

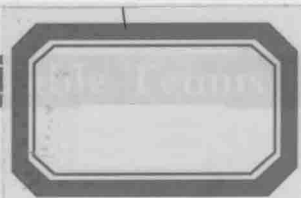
Table Tennis Bilingual Teaching Courses



王欣 杨博文 著

# 乒乓球运动 双语教程

清华大学出版社



The Forum Bilingual Teaching Courses

王欣 杨博文 著



# 乒乓球运动 双语教程

清华大学出版社  
北京

## 内 容 简 介

本书以图文、中英文对照的方式,通过对乒乓球运动发展史、基本理论、技术、基本战术与基本打法、训练方法、教学计划的制定、乒乓球竞赛规则等七个方面对乒乓球运动做了一个全新的阐述。本书适合高等院校师生及乒乓球爱好者使用。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

乒乓球运动双语教程/王欣,杨博文著. —北京:清华大学出版社,2014  
ISBN 978-7-302-37151-9

I. ①乒… II. ①王… ②杨… III. ①乒乓球运动—双语教学—教材  
IV. ①G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 148332 号

责任编辑:刘美玉  
封面设计:常雪影  
责任校对:王凤芝  
责任印制:宋 林

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈:010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者:北京密云胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:145mm×210mm 印 张:7.375 字 数:193千字

版 次:2014年9月第1版 印 次:2014年9月第1次印刷

印 数:1~3000

定 价:22.00元

产品编号:052678-01

清华大学出版社

北京

## 作者简介



王欣，汉族，北京市人，1957年生。清华大学体育部，副教授。1982年毕业于北京体育大学体育系（乒乓球）专业，获学士学位。乒乓球国际级裁判长、乒乓球国际级蓝牌裁判员、中国乒乓球协会裁判委员会副主任。



杨博文，汉族，湖南株洲人，1988年生。2014年毕业于北京体育大学研究生院体育教育训练学（乒乓球）专业，获硕士学位。天津大学体育部乒乓球教师、国家二级运动员、国家一级裁判员。

# 本书专家指导委员会成员

- |     |         |
|-----|---------|
| 史桂兰 | 北京邮电大学  |
| 刘丰德 | 北京体育大学  |
| 柳天杨 | 广州体育学院  |
| 彭 博 | 北京政法大学  |
| 高 兵 | 北京工业大学  |
| 贾 娜 | 北京邮电大学  |
| 刘国兵 | 北京大学医学部 |
| 张 毅 | 北京林业大学  |
| 王海燕 | 清华大学    |
| 刘昊宇 | 北京体育大学  |



## 专家序

随着全球化时代的到来,各国政治、经济、文化、社会交流合作日益紧密。在这其中,语言是文化的一个重要组成部分,是联通世界的桥梁,对政治、经济、社会、科技乃至文化本身产生深刻影响。汉语作为我们国家的母语,是世界上使用人口最多的语言,英语则是当今世界上使用最为广泛的语言。因此,掌握好这两门语言,充分发挥语言的力量,就拥有了一块进入国际社会的“敲门砖”。鉴于此,我国高等大专院校和体育院校在体育课上有必要将英语融入其中,进行体育课双语教学,使学生在两种语言环境下学习技能。乒乓球是我国的“国球”,全国大多数高等大专院校都开设了乒乓球必、选修课,众多体育院校也在打造全面发展的乒乓球专业人才。为了迎合乒乓球国际化的推广进程,拓宽体教结合工作的发展思路,我们需要具有国际交流能力和市场竞争力的高素质、复合型乒乓球人才。在学校中开展乒乓球中英文双语教学,有助于培养学生掌握专业技能和理论知识,并使其具备双语表达和教学的能力。

当今,中国的乒乓球技术水平已经位于世界顶尖,不容置疑。国际乒联强烈希望中国承担起向全世界推广乒乓球运动的重任。对此,国家体育总局、中国乒协推出了扩大乒乓球对外开放交流,整体推进乒乓球运动发展的“养狼计划”和“第三次创业计划”,旨在与世界各国进行乒乓球交流和合作。如今,大量的中国优秀乒乓球教练、运动员走出国门,在世界各国、执教交流;大批的外国学生也来到北京体育大学等高等体育院校或乒乓球训练基地进行专

业乒乓球训练和深造,中国乒协在上海体院创办的中国乒乓球学院也吸引了众多外国学生来中国学习交流。而在这个过程中,将中国乒乓球运动理论传播到国外,对于推进乒乓球在世界范围的发展是非常重要的。

因此,为适应乒乓球运动潮流的发展,迎合当前扩大乒乓球对外开放交流的趋势,满足我国高等院校和体育学院乒乓球专业教学和广大乒乓球爱好者的需求,本书作者王欣和杨博文同志撰写了《乒乓球运动双语教程》,以飨读者。本书作者以“在继承的基础上创新,在创新的前提下继承”的理念为指导思想,采取中文和英文两种语言形式,将书中每个章节的内容相对应,深入浅出地介绍了当今中国先进的乒乓球基本理论、基本技术、基本战术与打法以及技、战术训练方法等内容,中英文对照,一目了然;并且在每个章节配置了国内专业乒乓球运动员示范动作连续图片,图片生动形象,便于执教教师(教练)、乒乓球运动员和爱好者阅读,易于观赏。总之,更具有针对性、实践性,既切实可行,又在观念上有新的突破。此书可以作为全国高校乒乓球双语课的教材使用,也可以作为乒乓球专业教师和学生的指导用书,还可以作为中国乒乓球国际学院的参考用书。

《乒乓球运动双语教程》一书是对中国乒乓球教学理论国际化的探索,本书作者的国际化视野值得鼓励。在它面世之际,赞以数言为序。

教育部全国高等学校体育教学指导委员会公体组组长

全国大学生乒乓球协会秘书长

孙麒麟教授

2014年6月

## 作者序



水木清华，钟灵毓秀。在清华大学从事乒乓球教学工作的30年中，指导才智俱佳的学生打球，不仅传授技艺，还交流思想，得天下英才而师之是教师的幸福之事。近年来，在乒乓球课中乒乓球英语专业术语常常被用到，学生们很感兴趣，课后，中国学生与外国留学生一起切磋球技，上课学到的专业英语让他们能够相互学习、沟通畅快。此外，一些学生毕业后会选择出国深造，在乒乓球课上积累的球技与术语，让他们成为外国人眼中的“高手”；强身健体之余，他们无形中还担当了中国文化的传播者。

中国乒乓球技术水平位于世界顶尖，毋庸置疑。我父亲北京体育大学王家正教授，从1961—1990年主持编写全国体育院校《乒乓球》教材，担任编写组组长。1988年所编《乒乓球》教材荣获全国高校优秀教材特等奖。随后乒乓球教材百花齐放，与时俱进。现在中国与全世界的体育、文化交流逐步扩大，很多乒乓球专业教师、教练、学生都有与国外朋友打乒乓球的经历，所以拥有一本双语乒乓球专业书是大家的愿望。

当下，顺应全球化与高等教育发展趋势，双语教学越来越普遍，在体育课中用英语授课，学生们觉得更新鲜生动且有兴趣，因而接受度颇高。尽管目前年轻的大学教师基本都具备用英语教学的能力，但是双语教材还处在匮乏阶段，我感到有责任编写一本，以补空白。

为确保英文部分的准确性与可读性，我邀请了清华大学乒乓球代表队队员、清华英语系07级硕士生、具备英语专业8级水平的



杨叶丹同学协助校对。另外,还邀请了曾在清华附中国际部工作过的英语教师、来自美国的 Mr. James Prendergast,以一名普通读者的视角,再次校正了英文内容。同时与北京高校有乒乓球教学经验的老师反复沟通修改,请清华乒乓球队的周寅婕、宋成辉帮助做英文的纠错。现在,一份比较完整的书稿已经成形了,希望它的出版,能为国内外广大的学生、乒乓球教师、教练,以及乒乓爱好者提供指导和帮助,这便是我最大的心愿了。

清华大学体育部 副教授 王欣

2014. 6. 25

# 图 示

## Diagram



发球者的击球路线

Server's path of ball



接发球者的击球路线

Receiver's path of ball



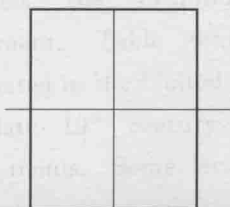
步法移动之前,脚的位置

Initial position



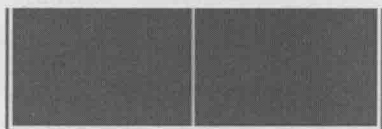
步法移动之后,脚的位置

Finish position



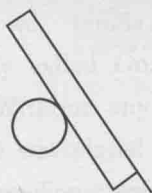
乒乓球台面

Playing surface



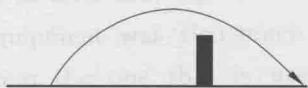
乒乓球台底线区域

End line court



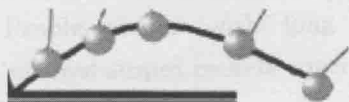
球拍击球的一瞬间

Racket and ball at contact



球被击出后在空中的飞行弧线

Trajectory after the ball is hit out



球落桌弹起后的飞行弧线(击球时间)

Ball bounce trajectory

# 目 录



<b>第一章 乒乓球运动发展史</b> .....	<b>1</b>
第一节 乒乓球运动的起源 .....	1
第二节 世界乒乓球运动发展的五个时期 .....	4
<b>第二章 乒乓球运动基本理论</b> .....	<b>10</b>
第一节 乒乓球技术五要素 .....	10
第二节 乒乓球运动常用术语 .....	18
第三节 击球的基本环节和击球的动作结构 .....	27
第四节 器材 .....	33
<b>第三章 乒乓球基本技术</b> .....	<b>37</b>
第一节 握拍法、基本姿势与重心交换 .....	37
第二节 熟悉球性 .....	44
第三节 发球与接发球 .....	46
第四节 乒乓球基础类技术 .....	65
第五节 乒乓球提高类技术 .....	80
第六节 步法 .....	105
<b>第四章 乒乓球基本战术与基本打法</b> .....	<b>112</b>
第一节 乒乓球基本战术 .....	112
第二节 乒乓球基本打法 .....	123

<b>第五章 乒乓球训练方法</b> .....	<b>130</b>
第一节 乒乓球技战术训练方法 .....	130
第二节 乒乓球体能训练方法 .....	151
第三节 乒乓球心理训练方法 .....	160
<b>第六章 乒乓球课的教学计划</b> .....	<b>168</b>
第一节 学期教学计划 .....	168
第二节 课时教学计划 .....	179
<b>第七章 乒乓球竞赛规则</b> .....	<b>182</b>
第一节 乒乓球基本规则 .....	182
第二节 乒乓球国际竞赛规程 .....	195
<b>附 1 乒乓球裁判员实用英语 100 句</b> .....	<b>205</b>
<b>附 2 国际乒联会员名缩写</b> .....	<b>210</b>
<b>参考文献</b> .....	<b>216</b>
<b>后记</b> .....	<b>217</b>

# CONTENTS



<b>Chapter 1 The Evolutionary History of Table Tennis</b> .....	<b>1</b>
Section 1 The Origin of Table Tennis .....	1
Section 2 The Five Periods of Development of Table Tennis .....	4
<b>Chapter 2 The Basic Theory of Table Tennis</b> .....	<b>10</b>
Section 1 Five Elements of Hitting .....	10
Section 2 Terms of Table Tennis .....	18
Section 3 The Basic Link of Hitting a Shot and The Structure of Executing a Stroke .....	27
Section 4 The Equipment .....	33
<b>Chapter 3 The Basic Techniques of Table Tennis</b> .....	<b>37</b>
Section 1 Gripping, Ready Position and Weight Transfer .....	37
Section 2 Ball Control Drill .....	44
Section 3 Serve and Receive .....	46
Section 4 The Basic Techniques of Table Tennis .....	65
Section 5 The Advanced Techniques of Table Tennis .....	80
Section 6 Footwork .....	105
<b>Chapter 4 The Basic Tactics and Playing Styles of Table             Tennis</b> .....	<b>112</b>
Section 1 The Basic Tactics .....	112

Section 2	The Basic Playing Styles .....	123
<b>Chapter 5</b>	<b>Training Methods .....</b>	<b>130</b>
Section 1	Training Methods for Techniques and Tactics .....	130
Section 2	Physical Training Methods .....	151
Section 3	Psychological Training Methods .....	160
<b>Chapter 6</b>	<b>Planning for Teaching .....</b>	<b>168</b>
Section 1	Semester Plan .....	168
Section 2	Lesson Plan .....	179
<b>Chapter 7</b>	<b>Rules of Table Tennis .....</b>	<b>182</b>
Section 1	Basic Rules .....	182
Section 2	Regulations for International Competitions .....	195
<b>Appendix 1</b>	<b>Practical English 100 for Umpires of Table Tennis .....</b>	<b>205</b>
<b>Appendix 2</b>	<b>ITTF member states' name abbreviation .....</b>	<b>210</b>
<b>参考文献</b>	.....	<b>216</b>
<b>后记</b>	.....	<b>217</b>

# Chapter 1 The Evolutionary History of Table Tennis

## 第一章 乒乓球运动发展史

### SECTION 1 THE ORIGIN 第一节 乒乓球运动的起源

The history of table tennis parallels the evolution of its equipment. Table tennis, which originated in the United Kingdom in the late 19<sup>th</sup> century, developed from tennis. Some British college students attempted to move the lawn tennis into the dining table because of its rainy weather. They developed the game as an indoor version of tennis, which was originally called Gossima or Flim-Flam. Without any unified rules, the game was played on dining tables as an after-dinner entertainment. The equipment was also much different from the one that is used today. People played with long handed and oval-shaped rackets covered with

乒乓球的历史与其器材的演变发展有着密不可分的关系。乒乓球起源于19世纪末的英国,并由网球运动派生而来。由于英国天气多雨,一些英国大学生就尝试着将“草地网球”搬进了室内的餐桌上。进而他们将其发展成一种叫“戈西马”或“弗利姆—弗拉姆”的室内网球运动。由于当时没有统一的规则,乒乓球只是被当作在餐桌上进行的餐后娱乐项目。当时乒乓球器材也和今天的大不一样,球拍用羊皮纸贴成,形状为长柄椭圆形,而球也是用软木或橡胶制成。然而,橡胶球的弹性太大,

parchment and ball of cork and rubber. Nevertheless, the bounce was too wild with rubber balls, too poor with cork balls.

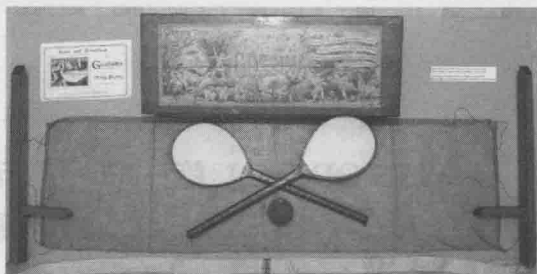


Figure 1.1.1 Gossima(图 1.1.1 戈西马)

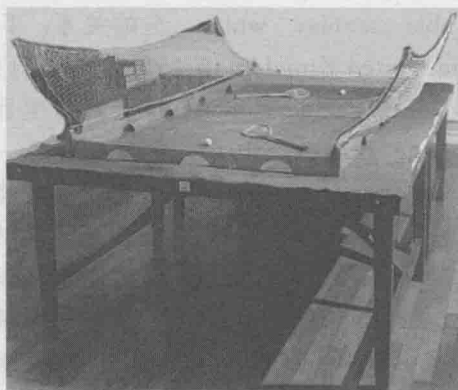


Figure 1.1.2 Flim-Flam(图 1.1.2 弗利姆—弗拉姆)

Circa 1900, James Gibb, a British, introduced into the game a ball that was made from celluloid. The celluloid ball was found to be the perfect ball for the game, which became an instant success. With the

大约在 1900 年,有位名叫詹姆斯·吉布的英国人引进了一种用赛璐珞材料制成的球。很快大家发现这种球很适合用于乒乓球比赛。而随着 20 世纪 20



rapid diffusion of the celluloid ball in the 1920s, the game gradually began to be accepted. Also, the game is named “Ping Pong” by the specific sound of celluloid ball bouncing off the drum rackets.

After World War I, the game began to grow in sport clubs throughout Europe and many table tennis associations were formed in European countries. In 1926, the International Table Tennis Federation (ITTF) was founded in Berlin. Ivor Montagu, regarded as “the father of table tennis”, was elected the first ITTF president. In the same year, the First World Championships were held in London. As the most reputable table tennis competition around the world, the World Championships so far had been held 51 sessions by 2011.

年代赛璐球在全世界的普及,乒乓球运动才开始真正被人们所接受。由于球拍击球后发出“乒乒乓乓”的声音,乒乓球就开始得此绘声之名。

第一次世界大战后,乒乓球运动开始在欧洲的俱乐部中流行起来,欧洲许多国家成立了乒乓球协会。1926年,国际乒联在柏林成立。被称为“乒乓球之父”的伊沃·蒙塔古先生当选为首任主席。同年在伦敦举行了第一届世界乒乓球锦标赛。作为最负盛名的乒乓球赛事,截至2011年,世乒赛已经举行了51届比赛。



Figure 1.1.3 Ivor Montagu

(图 1.1.3 伊沃·蒙塔古)