

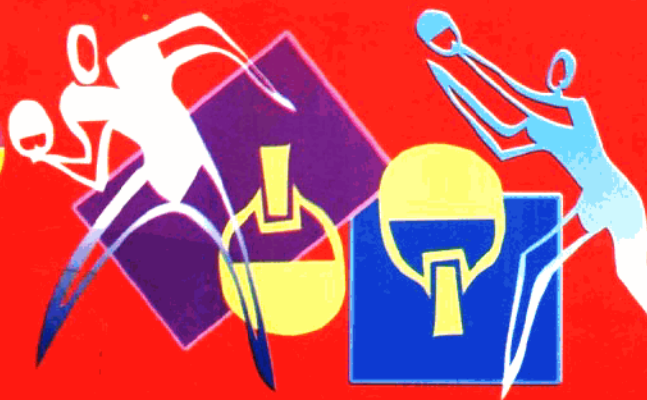
SPORTS

乒乓球

根据国家学生体育锻炼标准编写

《学生体育运动丛书》

主编 林奕飞



中国和平出版社

●责任编辑 郝 勇

李 京

●封面设计 杨大昕

根据国家学生
体育锻炼标准编写
《学生体育运动丛书》

北京体育师

期

下列最后之

还

期

足球 排球

篮球 乒乓球

羽毛球 网球

田赛 径赛

象棋 围棋

目 录

第一章	乒乓球运动概述	(1)
一	乒乓球的运动起源与发展	(1)
二	乒乓球国际重大赛事	(5)
三	国际乒乓球联合会	(7)
四	中国的乒乓球运动	(10)
第二章	乒乓球运动基本技术	(13)
一	握拍技术	(13)
二	站位技术	(16)
三	移步技术	(18)
四	发球	(26)
五	接发球	(35)
六	挡球和推挡球	(39)
七	攻球	(44)
八	搓球	(55)

九	削球	(58)
十	弧圈球	(63)
十一	常见打法的主要单项技术	(68)
十二	结合技术	(72)
十三	常见打法的结合技术	(76)
第三章	乒乓球运动的基本战术	(81)
一	快攻类打法的战术	(81)
二	弧圈类打法的战术	(92)
三	快攻结合弧圈类打法的战术	(104)
四	削中反攻类和攻守结合类打法的战术	(111)
五	常见打法的主要战术	(123)
第四章	双打及其它	(126)
一	双打	(126)
二	打乒乓球所需的身体素质	(134)
第五章	乒乓球竞赛规则	(139)
一	乒乓球比赛规则	(139)
二	国际竞赛规程	(149)

第一章 乒乓球运动概述

一 乒乓球运动的起源与发展

打乒乓球是一项历史悠久且深受人们喜爱的体育活动。根据较大众的看法，这项活动最早出现于英国，进而在欧洲和世界各地流行开来。它的出现与网球有着密切的关系。

采用球拍作为击球器具的三个现代运动项目（网球、乒乓球、羽毛球），均直接派生于中世纪的网球。19 世纪后半期，这三项运动最早始于英格兰。草地网球的球较柔软（橡皮球外面包上带毛的羊皮），而羽毛球所用的球则是羽毛做成的。当时，英国有一些大学生，在室内以餐桌作球台，用书或以两把高背椅子挂上一根线当作球网，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（图 1），在台子上将球打来打去。最初这种游戏不叫做“乒乓球”，而叫做“弗利姆—弗拉姆”（Flim - Flam），又称为“高西马”（Goossime）。总之，有着各种各样的名称。球台和球网的大小及高度均无统一规定。记分方法有 10 分、20 分、50 分或 100 分为一局的。发球的方法



法也无严格限制，既可以把球先击到本方台面再落到对方台面，也可以将球直接发到对方台面规定的任何地方，只是要在本方球台后方、台面以上高度。



图 1

后来打这种球的人多了，于是就成了—种家庭娱乐活动。1900—1902 年传入日本；1905—1910 年传入维也纳和布达佩斯。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），从美国带回了作为玩具的赛璐珞球，产生了用这种小球来替代软木球和橡胶球的想法。由于当时普遍使用的羔皮纸球拍击到球和球碰台后发出“乒乓”的声音，模拟其声而叫做“乒乓球”。其后也称“桌子上的网球”（table tennis）。

1891 年，英格兰人查尔斯·马克斯特（Charles Baxter）把“乒乓球”作为商业专利权来申请许可证，其登记号码为 19070 号。

1902 年英国人库特（Goodea）发明了胶皮颗粒拍。

从 1904—1918 年间，乒乓球始终是停留在游戏阶段。

直到 20 世纪 20 年代，举行了多次乒乓球邀请赛，才逐渐引起了人们的重视，并列为运动，在世界范围内开展起来。

如果说乒乓球从 19 世纪末作为娱乐游戏活动而出现，那么经过若干年的发展，到 20 世纪初则已逐渐成为一项竞赛性的、有规则规定的体育运动。从 1926 年第 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。在本世纪 50 年代以前，欧洲人主宰了世界乒坛，特别是 1902 年美国入发明了胶皮球拍，使得乒乓球技术发生了变化。由于胶皮拍较之木制球拍的弹性和摩擦力都要大，可以制造出一些旋转的变化，因而也就创造了一些新的打法。在这一时期举办的数届世界锦标赛中，欧洲人夺得绝大部分的冠军，成为欧洲乒乓球运动的全盛时期。

当时，主宰乒乓球技、战术的指导思想是重守轻攻，以稳健、不失误为原则，这样就导致在一些比赛中出现了“马拉松”现象。一个球能打上几十甚至上百个回合而不分胜负，致使比赛时间拖延很长，最后只得以抽签或掷币的方式决定胜负。这种冗长的比赛也使观众看得兴味索然。为了改变这种状况，国际乒联决定修改规则，如增宽球台，降低网高，以及规定比赛时间等。这些措施鼓励了进攻打法，加快了比赛节奏，在某种程度上限制了消极的



防守打法，使乒乓球运动向攻、防平衡方向前进了一大步。

（二）日本的突破

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，打出的球速度快，更利于进攻型打法。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，同时也标志着优势开始转入亚洲。

（三）中国的崛起

中国的乒乓球运动有着自己独到之处。50年代参加了几次世界大赛，通过认真总结经验，狠抓基本功训练，使技术水平提高很快，1959年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。在第26至28届的3届世界锦标赛中，中国运动员夺得了全部半数以上的冠军，在与外国队的比赛中占有压倒的优势，成为世界公认的乒乓强国。

（四）欧、亚对抗的格局

进入70年代以后，欧洲人经过多年探索，创造了以快攻为主结合弧圈球和以弧圈球为主结合快攻这两种先进打法，将旋转与速度密切结合起来，同时，我国的近台快攻也有新的提高和发展。欧亚之间的相互交流、相互促进使得乒乓球运动技术、战术达到了新的水平。

目前，欧洲的瑞典、匈牙利、南斯拉夫、俄罗斯、德国等；亚洲的中国、日本、韩国和朝鲜等乒乓诸强水平接近，实力相当，在重要的比赛中往往很难预料胜负。特别是从第 24 届奥运会开始，乒乓球被列为正式比赛项目后，各国更是重视乒乓球运动并努力提高水平，竞争也更加激烈，从而使世界乒坛呈现出“群雄并举”的局面。

二 乒乓球国际重大赛事

(一) 世界乒乓球锦标赛

世界乒乓球锦标赛（简称世乒赛）是国际乒联最早主办的、影响最大和水平最高的比赛，从 1926 年的第一届世乒赛至今，共举行了 44 届。其中欧洲国家承办了 30 届。

目前世界乒乓球锦标赛共设 10 个项目的比赛，它们分别是：

- 男子团体赛——“思韦斯林杯”
- 女子团体赛——“马塞尔·考比伦杯”
- 男子单打——“圣·勃莱特杯”
- 女子单打——“盖斯特杯”
- 男子双打——“伊朗杯”
- 女子双打——“波普杯”
- 男女混合双打——“赫杜赛克杯”
- 元老赛——“朱比利杯”



另外男、女单打安慰赛不设奖杯。

(二) 世界杯乒乓球赛

世界杯乒乓球赛是国际乒联主办的又一重要比赛，每年举办一次。从1980年第1届起，至今已举办了18届。

世界杯乒乓球锦标赛规定每届只能有16名运动员参加比赛，其参赛资格为：由国际乒联公布的部分世界优秀选手，各洲的单打冠军，以及主办协会的单打冠军。比赛只进行男子单打一项。

(三) 奥运会乒乓球比赛

乒乓球运动的历史虽悠久，但直到1988年第24届奥运会才列为比赛项目。奥运会的乒乓球比赛共设4枚金牌：男、女单打和男、女双打。参加男、女单打比赛的选手各为64名和48名；参加男、女双打比赛的选手各为32对和16对。

(四) 亚洲乒乓球锦标赛和亚洲杯乒乓球锦标赛

这是亚洲地区两个最重要的乒乓球比赛。

亚洲乒乓球锦标赛创办于1972年，每2年举行1次，至今已举行了13届。

亚洲杯乒乓球锦标赛创办于1983年，每年举行1届，至今已举办了15届。亚洲杯赛是仿照世界杯比赛的方式进行的，设男、女单打比赛。

三 国际乒乓球联合会

第一次世界大战的爆发，使正在世界各地逐渐开展起来的乒乓活动陷于停顿。1918年以后，随着战争的结束，欧洲的许多国家相继成立了乒乓球协会。与此相适应，各种竞赛和交流活动也日益增多，乒乓球器材也在不断革新，从而使得乒乓球技术有了很大进步。在这种情况下，人们迫切希望成立一个国际性的体育组织，以便进行更加广泛和正规的交流活动。

1926年1月在柏林举行比赛时，在德国勒赫曼（Lehmann）博士提议下，于15日由他和英国的伊沃·蒙塔古（Ivor Montagu）、乔治·罗斯（George Ross）、波佩（Pope），匈牙利的雅可比（Jacobi）、密可罗维茨（Mechlovits）以及奥地利的几个人举行了一次座谈会，会议决定成立临时国际乒联，并决定了第一次国际乒联全体代表大会和第一届欧洲锦标赛于当年12月在伦敦同时举行。

1926年12月12日，在伊沃·蒙塔古的母亲斯韦思林（Sway thling）女士的图书馆里举行了第一次全体会议，通过了国际乒联章程：国际乒联的主要宗旨是协调规则，促进乒乓球运动在全世界开展，筹备和组织世界乒乓球赛，全体代表大会为乒联的最高权力机构。会议还通过了乒乓球比赛规则草案，以便使规则统一起来；成立了第一届主



席团，选出了国际乒联的领导机构，伊沃·蒙塔古被选为第一任主席。会议决定 1927 年在斯德哥尔摩举行下次代表大会和下届锦标赛。这时，参加国际乒联的成员国，除了 1926 年 1 月的德国、英格兰、奥地利、匈牙利，又增加了捷克斯洛伐克、瑞典和威尔士。

第二次国际乒联全体代表大会和第二届锦标赛，因遇到举办国经济困难而推迟于 1928 年 1 月在斯德哥尔摩举行。有 14 个国家参加。会议讨论了这项运动的名称，最后定为“乒乓”；同时通过了“21 分记分法”为各国统一的比赛记分方法。

国际乒联自 1926 年诞生至今，由小到大，吸引着各国乒协不断地加入这个行列。1963 年它拥有 50 个协会会员国，到了 1979 年已成为五大洲 124 个会员协会的大家庭，是国际体坛中享有较高声誉而引人注目和向往的世界体育组织。1961 年 12 月，非洲 19 个国家的乒协成立非洲乒协时，国际乒联给予了支持；以后拉美乒协诞生时也给予了赞助；1972 年由 16 个国家和地区发起成立亚乒联盟，它又给予了承认……，这一切标志着国际乒联重视亚、非、拉国家的作用，也表明了它忠实执行其努力推动、发展世界各国乒乓球运动的宗旨。

撰写国际乒乓球运动的历史时，应该提到国际乒联的创始人之一伊沃·蒙塔古先生。1905 年他出生于英国，在大学时代就积极参加了乒乓球运动。1926 年当他 21 岁时，参加了在柏林举行的乒乓球比赛和成立国际乒联的座谈

会，由于他能够流利地讲两种语言，有组织才能，性格热情而诙谐，受到了与会者的注意，被选为第一任国际乒联主席，直到1966年。在连续40年担任此职的岁月里，乒乓球运动中几乎所有重大事情都与伊沃·蒙塔古有联系。他是乒乓球规则的创始人之一，是世界乒乓球锦标赛的组织者和开展乒乓球运动的积极鼓动者。

1952年中国举行第一次全国乒乓球比赛大会时，他愉快地接受邀请前来北京，并对参加比赛的全体中国运动员发表热情洋溢的讲话，预言不久的将来，中国队将以世界强队的姿态出现在国际乒坛上。尤其值得称颂的是他一贯欢迎和支持乒乓球技术的革新。例如：1954年关于是否禁止使用海绵拍的争论，他肯定新工具对提高乒乓球速度的作用，有力地支持它继续使用；1959年这一问题再次提出，有人甚至表示如不禁止使用海绵拍就退出乒联时，他耐心地做工作，使会议又一次通过了正确的决定；进入60年代，国际乒坛对中国发明的高级、难新、巧妙的发球提出某些异议时，他也肯定中国的新发球是符合规则的，认为新技术的产生对其运动技术的发展是个促进，因而不应加以限制；所以，这位乒乓球建筑师对推动乒乓球运动的发展及维护团结作出了重要贡献。

国际乒联的管理机构是两年一次的代表大会，代表大会休会期间由理事会、各委员会和小组委员会进行工作。理事会由代表大会选举产生，任期2年。国际乒联现有会员协会130个，是几个最大的国际单项体育组织之一。



国际乒联的成立是世界乒乓球运动发展史上的里程碑，它标志着乒乓球运动作为一项正式的体育运动项目登上世界体坛，从而使乒乓球技术得到了更快的发展。

四 中国的乒乓球运动

大约在1904年，乒乓球从日本传入我国。最初是在沿海一些大城市，如上海、天津等地开展起来，以后逐渐传到内地。当时由于打球用的器材都是从国外进口的，故仅限于一些上层社会的人参加，运动水平也很低。

1904年，上海四马路一家文具店的经理王道平，从日本买来10套乒乓球器材：球台、球网、球和带洞眼的球拍，摆设店中，并亲自作打球的表演和介绍在日本看到的打乒乓球的情况，从而我国开始有了乒乓球活动。1916年，上海基督教青年会童子部添设了乒乓球房和球台，学生中也开展了乒乓球活动。以后在北京、天津、广州几个大城市也开展了该项活动，但参加的人数不多。1925年上海举行了各种杯赛，其中有中华队与旅华日侨之间的秋山杯赛；1927年中华队赴日进行访问比赛；同年8月参加了在上海举行的第八届远东运动会中日乒乓球表演赛；1930年参加了在东京举行的第九届远东运动会乒乓球的比赛。不过技术水平不高，负多胜少。1935年中华全国乒乓球协会成立，发起并组织全国性乒乓球竞赛大会，但实际参加比赛的只有上海、天津、浙江、江苏、南京、青

岛、香港、澳门等几个队。1935年1月，国际乒联主席曾电邀我国加入国际乒联和参加第九届世界乒乓球锦标赛，由于经费无着未能实现。

新中国成立后，我国的乒乓球运动得到飞速的发展。特别是50年代，我国在全国范围内开展了群众性乒乓球运动，使技术水平得到了很大提高。1953年我国首次参加了第20届世乒赛。至1959年，我国优秀运动员容国团第一次夺得了世界锦标赛的男子单打冠军，标志着我国乒乓球运动在世界崛起。

1961年我国主办了第26届世界乒乓球锦标赛。在这届比赛中，我国运动员力争上游，一举夺取了3项冠军、4项亚军，其中包括首次夺得被视为最能反映乒乓球整体实力水平的男子团体赛冠军杯——思韦斯林杯。从此我国乒乓球运动走到了世界前列，长盛不衰，凭借其雄厚的后备力量和技术实力，即使受“文革”的影响而中断了参加3届世界锦标赛，但在1971年第31届世界乒乓球锦标赛上仍取得了包括“思韦斯林”杯在内的4项冠军。此后几年，由于欧洲运动员技术水平的提高，使我国乒乓球的地位（特别是男子项目）受到严重挑战，在第32届、35届、40届的男子团体赛决赛中分别负于瑞典队和匈牙利队。1981年我国的乒乓球运动曾达到了一个新的高峰，在这一年举行的第36届世乒赛上，我国乒乓健儿经过奋勇拼搏，夺得了7项冠军，创造了乒坛历史上的奇迹，为中国乒乓球运动史写下辉煌的篇章。



在我国，乒乓球运动深受广大群众喜爱，且成为开展最广泛的体育运动之一。这不仅是因为它能锻炼身体、强健体魄、丰富生活、增添乐趣，而且还因为在一些特定的历史时期，乒乓球起到了鼓舞士气、振奋民族精神的作用，其意义已大大超出了体育本身的功能。70年代，毛泽东主席和周恩来总理根据当时国际国内形势，精心导演策划了“乒乓外交”，用小球带动了“大球”，从而震动了全世界，成为乒坛史上的一段佳话。