识丛书

乒 乓 球

编著：刘淑芳

知 识 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球/刘淑芳编著. —北京:知识出版社,1998.6
(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰主编)
ISBN 7-5015-1687-1

I. 乒… II. 刘… III. 乒乓球运动-普及读物 IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 10532 号

丛书编辑:张高里

责任编辑:高凌云

装帧设计:天 鸣

责任校对:梁熾曦

技术设计:张新民

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:6.375

字数:135 千字 印数:1—10000 册

定价:7.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换

内 容 · 提 要

本书作者长期从事乒乓球教育工作，从中小學生及乒乓球运动爱好者的需要出发，写成此书。本书从乒乓球运动的健身作用、发展概况、基本理论知识、基本技术、基本战术及比赛规则、比赛组织编排和管理、裁判员权限与操作程序、国内外重大赛事、世界优秀运动员等各个方面，进行了详尽而系统的阐述。本书不但能使初学者掌握乒乓球运动的基本知识和技能，更能使乒乓球运动爱好者提高技术和战术水平。

目 录

一、乒乓球运动的强身健体作用·····	1
(一) 乒乓球运动有益于人的生理健康·····	1
(二) 乒乓球运动能促进人的心理健康·····	2
(三) 乒乓球运动能促进人的智力发展·····	2
二、乒乓球运动发展概况·····	4
(一) 乒乓球运动的起源·····	4
(二) 国际乒乓球联合会·····	5
(三) 世界乒乓球锦标赛的诞生及其发展简况·····	6
三、乒乓球基本理论知识·····	16
(一) 乒乓球常用术语·····	16
(二) 乒乓球比赛条件和器材·····	21
(三) 乒乓球球拍的种类和性能·····	24
(四) 乒乓球的弧线、力量、速度、旋转、落点·····	26
(五) 判断来球·····	34
(六) 乒乓球击球动作结构·····	40
四、乒乓球基本技术·····	45
(一) 握拍法·····	45
(二) 基本站位和基本姿势·····	47
(三) 基本步法·····	49
(四) 发球·····	58
(五) 接发球技术·····	75

(六) 推挡技术	78
(七) 攻球技术	83
(八) 弧圈球技术	98
(九) 搓球技术	105
(十) 削球技术	110
五、乒乓球的基本战术	120
(一) 发球抢攻战术	121
(二) 接发球战术	123
(三) 对攻战术	124
(四) 拉攻战术	126
(五) 搓攻战术	127
(六) 削中反攻战术	128
六、双打	130
(一) 双打的特点	130
(二) 双打的配对	131
(三) 双打的站位和移动方法	132
(四) 双打的战术	134
七、乒乓球竞赛的组织与编排	137
(一) 竞赛的组织	137
(二) 乒乓球比赛的基本方法	139
八、乒乓球比赛规则	153
(一) 定义	153
(二) 合法发球	154
(三) 合法还击	155
(四) 比赛次序	155
(五) 比赛状态	155

(六) 重发球	155
(七) 失一分	156
(八) 一局比赛	157
(九) 一场比赛	157
(十) 发球、接发球和方位的选择	157
(十一) 发球、接发球次序和方位的错误	158
(十二) 轮换发球法	159
九、乒乓球比赛的管理	160
(一) 报分	160
(二) 轮换发球法的程序	161
(三) 比赛的连续性	161
(四) 练习	163
(五) 场外指导	163
(六) 运动员的行为表现	164
(七) 兴奋剂	165
(八) 赌博	165
十、乒乓球比赛裁判员的管辖权限和操作系统	166
(一) 裁判员的管辖权限	166
(二) 裁判员操作系统	168
(三) 裁判术语和手势	170
十一、国、内外大赛介绍	173
(一) 世界乒乓球锦标赛	173
(二) 奥运会乒乓球比赛	180
(三) 世界杯乒乓球锦标赛	182
(四) 亚洲乒乓球锦标赛	183
(五) 亚运会乒乓球比赛	183

(六) 全国乒乓球锦标赛	183
(七) 全运会乒乓球比赛	184
十二、世界优秀乒乓球运动员介绍.....	185
(一) 男子优秀运动员	185
(二) 女子优秀运动员	192

一、乒乓球运动的强身健体作用

乒乓球运动是一项以室内为主的球类运动。它的特点是：球小、速度快、变化多、趣味性强；设备比较简单；参加者不受年龄、性别和身体条件的限制；具有广泛的适应性，容易开展和普及；锻炼价值高，等等。可以说，这是一项既激烈又文明高雅的运动。

“生命在于运动”、“运动是长寿的源泉”，这是生命科学的基本规律。人体的各器官都是“用进废退”。现代医学认为人的健康标准有两条：一是人的生理健康，二是人的心理健康。所以健康的含义应该是身心健康。健康长寿是人类梦寐以求的理想。健康是不会从天而降的，它是天天坚持锻炼的结果。乒乓球运动就是很好的锻炼方法。

（一）乒乓球运动有益于人的生理健康

打乒乓球要用脑、眼、手、耳、腰、臂、脚、腿、内脏、神经、肌肉，身体各部分都能得到全面的锻炼。打球时，一会儿积极跑动去接球，一会儿走着去捡球，一场球打下来要移动1000~3000米，从而使腿、脚得到了锻炼。人们常说脚是第二心脏，延年益寿始于足下。从事乒乓球运动能增强心肺功能，促进血液循环，从而增强体质、提高学习和工作的

效率。

乒乓球运动能使人的身体变得灵活、敏捷。打乒乓球首先要判断对方来球的路线、速度、力量、旋转方向、落点，然后才能决定采用什么技术将球击回去。从判断到回击来球，这一切需要在百分之几秒的时间内完成。经常从事乒乓球运动会使中枢神经系统的机能得到增强。经测定，乒乓球速度最快可达 24 米/秒，而乒乓球运动员的反应速度为 0.482 ± 0.038 秒。乒乓球运动员能够如此灵活、敏捷、反应快，完全是他们长期坚持训练的结果。

乒乓球运动能改善视觉器官的机能。乒乓球体积很小，飞行速度又很快，这就要求人的视觉有高度准确的判断力，所以经常打乒乓球，就有助于改善双眼眼肌的协调能力，提高视觉对各种不同来球的判断能力。在长时间的学习、工作之后，打打乒乓球有利于消除眼睛的疲劳，增强视力。

此外，乒乓球运动还能增强人体的快速力量和耐力，经常从事乒乓球活动，还能提高手臂击球的爆发力。

（二）乒乓球运动能促进人的心理健康

乒乓球运动不仅能促进人的生理健康，而且是促进心理健康的一剂良方。当你在球场高高兴兴地打乒乓球时，这种欢乐的情绪有助于你的心理健康。

（三）乒乓球运动能促进人的智力发展

大脑是人体的神经中枢。它有三大功能：生理调节、心

理调节和智能开发。脑科学研究成果表明：人的衰老主要是脑细胞死亡造成的。因此，只有脑运动才能促进脑健康，脑健康才能更好地发挥它的功能。也就是说，只有脑健康才能真正地健康长寿。因此，说“生命在于脑运动”才更科学、更精确。

打乒乓球使脑体运动有机结合，不仅动脚、动手，更重要的是动脑。乒乓球比赛是在斗智斗技，每个运动员都必须不断观察、判断、记忆，思考赛场上的情况，打每一板球都要动脑。这对保持神经系统的功能、防止神经系统的老化有重要作用。积极参加乒乓球运动，勤动脑、善动脑，自然会增加脑细胞的血流量，进而使大脑更加积极活动。这种脑体运动的结合必然促进人的思维能力，促进智力发展。

二、乒乓球运动发展概况

(一) 乒乓球运动的起源

对于乒乓球运动的起源，各国有不同的说法。据现有资料考证，乒乓球运动自 1880 年起源于英国。当时英国有一些大学生，在室内以餐桌作球台，在两把高背椅子上挂一根线或用书作球网，采用软木或橡胶做成的球，以羔皮纸贴成的长柄椭圆形空心球拍在台子上将球打来打去。最初这种游戏叫“弗利姆-弗拉姆”(Flim-Flam)，或称“高西马”(Goossime)、“拼盘”等。总之，有各种各样的名称。球台和球网的大小及高度，以及确定胜负的记分方法，也均无统一规定。后来打这种球的人多了，便成了一种家庭娱乐活动。

1890 年左右，英格兰一位退休的越野跑运动员詹姆斯·吉布(James Gibb)，从美国带了一些作为玩具的赛璐璐球回英国，用这种小球来替代软木球和橡胶球。由于当时普遍使用的羔皮纸球拍击球时和球碰台后发出“乒乓”的声音，所以人们模拟其声把这项运动叫做“乒乓球”。但也有人称其为“桌上网球”(table tennis)。

1902 年在英国游学的日本东京高等师范学校教授坪井玄道，将乒乓球的整套器材带回日本，从此乒乓球活动传入

亚洲。

1904 年上海四马路一家文具店的经理王道平，从日本买回 10 套乒乓球器材，摆设店中，并亲自作打球的表演，介绍在日本看到的乒乓球活动。从此，我国开始有了乒乓球活动。

20 世纪 20 年代以前，乒乓球运动基本上停留在游戏阶段。

（二）国际乒乓球联合会

国际乒乓球联合会 (International Table Tennis Federation)，简称国际乒联。它由各国或各地区的乒乓球协会组成，于 1926 年 12 月在英国伦敦成立。国际乒乓球联合会的第一任主席是英国人伊沃·蒙塔古。他任主席的时间最长，达 40 年之久。现任国际乒乓球联合会主席是中国的徐寅生。目前国际乒乓球联合会已有 175 个会员国，是世界最大的体育组织之一。

国际乒乓球联合会的宗旨是：维护现行的乒乓球规则，制定章程、纪律规程、国际比赛规程；协调各协会之间以及协会同其他团体的关系等等。

国际乒乓球联合会的主要活动是：每隔两年委托一个成员协会主办一届世界乒乓球锦标赛，并在举行该届世界乒乓球锦标赛的同时，同地举行代表大会。每一个正式会员协会在代表大会上享有表决权。

(三) 世界乒乓球锦标赛的诞生及其发展简况

1926年1月，在德国柏林举行国际乒乓球邀请赛期间，由德国的勒曼博士倡议，召开了一次座谈会。当时参加会议的有英国、德国、匈牙利、瑞典、奥地利等国的代表，会议决定成立临时的国际乒乓球联合会，并决定第一次国际乒乓球联合会全体代表大会和第一届欧洲乒乓球锦标赛于当年12月在英国伦敦同时举行。

1926年12月，在英国伦敦举行了第一届欧洲乒乓球锦标赛。比赛期间，在伊沃·蒙塔古的母亲斯韦思林女士的图书馆里，举行了第一次国际乒乓球联合会全体代表大会。会议通过了正式成立国际乒乓球联合会的决议和国际乒乓球联合会的章程，讨论并通过了乒乓球比赛规则草案。英国乒协负责人伊沃·蒙塔古当选为国际乒乓球联合会第一任主席。

当时参加第一届欧洲乒乓球锦标赛的国家和地区有：德国、匈牙利、威尔士、英格兰、奥地利、瑞典、捷克斯洛伐克、印度和丹麦。由于印度是亚洲国家，提出更改比赛名称，国际乒乓球联合会当即决定把原定的“第一届欧洲乒乓球锦标赛”改为“第一届世界乒乓球锦标赛”。

世界乒乓球锦标赛从1926年起，每年举行一次，1939年至1947年因第二次世界大战，世界乒乓球锦标赛中断了8年之久。1959年第25届世界乒乓球锦标赛后，国际乒乓球联合会决定将过去每年一次的世界乒乓球锦标赛改为每两年举行一次。至今共举行了44届世界乒乓球锦标赛。在半个多世纪的时间里，世界乒乓球运动及世界乒乓球锦标赛经历了以下

几个发展阶段。

第一阶段：欧洲乒乓球运动的全盛时期（1926～1951年）

这一阶段共举行了 18 届世界乒乓球锦标赛，举办的地点除了 1939 年的第 13 届世界乒乓球锦标赛在非洲埃及的开罗举行外，其余 17 届都在欧洲举行。第 18 届世界乒乓球锦标赛一共有 117 项冠军，除美国选手夺得 8 项冠军外，其余 109 项冠军，均由欧洲选手夺得，占全部冠军总数的 93%。男子团体冠军共 18 个，欧洲获得了 17 个冠军，占男子团体冠军总数 94%。女子团体冠军共 11 个，欧洲获得了 9 个冠军，占女子团体冠军总数的 82%。由此可见，这一阶段是欧洲的全盛时期。

当时欧洲以匈牙利为代表，匈牙利选手一共夺得 57.5 项冠军。匈牙利著名运动员 G. V. 巴纳擅长稳健的削球，并具有独特的反手攻球技术，一共获得 22 块金牌（曾 5 次获男子单打冠军），迄今为止，他仍是世界乒乓球锦标赛历史上获金牌最多的运动员。为什么当时欧洲传统的横拍削球打法，在世界乒坛能占据统治地位达 25 年之久呢？

欧洲削球占优势的原因：

第一，球拍的作用。当时运动员大多使用英国人库特（Goodea）发明的胶皮拍。这就使乒乓球技术由木拍时代单调的打法，进入了由胶皮拍制造旋转的时代。这种球拍的特点是弹力小，易掌握，有一定摩擦力，可使球旋转。所以，使用这种球拍防守，既稳健又有旋转，但球的速度、力量不足。这种球拍利守不利攻。匈牙利队很好的发挥了“武器”的特长，所以在世界乒乓球锦标赛中取得了辉煌的战绩。

第二，规则利守不利攻。当时规则规定，球台宽为 146.4 厘米（现为 152.5 厘米），球网高为 17 厘米（现在为 15.25 厘米），球为软式球。与现在相比，台面窄、球网高、球质软，利守不利攻。

第三，乒乓球运动还处于初级阶段。当时难度大的打球技术还没出现，特别是大板扣杀，技术难度就更大了，削球失误少，攻球失误多。所以，导致运动员以稳守为主，削球运动员占了优势。

第四，规则对比赛时间没有限制。由于规则对比赛时间没有限制，随着削球技术的不断提高，欧洲运动员的球削得越来越稳，所以多次出现马拉松式的比赛，往往双方对削很长时间才得 1 分。

例如：欧立克对巴奈斯的比赛中一分球打了两个半小时；理查德·拉维温对博比·莱尔德的一场单打比赛，经过 85 个小时的你来我往才见分晓；奥地利对罗马尼亚的一次男团决赛，打了 3 天才决出胜负。运动员精疲力尽，观众昏昏欲睡，裁判员都晕倒了。

这种冗长乏味的比赛，对于运动员、观众、裁判员、大会组织者，以及乒乓球运动本身的发展都是不利的。

第 11 届世界乒乓球锦标赛之后，国际乒乓球联合会对比赛规则进行了修改：球台加宽至 152.5 厘米，球网降到 15.25 厘米，比赛改用硬球；限制了比赛时间，一场 5 战 3 胜的比赛，不得超过 1 小时 45 分，一局不得超过 15 分钟，超过 15 分钟就得实行轮换发球法；禁止了用手指旋转的那卡尔式发球；这些改变为攻球创造了有利条件，促进了乒乓球技术的发展。

第二阶段：日本队称雄世界乒坛（1952~1959年）

日本乒协早在1928年就加入了国际乒乓球联合会，但直到1952年才第一次参加了在印度孟买举行的第19届世界乒乓球锦标赛，参赛运动员尽管只有3男2女，但他们成功地使用了海绵球拍，采用直握球拍的长抽进攻型打法，日本队小试锋芒，冲破了欧洲坚守20多年的防线，一举夺得女子团体、男子单打、女子双打、男子双打4项世界冠军，震动了世界乒坛。接着，日本又分别蝉联第21~25届男子团体冠军，第19、21、22、23、24届男子单打冠军，第23、24、25届女子单打冠军，以及多次获女子双打、男子双打、混合双打冠军共24项。到了第25届世界乒乓球锦标赛上，日本队达到了巅峰时期，又夺走了7项冠军中的6项（男子单打冠军为我国容国团所获）。1952~1959年举办了7届世界乒乓球锦标赛（第19届至25届），日本队夺得了49项冠军中的24项，占7届冠军总数的49%。由此可见，乒乓球运动的优势开始从欧洲转到亚洲。

日本队取得好成绩的原因：

第一，球拍有所革新。日本队首先使用了海绵贴面的球拍。佐藤博治在第19届世界乒乓球锦标赛上成功地发展运用了海绵球拍的打法。球拍的改革为攻球创造了有利条件，乒乓球技术推进到快速进攻的时代。

第二，打法独创。50年代以前的世界乒坛是横握拍削球打法的天下，而日本队却敢于独树一帜，采用直握拍的远台全攻型打法，令人耳目一新。

第三，日本运动员勤奋努力，基本功扎实，正手攻球力量大、步法好，机会球基本上能做到百发百中，关键时刻能