

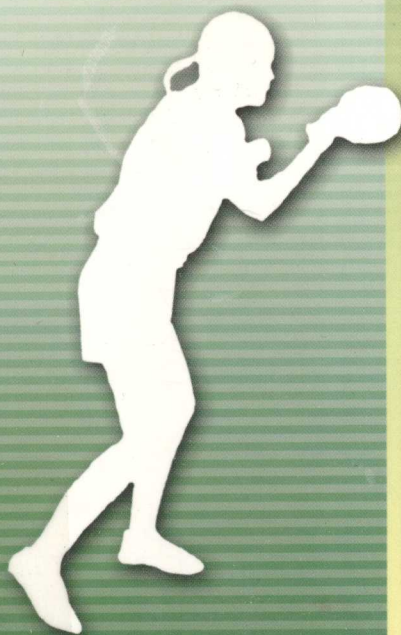
普通高等学校体育教学指导委员会（公体组）审定

三小球学练丛书

乒乓球快速入门与提高

丛书主编 陈瑜 蔡晓波

本册编著 朱为民 方云峰



东南大学出版社

全国普通高等学校体育教学指导委员会（公体组）审定

主要内容

三小球学练丛书

乒乓球快速入门与提高

丛书主编 陈瑜 蔡晓波

本册编著 朱为民 方云峰

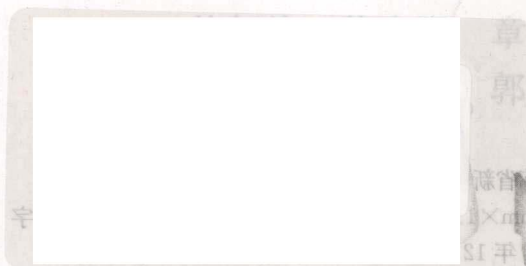
编委会主任：陈瑜 蔡晓波 方云峰 朱为民 李锐 郭杰

编委（按姓氏笔画排序）：朱为民 方云峰 李锐 郭杰 蔡晓波 陈瑜

基一版运球习册 Ⅲ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

方云峰 朱为民 李锐 郭杰

号 285.1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺



元 6.81; (册三全) 价总 18.06 元

(1082) 印中家理质问题, 可直接向发行社联系。电话: 025-83792801

东南大学出版社

内容提要

本书根据乒乓球运动的自身规律,围绕参与运动、愉悦身心这个核心,体现以人为本的理念,突出学生的主体地位。内容上以基本目标(入门)和发展目标(提高)为主线,在形式上围绕所学内容增加了“知识链接”、“学习小问答”、“学习小贴士”、“乒坛花絮”等大量信息;同时,考虑到学生已有的知识结构,在力求知识性、趣味性、可读性和应用性的基础上,突出了学生自我学练的内容,增加了阶段性学习的“自评卡”和“课后作业题”,使教材更具针对性,更加贴近学生的学习,使他们学以致用,终身受益。

本书适合在校大、中学生自学。

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球快速入门与提高/朱为民,方云峰编著. —南京:
东南大学出版社,2004.12
(三小球学练丛书/陈瑜,蔡晓波主编)
ISBN 7-81089-434-X

I. 乒... II. ①朱... ②方... III. 乒乓球运动—基
本知识 IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117665 号

东南大学出版社出版发行
(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

出版人:宋增民

江苏省新华书店经销 南京玉河印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:12 字数:300 千字

2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

印数:1-4000 总定价(全三册):18.00 元

(凡因印装质量问题,可直接向我社发行科调换。电话:025-83795801)

主 审：孙麒麟

审 委：林志超 郑厚成 李重申

王志苏 任景岩

编 委 会 名 单

编委会主任：陈 瑜 蔡晓波

编委(按姓氏笔画排序)：

方云峰 朱为民 李晓智

周晓明 金 凯 张 华

徐红旗 徐南强 章 迅

程 冰 葛志刚 郭沛杰

前言

我国是世界上少数几个从小学到大学都开设体育必修课程的国家之一,可为什么学生学了十几年体育,一出校门便与体育再见了呢?近十年来,虽然我们对学校体育的基本理论问题的研究已有不少成果,但存在一个主要问题,那就是学校体育改革没有紧紧围绕“学生”这个主体进行,把大量的精力放在“物化”的改革上,对培养人、发展人的问题缺乏深入的研究。学生不喜欢体育课的现象较为普遍,原因之一就在于今天的体育课已不能适应学生个体发展的需要。因此,学校体育改革必须要考虑“人”这个主体,既要体现体育对人的本质、健康所产生的积极作用,又要尊重主体的需要,充分调动每一个人参与体育活动的积极性,并使其终身受益。

2002年东南大学根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《指导纲要》)精神,结合东南大学体育课程实际,实行了打破原有系别、年级建制,以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生需要的自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的“三自主”体育课程改革。为适应新的《指导纲要》提出的体育课程实现两个目标五个领域的要求,我们尝试编写了这套适合学生自主选择上课内容需要的教材。

本教材的特色主要体现在:

1. 结构和体系独特

本书按照《指导纲要》构建的运动参与、运动技能、身体素质、心理健康和社会适应等五个领域,根据乒乓球运动的自身规律,紧紧围绕参与运动、愉悦身心这个核心,体现以人为本的理念,突出

学生的主体地位。

2. 内容和形式新颖

本书在内容上以基本目标(入门)和发展目标(提高)为主线,使不同水平的学生各得其所;在形式上围绕所学内容增加了“知识链接”、“学习小问答”、“学习小贴士”、“乒坛花絮”等大量信息,加上活泼的版式设计,新颖的插图,给人以图文并茂和爱不释手之感。

3. 贴近学生 针对性强

本书是大学生体育选项课的教材,考虑到大学生已有的知识结构,在力求知识性、趣味性、可读性和应用性的基础上,突出了学生自我学练的内容,增加了阶段性学习的“自评卡”和“课后作业题”,使教材更具针对性,更加贴近学生的学习,使他们学以致用,终身受益。

本系列教材是东南大学十五规划教材,由陈瑜、蔡晓波任主编,编写组成员由东南大学体育系一批年轻教师组成。本系列教材由蔡晓波统稿,经全国普通高等学校体育教学指导委员会审查,由孙麒麟、林志超、郑厚成、李重申、王志苏、任景岩等教授终审定稿。

本书在编写过程中,得到了东南大学教务处、东南大学出版社的关心和支持。另外赖自力老师为图片的拍摄以及杨莎和王一晨同学为动作照片的制作提供了帮助。在此一并表示衷心的感谢!

编者

2004年9月

目 录

入门篇

学习路径

一、乒乓球起源及发展	(3)
(一) 乒乓球起源	(3)
(二) 世界乒乓球运动发展的五个时期	(3)
(三) 中国乒乓球运动	(6)
(四) 中国大学生乒乓球运动	(7)
(五) 乒乓球常用术语	(8)
二、学习前的准备	(11)
(一) 选择打法	(11)
(二) 选择一个适合自己的球拍	(11)
(三) 根据自己的打法选择适合的胶皮	(13)
三、基本技术及练习方法	(15)
(一) 准备姿势	(15)
(二) 握拍方法	(15)
(三) 步法	(16)
(四) 单项技术	(22)
(五) 技术组合(结合性技术)	(38)
四、基本战术	(40)
(一) 制定战术的原则	(40)
(二) 战术的种类及应用	(40)
五、乒乓球运动中的心理素质培养	(43)
(一) 乒乓球运动中的心理因素	(43)
(二) 一些常见的心理失常特征及缓解方法	(43)

(三) 心理素质培养方法	(44)
六、乒乓球比赛规则	(47)
(一) 比赛器材和比赛条件	(47)
(二) 比赛规则	(48)

提高篇

学 习 路 径

一、乒乓球的制胜因素和击球原理	(55)
(一) 乒乓球的制胜因素	(55)
(二) 击球原理	(55)
二、基本技术	(57)
(一) 单项技术	(57)
(二) 技术组合(结合性技术)	(81)
三、基本战术	(86)
(一) 一些单个战术介绍	(86)
(二) 一些常见打法的主要战术和辅助战术	(90)
四、乒乓球专项身体素质练习	(91)
(一) 乒乓球专项身体素质练习内容的依据	(91)
(二) 乒乓球身体素质练习的方法	(91)
五、乒乓球比赛欣赏	(93)
(一) 乒乓球运动欣赏的角度	(93)
(二) 乒乓球运动的国际大赛介绍	(94)
(三) 国内外一些优秀选手介绍	(96)
(四) 新的世纪,再度辉煌	(102)
六、乒乓球比赛组织	(103)
(一) 比赛工作的程序	(103)
(二) 比赛项目和团体赛的比赛顺序	(104)
(三) 乒乓球比赛的基本方法	(105)
(四) 乒乓球比赛的抽签和编排	(112)
参考文献	(116)

一、乒乓球起源及发展

(一) 乒乓球起源

乒乓球起源于19世纪末。1890年，英国人把网球拍改作球网，在餐桌上打网球，称为“桌上网球”。

20世纪初，乒乓球在英国、法国、美国、日本等国广泛开展起来。1926年，在英国伦敦举行了第一届世界乒乓球锦标赛，从此乒乓球运动正式成为国际性运动项目。国际乒乓球联合会（INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION，简称ITTF）成立于1926年，总部设在英国伦敦。

随着乒乓球运动的广泛开展，球拍和球也有了很大改进。最初，球拍是略经加工的木板，后来有人在球拍上贴上一层橡皮。随着运动的发展，欧洲人把带有胶粒的橡皮贴在球拍上。在20世纪50年代初，日本人又发明了贴有厚海绵的球拍。刚开始，球是一种类似网球的橡胶球，1890年，一名英国人发明了乒乓球，用于乒乓球运动。

在名目繁多的乒乓球比赛中，最负盛名的是世界乒乓球锦标赛，起初每年举行一次，1957年后改为两年举行一次，2002年后又将团体和单项分开，逢单年为单项赛，双年为团体赛。

(二) 世界乒乓球运动发展的五个时期

世界乒乓球运动自从1926年第1届世界乒乓球锦标赛算起



入门篇

学习路径

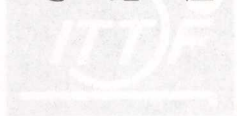


图1

(三) 心理素质培养方法	(44)
六、乒乓球比赛规则	(47)
(一) 比赛器材和比赛条件	(47)
(二) 比赛规则	(48)

提高篇

●●●●●

一、乒乓球的制胜因素和击球原理	(55)
(一) 乒乓球的制胜因素	(55)
(二) 击球原理	(55)
(三) 击球技术	(57)

入门

(四) 击球技术(综合性击球)	(81)
二、基本战术	(86)

(一) 基本战术	(86)
----------------	------

(二) 一些常见打法的战术变化和	(90)
------------------------	------

四、乒乓球专项身体素质训练	(91)
---------------------	------

(一) 乒乓球专项身体素质练习	(91)
-----------------------	------

(二) 乒乓球身体素质练习的方法	(91)
------------------------	------

五、乒乓球比赛欣赏	(93)
-----------------	------

(一) 乒乓球运动欣赏的角度	(93)
----------------------	------

(二) 乒乓球运动的国际大赛介绍	(94)
------------------------	------

(三) 国内外一些优秀选手介绍	(94)
-----------------------	------

(四) 新的世纪, 新的挑战	(95)
----------------------	------

六、乒乓球比赛组织	(103)
-----------------	-------

(一) 比赛工作的程序	(103)
-------------------	-------

(二) 比赛项目和团体比赛	(104)
---------------------	-------

(三) 乒乓球比赛的基本方法	(105)
----------------------	-------

(四) 乒乓球比赛的抽签和编排	(112)
-----------------------	-------

参考文献	(116)
------------	-------

一、乒乓球起源及发展

(一) 乒乓球起源

乒乓球起源于英国。由英文 table tennis 可知乒乓球是由网球发展而来。19 世纪末,英国有些大学生把网球移到室内,以餐桌为球台,书作球网,用羊皮纸做球拍,在餐桌上来回击打。

20 世纪初,乒乓球运动在欧洲和亚洲蓬勃开展起来。1926 年,在英国伦敦举行了第 1 届世界乒乓球锦标赛(简称世乒赛),同年成立了国际乒乓球联合会(INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION (ITTF)),简称国际乒联。图 1 为国际乒联的标志。



图 1

随着乒乓球运动的广泛开展,球拍和球有了很大改进。最初的球拍是略经加工的木板,后来有人在球拍上贴一层羊皮。随着现代工业的发展,欧洲人把带有胶粒的橡皮贴在球拍上。在 20 世纪 50 年代初,日本人又发明了贴有厚海绵的球拍。刚开始,球是一种类似网球的橡胶球,1890 年,一名英国运动员从美国带回一些作为玩具的赛璐珞球,用于乒乓球运动。

在名目繁多的乒乓球比赛中,最负盛名的是世界乒乓球锦标赛,起初每年举行一次,1957 年后改为两年举行一次,2002 年后又将团体和单项分开,逢单年为单项赛,双年为团体赛。

(二) 世界乒乓球运动发展的五个时期

世界乒乓球运动自从 1926 年第 1 届世界乒乓球锦标赛算起



共举办了 47 届,至今可分为五个时期:

1. 欧洲乒乓球运动的全盛时期(1926—1951)。乒乓球是从欧洲向全世界传播的。在 1926—1951 年期间,欧洲人在技术上以削球打法为主,取得了非常好的成绩。

2. 日本人称雄世界乒坛时期(1952—1959)。1952—1959 年期间,日本人发明了海棉球拍和弧圈球技术,给欧洲的削球手一个沉重的打击,称雄世界乒坛。

3. 中国乒乓球运动的兴起时期(1961—1969)。在 1961—1969 年期间,中国人在技术上有了以“快、准、狠、变”为独特风格的全新快攻打法和以“稳、低、转、攻”为指导思想的削球打法,把世界乒乓球运动推向了一个新的发展阶段,成为世界公认的乒乓强国。1959 年容国团获得了世乒赛男子单打冠军,成为新中国第一个世界冠军。1961 年,在北京中国队以庄则栋、徐寅生、容国团组成的阵容战胜了日本队(图 2),首捧男团的斯韦思林杯。



容国团和荻村(正面)在激烈争夺中
图 2

4. 欧洲、亚洲乒乓球运动的对抗时期(1971—2000)。进入 20 世纪 70 年代以后,欧洲人经过多年积累和探索,创造了以快攻为主结合弧圈这种先进打法,将旋转与速度相结合。同时,我国直板快攻的打法又有了新的提高和发展,从而形成欧、亚对抗。

5. 乒乓球运动的重大改革时期(2000—至今)。在这个时期,中国乒乓球运动再度崛起。2000 年第 27 届悉尼奥运会,是我国乒乓球运动发展的一个转折点。自这届比赛结束后,世界乒乓球运动有了重大改革。器材上,球的直径由 38 毫米改为直径 40 毫米;赛制上,每局 21 分改为 11 分;规则上,完善并实施了“无遮挡发球”。这对各国乒乓球运动的发展来讲都是很好的机遇和挑战,因为大家都是一切从零开始。



相关知识链接

我国第一个乒乓球世界冠军——容国团

1959年4月5日在前联邦德国的多特蒙德,中国的直拍快攻战胜了以削为主、削中反攻的欧洲防守型打法。容国团在“人生能有几回搏,此时不搏何时搏”的豪言壮语鼓舞下,运用发球与搓球的旋转变化的、正手提拉侧上旋过渡、寻机结合重扣的战术击破了西方削中加转、逼角反攻的战术,获得了第25届世乒赛男子单打冠军,为中国乒乓球史写下了辉煌的篇章。



学习小问答

为什么近年国际乒联对乒乓球比赛规则和竞赛规程频频进行修改?

答:1981年第36届世乒赛上,中国乒乓健儿一举夺得全部7项比赛的金牌、5个单项的银牌,创下了世乒赛绝无仅有的纪录,震惊了国际乒坛,特别给欧洲乒坛带来极大的威胁。由此引发了一场修改比赛规则、竞赛规程和比赛体制的“运动”。

曾有国际乒联的一位重要官员说:“中国人的球打得太好了,好到他的对手根本不知道怎样还击,好到他对手的教练是多余的,好到观众都感到莫名其妙。世界级的选手连发球都接不过去,不是下网就是出界,一个球两板就完了。所以说,中国人的球打得太好了,导致乒乓球走向灭亡了”。怎么办呢?只有一个办法,修改比赛规则和竞赛规程。

（三）中国乒乓球运动

1904年，上海一家文具店的老板从日本买回10套乒乓球器材。从此，乒乓球运动传入中国。

乒乓球运动早期仅在我国港口城市开展，是当时上流社会人物的娱乐项目，普通百姓很少能玩，这就制约了乒乓球在中国的发展。

新中国成立后，在党和政府的关怀下，我国的乒乓球运动得到了飞速发展，特别是20世纪50年代，全国大范围开展群众性的乒乓球运动。1961年、1995年我国共举办了两届世乒赛，在这两届世乒赛中我国运动员取得了辉煌的战绩。

在我国，乒乓球运动深受广大人民群众喜爱，且成为开展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，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。20世纪70年代，毛主席和周总理根据当时国际国内形势，精心导演和策划了“乒乓外交”，用小球带动了“大球”，震动了全世界，成为乒坛史上的一段佳话，这大概也是乒乓球能成为“国球”的原因之一。



相关知识链接

中国乒乓球队的四大战役

1. 第26届世乒赛：北京战役——乒乓球的春天来了

1961年4月4日，我国派出的男团阵容为：容国团、王传耀、庄则栋、李富荣和徐寅生。第一次登上了冠军的领奖台，品尝到了亲吻斯韦思林杯的骄傲。

2. 第28届世乒赛：卢布尔雅那战役——男女首次双双告捷

1965年4月，男团决赛中李富荣、张燮林和庄则栋通力合作，以5:2战胜日本队，第三次捧回斯韦思林杯。女队以3:0的成绩，终于捧上了考比伦杯。

3. 第33届世乒赛:加尔各答战役——一场漂亮的翻身仗

1975年2月,是中国男、女队继第28届世乒赛后,第二次双双捧团体冠军奖杯,意义非同凡响。有外电评论说,“这是中国队10年后打了第二场翻身仗。”

4. 第43届世乒赛:天津战役——中华男儿重登峰巅

1995年5月,在天津举办的第43届世乒赛上,中国男团夺得了冠军。这届冠军争夺战的胜利标志中国男团已战胜自我,顽强地走出了低谷。参加这次男团比赛的选手有:王涛、马文革、丁松、孔令辉、刘国梁。

(四) 中国大学生乒乓球运动

中国大学生乒乓球运动发展很快。1988年第3届全国大学生运动会乒乓球比赛在东南大学举行,期间就开始酝酿成立全国大学生乒乓球协会。1990年中国大学生乒乓球协会在上海成立,是我国最早成立的大学生体育组织之一。大学生乒乓球协会每年组织全国性的大学生比赛活动,从20世纪90年代开始至今已举办了十余届比赛,比赛的水平越来越高,参赛院校也越来越多,从而推进了高校乒乓球运动的发展。



相关链接

乒乓球技术的发展趋势

未来几年乒乓球技术的发展趋势大致可分为以下几个方面:

1. 施拉格的旋转;
2. 波尔的速度;
3. 王皓的直拍横打;
4. 王楠的节奏;
5. 格林卡的大力反手。

(五) 乒乓球常用术语

1. 比赛台面的区域 (图 3)

(1) 左、右半区 其方向对击球者本身而言。

(2) 近网区 指距球网 40 厘米以内的区域。

(3) 底线区 指距端线 30 厘米以内的区域。

(4) 中区 指介于近网区和底线区之间的区域。

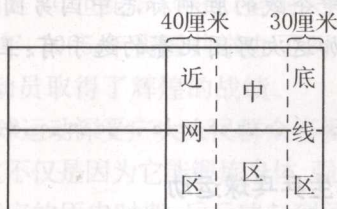


图 3

2. 球拍拍形

球拍拍形包括拍面角度和拍面方向。

(1) 拍面角度 拍面角度是指拍面与台面所形成的角度 (图 4)。

(2) 拍面方向 拍面方向是指球拍左右偏转时, 与球台端线所形成的角度。

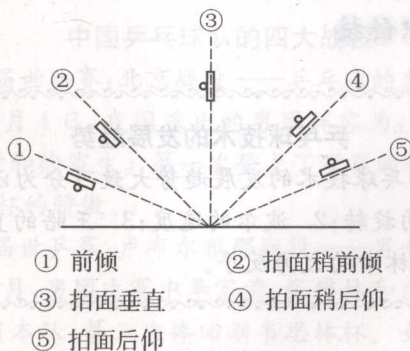


图 4

3. 击球部位

击球部位是指击球时球拍触球的具体位置,它基本上与拍面角度相吻合,分为上部、上中部、中上部、中部、中下部、下中部、下部(图5)。

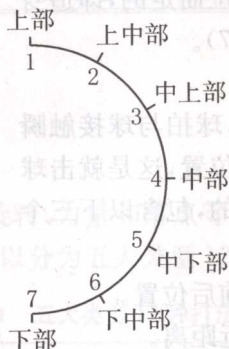


图5

4. 击球时间

击球时间是指来球在本方台面弹起后至回落的那段时间(图6)。

(1) 上升前期 球从台面弹起刚上升的阶段。

(2) 上升后期 球弹起接近最高点的阶段。

(3) 高点期 球弹起达到最高点的阶段。

(4) 下降前期 球从最高点开始下降的最初阶段。

(5) 下降后期 球下降到接近地面之前的这一阶段。



图6

5. 击球线路