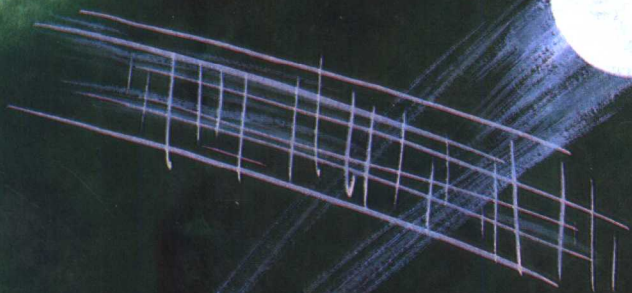


主编：庄正芳

中国奥林匹克运动丛书

青少年奥林匹克乒乓球 基础知识及训练技巧



中国友谊出版公司

46
4

中国乒乓球队

中国

青少年奥林匹克乒乓球 基础知识及训练技巧

中国乒乓球队



青少年奥林匹克乒乓球 基础知识及训练技巧

庄正芳 李春生 范德才 编
杨光伟 叶家林 穆祥顺

⊙ 中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年奥林匹克乒乓球基础知识及训练技巧/庄正芳主

编. —北京:中国友谊出版公司, 1994. 6

(中国奥林匹克运动丛书)

ISBN 7-5057-0615-2、

I. 青… II. 庄… III. ①乒乓球运动—基本知识②乒乓球运动—运动训练法 IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 07060 号

书名	青少年奥林匹克乒乓球基础知识及训练技巧
作者	庄正芳 等
发行	中国友谊出版公司
出版	中国友谊出版公司
经销	新华书店总店北京发行所
印刷	永清胶印厂印刷
规格	787×1092 毫米 32 开本 6.25 印张 120 千字
版次	1994 年12月第 1 版
印次	1994 年12月北京第 1 次印刷
印数	1—10000 册
书号	ISBN 7-5057-0615-2/G·74
定价	4.80 元

中国奥林匹克运动丛书编辑委员会

顾 问	伍绍祖	荣高棠	李梦华
名誉主编	王占春	曲宗湖	李富荣
主 编	张光宇	薛 道	
编辑委员	郑 恒	俞樟炎	韩茂富
	牟达维	李安格	张文广
	毛学信	张民气	何新红
	王守信	穆祥杰	庄正芳
	林 钊	年维泗	关金城
	薛 道	张光宇	

发展体育文化
提高民族素质

何绍祖
三月十日

茂振奧林匹克精神

促進我國體育事業的發展

為中國奧林匹克運動會題

一九九〇年八月 朱為堃

让奥运之火
辉映中华大地

李梦华

一九九四年三月

序

国家教育委员会体育卫生与艺术教育司副司长

中国体育科学学会常务理事

学校体育研究会主任委员

中国教育学会体育研究会副理事长

曲宗湖

当前,在国际奥林匹克活动中,出现了把奥林匹克运动引向职业化、商业化、从而逐渐显露出违背奥运会创始人顾拜旦的理想的倾向。针对这一倾向,为宏扬奥林匹克精神,我国出版了这套“中国奥林匹克运动丛书”,实在是件大好事。

这套丛书,按照“重在参与”的奥林匹克宗旨,向青少年积极宣传奥林匹克精神,普及奥林匹克思想、理论和知识,使自由、平等、博爱、文明、团结的奥运风气又重返青少年这个人类最有活力的群体中,使顾拜旦的理想重放光芒。值此奥林匹克一百周年之际,中国人贡献了这份

礼品，是有历史意义的。

我热切地希望广大青少年能喜爱这套丛书，各级、各类学校、图书馆能有这套丛书；我更希望在我国学校领域中，进一步发扬奥林匹克精神，为实现顾拜旦的理想而努力奋斗！

目 录

第一章 银球惊世界,友谊遍全球 (1)

第一节 攀登世界体育高峰的先锋 (1)

一、中华民族扬威世界 (1)

二、乒乓球运动的起源和发展 (2)

三、乒坛的风云变化 (4)

四、世界乒坛的风云人物 (8)

第二节 世界乒坛上的常青树 (13)

一、从零开始到乒坛霸主

(我国乒乓球运动的起步、成长、壮大) (13)

二、统率世界乒坛 20 年的秘诀 (18)

三、再振雄风,统率乒坛,扬威世界 (19)

四、我国乒坛名将 (21)

第二章 乒乓球的教学与训练 (28)

第一节 基本理论与基本技术 (31)

一、乒乓球基本理论 (31)

二、乒乓球的基本技术 (35)

三、乒乓球基本技术的教学与训练	(56)
第二节 结合性技术与战术	(92)
一、结合性技术的要领及练习方法	(92)
二、结合性战术及其练习方法	(114)
第三节 教学训练与比赛	(119)
一、教学训练的目的	(119)
二、教学与训练的统一性	(119)
三、教学训练的原则	(119)
四、比赛	(121)
五、考核	(124)
第四节 选材	(125)
一、身体素质方面	(126)
二、身体素质训练	(130)
第三章 乒乓球活动的组织	(134)
第一节 场地、器材、设备	(134)
一、球	(134)
二、球拍	(134)
三、球台	(135)
四、球网	(136)
五、场地和灯光	(136)
六、服装	(137)
七、其它	(137)
第二节 乒乓球竞赛规则和规程	(138)
一、有关定义	(138)

二、合法发球	(139)
三、合法还击	(140)
四、比赛次序	(140)
五、重发球	(140)
六、一分	(141)
七、一局比赛	(141)
八、选择发球、接发球和方位	(141)
九、发球、接发球的次序和方位	(142)
十、轮换发球	(143)
第三节 裁判员的组织工作	(143)
一、工作人员的职责	(144)
二、申诉	(145)
三、比赛的管理	(146)
四、裁判员临场操作程序	(148)
第四节 组织编排工作	(157)
一、比赛项目及方法	(158)
二、竞赛的编排工作	(163)
三、检查准备工作和实施抽签	(166)
四、编排比赛秩序	(169)
五、印发秩序册	(172)
六、成绩公布	(172)
七、节目单和成绩公报	(173)
八、编印成绩册	(175)
第五节 基层竞赛的组织	(175)

第四章 银球连友谊..... (177)

第一节 乒乓球运动的组织 (177)

一、国际乒乓球联合会 (177)

二、亚洲乒乓球联盟 (178)

三、中国乒乓球协会 (178)

第二节 国际比赛..... (179)

一、世界乒乓球锦标赛 (179)

二、世界杯乒乓球赛 (180)

第三节 乒坛轶事..... (180)

一、徐寅生大战星野 (180)

二、艺高胆大李富荣 (182)

三、“魔术师”张燮林 (183)

后记 (185)

第一章 银球惊世界 友谊遍全球

第一节 攀登世界体育高峰的先锋

一、中华民族扬威世界

自新中国成立以来,我国体育事业突飞猛进,特别是1959年容国团为新中国夺取了第一个世界冠军,1961年第26届世界乒乓球锦标赛上,中国男队第一次夺取了团体世界冠军,并包揽了男、女两个单打世界冠军,一举震惊了世界体坛,树立了中华民族强盛的形象。自此,乒乓球第一个攀登上了世界体育的高峰,也带动了其它项目的发展。

随着乒乓球运动的发展和技术水平的提高以及对外体育交流的开展,我们的朋友遍及全世界。特别在第31届世乒赛后,我国乒乓球队访问了美国,更引起了世界的震动,使中华民族扬威世界。

二、乒乓球运动的起源和发展

(一) 乒乓球运动的起源

在十九世纪后半期,英国的大学生用餐桌做球台,用书或两把高背椅子挂一根线作球网,用软木或橡胶做成球,以羔皮纸贴成椭圆形长柄空心球拍,在台子上将球打来打去。最初这种游戏不叫“乒乓球”,叫做“弗利姆—弗利姆”(Flim—Flim),又称为“高西马”(Goossime)。总之,有着各种各样的名称。球台的大小以及球网的高度都没有统一的规定,记分方法也各不相同:有10分、20分为一局的;也有50分、100分为一局的。在发球的方法上也没有什么严格的限制,可以把球先击到本方台面以后跃过球网再落到对方台面上;也可以将球直接打过球网落在对方台面上,只是要求发球时必须站在本方球台的后方(即现在讲的端线以后)和台面以上高度。

后来,参加这种游戏的人开始多起来,并且慢慢形成了一种家庭娱乐的活动。1890年左右,英格兰一位退役的越野跑运动员詹姆斯·吉布,从美国带回了作为玩具的赛璐珞球,于是产生了用这种小球来代替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,于是人们模拟其声将这种游戏叫作“乒乓球”,后来也叫“桌子上的网球”(Table Tennis)。

1891年,英格兰人查尔斯·巴克斯特把“乒乓球”作为商业专利权来申请许可证;1902年英国人库特发明了胶皮颗粒球拍;从1904年—1918年,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,才逐渐引起人们的重视,并开始把这项游戏作为一项体育运动来开展。但参加者多

是知识分子、学生和职员。

1900 年左右乒乓球传入日本,1905 年—1910 年传入奥地利的维也纳和匈牙利的布达佩斯。

(二)乒乓球运动的发展

1926 年 12 月第一届欧洲乒乓球锦标赛在伦敦举行,组织者是伦敦的弗里特,接受邀请参加比赛的有德国、匈牙利、威尔士、英格兰、奥地利、瑞典、捷克斯洛伐克、印度和丹麦共 9 支球队,计 64 名男女运动员。由于印度为亚洲国家,所以印度提出应改一下“欧洲锦标赛”的名称,国际乒联当即作出决定,改为“第一届世界乒乓球锦标赛”。

当时的比赛分散在几个小厅里举行,使用的是“甲古”牌乒乓球和“特马”牌球台,网高 17 厘米,采用英国式的 21 分为一局的记分方法。比赛前没有编印秩序册,因而所有的运动员都必须待在场内,以便听裁判员根据自己的临时安排随时随地进行比赛。在服装上也没有任何要求,真可谓是五花八门,各式各样。男运动员都穿长裤,上衣有的穿毛衣,有的还穿着西服打着领带;女运动员穿着更为有趣,穿着不适合于运动的大裙子,没有一个运动员穿运动鞋,有的运动员甚至穿着皮鞋上场。比赛场上的观众只有几百人,门票是免费的。虽然这届比赛是处于萌芽时期的新事物,但已将过去做为“游戏”性的活动变为了竞赛项目,正式登上了世界体坛,引起了人们的关注和兴趣。第一届世界锦标赛谱写了乒乓球运动少年时代的历史性篇章,为今后乒乓球运动的发展和世界锦标赛奠定了基础。

1926 年 12 月 12 日,国际乒联在伦敦的一个图书馆举行第一次会议,这次会议通过了国际乒联章程。确定了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的开展,筹备和组