

伴 您 健 身 从 书

乒乓球

入门捷径

(附竞赛规则)

北京大学体育教研部 编



北京体育大学出版社

· 伴您健身丛书 ·

乒乓球入门捷径

北京大学体育教研部 编
武文珠 执笔

北京体育大学出版社

责任编辑:董英双 审稿编辑:鲁 牧
责任校对:青 山 责任印制:长 立 张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球入门捷径/北京大学体育教研部编著.-北京:
北京体育大学出版社,1997.3
(伴您健身丛书)
ISBN 7-81051-132-7

I. 乒… II. 北… III. 乒乓球运动-普及读物 N. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 16715 号

乒乓球入门捷径

北京大学体育教研部编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
秦皇岛市卢龙印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张 6.125

定价:8.00 元

1997 年 3 月第 1 版

1997 年 3 月第 1 次印刷

印数 7000 册

ISBN 7-81051-132-7/G · 117

内 容 提 要

本书是专为乒乓球初学者和爱好者入门而写的。它分别介绍了乒乓球的发展概况;基本技术,用图解讲解握拍法、站位与姿势、发球和接发球法、挡球和推挡球法、基本步法、攻球、搓球、弧圈球等 8 大技法;基本战术,阐述比赛取胜的策略;双打技法与配合要领;乒乓球训练的要求和方法;乒乓球竞赛规则。并附录了我国参加世界乒乓球锦标赛的成绩,为欣赏乒乓球比赛提供必备的知识。

编委会名单

顾 问:林志超 王谦培

主 编:郝光安 鞠传进

副主编:胡京翔 田敏月 董英双

编 委(按姓氏笔划先后排列)

丘 震 刘承鸾 李 杰 李士信

李志贵 李德昌 张 剑 周田宝

武文珠 徐帮志 黄彬彬 彭 芳

前 言

《全民健身纲要》的颁行,给广泛、持久地组织和指导国民进行健身运动,提高全民体质,吹来了一股强劲的东风,这股东风也吹进了校园,给学校体育的改革带来了契机,提出了新的要求。

首先,随着社会上体育场馆向社会开放,学校的体育场馆也纷纷在课余向师生和社会敞开了大门,如何针对师生运动兴趣和社会体育需要,开展有组织地教学辅导活动,加强学校与社会的体育交流,是学校体育的新课题。

其次,考虑到全民健身的长期性与科学性,以学校体育为基础,着力培养学生走向社会后,自觉参与体育锻炼的意识和自我运动的能力,确立终身体育的观念,是时代的要求和未来的召唤。

我们作为国内外知名的高等学府——北京大学的体育教师,面对新的形势,应该抓住机遇,深化体育教学改革。对于传统的重视运动技术教学,轻视理论知识传授;着重课堂考核,忽视体育意识、体育习惯和体育能力培养的短线体育加以改革,引入益于学生个性发展的体育兴趣教学,编写教辅读物,充实学生的理论知识,强化学生体育意识和体育能力的培养,确

立终身体育的观念,使之成为立足学校,面向社会的长线体育。

《伴你健身丛书》就是在教学改革的促动下,组织教师研究教学大纲和《全民健身纲要》精神,从体育运动兴趣出发,强化学生体育技能的尝试之举。丛书的选题立足学校,面向社会,选择了人们喜闻乐见的太极拳、剑、游泳、健美、乒乓球、羽毛球、足球、篮球、排球、武术等项目。从自学和业余训练需要出发,对学生可以起到教学参考书的作用,对于一般群众可以用以自学而快速入门。

我们相信,掌握了娴熟的运动技能,在运动中不断获得乐趣和荣誉感的人,必将是终身体育的参与者,也必会是全民健身运动的积极分子。我们谨以此套丛书奉献给社会,为全民健身尽绵薄之力。

由于我们的尝试在全国高校尚属首例,虽然用心良苦,但限于经验,书中如有不足和疏漏,恳请读者批评指正。

鞠传进

1996年5月于北京燕园

目 录

第一章 乒乓球运动发展概况	(1)
第一节 乒乓球运动的起源	(1)
第二节 世界乒乓球锦标赛的诞生	(2)
第三节 乒乓球运动在中国	(3)
第四节 中国乒乓球运动的崛起	(4)
第二章 乒乓球基本技术	(7)
第一节 握拍法	(7)
第二节 站位与基本姿势	(11)
第三节 基本步法	(13)
第四节 发球和接发球	(20)
第五节 挡球和推挡球	(34)
第六节 攻 球	(40)
第七节 搓 球	(51)
第八节 削 球	(55)
第九节 弧圈球	(61)
第三章 乒乓球基本战术	(66)
第一节 快攻类打法的战术	(66)
第二节 弧圈类打法的战术	(72)
第三节 快攻结合弧圈球打法的战术	

.....	(77)
第四节 削中反攻类和攻守结合类打 法的战术	(80)
第四章 乒乓球双打	(86)
第一节 双打的竞赛方法	(87)
第二节 双打的配对	(88)
第三节 双打步法移动的位置	(91)
第四节 双打的主要技术	(96)
第五节 双打的主要战术	(107)
第五章 乒乓球训练基本要求和方法 	(113)
第一节 基本功训练的要求	(113)
第二节 基本技术的训练方法	(116)
第三节 基本战术的训练方法	(150)
第四节 多球训练	(154)
第六章 乒乓球竞赛规则	(170)
第一节 竞赛通则	(170)
第二节 比赛场地和器材	(176)
附录 我国参加世界乒乓球锦标赛成绩录 ...	(178)

第一章

乒乓球运动发展概况

第一节 乒乓球运动的起源

乒乓球起源于英国,它是从网球运动派生出来的。19 世纪后期,英国有些大学生从网球运动中得到启示,在室内以餐桌为球台,以书作球网,用羊皮纸贴面作拍子,用橡胶或软木作球,在餐桌上打来打去。当时球台大小和球网高低都没有统一规定。每局记分,以 10 分、20 分或 50 分为一局,还有以 100 分为一局的。发球的方法也没有什么限制,既可将球先击到本方台面后再落到对方台面,也可将球直接发到对方台面。作为一种娱乐项目,它既无统一的名称,也无统一的规则,自发流行于欧洲。

到了 1890 年左右,英格兰著名的越野跑运动员 J·吉布从美国带了一些作为玩具的赛璐珞球回英国,由于这种球打在当时使用的羊皮纸贴面的空心球拍或木制的球拍上发出“乒乓”之声,随后就有人将这项

运动称作“乒乓”球。

1902年在英国游学的日本东京高等师范学校教授坪井玄道,将乒乓球的整套用具带回日本,乒乓球运动传入了亚洲。1905~1910年前后,乒乓球活动又传入中欧的维也纳、布达佩斯,以后逐渐扩展到北非的埃及等地。在这一时期,乒乓球基本上还是停留在游戏阶段。

第二节 世界乒乓球锦标赛的诞生

20世纪初,正当乒乓球运动在世界各地逐渐开展起来的时候,由于爆发了第一次世界大战而停顿了一个时期。1918年后,随着大战的结束,欧洲许多国家都相继成立了乒乓球协会,乒乓球的竞赛活动也在各国之间日益增多。为了便于交流经验和促进乒乓球技术的提高,人人希望建立一个国际性的组织。1926年1月,在柏林举行的国际乒乓球邀请赛期间,由德国的G·勒曼博士倡议,在柏林网球俱乐部召开了一次座谈会。当时到会的有英国、德国、匈牙利等国的代表,会议决定成立临时国际乒联,并委托英国乒协举办第1届欧洲乒乓球锦标赛。

1926年12月,在英国伦敦举行的第1届欧洲乒乓球锦标赛期间,召开了第1次国际乒联全体代表大会。会议通过了正式成立国际乒乓球联合会的决议和

国际乒联的章程,讨论了乒乓球规则,推选英国乒协的负责人 I·蒙塔古为国际乒联的第 1 任主席。

参加第 1 届欧洲乒乓球锦标赛的国家有德国、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,提出更改名称,国际乒联决定把第 1 届欧洲乒乓球锦标赛改为第 1 届世界乒乓球锦标赛。

第 1 届世界乒乓球锦标赛,只举行了男子团体、男子单打、男子双打、女子单打和混合双打等 5 个项目的正式比赛。第 2 届增加了女子双打,第 8 届增加了女子团体。此后,每届锦标赛都举行上述 7 个正式项目的比赛。

世界乒乓球锦标赛自 1926 年以后每年举行 1 次,1940~1946 年因第二次世界大战而中断。1957 年以后,改为每两年举行 1 次,到 1995 年共举行了 43 届。

第三节 乒乓球运动在中国

大约在 1904 年间,上海有一个叫王道平的人,他是四马路(既今福州路)一间文具店的经理,从日本买了 10 套乒乓球器材(包括球台、球网、球及有洞眼的球拍)带回上海,他为了推销这些器材,介绍了在日本看到的打乒乓球的情况,并亲自做了表演,从此中国

就开始有了乒乓球活动。1916年,上海基督教青年会童子部设置了乒乓球房,配备了9张球台,使部分学生开始参加乒乓球活动,随后这项运动逐渐在京、津、沪、穗等几个大城市开展起来。1925年,在上海举行了中华队与旅华日侨队之间的“秋山杯”比赛。1927年中华队曾赴日本进行访问比赛,同年在上海举行的第8届远东运动会上,举行了表演赛。1930年中华队参加了第9届远东运动会的乒乓球比赛。1935年在上海成立了中华全国乒乓球协进会。当时中国的乒乓球运动只限于在几个大城市的上层社会中少数人参加,技术水平很低,对外比赛负多胜少。1935年举办的所谓全国比赛,实际上也只有上海、天津、浙江、江苏、南京、青岛、香港、澳门等几个队参加。当时,国际乒联主席蒙塔古曾电邀中国加入国际乒联,参加第9届世界乒乓球锦标赛,但因缺乏经费,未能参加。

第四节 中国乒乓球运动的崛起

中华人民共和国成立后,中国乒乓球运动得到了迅速的普及和发展。1952年中国加入国际乒联,同年10月,在北京举办了第1次全国乒乓球比赛大会,有6个行政区和铁路系统的62名男女运动员参加了比赛。从1956年起定期每年举行1次全国比赛。

1953年中国第1次参加世界乒乓球锦标赛(第

20 届),当时男队被评为一级第 10 名,女队被评为二级第 3 名。经过几年的努力,乒乓球作为一个运动项目,不仅在体育界,而且在全国人民的心中有着特殊的地位。

1959 年,容国团以“人生能有几次搏”的英雄气概,夺得圣·勃莱德杯,为中华民族拿下了第一个世界冠军,成为中国体育运动史上的里程碑。

1961 年,正当我国面临三年困难时期,在首都北京成功地举办了第 26 届世界乒乓球锦标赛,中国队一举夺得男子团体、男女单打 3 项世界冠军,开创了我国乒乓球运动的新纪元,极大地鼓舞和激励了全国人民战胜困难的志气和信心。

1965 年,毛泽东主席对徐寅生在乒乓球女队的讲话作了《关于如何打乒乓球》的历史性批示:“讲话全文充满了辩证唯物论,处处反对唯心主义和任何一种形而上学。多年以来,没有看到过这样好的作品。”《批示》像一颗精神原子弹,引发了一场全国学习乒乓球队和学习辩证法的热潮。

1971 年,在第 31 届世乒赛期间,毛主席做了历史性决策,邀请美国乒乓球队访华,打开了中美关系的大门,小球转动地球,开创“乒乓外交”,将乒乓球运动的政治功能发挥到了登峰造极的境界。

从 1959 年第 25 届世乒赛开始,到 1995 年天津的第 43 届世乒赛,36 年间中国乒乓球队一直雄居世

界乒坛前列,战绩辉煌,英雄辈出,共夺得 80 余个世界冠军,在每届世界大赛中平均夺标在半数以上,荣登世界冠军宝座的中国乒乓健儿有 70 人之多,成为我国体育战线一大奇观,在世界体坛也属罕见。乒乓球被誉为我们的“国球”是当之无愧的。

第二章

乒乓球基本技术

第一节 握拍法

目前世界上的握拍法大体上有两种：一是直握拍；二是横握拍。不同的握拍法，产生了各种不同的打法，各有不同的优缺点。不同的握拍方法和不同的打法在世界乒坛上各占有其一定的地位，因此在我国开展乒乓球运动的过程中，既发展直拍，也提倡横拍，使它们互相促进，有利于运动技术的不断提高。但遗憾的是自 80 年代末直到现在，我国国家队男女选手几乎青一色的横握球拍。据 1994 年全国锦标赛和国家集训队男女队员打法调查表统计，横握球拍进攻打法国家男队队员占到百分之六十一，女队队员占到百分之六十七。而我国传统直握球拍打法男队员只占百分之三十二，女队员占的更少，只有百分之二十八。这一状况引起了乒乓球界权威人士们的注意。从近几年发展来看，我国男女国家队员又增添了直握球拍的快攻

型选手,如:刘国梁、杨影等新秀,这是值得庆幸的。

一、直拍握法

直拍握法的特点是正反手都用球拍的同一面击球,一般情况下不需要两面换,出手较快;正手攻球快速有力,攻斜线、直线球时拍形变化不大,对手不易判断,便于从速度、球路和力量上取得主动;手腕动作灵活,发球可作较多变化。但反手攻球时,因受身体阻碍较难掌握,不易起重板,攻削交替时手法变化大,影响速度和准确性,防守时照顾面较小。

(一)近台快攻型握拍法

拍前,以食指第二指关节和拇指第一指关节扣拍;拍后,三指弯曲贴于拍的1/3上端。这种握拍法,简称中钳式。(图1)



图1

(二)弧圈球型握拍法

拍前,拇指紧贴在拍柄的左侧,食指扣住拍柄,形成一个小环状,紧握拍柄;拍后,三指自然弯曲顶住球