

乒乓球十日通

赵贻贤 戴玫 编著

京华出版社

G846
24

335482

Ty 16/25

乒乓球十日通

赵贻贤 戴 玫 编著

京 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球十日通/赵贻贤, 戴玫编著. —北京: 京华出版社,
1998.6

(十日通丛书)

ISBN 7-80600-285-5

I. 乒… II. ①赵… ②戴… III. 乒乓球运动 IV
.G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 27091 号

乒乓球十日通

赵贻贤 戴玫 编著

责任编辑: 李征 责任校对: 晶华

技术编辑: 凌敏 封面设计: 常青

京华出版社出版发行

(100011 北京市安外青年路西里甲 1 号)

北京师范大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开 6.875 印张 142 千字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 定价: 8.00 元

前 言

乒乓球是我国的国球，是体育百花园中的一支奇葩。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到了很好的作用。

乒乓球运动场地小，器材简单，无论男女老幼、身体强弱都可以参与，所以深受人民群众的喜爱。

《乒乓球十日通》一书以简洁的文字和图解，向广大乒乓球爱好者介绍了乒乓球运动的基础理论、基本知识、基本技术和战术，内容由浅入深，知识全面系统。读者可以在短时间内了解掌握乒乓球的打法，并达到一定水平。

本书在编著过程中参考了国内外有关资料，由于时间仓促，错误之处望乒乓球爱好者予以指正。

目 录

第一日课程 乒乓球运动基本知识	1
一、世界乒乓球运动发展概况.....	1
二、中国乒乓球运动的发展	13
三、乒乓球比赛的场地和器材	16
第二日课程 乒乓球基本技术	21
一、乒乓球击球的要素	21
二、击球手法的结构	33
三、乒乓球运动员的击球节奏	34
四、乒乓球运动员的基本功	39
第三日课程 发球技术和接发球技术	43
一、握拍法	43
二、预备姿势	46
三、发球技术	48
四、接发球技术	63
第四日课程 步法和推挡技术	68
一、步法	68
二、推挡技术	83
第五日课程 攻球技术	92

一、攻球技术的作用	92
二、正手攻球技术	94
三、反手攻球技术	106
四、侧身攻球技术	114
第六日课程 弧圈球技术及多球训练法	117
一、弧圈球技术	117
二、多球训练法	127
第七日课程 搓球与削球技术	133
一、搓球技术	133
二、削球技术	138
第八日课程 双打的技战术	146
一、双打的特点	146
二、双打的配对	147
三、双打的走位及几种练习方法	148
四、双打的主要技术	153
五、双打的主要战术	161
第九日课程 乒乓球各种类型打法的技战术	165
一、各种类型打法的分类	165
二、各种类型打法的技术和战术	166

第十日课程 乒乓球的比赛规则、裁判员职责和

竞赛的组织编排	186
一、乒乓球比赛规则.....	186
二、裁判员职责.....	191
三、竞赛的组织编排.....	197

第一日课程

乒乓球运动基本知识

一、世界乒乓球运动发展概况

(一) 乒乓球运动的起源

对于乒乓球运动的起源，各国有不同的传说。

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，这三项运动在英格兰出现。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用羽毛做成的。当时，英国有一些大学生，在室内以餐桌作为球台，用书或两把高背椅子挂上一根线作为球网，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，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）。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地方或任何地方，只是规定了发球时要在本方球台后方台面以上高度。

后来打这种球的人多了，于是成了一种家庭娱乐活动。这项运动在 1900—1902 年间传入日本，1905—1910 年间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，于是人们模拟其声把它叫做“乒乓球”，其后也称“桌子上的网球”。

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，其登记号码为 19070 号。1902 年，英国人库特（Goodea）发明了胶皮颗粒球拍。

1904—1918 年间，乒乓球运动始终停留在游戏阶段。直到 20 世纪 20 年代，举行了多次乒乓球邀请赛后，才逐渐引起人们的重视，并视之为运动，但主要在知识分子、学生及职员中间传播。

（二）世界乒乓球运动的发展

1. 第一阶段（1926—1951 年）——欧洲乒乓球运动的全盛时期

1928 年以前，乒乓球作为体育项目在英国和匈牙利开展得较为广泛。后来，德国、前南斯拉夫、瑞典、奥地利、澳大利亚、前捷克斯洛伐克、美国、埃及等国也都参加了世界比赛。1926—1951 年，国际乒联共举行了 18 届世界锦标赛，锦标赛的地点除 1939 年在埃及外，其他均在欧洲国家，参加比赛的也主要是欧洲队。在这 18 届锦标赛共 117 项（本应 118 项，由于第 11 届女单决赛没能确定冠军，故为 117 项）冠军中，除美国选手取得 8 项冠军外，其余 109 项全部为欧洲选手所得：匈牙利队获 57.5 项（有 3 项双打与奥地利队及苏格兰队选手合作，计为 1.5 项），成绩最突出；

前捷克斯洛伐克队获 25.5 项（1 项混双与罗马尼亚选手合作）；英国队获 10 项；奥地利队获 5 项；罗马尼亚队获 4.5 项；德国队获 4 项；波兰队获 1.5 项；苏格兰获 1 项。由此可见，1926—1951 年间欧洲队伍占绝对优势。在打法方面，虽然第一个男单世界冠军雅可比和女单冠军玛丽亚·梅德扬斯基，都是横拍左右开弓的进攻型选手（梅德扬斯基连续保持了 5 届冠军，雅可比也先后获得 4 枚金质奖章），但其后的世界冠军（男子的密可罗维茨、彼里、班拿、沙巴都士、鲍格曼、李奇等；女子的西波斯、法卡斯、罗齐亚娜等），均是以削为主或削攻结合的打法，因而这一阶段的总体技术是以削为主或削攻结合打法为主导地位。这种打法所以能取得这样的地位，与英国人发明的胶粒球拍有着直接的关系。使用这种球拍既能进攻，还可有效地制造旋转，而匈牙利队很好地发挥了这一“武器”的特长。乒乓球技术的进步得益于胶粒球拍的发明者——英国人和技术发展者——匈牙利的功绩，同时也归功于规则和比赛器材的改革。譬如：乒乓球台由 1.4 米长增为 1.5 米；球网由 1.65 厘米高降为 1.5 厘米；球也从软球改为硬球；比赛定出时间限制，一场三战二胜制的单打比赛不超过 1 小时，五战三胜制不得超过 1 小时 45 分钟；禁止了用手指旋转球的那卡尔式发球。上述改革结束了“马拉松”式的比赛（如第 10 届锦标赛中，奥地利队对罗马尼亚队的男团决赛竟进行 31 个小时；一场单打比赛用了 7 个半小时），开辟了新技术新打法的发展道路。

在这一历史阶段中，我们不应忘记 1940 年德国法西斯发动的侵略战争给人民带来的灾难，以及给乒乓球运动造成的惨重创伤：战争使一些乒乓球名手死亡、漂泊或被关入集

中营，使原定的第14届世界乒乓球锦标赛不得不无限期推迟举行。所以，1940—1947年是全世界乒乓球运动处于停滞的阶段。直到战后的1947年，中断了8年之久的世界锦标赛才在巴黎恢复举行。由于战争使不少前世界冠军不能重新挥拍上阵，其他的参加者也由于战争耽误了技术提高，因此第14届世锦赛上的各国选手技术处于低水平的状况。

2. 第二阶段（1952—1959年）——日本队进入世界乒坛

日本乒协于1928年就加入了国际乒联，但她的队伍迈进世界乒乓球锦标赛行列，却是在1952年于孟买举行的第19届世锦赛场上。尽管他们是首次参加锦标赛，但他们以新的技术打法震动了整个世界乒坛。他们以直握球拍的长抽进攻型打法展现了锋芒，夺得女团、男单、男双、女双4项冠军。其后，又在第21届至第24届世锦赛中蝉联男团桂冠，获第19届、21届、22届、23届、24届男单冠军，第23届、24届、25届女单冠军，并多次获女双、男双、混双冠军，共计24项。尤其是在1954年的第21届世锦赛上，日本男、女队同时获得团体冠军。到了第25届全盛时期，日本队又夺走了7项冠军中的6项（男单冠军由我国选手容国团获得），其中女单、男双、女双决赛均在他们自己队员之间进行。他们取得如此大的成功的原因，一是他们运用了新的球拍，佐藤博治在第19届比赛中成功地运用了海绵拍，在一定意义上将乒乓球技术推进到快速阶段；二是打法的独创；三是运动员的勤奋努力。他们的技术、战术独具一格，并在这一阶段中始终坚定不移，从而冲破了“欧洲防线”，解除了保持20多年优势的“欧洲禁区”，将乒乓球技术的发

展推向一个新的高峰，使乒乓球运动的优势从欧洲转到亚洲。

3. 第三阶段（1959—1969 年）——中国和朝鲜民主主义人民共和国的崛起

50 年代末期，正当日本队处于巅峰状态时，我国运动员容国团以其独特的直拍近台快攻打法，在第 25 届世界乒乓球锦标赛中连续打败了许多世界强手，为我国夺得有史以来的第一个世界男子单打冠军。1961—1965 年，中国队又以独特的快速进攻打法和多变有效反攻的积极防守打法，获得 11 项世界冠军。在第 28 届世界锦标赛中，中国队共得 5 项冠军，标志着中国男、女队均已进入世界先进行列。中国队的成功，把这项运动在快速和技术全面发展方面推向了一个新的发展阶段。

60 年代后期，中国队没有参加第 29 届和第 30 届世界乒乓球锦标赛。7 项锦标是在日本与朝鲜以及欧洲各队之间进行争夺的。进步较快的朝鲜男队，在第 29 届世界锦标赛中连续打败许多欧洲强队，获得了团体亚军；女队也成为世界强队之一。第 29 届、第 30 届世界锦标赛的大部分冠军还是被日本运动员夺走，瑞典运动员获第 29 届男双冠军，前苏联女队获第 30 届团体冠军，这表明欧洲各队水平开始回升，但亚洲仍然居领先地位。

4. 第四阶段（1971—1979 年）——欧洲各队的复兴，中国、日本、朝鲜队继续前进

第 31 届世界锦标赛中，19 岁的瑞典新手本格森连胜中国、日本队的强手，一跃成为男子单打世界冠军。他在继承、发展欧洲打法的基础上，学习了日本的弧圈球以及中国

快攻技术的长处，把快攻和弧圈结合在一起，打起来得心应手。与此同时，欧洲各国也出现了一批像本格森这样具有实力的年轻新手，如约尼尔、克兰帕尔、舒尔贝克、斯蒂潘契奇、奥洛夫斯基、萨尔霍扬等等。他们在比赛中给亚洲运动员以相当大的威胁。他们的成功使整个乒坛欣喜，更给多年失去优势的欧洲各队带来希望。

第 32 届世界锦标赛女团冠军为南朝鲜队所获，而瑞典男队打破了亚洲队对男团冠军长达 20 年的垄断，获得了男子团体冠军的称号。这表明，70 年代世界乒坛的对抗格局发生了变化，在 1977 年以前，亚洲各队虽还占一定上风，但此时欧洲各国的实力已得到了提高。

5. 第五阶段（1981 年以后）——乒乓球被列入奥运会项目，乒乓球运动开始了新的篇章

由于乒乓球运动的发展，有 160 多个国家参加的国际乒联已成为世界上最大的单项组织之一。1977 年乒乓球被承认为奥林匹克运动项目，并于 1988 年首次列入了汉城奥运会比赛项目。

乒乓球被列入奥运会项目，引起了全世界各个国家的重视。在“技术全面，积极主动，特长突出，没有明显弱点”的技术指导思想下，欧洲选手不仅在原有旋转球的基础上加快了进攻速度，而且打相持球的能力进一步提高，同时还加强了前三板进攻的能力。

在 1981 年第 36 届和 1995 年第 43 届世锦赛上，中国选手囊括了 7 个正式项目的冠军，并在第 26 届亚特兰大奥运会上囊括了 4 项冠军。现在，世界乒乓球技术发展状况是，女子中国队领先，男子中国队和欧、亚一些国家抗衡。乒乓

球运动在奥林匹克的大旗下，正在世界范围内更快、更高、更强地发展着。

纵观 20 年代至 90 年代世界乒乓球运动的经历，我们可以简单概括地说：每一个发展阶段，都离不开器材、球拍和规则的改革，离不开技术的创新及其水平的提高，离不开各种新打法的创立，特别是进攻和防守、旋转和速度之间的互相斗争和互相促进，使乒乓球技术得以不断的发展。到了今天，乒乓球技术已经发展到一个更高级的阶段，这就是“攻中要有防，防中要有攻，速度中要有一定旋转，旋转中要有一定速度”。一名优秀乒乓球选手，如果只会防守不会进攻，或者只会进攻不会防守；只能快攻而没有旋转配合，或者光有旋转而不具备速度；只擅长对付一种打法而不能对付各种打法，都是难以获得成功的。这就要求运动员必须做到“技术比较全面，特长突出，战术多样化”，也就是以自己的特长压倒对方，而又不给对方抓到自己缺点的机会。只有这样，才能适应当前形势的发展，获得最好的成绩。

（三）国际乒乓球联合会

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建立了乒乓球协会，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，促进乒乓球技术的提高，人们希望建立一个国际性的组织。

1926 年 1 月 15 日在柏林举行比赛期间，在德国的勒赫曼博士倡议下，举行了一次座谈会。会议决定，第一次国际乒联全体代表大会和第 1 届欧洲锦标赛（后命名为第 1 届世

界乒乓球锦标赛)于当年12月在伦敦同时举行。

1926年12月12日,在伦敦举行的全体代表大会上正式成立了国际乒联,秘书处设在英国,并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,并成立了第1届主席团,选出了国际乒联的领导机构。英国人蒙塔古先生被选为第一任主席(1967年退休),其继承人为伊万斯(威尔士人),1987年前世界冠军荻村伊智郎(日本人)接替了伊万斯,1995年徐寅生当选为主席。

国际乒乓球联合会(简称国际乒联)是世界性体育管理机构,其会员为160多个国家和地区的乒乓球协会。它指导着每两年一次来自各大洲的,包括600多名运动员的世界乒乓球锦标赛及5项其他世界赛事。

1977年,乒乓球被承认为奥林匹克运动项目,并于1988年首次列入了汉城奥运会比赛项目。

国际乒联自1926年诞生至今,吸引着各国乒协不断加入这个行列,它是国际体坛中享有较高声誉的世界体育组织。国际乒联曾在15个国家举办了44届世乒赛,是当今世界上最大的单项运动比赛之一。

国际乒联的职责是:维护现行的乒乓球规则;制定章程、纪律规程、比赛规则和国际比赛规程;监督世界锦标赛团体赛和个人赛;协调各协会之间以及协会同其他团体的关系;推广世界范围的乒乓球运动,提高技术水平,发扬运动员以及各协会之间的友好互助精神;维护国际乒联的原则

等。

国际乒联的主要活动是：每隔两年委托一个成员协会主办一届世界乒乓球锦标赛，并在举行该届世乒赛的同时、同地，举行代表大会。每一个正式会员协会在代表大会上享有两票表决权。

国际乒联的领导机构为：1名主席，1名第一副主席，1名名誉司库，6名副主席。理事会由代表大会选举产生，任期两年。代表大会休会期间，由理事会和各委员会进行工作。日常工作由主席、第一副主席、名誉司库和秘书长主持。另外，还设有7个专门委员会。

1. 分级分组委员会

(1) 准备运动员名次名单，供洲以上公开赛单打时排种子选手使用。

(2) 世乒赛后公布各队名次名单，最迟不迟于下届世乒赛抽签前一个月公布最后一次名次名单。

(3) 自收到报名表时起，为世乒赛双打准备种子选手名单。

(4) 就未参加上届世乒赛、已申请在最低级别以上某一级内的任何队的名次的问题，向执委会提出建议。

(5) 就有无种子选手排列，或把选手分配到各单项预选赛阶段的问题，向世乒赛组织者提出意见。

2. 设备委员会

(1) 就有关设备、比赛条件向理事会提出建议。

(2) 起草有关设备、比赛条件的技术规程和指导性文件。

(3) 对提交批准的设备进行检验或安排检验，并向理事

会做出推荐。

(4) 同技术委员会合作，就有关设备和比赛条件事宜通知比赛的主办单位。

3. 医务委员会

(1) 就有关乒乓球运动的医务、生理卫生等事宜向理事会提出建议。

(2) 为运动员、训练人员和工作人员准备有关乒乓球运动的医疗设施、训练和饮食方面的指导性文件。

(3) 准备有关兴奋物品和反兴奋剂运用的指令。

4. 新闻宣传委员会

(1) 向理事会提出有关新闻宣传方面的建议。

(2) 鼓励出版有关乒乓球运动的杂志、书籍、电影和情报。

(3) 传播乒乓球运动的各方面情况。

5. 规则委员会

(1) 向理事会就规则解释方面的任何问题提出建议。

(2) 在世界乒乓球比赛上，协同技术委员会协助裁判长解释规则方面的任何问题。

(3) 按照代表大会同意的原则，对比赛的规则和规程在措辞方面进行审查，并进行适当的修饰和修正。

(4) 协调和帮助裁判员、裁判长的工作，并负责实施国际裁判的计划。

(5) 通过各全国性协会，向国际裁判下达对于比赛规则和规程解释及应用的指令。

(6) 制订1份该委员会的委员名单。在世界比赛期间，每天至少有1人在比赛场上日夜值班。