



乒乓球问答

赵治贤 戴玫

河北人民出版社

乒 乓 球 问 答

赵治贤 戴 玫

河 北 人 民 出 版 社

一九八一年·石家庄

乒乓球问答

赵诒贤 戴玫

河北人民出版社出版 (石家庄市北马路19号)
河北新华印刷三厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 6¹/₂ 印张 127,000 字 印数: 1—13,640 1981年10月第1版
1981年10月第1次印刷 统一书号: 7086·1052 定价: 0.50 元

前 言

乒乓球运动是我国体育百花园中的一枝奇葩。她以自己独特的方式和风格，在提高人民健康水平，增进世界各国人民的友谊等方面都起了促进作用。在一九八一年的第三十六届世界乒乓球锦标赛上，中国代表队囊括了所有项目的冠军，开创了历届比赛的奇迹。这激奋人心的喜讯，激励、鼓舞着我国广大青少年，如今，在他们当中，已经掀起了一股更加广泛的乒乓热。

为了进一步发展我国人民的体育事业，积极配合青少年学习乒乓球运动的基本技术和基本知识，把这项活动更广泛地普及开来，我们根据自己的实践和体会，并参阅了有关资料，编写了《乒乓球问答》这本有关乒乓球技术及战术运用基本知识的普及读物。其内容包括：乒乓球运动发展简况，基础理论和基本知识，基本技术、战术及训练方法，规则知识，竞赛组织编排工作和裁判员、裁判长的职责等内容。为使读者纲举目张，便于学习和查寻，我们以问答的形式编写，分门别类，综合为一百零八题，可供乒乓球爱好者学习打乒乓球，以及体育教师、教练员和基层体育工作者在教学、训练、组织竞赛及担任裁判工作时参考。

本书在编写过程中，承蒙乔克敏同志及河北省乒乓球协会的大力支持和帮助，谨此深表感谢！

作 者

目 录

乒乓球运动发展简况

- 1、关于乒乓球运动启蒙阶段的传说有哪些? (1)
- 2、你了解世界乒乓球运动的发展过程吗? (3)
- 3、你了解世界乒乓球技术的发展简况吗? (6)
- 4、世界乒乓球锦标赛是什么时候开始的? (7)
- 5、历届世界乒乓球锦标赛都是在哪里举行的? (8)
- 6、世乒赛奖杯的名称是怎么来的? (9)
- 7、哪个国家获得奖杯的次数最多? (10)
- 8、乒乓球运动是怎样传入我国, 在我国又是怎样
发展起来的? (11)
- 9、历届世界乒乓球锦标赛的男、女团体冠军都是
哪些国家? (13)
- 10、历届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军
都是谁? (15)
- 11、历届世界乒乓球锦标赛女子单打冠军
都是谁? (17)
- 12、历届世界乒乓球锦标赛男子双打冠军
都是谁? (18)
- 13、历届世界乒乓球锦标赛女子双打冠军
都是谁? (20)

- 14、历届世界乒乓球锦标赛混双冠军
都是谁? (21)

基础理论和基本知识

- 15、怎样提高击球的命中率? (23)
- 16、如何加快击球的速度? (25)
- 17、怎样增大击球力量? (27)
- 18、如何加强球的旋转? (29)
- 19、怎样提高控制击球落点的能力? (33)
- 20、乒乓球球台上各条线的名称是什么? (35)
- 21、五条基本球路是什么? (35)
- 22、什么是击球节奏? (36)
- 23、击球节奏与形成技能的关系是什么? (37)
- 24、如何判断来球? (39)
- 25、怎么握乒乓球拍? (40)
- 26、什么叫击球手法? 手法的结构怎样? (43)
- 27、打乒乓球时步法移动重要吗? 怎样才能合理
移动步法呢? (44)
- 28、什么样的运动员双打配对最好? (47)
- 29、乒乓球运动员的基本功是什么? (47)
- 30、乒乓球训练和比赛以前为什么需要
做准备活动? (51)
- 31、怎样选择球拍? (51)
- 32、怎样制作和保养球台呢? (53)
- 33、怎么利用坏了的乒乓球? (55)

基本技术、战术及训练方法

- 34、什么样的预备姿势利于还击来球? (56)
- 35、步法移动的基本方法有哪几种? (57)
- 36、基本的发球种类和方法有哪些? (61)
- 37、在练习和运用发球时要注意哪些问题? (70)
- 38、怎样接发球? (71)
- 39、怎样才能使第三板球不被对方抢攻? (72)
- 40、挡球与推挡球动作怎么做? (73)
- 41、挡球、推挡球的易犯错误和纠正方法
 有哪些? (75)
- 42、直拍快攻型正手攻球手法的结构是怎样的? (76)
- 43、正手攻球的易犯错误和纠正方法有哪些? (83)
- 44、攻球手法的种类有哪些? (84)
- 45、搓球手法怎么做? (87)
- 46、搓球技术的易犯错误和纠正方法有哪些? (88)
- 47、削球手法怎么做? (89)
- 48、削球和削中反攻步法练习应注意什么? (92)
- 49、怎样使用长胶粒乒乓球拍? (94)
- 50、怎么拉弧圈? (95)
- 51、怎样放高球和杀高球? (98)
- 52、怎样放短球和打滑板? (98)
- 53、目前世界乒乓球运动有多少种类型打法? (99)
- 54、直拍左推右攻打法的技术和战术有哪些? (100)
- 55、直拍近台两面攻的技术和战术有哪些? (103)

- 56、直拍弧圈结合快攻打法的技术和战术
有哪些? (106)
- 57、横拍两面拉结合快攻打法的技术和战
术有哪些? (108)
- 58、直拍快攻结合弧圈打法的技术和战术
有哪些? (110)
- 59、横拍快攻结合弧圈打法的技术和战术
有哪些? (113)
- 60、直拍长胶削推结合伺机反攻打法的技
术和战术有哪些? (115)
- 61、横拍以削为主结合反攻打法(包括横拍反贴及
两面性能球拍)的技术和战术有哪些? (117)
- 62、在比赛中如何变化节奏与争取主动呢? (120)
- 63、如何进行节奏型和节奏感的训练呢? (121)
- 64、双打有哪些主要的战术? (123)
- 65、如何进行战术训练? (125)
- 66、如何进行多球训练? (128)
- 67、人多球台少时如何进行训练? (131)
- 68、决定一场乒乓球比赛胜负的因素有哪些? (140)

规 则

- 69、关于球台都有哪些规定? (146)
- 70、球网和网架也要有一定的规格吗? (146)
- 71、什么样的胶粒和海绵符合规定? (147)
- 72、乒乓球比赛中关于时间的规定都有哪些? (148)

73、乒乓球比赛对灯光有规定吗？	(150)
74、你会挑选比赛用球吗？	(151)
75、做场外指导也要遵守章程吗？	(151)
76、怎样发出的球才不犯规？	(152)
77、比赛时先挑发球有利，还是先挑接发 球有利？	(153)
78、关于赛前选球也有规定吗？	(154)
79、方位或发球、接发球次序错了怎么办？	(155)
80、比赛中球拍脱手了怎么办？	(155)
81、什么叫球处于比赛状态？ 什么情况下 为比赛状态结束？	(156)
82、对乒乓球双打有哪些规定？	(157)

竞赛的基本方法及组织编排

83、什么是单循环赛？	(160)
84、如何计算单循环赛的场数？	(161)
85、如何计算单循环赛的轮数？	(161)
86、单循环比赛的轮转顺序如何确定？	(162)
87、单循环赛的名次如何确定？	(165)
88、什么是双循环赛？	(167)
89、什么是单淘汰赛？	(167)
90、单淘汰赛如何选择号码位置数？	(168)
91、单淘汰赛的轮数如何计算？	(169)
92、单淘汰赛的场数如何计算？	(170)
93、单淘汰赛的附加赛如何进行？	(170)

94、什么是双淘汰赛?	(171)
95、世乒联团体赛分组合理吗?	(171)
96、组织编排一次乒乓球比赛要做哪些工作?	(174)
97、如何拟订竞赛规程?	(175)
98、如何接受报名?	(176)
99、如何安排练习场地?	(177)
100、什么叫种子? 确定种子的原则是什么?	(178)
101、怎样进行抽签?	(179)
102、编排乒乓球比赛秩序都有哪些规定?	(181)
103、秩序册和成绩册包括哪些内容?	(184)

裁判长、裁判员的职责

104、裁判员的职责是什么?	(185)
105、裁判员的术语和手势有哪些?	(186)
106、辅助裁判员的分工及职责是什么?	(192)
107、裁判员如何保证全场比赛连续进行?	(193)
108、裁判长的职权有哪些?	(194)



1、关于乒乓球运动启蒙阶段的传说有哪些？

启蒙阶段的乒乓球运动，据史料记载，其说不一，五花八门。

相传，两千多年前，在日本宫廷中就开始流行着一种带羽毛的毽子游戏，据说启蒙阶段的乒乓球运动就是从这种游戏演变产生的。

直到十九世纪初叶，由于欧洲网球运动的盛行，给乒乓球运动的诞生打下了良好的基础。人们传说有这样一个有趣的故事：

“英国首都伦敦的某天，天气炎热。有两个青年到一个上等饭馆吃饭。饭后，两个人在闲聊时感到很闷热，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塞子，以当时最盛行的打网球动作，用盖子把软塞子打来打去。这是一件小事，但英国的新闻界却颇感兴趣，把它誉为时髦的运动，并做了充分的报道。于是在很短的时间内，这一运动就成了英国资产阶级所喜爱的游戏了。”

当时，不但在英国这种游戏出现，在俄国莫斯科和彼得堡的一些知识分子中间，也流行着一种飞球运动，球是用软木塞插上羽毛制成的。

到十九世纪末，美国也出现了打带羽毛的球的游戏，还使用一种外面蒙上一层丝织物的橡皮实心球。

与此同时，日本沿海港埠横滨，外国商船来往频繁，商行里经常进行类似乒乓球运动的游戏，于是日本人也模仿着打起来。他们把饭桌或制图桌当作球台，用毛巾或书籍堆起来做球网。球有的是胶质的，有的是丝织物。而球拍则是用盛饭的木勺子代替。

这些形式的游戏，起初都是在家中的庭院里玩。但有时天不做美，兴味正浓时下起雨来，就此罢手又深感扫兴。于是他们就到客厅里继续游戏，不过客厅中的柱子又是无法克服的障碍。在茶余饭后，人们忽然发现他们的餐桌是极好的游戏工具，既不受气候的影响，又没有柱子做障碍。从此室内餐桌上的游戏就取代了室外游戏。

这就是欧洲乒乓球运动的启蒙阶段。

这项运动在我国又有过哪些类似的游戏呢？传说在清初，云南、四川交界的苗族人民，用梧桐或柑树的果子晒干作球，在以门板制成的台子上打来打去。也有人说，清末在珠江流域一带，人们把猪尿泡吹气作成小球，用木拍在室内桌上或地上相互对击，这就是我国乒乓球运动启蒙阶段的游戏形式。

从以上各种传说不难看出，很早以前，在世界各国人民当中，已经有了类似乒乓球运动的各种游戏。它们就是乒乓球运动产生的萌芽和基础。

2、你了解世界乒乓球运动的发展过程吗？

启蒙阶段的乒乓球运动，没有统一的名称和规则。英国人称它为“高雪巧”，美国人称之为“戈西马”，法国人又称为“平盘”。那么，乒乓球运动是怎样得名，又是怎样发展起来的呢？

我们用下面这个年历表来简单回答这些问题。

一八九〇年

英国一工程师吉布产生了采用赛璐珞小球的想法，后来根据这种球碰击球拍和桌子的声音而得名“乒乓”的新称号。

一九〇四年至一九一八年

乒乓球运动停留在“家庭游戏”阶段，在欧美流传得较为广泛。

一九二一年

越来越多的国家开展了这一运动项目，为加强与世界各国的联系和交往，英国乒乓球协会成立，制定了协会章程，入会手续。

一九二六年

在英国伦敦举行了欧洲乒乓球锦标赛，国际乒联追认这次比赛为第一届世界乒乓球锦标赛。

一九三四年

第八届世界乒乓球锦标赛开始设立了女子团体赛。

一九三七年

在第十一届世界乒乓球锦标赛中，出现了两种情况：

(1) 出现蘑菇战，男子单打中一场球进行了两小时又十

二分钟；一场男子团体进行了七个半小时；女子单打比赛甚至未能产生冠军。

(2) 美国选手用手指拨弄球发旋转球，夺得男、女团体冠军。

所以，这届代表会议在赛后修订了规则：

三局比赛时间不得超过一小时；五局比赛不得超过一小时四十五分钟；球网由十七厘米降低为十五点二五厘米；同时规定禁止使用手指旋转发球。

一九四八年

正式实行发球新规则，球放在手心，手指不得触球，将球向上抛起后用球拍击出。

一九五一年以前

前十八届世界乒乓球锦标赛欧洲统治乒坛。

一九五二年

日本选手佐藤博治用海绵拍获第十九届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军。

一九五三年

中国第一次参加世界乒乓球锦标赛。

一九五七年

世界乒乓球锦标赛改为每两年举行一次。

一九五二年至一九五九年

是日本的全盛时期。

一九五九年

中国选手容国团第一次获得世界冠军。

国际乒联讨论了球拍规格化问题，规定了海绵、胶粒的总厚度不得超过四毫米，其中胶粒的厚度不得高于两毫米。拍面

不得反光：球衣必须是深色、不反光。

一九六一年

第二十六届世界乒乓球锦标赛在中国北京举行。中国乒乓球运动水平进入世界强国行列，形成了自己的独特风格。

一九六五年

国际乒联对每局比赛时间做了规定，即到十五分钟开始实行轮换发球法。

中国队快攻和多样打法取得优异成绩。

一九六七年至一九六九年

中国未参加世界乒乓球锦标赛，日本队成绩突出。

一九七一年

国际乒联规定，禁止使用合力发球。

中国队重返世界乒坛，欧洲选手学习日本和中国的优点，结合自己的特点，创造出独特打法，瑞典本格森获三十一届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军。

美国乒乓球队第一次来华访问。

一九七三年

瑞典男队和南朝鲜女队分获第三十二届世界乒乓球锦标赛男、女团体冠军。

欧洲各国选手水平日益提高。

一九七九年

匈牙利选手在第三十五届世界乒乓球锦标赛中两次击败中国男队，世界乒乓球运动的欧亚之争中，速度与旋转之争最为激烈。

一九八一年

中国队在第三十六届世界乒乓球锦标赛中，获得了全部

七个项目的冠军和五个单项的亚军。世界乒乓球运动仍处于欧亚抗衡状态，技术水平发展到了一个新的阶段。

3、你了解世界乒乓球技术的发展简况吗？

一场激烈的乒乓球比赛能否获胜，决定性的因素是人，而工具又是取胜时必不可少的重要条件。乒乓球技术的不断发展、提高，正是与工具的不断改革、更新有着直接关系的。

乒乓球运动初期使用的是木板拍。二十世纪初，出现了贴有带颗粒的胶皮拍子，增加了球拍击球时的弹性和摩擦力，随之产生了旋转和削球打法。

四十年代以前到五十年代初期，欧洲以稳削打法称霸世界乒坛。

一九五二年日本选手佐藤博治第一次带着海绵拍参加第十九届世界乒乓球锦标赛，夺得了男子单打世界冠军。海绵拍的出现，提高了击球的速度、力量和旋转，使乒乓球技术由防守向进攻迈进了一步。

六十年代初，日本运动员创造了弧圈球打法，我国运动员形成了快攻打法和旋转多变的打法，使乒乓球运动技术的发展进入了一个比旋转、比速度的新阶段。我国选手在历届世界比赛中都取得了优异的成绩。

七十年代，欧洲弃守为攻，根据他们横握球拍打法的特点形成了稳健型弧圈球的打法。无论在旋转、力量和速度上都有较大的提高，在世界比赛中与中日抗衡，出现了新的局面。

七十年代末、八十年代初，欧洲的弧圈球在技巧、力量、速度和旋转上比亚洲略胜一筹。中国和日本也不示弱，都在原有打法的基础上努力创新，力争处于领先地位。

乒乓球运动本身是對抗性的运动，其技术也是在斗争中不断发展提高的。

4、世界乒乓球锦标赛是什么时候开始的？

一九二六年一月，在德国格尔格·勒赫曼博士的倡议下，成立了国际乒乓球联合会。与会代表一致决定，委托英国于当年12月在伦敦，举行第一届欧洲锦标赛。

锦标赛的组织者从伦敦的 Fleet 大街附近的小礼堂的礼仪厅向各国发出了请帖，接受邀请前来参加比赛的有：德国、匈牙利、威尔士、英格兰、奥地利、捷克斯洛伐克、瑞典、丹麦、印度等九个国家，男女运动员共有64名，其中英格兰和威尔士占28名。女运动员只有14名，其中英国11名，奥地利2名，匈牙利1名。

比赛是分散在几个小厅举行的。使用的是“甲古”牌乒乓球和“马”牌球台。网高17厘米，记分方法是英国式的。比赛前没有编写出秩序册，所有的运动员必须呆在场地，以便听候裁判员根据临时安排随叫随到地进行比赛。运动员比赛时衣着各式各样，男子都穿长裤，有的穿毛衣，有的穿西服甚至打着领带，而女运动员则穿着不适合运动的大长裙子，男女运动员中没有一个人穿运动鞋，还有几个甚至穿皮鞋打球。门票是免费的，观众共有几百人。这就是世界乒乓球锦标赛的萌芽。

这次比赛由于印度的参加，便提出应更改原订“欧洲锦标赛”的名称。国际乒联于十二月七日召开会议，认为这种比赛有利于乒乓球运动的发展和技术的提高，决定把比赛制