

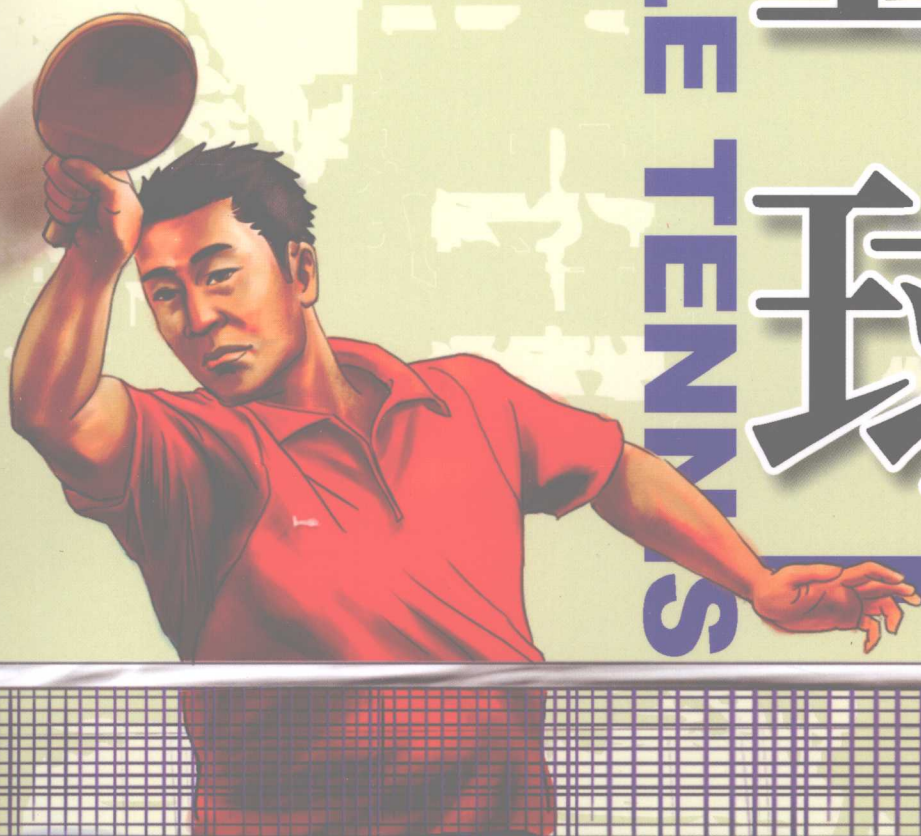


体育爱好者丛书

周林
陈作珺 著

乒乓球

TABLE TENNIS



北京体育大学出版社

体育爱好者丛书

乒 乓 球

周 林 陈作珺 著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球/周林,陈作珺著. - 北京:北京体育大学出版社,
2009.9

(体育爱好者丛书)

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0214 - 3

I. 乒… II. ①周…②陈… III. 乒乓球运动 - 基本知
识 IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 138304 号

乒乓球

周 林 陈作珺 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsups.cn
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 9.5

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 19.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者

简介

周 林，男，1972 年出生，陕西丹凤人，嘉兴学院体军部小球教研室讲师。1996 年毕业于西安体育学院体育教育系，获教育学学士学位；2005 年毕业于浙江师范大学研究生部教育学专业，获教育硕士学位。多年来坚持乒乓球的教学、训练和科研工作。在各类体育期刊中发表多篇论文。

乒乓球运动是较为普及的体育项目，具有健身、竞技、娱乐等多种功能，可有效地增强身体机能，培养良好的心理品质，陶冶情操，深受广大群众喜爱。

本书主要适合于乒乓球初学者阅读，对广大乒乓球爱好者也有裨益。

本书力求通俗易懂，突出了知识性和实用性。需要说明的是，由于篇幅所限，本书对各种技术动作要领的分析，均以右手握拍为例。左手握拍的读者在阅读时，只要把各关节的动作方向反取即可。

限于笔者水平，书中不妥之处恳请读者批评指正。



录

CONTENTS

第一章 乒乓球发展概述	(1)
第一节 乒乓球运动的起源	(1)
第二节 乒乓球运动的发展	(2)
第二章 乒乓球基础知识	(17)
第一节 器 材	(17)
第二节 握拍方法	(27)
第三节 常用术语	(29)
第四节 基本步法	(39)
第五节 准备姿势	(48)
第三章 乒乓球基本技术	(50)
第一节 发 球	(50)
第二节 推挡球	(63)
第三节 攻 球	(69)
第四节 接发球技术	(78)
第五节 搓球技术	(83)
第六节 削球技术	(87)
第七节 弧圈球	(90)
第四章 乒乓球基本战术	(95)
第五章 乒乓球竞赛基本规则.....	(109)
第一节 乒乓球竞赛的规则	(109)
第二节 乒乓球竞赛的组织	(117)
第六章 乒乓球赛事欣赏	(126)

第一章 乒乓球发展概述

第一节 乒乓球运动的起源

关于乒乓球运动的起源,说法不一,较普遍认为,乒乓球运动创始于英国,由网球运动派生而来。

大约在19世纪后半叶,由于受到网球运动的启发,在一些英国大学生中,流行着一种极类似现在乒乓球运动的室内游戏,叫做“戈西马”(Goossime)或“弗利姆——弗拉姆”(Flim-Flam)。这种游戏没有统一规则,有10分、20分为一局的,也有50分或100分为一局的。发球时,可将球直接发到对方台面,亦可把球先发到本方台面再跳至对方台面。所用器材也和今天的大不一样:球拍是空心的,用羊皮纸贴成,形状为长柄椭圆形;使用的球为了不损坏家具,在橡胶或软木做成的实心球外,往往包一层轻而结实的毛线;进行的方式没有统一的规定,有时在饭桌上支起网来打,有时索性就在地板上用两个椅子当作支柱,中间挂起网来打,虽然打起来不十分激烈,但颇有一番乐趣。

大约在1890年,有位名叫詹姆斯·吉布(James Gibb)的英格兰人到美国旅行时,偶然发现了一种用赛璐珞制成的空心的玩具球,弹跳力很强。于是,他就将这种球稍加改进后,逐步在英国和世界各地推广起来。也许因此球在桌上打来打去发出了“乒乒乓乓”声音的缘故,英国一家体育用品公司,首先用“乒乓”(PingPong)一词出现在广告中。就这样,乒乓球才开始得此绘声之名。

由于第一次世界大战的爆发,使原已在欧洲得到了较好开展的乒乓球运动不得不停顿了一个时期。20世纪20年代后,在蒙塔古等人的推动下,曾一度被冷落的乒乓球运动才又重新在英国活跃起来,并组织了一些由各地选手参加的全英乒乓球赛。1926年,由于发现了“乒乓”(Ping-pong)一词是商





业注册名称，而且原英国乒乓球协会也缺乏代表性，因此便解散了原组织，重新成立了“桌上网球”（Table Tennis）协会。“桌上网球”这个名字一直沿用了数十年，国际乒联至今还采用着这个名字。汉语的乒乓球是从声音上得名的，但将其翻译成英文时，仍为“Table Tennis”。

第二节 乒乓球运动的发展

一、世界乒乓球运动的发展

第一发展阶段（欧洲全盛期）

最初，运动员使用木制球拍，速度慢，旋转也不强，因此打法单调，只是把球挡来挡去。胶皮拍出现后，技术变化开始多了起来。因为胶皮拍比木制拍弹性大，摩擦力大，可以制造一定的旋转，于是出现了削下旋的防守型打法。这种打法曾在欧洲风行一时，不少运动员采用这种打法获得世界冠军。如匈牙利的法卡斯（女），英国的伯格曼、李奇，捷克的瓦纳等。这一时期，乒乓球运动的重点和优势在欧洲。世乒赛举行了18届，在7个项目中，先后共有117个冠军（第11届女单无冠军）。除美国选手取得8个冠军外，其余109个冠军全部为欧洲选手获得，其中匈牙利选手成绩最为突出，共得57个半冠军。此时期常被世人称为欧洲的全盛时期。

欧洲选手的基本打法是防守多于进攻，主要靠稳削下旋球取胜对手。他们的指导思想是力争自己不失误，而等待对方失误以取胜。于是在争夺世界冠军的决赛中，曾不止一次地出现打“蘑菇球”的局面，最后有的裁判员不得不用掷钱币的方法来决定胜负。在第11届女子单打决赛中，由于美国和奥地利运动员比赛时间过长，双方又不同意用抽签方法决定胜负，致使这一届女子单打世界冠军成绩表内只好写着“无冠军”。鉴于上述情况，国际乒联决定修改规则，增宽球台、降低网高、限定比赛时间等，以鼓励积极进攻，加快比赛进程，防止采用消极打法。此后，削中反攻打法开始有所发展。

第二发展阶段（优势转向亚洲，日本称霸乒坛）

1952年，日本运动员在参加第19届世界锦标赛中采用远台长抽打法，结

合快速的步法移动，击败了欧洲的下旋削球，从此使上旋打法占了优势。此外，日本还革新了工具，使用海绵球拍，因而加快了进攻的速度。这种新的打法，比速度慢、旋转弱、攻击力不强的防守型打法先进。日本运动员的远台正手攻球，力量大、速度快，配合威胁性较大的反手发急球抢攻，在第19届锦标赛中一举夺得4项冠军，从而打破了欧洲运动员的垄断地位。

这一时期举行过7届世界锦标赛（第19~25届），世界冠军金牌共49枚，日本选手竟夺走了24枚，占总数的49%。在第25届锦标赛上，日本运动员达到了高峰状态，获得了7项冠军中除男子单打以外的6项冠军。

第三发展阶段（中国直拍近台快攻打法崛起世界乒坛）

在20世纪50年代日本称霸世界乒坛的时候，中国也开始登上世界乒坛领奖台。通过参加几届世界锦标赛，总结正反两面的经验教训，中国队在技术上保持了打法快和狠的特点，训练上狠抓基本功，加强了击球的准确性和变化性，提高了对削球的拉攻技术，逐渐形成了独特的以“快、准、狠、变”为技术风格的直拍近台快攻打法。在1961年第26届世界锦标赛中，中国队既过了欧洲削球关，又战胜了远台长抽加“弧圈球”打法的日本选手，第一次获得男子团体世界冠军，并连续获得第27、28届男子团体冠军，震撼了世界乒坛。中国近台快攻的优点是站位近、速度快、动作灵活、正反手运用自如，比日本远台长抽打法又向前发展了一步。

在第26~28届的3届世界锦标赛中，世界冠军金牌共21枚，中国运动员共夺得11枚，占总数的52%。这说明，到60年代中国乒乓球的技术水平，站在了世界乒坛的最前列，技术优势由亚洲的日本转移到了中国。

第四发展阶段（欧洲的复兴和欧亚对抗）

在亚洲日本、中国乒乓球运动发展的同时，欧洲乒乓球选手一直处于探索和动荡中。他们从失败和挫折中总结经验教训，学习并发展了日本的弧圈球技术，吸取了中国近台快攻打法的优点，创造了适合他们的以弧圈球为主结合快攻和以快攻为主结合弧圈球这两种先进打法。经过20年的努力，终于找到了方向，摸索出了自己技术发展的道路。前一种打法以匈牙利的克兰帕尔、约尼尔为代表，后一种打法以瑞典的本格森、捷克的奥洛夫斯基、波兰的格鲁巴为代表。上述两种打法的特点是旋转较强、速度快、能拉能打、低拉高打、正反手都能拉弧圈球，回球威胁性较大。他们把旋转与速度紧密地结合起来，把乒乓球技术又推到了一个新的水平。





70年代以来,我国近台快攻打法也有一定的提高和发展,如创新了正、反手高抛发球,发展了推挡技术中的加力推、减力挡和推挤弧圈球,增加了正手快拉小弧圈、正手快带弧圈球等新技术,这些新技术在历届世界锦标赛中显示出了一定的威力。另外,我国直拍快攻结合弧圈球打法,也取得了较大的成功,削攻结合和以削为主打法的选手,较好地掌握与运用了两面不同性能的胶皮,在发球、搓球、削球、拱球与挡球等技术方面,都有所发明和创新,达到了世界先进水平。我国横拍快攻结合弧圈打法的运动员,近年来加强了正手攻球的力量和反手技术的基本功,在一系列的国际比赛中,曾战胜了不少著名的欧洲选手,取得了良好的成绩。在第31~39届的9届世界锦标赛中,中国队共获得42项世界冠军:7次男子团体冠军、7次女子团体冠军、5次男子单打冠军、7次女子单打冠军、3次男子双打冠军、6次女子双打冠军(其中包括1次与朝鲜运动员合作)、7次混合双打冠军,占总数63项的66.6%。

第五发展阶段(进入奥运时代,欧亚竞争更加激烈)

1988年,乒乓球被列入奥林匹克运动会的正式比赛项目,这大大推动了世界乒乓球运动进一步发展。世界各国尤其是欧亚乒乓强国,如瑞典、南斯拉夫、苏联、波兰、匈牙利、德国、朝鲜、韩国、日本和中国等,更加重视乒乓球的普及和提高。而中国男队在汉城奥运会和第40、41届世界乒乓球锦标赛的比赛成绩,说明长期处于主宰地位的中国乒乓球选手正在让位。进入奥运时代的乒乓球运动,欧亚竞争将更加激烈。

第六发展阶段(中国军团主宰奥运赛场,世界乒坛重新刮起中国风)

中国乒乓球虽然在40、41届世乒赛上失利,经历了中国乒乓球的低谷时期,但是自强不息的中国乒乓球人并没有气馁,而是不断地寻找技术的突破点和失败的教训,将失败化作新的起点。1995年天津世乒赛上,陷入低谷的中国队乒乓球队打了一场漂亮的翻身仗。男乒在蔡振华的带领下夺取了阔别6年的斯韦思林杯。20岁的孔令辉与19岁的刘国梁会师男单决赛,最终孔令辉成功夺得男单冠军。

自此,世界乒坛再次刮起中国旋风。2004雅典奥运会,尤其是2008北京奥运会的金牌之争,几乎成了中国队队员之间的争夺,中国军团囊括女团金牌,男团金牌,张怡宁获女单金牌,马琳获男单金牌。值得一提的是目前的

世界乒乓球比赛几乎成了中国选手之间的争夺，2009 年在日本横滨举办的第 50 届世乒赛，中国军团囊括全部 5 金，在所有 20 枚奖牌中，仅 2 枚落入别家。这已是中国第 7 次、也是连续第 3 次包揽世乒赛单项赛 5 项冠军。由此看来，在中国家喻户晓的乒乓球，如今已是世界乒坛的主宰，世界乒坛又刮起了中国风。

二、奥运会乒乓球发展史介绍

1988 年，乒乓球第一次作为正式项目出现在第 24 届奥运会的赛场上。至今，在奥运会的赛场上已经连续进行了 6 届奥运会的乒乓球比赛。

奥运会乒乓球赛每隔 4 年举行一次，原设有 4 个比赛项目：男子单打、女子单打、男子双打、女子双打。

由于国际奥委会当时的政策是尽可能减少团体项目和人数，而国际乒联又刚加入奥运会，所以必须接受这种限制。国际乒联同奥委会达成的第一个协议是只能派 64 名男运动员和 32 名女运动员参加奥运会男、女单打比赛。后又增加了男、女双打比赛项目。最后进军 1988 年汉城奥运会乒乓球比赛各项目选手数量是：男子单打 64 名，女子单打 48 名，男子双打 32 对，女子双打 16 对。

由于在几届奥运会上，有不少运动员参加单打兼双打项目，使参赛的运动员人数未能达到奥运会的配额，导致乒乓球项目被国际奥委会减员。目前的配额是 172 人。从 2000 年悉尼奥运会开始，国际乒联在不影响单打参赛项目人数完整的同时，增加了双打的对数，达到了 172 人的奥运会参赛配额人数。

一直以来，国际乒联采取了种种方法争取增加奥运会乒乓球比赛的项目与人数。然而，由于受国际奥林匹克委员会“奥运会瘦身”计划的影响，暂时还不能实现这个愿望。另外，国际乒联不希望在奥运会的决赛中出现同一个国家选手相对垒的局面（在 5 届 20 项的决赛中，有 11 项是同一个国家的选手相对垒）。所以，在雅典奥运会举办期间，国际乒联官员们与各方进行了广泛的交流，为了增加比赛的精彩程度，国际乒联提出以团体取代双打，而国际奥委会只提出了一条要求，即严格按照罗格主席“奥运会瘦身”计划办事，不能增加比赛人数，否则该提议将不会获得通过。因此，国际乒联精心制订了“团体入奥”的计划，提出了多种比赛模式，希望能有 12~16 支球队参加。





2004年雅典奥运会期间，国际乒联主席沙拉拉宣布，他已经同国际奥委会主席罗格以及众执委们进行过会晤，大家一致同意在不增加参赛人数的情况下，在2008年奥运会上以团体比赛取代双打比赛。该项提议在2005年10月27日国际奥委会在新加坡的会议上获得了批准。

三、世界乒乓球重大赛事

(一) 世界乒乓球锦标赛

世界乒乓球锦标赛（World Table Tennis Championships）是由国际乒乓球联合会主办的一项最高水平的世界乒乓球大赛，具有广泛的影响。

1926年12月，在国际乒联正式成立的同时，第1届世界乒乓球锦标赛在英国伦敦举行。实力雄厚的匈牙利队获得了当时所设的男子团体、男子单打、男子双打、女子单打和混合双打5个项目的全部冠军。1928年举行的第2届世乒赛增设女子双打比赛。1933年举行的第8届世乒赛又增设了女子团体比赛。1928~1939年、1947~1957年，世乒赛每年举行一次。从1959年的第25届开始改为每两年举行一次。从2003年5月，第47届巴黎世乒赛开始，乒乓球两个团体赛和5个单项赛开始分开，一年举行团体赛，次年举行单项赛，因此，乒乓球世界锦标赛又重新变成了每年举行一次，每两年一届。

目前国际乒乓球联合会共拥有182个会员国，是世界上较大规模的乒乓球赛事。世界锦标赛共设7个正式比赛项目：男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打。每一项目都设有专门奖杯，并来自不同的国度，各项奖杯都是以捐赠者的姓名或国名命名的。

每项冠军奖杯名称如下。

1. 男子团体——斯韦思林杯

奖杯是由国际乒联主席蒙塔古先生的母亲斯韦思林所赠，故命名为斯韦思林杯。

2. 女子团体——考比伦杯

奖杯是由原法国乒协主席马赛尔·考比伦先生捐赠，故以他的名字命名。

3. 男子单打——圣·勃来德杯

奖杯是由原英格兰主席伍德科先生捐赠，因此以伦敦圣·勃来德俱乐部

的名字命名。

4. 女子单打——吉·盖斯特杯

奖杯是由吉·盖斯特先生捐赠，故以他的名字命名。

5. 男子双打——伊朗杯

奖杯由前伊朗国王捐赠，故以伊朗国命名。

6. 女子双打——波普杯

奖杯由前国际乒联名誉秘书长波普先生捐赠，故以他的名字命名。

7. 混合双打——兹·赫杜塞克杯

奖杯是由前捷克斯洛伐克乒协秘书赫杜塞克先生所赠，故以他的名字命名。

世乒赛的所有奖杯都是流动的，获胜者只在奖杯上刻上自己的名字。各项冠军获得者可保留该奖杯到下一届世乒赛开赛前，然后交给新的世乒赛再重新争夺。唯有男女单打冠军，如连续3次获得“圣·勃莱德杯”或蝉联4次获得“吉·盖斯特杯”，则由国际乒联制作一个小于原奖杯一半的复制品，由获得者永远保留。世乒赛的7个奖杯都是银质的。

(二) 奥运会乒乓球比赛

每4年一届。1981年在巴登召开的第84届国际奥委会上，由国际乒联提出申请，最终决定将乒乓球列入1988年奥运会正式比赛项目。共设男子单打、女子单打、男子双打和女子双打4个项目。从韩国汉城举行的第24届奥运会开始，国际乒联由136个会员国增至1998年的182个会员国。乒乓球进入奥运会后，大大提高了乒乓球运动在国际体坛的地位。

2008年北京奥运会上，团体比赛取代了双打比赛。

(三) 世界杯乒乓球比赛

世界杯乒乓球赛是国际乒联举办的一项主要赛事。

为了进一步推动乒乓球运动在世界范围的发展，国际乒联于1980年8月29~31日在香港举行了第1届世界杯乒乓球比赛，共16名选手参加，均为国际乒联指定的世界优秀选手和各大洲单打冠军及东道主国家的1名选手。





世界杯乒乓球赛每年举行一次（团体赛在 1995 年后停办，在隔 12 年后的 2007 年又恢复了）。由于世界杯参加人数少、比赛时间短、水平高、比赛激烈精彩，很受观众欢迎。

（四）乒乓球公开国际锦标赛

乒乓球公开国际锦标赛是由国际乒联认可的、由一个协会组织争夺冠军协会称号的比赛，由一系列公开锦标赛组成的世界大奖赛。是国际乒联的 4 项世界乒乓球大赛之一，分为不同级别：A 级、B 级、C 级；不同级别的不同名次，将获得不同的积分。

（五）国际乒乓球联合会职业巡回赛总决赛

从 1996 年至今已举办 11 次，目前含男子单打、女子单打、男子双打和女子双打等 4 个项目。

（六）亚洲运动会乒乓球比赛

亚洲运动会，简称“亚运会”，是亚洲地区的综合性运动竞赛会，也是亚洲体坛最大的盛会。每 4 年举办一次。1951 年 3 月，第 1 届亚运会在印度首都新德里举行，中华全国体育总会应邀参观了大会。

乒乓球是亚运会主要项目之一。但是直到在曼谷举行的第 5 届亚运会上才有了乒乓球项目。中国乒乓球队连续参加了第 7 ~ 14 届亚运会，并取得了优异的成绩。

（七）亚洲杯乒乓球锦标赛

这是由参加亚乒联盟的亚洲各国家、地区各委员协会的乒乓球选手参加的锦标赛。它的比赛项目与世界锦标赛一致。从 1972 年至今每两年举行一届。比赛期间召开亚乒联盟代表大会。亚洲杯乒乓球锦标赛为促进亚洲乒乓球运动的发展作出了积极的贡献。

四、中国乒乓球运动的发展

中国乒乓球运动被世界公认为是中国的“国球”运动。

（一）中国乒乓球运动历史发展沿革

20 世纪初叶，日本明治维新之后不久，日本许多工商业纷纷到中国沿海

城市设立商业机构，把大量的商品推销到中国市场。乒乓球运动也随着商业的交往以及日本工商业与中国的频繁往来而传入中国。

1904年，上海四马路一家文具店的经理王道平，将其从日本买来10套乒乓球器材：球台、球网、球和带洞眼的球拍，摆设店中，并亲自进行打球的表演和介绍在日本看到的打乒乓球的情况，从此，我国开始产生了乒乓球活动。

但是，乒乓球运动的真正开展却在1916年，早期只有上海、北京、天津、广州几个大城市的教会。中华基督教青年会上海分会童子部首先开设乒乓球的球房，有球台9张，但一般市民无缘入内。

1935年，中华全国乒乓球协会成立。此前此后举行过各种规模的、相当数量的国内、国际乒乓球比赛，但实际参加比赛的只有上海、天津、浙江、江苏、南京、青岛、香港、澳门等几个队，发展相当有限，不能真正普及。

1935年1月，国际乒联主席曾电邀我国参加国际乒联与第9届世界乒乓球锦标赛，但令人遗憾的是，我国因为无法凑齐经费，而未能实现这一邀请。

新中国成立后，我国的乒乓球运动得到了飞速发展。

50年代，我国乒乓球技术水平得到了很大的普及和提高。第25届世界乒乓球锦标赛中，我国运动员容国团获得世界锦标赛的男子单打冠军，标志着我国乒乓球运动在世界的崛起。

1961年，我国主办了第26届世界乒乓球锦标赛。在这届比赛中我国运动员一举夺取了3项冠军，包括争夺最激烈的男子团体冠军奖杯——斯韦思林杯。从此，我国乒乓球运动走到了世界前列，突出的成绩，带动了全国群众性乒乓球运动的普及，掀起了全国乒乓球运动热。1965年男女队共获得5项冠军，我国乒乓球运动水平处于世界前列，震动了世界。

70年代，由于60年代中后期“文化大革命”的影响，我国的乒乓球事业受到了阻碍，发展滞后。1971年脱离两届世锦赛的中国运动员重返赛场，参加了第31届世锦赛，在此次大赛中，中国队夺回了斯韦思林奖杯，同时夺得了女单、女双和混双冠军。

在70年代，值得一提的就是中美两国的乒乓外交。1971年，中国小小的乒乓球敲开了美国对我国紧闭的大门。一次普通的乒乓球之旅，改写了两个大国关系的历史，小小的乒乓球推动了全球形势的深刻变化，小球成功地转动了大球！

70年代最大的变化在于：技术上，欧洲选手已吸收了中国的快攻和日本的弧圈球技术，创造了横握球拍，速度与旋转相结合打法。此时中国队在





技术指导思想上也有所发展和创新,即在原有的“快、准、狠、变”的基础上增加了一个“转”字,直板正胶普遍增加了上旋球,随后1973年(32届)至1979年(35届)中国队又取得了可喜的成绩。

中国队在第32届、35届、40届世界乒乓球锦标赛男子团体赛中分别负于瑞典队和匈牙利队。在1981年举行的第36届世乒赛上,我国的乒乓球运动水平达到了一个新的高峰,中国乒乓健儿经过奋勇拼搏,夺得了7项冠军,创造了乒坛历史上的奇迹。

在1980年代的5届世乒赛中,中国运动员在乒乓球运动中获得了金牌占总数的80%,中国队取得的优异成绩,同时吸引了各国加强对中国队的研究,中国队的优势受到潜在的威胁。

90年代世界乒坛向着多元化方向发展,世界各国向我们发出了挑战。在第41届世乒赛上男队成绩跌至第七名,女队也在决赛中败给朝鲜南北联队。第40届和41届世乒赛的失利,中国队痛定思痛,认真总结经验教训,抓管理,树信心,搞技术创新,加快对新人的培养。在第42届世乒赛上,中国队夺得女团、男双、女双和混双四项冠军和男团亚军。队伍终于走出低谷,为中国乒乓球再创辉煌打下基础。

这期间,中国乒乓球人才辈出,其中就有像邓亚萍这样的乒坛传奇,邓亚萍是夺取世界乒乓球冠军次数第二多的女选手。身高仅1.55米的邓亚萍,似乎不是打乒乓球的材料,但她凭着苦练,以罕见的速度,无所畏惧的胆气和顽强拼搏的精神,13岁就夺得全国冠军,15岁时获亚洲冠军,16岁时在世界锦标赛上成为女子团体和女子双打的双料冠军。1992年,19岁的邓亚萍在巴塞罗那奥运会上又勇夺女子单打冠军,并与乔红合作获女子双打冠军。1993年在瑞典举行的第四十二届世乒赛上与队员合作又夺得团体、双打两块金牌,成为名副其实的世界乒坛皇后。

进入21世纪,我国的乒乓球事业仍旧蓬勃发展,在女子乒乓球方面,继邓亚萍时代之后,小将王楠又创下了更多的辉煌,2006年不来梅世乒赛夺得女团冠军后,王楠以19个冠军头衔超越邓亚萍,成为中国夺得世界冠军最多的乒乓球选手。目前,王楠获得的世界冠军已达到24个

在男子乒乓球赛场上,中国队更是人才济济,涌现了一大批名将,如刘国梁,王励勤,孔令辉,马琳等等,这些运动员为我国夺取一个又一个世界冠军。

在2008年北京举办的29届奥运会上,中国乒乓球军团重拳出击,获得了辉煌的战绩:中国队分别夺得男子团体、女子团体第一名,男子单打金银

铜牌、女子金银铜牌。

(二) 中国乒乓球运动长盛不衰的原因

1. 乒乓球运动在中国普及

新中国成立后,我国的乒乓球运动得到了飞速发展。50年代,我国在全国开展了群众性乒乓球运动,使乒乓球技术得到了飞速发展。1959年容国团为我国夺取了第一个男子单打世界冠军,随后我国乒乓球运动员又取得了许多优异成绩。突出的成绩带动了乒乓球运动的普及。据统计,目前我国经常打乒乓球的人口约1000万左右。在改革开放的今天,为了提高全民族的身体素质水平,进一步振奋民族精神,在积极推行全民健身计划的浪潮中,乒乓球活动在我国变得更加时尚,越来越多的人在课余、工余、休息日参加乒乓球运动。

2. 对乒乓球运动规律的探索

任何事物都有其自身的内在规律。凡是长期反复出现的现象,都不是偶然的,而有其内在的必然规律。20世纪50年代初,中国乒乓球队刚刚跨入国际乒坛,成绩属于世界二流水平。面对昔日霸主欧洲人的防守型打法和开始称雄国际乒坛的日本进攻型打法,中国乒坛的各路高手和专家们经过反复讨论和推敲,创造发明了中国式的直握拍法,将“快、准、狠、变”确立为中国主流打法——近台快攻的指导思想和发展方向。我们就是靠对乒乓球运动规律的这种认识和把握,在60年代取得很大成功,开辟了我国乒乓球运动的春天。到了70年代初,欧洲球队重新崛起,他们把强烈旋转的弧圈球进攻技术与中国的快攻速度结合起来,给我国选手造成很大威胁。面对挑战,我们怎么办?必须不断技术创新,在坚持原有的“快、准、狠、变”的技术风格的基础上,增加一个“转”字,以丰富原有的传统打法。乒乓球队采纳了众家之长,进一步把握了乒乓球运动发展的规律,重新夺回了优势,在很长一个时期里一路领先。确立了中国乒乓球的强国地位。

3. 举国体制

乒乓球被誉为国球,有着举国体制的优势,全国一盘棋,一切从国家利益出发。我国乒乓球的领导层具有战略眼光,他们非常重视后备队伍建设,正确处理一、二、三线队伍的关系,新旧交替大都能够做到“光滑连接,平

