

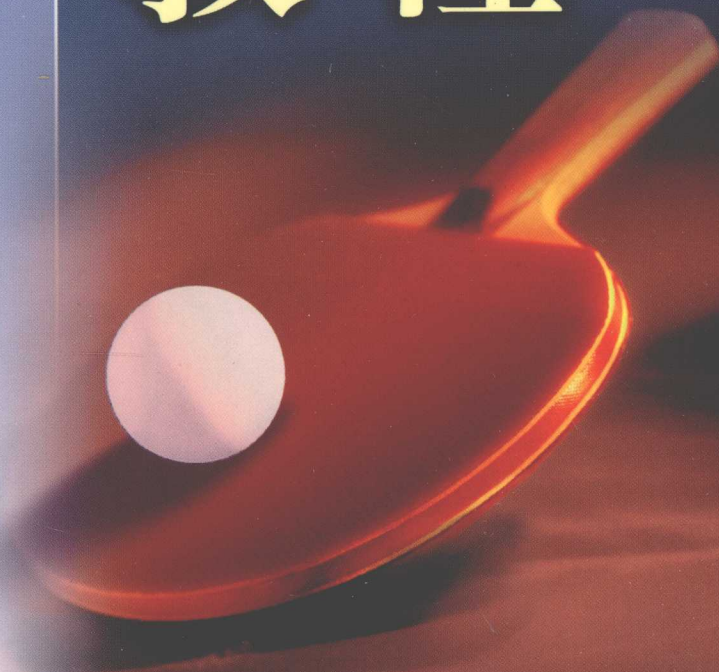
PINGPANGQIU

乒乓球

JIAOCHENG

袁文惠 主编

教程



PINGPANGQIU JIAOCHENG



黄河水利出版社

乒乓球教程

主 编 袁文惠

副主编 刘 杰 赵长玉 贺战冰

黄河水利出版社

· 郑州 ·

内 容 提 要

本书主要内容包括乒乓球运动概述、基本理论、基本技术、组合技术与运用、基本战术、双打、教学、训练、竞赛规则和规程及其管理、竞赛法、附录等。本书既可作为普通高校体育教育专业和普通高校大学生专项选修课教材,也可作为广大乒乓球爱好者学与练时的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球教程/袁文惠主编. —郑州:黄河水利出版社,
2009.8

ISBN 978 - 7 - 80734 - 718 - 7

I . 乒… II . 袁… III . 乒乓球运动 - 教材
IV . G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 163201 号

组稿编辑:王路平 电话:0371 - 66022212 E-mail:hhsllwp@126.com

出版社:黄河水利出版社

地址:河南省郑州市顺河路黄委会综合楼 14 层 邮政编码:450003

发行单位:黄河水利出版社

发行部电话:0371 - 66026940,66020550,66028024,66022620(传真)

E-mail:hhsllcbs@126.com

承印单位:黄河水利委员会印刷厂

开本:787 mm × 1 092 mm 1/16

印张:10.5

字数:240 千字

印数:1—2 000

版次:2009 年 8 月第 1 版

印次:2009 年 8 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

前 言

乒乓球是我国的“国球”。乒乓球运动集健身、竞技、娱乐于一体,具有球小、速度快、变化多、设备简单、运动量可大可小,以及不受参与者年龄、性别和身体条件限制的特点。经常练习不仅使头脑反应快,身体灵活,而且可以改善心脏功能,提高心脏工作效率,增强心血管系统和呼吸系统的功能,从而提高整个身体机能水平。

随着现代科学技术的不断发展,乒乓球运动正以飞速发展的势头在世界范围内广泛开展,并已融入到体育爱好者的生活中。为进一步普及与推动我国乒乓球运动的发展,提高乒乓球运动的教学、训练与实际操作水平,本书在汲取世界和中国乒乓球运动发展最新信息的基础上,针对乒乓球运动最实用的技战术并结合练习方法,尽量采取图文结合的方式,以帮助掌握动作要领,增强可操作性。本书在乒乓球竞赛规则不断修改完善的基础上,对乒乓球竞赛的组织、编排及裁判法进行了较为详细的理论阐述。本书共分10章,力求注意吸收乒乓球技术发展的新思想,博采众家之长,尽力做到内容丰富,简明扼要,通俗易懂,图文并茂,突出知识性、实用性和系统性。因而,本书对乒乓球教学与训练以及广大乒乓球爱好者的学习将起到有益的帮助和指导作用。

本书既可作为普通高校体育教育专业和普通高校大学生专项选修课教材,也可作为广大乒乓球爱好者学与练时的参考用书。

本书编写人员及编写分工如下:袁文惠(郑州轻工业学院)编写了前言、第二章第二节至第四节、第三章、第四章、第五章第一节至第二节和参考文献,刘杰(郑州大学体育学院)编写了第一章、第二章第一节、第九章、第十章,赵长玉(焦作职工医学院)编写了第六章、第七章、第八章和附录,贺战冰(郑州大学)编写了第五章第三节。

本书由袁文惠担任主编,制定编写思路与纲目,并负责全书的统稿修订工作;由刘杰、赵长玉、贺战冰担任副主编。

本书的出版得到了河南省乒乓球界前辈刘昌纯、刘天祥老师的大力协助与支持,同时引用和借鉴了有关著作的内容和成果,在此一并致谢。

由于作者水平有限,本书肯定还有许多不尽如人意之处,希望读者和有关专家批评指正。

编 者

2009年5月

目 录

前 言

第一章 乒乓球运动概述	(1)
第一节 乒乓球运动的起源与发展	(1)
第二节 中国乒乓球运动发展概况	(4)
第三节 乒乓球运动的一般知识	(5)
第四节 乒乓球运动的组织机构与重大比赛	(7)
思考题	(10)
第二章 乒乓球基本理论	(11)
第一节 乒乓球常用术语	(11)
第二节 乒乓球技术的基本要素	(14)
第三节 击球的基本环节和动作结构	(17)
第四节 球拍的种类、选择与保养	(18)
思考题	(21)
第三章 乒乓球基本技术	(22)
第一节 握拍法与准备姿势	(22)
第二节 基本步法	(25)
第三节 发球技术	(28)
第四节 接发球技术	(36)
第五节 推挡球技术	(37)
第六节 攻球技术	(40)
第七节 弧圈球技术	(50)
第八节 直拍横打技术	(53)
第九节 搓球技术	(55)
第十节 削球技术	(59)
思考题	(62)
第四章 乒乓球组合技术与运用	(63)
第一节 发球抢攻组合技术	(63)
第二节 推攻组合技术	(64)
第三节 搓攻组合技术	(66)
第四节 手法步法的组合技术	(66)
思考题	(67)
第五章 乒乓球基本战术	(68)
第一节 乒乓球战术制定的基本原则	(68)

第二节	乒乓球战术的种类	(69)
第三节	乒乓球战术的运用	(73)
思考题	(76)
第六章	双打	(77)
第一节	双打的竞赛方法	(77)
第二节	双打的配对、站位与步法移动	(78)
第三节	双打的战术	(79)
第四节	双打的练习方法	(80)
思考题	(81)
第七章	乒乓球教学	(82)
第一节	乒乓球教学工作	(82)
第二节	乒乓球教学文件的制定	(87)
思考题	(93)
第八章	乒乓球训练	(94)
第一节	身体训练	(94)
第二节	技术训练	(99)
第三节	战术训练	(100)
第四节	心理训练	(101)
思考题	(102)
第九章	乒乓球竞赛规则、规程及其管理	(103)
第一节	乒乓球比赛的器材	(103)
第二节	对乒乓球规则的认识与理解	(106)
第三节	乒乓球运动中的通则	(112)
第四节	乒乓球比赛中的各类人员	(115)
思考题	(118)
第十章	乒乓球竞赛法	(119)
第一节	乒乓球竞赛的基本方法	(119)
第二节	如何组织实施竞赛	(131)
第三节	乒乓球裁判员临场操作程序	(141)
思考题	(145)
附 录		
乒乓球比赛规则(2007年版)		(146)
国际竞赛规程		(151)
参考文献		(162)

第一章 乒乓球运动概述

【内容提要】

本章介绍了乒乓球运动的起源、发展,阐述了乒乓球运动的一般知识,世界和中国乒乓球发展概况,以及乒乓球运动组织机构和重要赛事等内容。

第一节 乒乓球运动的起源与发展

一、乒乓球运动的起源

乒乓球运动的起源,传说不少,根据国际乒乓球联合会(International Table Tennis Federation)1976年的资料,并参阅大量有关文献,乒乓球运动大约在19世纪后半叶起源于英国。当时,由于受到网球运动的启示,在一些英国大学生中,流行着一种极类似现在乒乓球的室内游戏,叫做“戈西马”(Goossimc)或“弗利姆-弗拉姆”(Flim-Flam)(见图1-1)。没有统一规则,有10分或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(见图1-2)。在橡胶或软木实心球外,往往包一层轻而结实的毛线当成球。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做支柱,中间挂起网来打。虽然打起来不十分激烈,但颇有一番乐趣。



图 1-1 戈西马(弗利姆-弗拉姆)



图 1-2 球拍

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。也许因为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)一词作了广告上的名称。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,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”。

二、乒乓球运动的发展

乒乓球运动最早是以游戏形式出现的,经过若干年的发展演变,到 20 世纪初,已形成一项正式的竞赛项目。从 1926 年第 1 届乒乓球世界锦标赛至今,乒乓球运动的发展概括为以下 5 个阶段。

(一) 第一发展阶段:1926 ~ 1951 年欧洲全盛期

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,技术有些变化。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。这一时期,乒乓球运动的重点和优势在欧洲。世乒赛举行的 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 次冠军外,其余 109 次冠军全部为欧洲选手获得,其中匈牙利选手成绩最为突出,共取得 57 项半冠军。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,削中反攻打法有所发展。这是乒乓球运动史的第一个发展时期。

(二) 第二发展阶段:1952 ~ 1959 年优势转向亚洲,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,结合快速的步伐移动,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。这是乒乓球运动史的第二个发展时期。

(三) 第三发展阶段:1959~1969年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。通过参加几届世界锦标赛,总结正反两方面的经验教训,在技术上保持了快和狠的特点,训练上狠抓基本功,加强了击球的准确性和变化,提高了对削球的拉攻技术,逐渐形成和创造了以“快、准、狠、变”为技术风格的独特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,又战胜了远台攻球加“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,比日本远台攻球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,中国运动员夺得11枚,占总数的52%。这说明,60年代中国乒乓球的技术水平,位于世界乒坛的最前列,技术优势由亚洲的日本转移到中国。这是乒乓球运动史的第三个发展时期。

(四) 第四发展阶段:1971~1979年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之中。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,经过20年的努力,不断总结,终于摸索出自己技术发展的方向,形成了自己的风格特点,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。它的特点是旋转较强、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。他们把旋转和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。

20世纪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,也取得了较大的成绩,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,有所发明和创新,也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,也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%。

(五) 第五发展阶段:1981年至今进入奥运时代,欧亚竞争更加激烈,形成了中国打世界、世界打中国的格局

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,更加重视乒乓球的普及和提高。据不

完全统计,近一个世纪以来,世界乒乓球技术、器材创新最突出的46项,中国原创的有27项,近年来代表有邓亚萍的长胶全攻型、刘国梁的直拍横打等,技术的创新保证了中国乒乓球运动的长盛不衰。世界乒坛加深了对于速度与旋转的对立统一关系的认识,沿着“积极主动、特长突出、技术全面、战术多样”的方向发展。

第二节 中国乒乓球运动发展概况

一、旧中国的乒乓球运动

1904年,上海一家文具店的老板王道午从日本买回10套乒乓球器材。从此,乒乓球运动传入中国。到1916年,中华基督教青年会上海分会童子部首先开设乒乓球房,当时共有球台9张,但一般市民无缘入内。1918年,上海率先成立全市的乒乓球联合会,不少球队纷纷建立,并于1923年首次举办了比赛。同年,全国乒乓球联合会上海诞生,中国乒乓球运动从此得到了初步的发展。1935年,中华全国乒乓球协会成立。

二、新中国乒乓球运动的开展

(一)20世纪50、60年代开始领先于世界

新中国成立后,我国的乒乓球运动得到了飞速发展。1953年,我国首次参加了第20届世乒赛,到1959年我国优秀运动员容国团第一次夺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。1965年男女队共获得5项冠军,震动了世界。从此,我国乒乓球运动走到了世界前列。

(二)20世纪70年代技术创新、改革与发展

由于受“文化大革命”的影响,我国乒乓球运动也受到了一定影响,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,中国队夺得了斯韦思林奖杯,同时夺得了女单、女双和混双冠军。

在此期间,中美两国开展了著名的“乒乓外交”,运动员的互访打开了两国人民友好往来的大门。在技术上,中国队也有所发展和创新,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年第32届世锦赛至1979年第35届世锦赛中国队又取得了可喜的成绩。

另外,在破弧圈球方面也有了新技术,挑选了一批队员改打直板反胶,形成了新型的直板反胶进攻打法,还有横直板两面不同性能球拍的“倒板”打法。这些探索和创新,为80年代中国队的提高和发展,打下了坚实基础。

(三)20世纪80年代培养新人再创辉煌

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80年代的五届世乒赛中,中国运动员获得了金牌总数的80%,中国队取得了优异的成绩,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。

(四)20世纪90年代至新世纪为国争光永攀高峰

20世纪90年代世界乒坛向着多元化方向发展,世界各国向我们提出了挑战。第40届和第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,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,终于走出低谷,为中国乒乓球再创辉煌打下基础。

此后,中国队始终站在世界乒坛的最顶峰。在第44届和第45届世乒赛和2000年的悉尼奥运会、2004年的雅典奥运会及2008年的北京奥运会上中国队也成绩辉煌。

值得一提的是,自2001年第46届世乒赛开始,乒乓球由小球变成了大球。同时,国际乒联制定的11分记分制,也于2001年9月1日起执行。由于比赛的回合增多,争夺更加激烈,比分更接近了,因此这对于任何国家选手都是考验。但是,中国队经受住了考验,在第46、47、48、49届世乒赛上都取得了骄人的成绩。

综观参加世界锦标赛50余年的历史,中国乒乓球运动有过领先于世界的辉煌,也有过失去领先的痛楚。但是,让国人引以自豪的是,长期形成的“乒乓精神”,激励着一代又一代运动员不懈的奋斗精神,不断钻研、不断创新、为国争光的集体主义精神。

第三节 乒乓球运动的一般知识

一、乒乓球运动的特点

乒乓球运动是集智能、技能、体能三者兼容以智能为主隔网对抗的运动项目,其特点是球小、速度快、变化多、击球的技巧性强,运动的趣味性高,器材设备简单,不受年龄、性别和身体条件的限制,在室内外均可进行活动,运动量可大可小,速度可快可慢,具有广泛的适应性,是融健身性、娱乐性、竞技性为一体的有益的锻炼项目。

乒乓球还具有调节神经功能的特点,人们在紧张繁重的学习、工作之余,挥拍打一阵乒乓球,会有一种特别舒服的感觉,原来的精神萎靡、身体疲劳会随着乒乓之声而销声匿迹,随之带来振奋的精神、清醒的头脑和旺盛的精力。

乒乓球比赛的特征:乒乓球比赛设有单打、双打、团体项目。比赛双方运用的球拍种类繁多,打法多种多样,技战术复杂、变幻莫测,使比赛充满着适应与反适应、控制与反控制的矛盾,这对每一个参赛者来说,的确是一种很好的考验锻炼的机会,可以培养独立思考、单独作战及集体主义精神,通过比赛更能锻炼一个人的思想、作风、意志和智慧。

二、乒乓球运动的功能

乒乓球具有较高的锻炼价值。作为一项全身运动,它所特有的速度快、变化多的特点决定了参与者在以下方面均可受益:①全身的肌肉和关节组织得到活动,从而提高了动作的速度和上下肢活动的的能力。②极有效地发展反应、灵敏、协调和操作思维能力。

由于该项运动极为明显的竞技特点和娱乐功能,又使其成为一项培养勇敢顽强、机智果断等品质和保持青春活力、调节神经的有效运动。

乒乓球运动的这些特点和锻炼价值,使得乒乓球运动员和该项运动的爱好者们逐渐形成了良好的心理素质并在其他某些方面超出常人。心理学人士运用心理测验法对我国部分省市优秀少年儿童乒乓球运动员心理素质测试研究表明:他们普遍表现为智力水平较高,操作能力优于普通学生,情绪稳定,自信心、自恃力、独立性、思维敏捷性均较强,智力因素与个性因素发展协调。所以,人们称乒乓球运动是“聪明人的运动”。总之,乒乓球运动的确具有其他运动所不曾有的某些独特功能,令参与者获益终身。

正像一位名人所阐述的:“乒乓球将成为 21 世纪的第一运动。对于那些希望保持青春、健美、避免不幸事故发生的人,如果能够提高他们对乒乓球运动的兴趣,将无疑是一件乐事。”乒乓球运动越来越多地被作为增强智力、提高工作效率以及保健、医疗和康复的极佳手段而引起各方面的重视。一位美国科学家说到:“如果时间允许,又有一位合适的对手作陪练,那么打乒乓球是提高手、眼配合的最好途径。该运动可使你获益匪浅,它需要敏捷、复杂的行动与当机立断的反应;它还有许多微妙之处,技术、整体配合、节奏感、计谋,对头脑及体能均有很高的要求。在期待和压力并存时,竞赛将充分反映出你非凡的自我完善及自律精神,打乒乓球是开动脑筋的好办法。”

我国体育科学家对乒乓球运动员的测试资料如下:

(1)打乒乓球时间。每秒钟可击球 2~3 次,正手攻球只需 0.15 s 就可到达对方台面,平均球速达到 20 m/s。

(2)反应速度。乒乓球运动员为 0.14s,篮球运动员为 0.162 s,一般健康人为 0.3 s 左右,可以看出,打乒乓球能提高人们对外部刺激的反应速度。

(3)心率。一般健康成年男子心率为 65~75 次/min,一般健康成年女子为 75~85 次/min。男乒乓球运动员为 55~65 次/min,女乒乓球运动员为 70 次/min。优秀男乒乓球运动员早晨起床前稳定在 59 次/min 以下,优秀女乒乓球运动员早晨起床前保持在 66 次/min 左右。

(4)血压。血压也反映一个人的健康情况,正常人成年后很少变化,正常成年人收缩压不超过 140 mmHg,舒张压不超过 90 mmHg。优秀男乒乓球运动员在安静情况下,收缩压稳定在 100~120 mmHg,舒张压稳定在 70~80 mmHg。优秀女乒乓球运动员在安静情况下,收缩压为 100~116mmHg,舒张压为 60~75 mmHg。

(5)呼吸。正常人呼吸差只有 5~8 cm,肺活量 3 500 mL 左右,经常打乒乓球能使呼吸差增至 9~16 cm,肺活量增加 1 000 mL 以上,呼吸频率从 12~18 次/min 减少到 8~12 次/min。

根据研究资料统计,打一场乒乓球比赛,两脚移动距离为 1 000~2 000 m,挥拍击球 1 000 多次。这些数字表明,乒乓球运动能使全身各个肌肉群、骨骼、关节及韧带得到锻炼,同时加速全身的血液循环,使心跳加快,呼吸加深,新陈代谢旺盛,内脏器官的功能得到提高。

三、乒乓球运动的好处

生物学上的法则是:用则进,不用则废退。人们的器官、肌肉,总是越锻炼越发达,越使用越灵活有力;反之,就会变得反应迟钝,肌肉萎缩,各种生物功能退化。经常进行乒乓

球运动,除了学习和掌握一些乒乓球技能和技巧外,更重要的是使人的体能得到发展,心情愉悦,促进身心健康。

(一) 养神

乒乓球是一种有趣的运动,能调动人的情绪。有时遇到什么烦心事,打一会儿乒乓球后出一身大汗,那种特有的惬意能让人精神面貌焕然一新。另外,“以球会友”也是件乐事,跟球友场上切磋、场下谈心,可令人心情舒畅、神清气爽。

(二) 护眼

打乒乓球时,由于球的来往速度飞快,来球落点或近或远,或左或右,或旋转或不转,为了作出准确的判断,多通过眼睛获得球的信息,眼球始终处在高速的运动中,并与大脑进行快速反馈联系。这种对眼睛及视力调节的独特体育项目,对学业负担过重、长时间近距离看书的中小学生来说,可以有效地改善眼睛睫状肌的功能,对保护视力、预防近视都有积极作用。

(三) 健脑

在所有球类运动项目中,乒乓球的速度是比较快的。由于球体小而轻,攻防转换迅速,因此运动员必须在最短的时间内调动视觉、听觉等感觉器官,对变化着的来球作出准确的判断和反应。这种需要勤动脑的特点,能很好地锻炼人们的反应能力,锻炼人脑对周围事物的灵敏性。所以,打乒乓球可以预防老年人脑痴呆,延缓老年人脑动脉硬化,保持良好的思维记忆力。

(四) 助消化

由于打乒乓球消耗的体力很大,可增进食欲。另外,身体不停地来回运动,也能促进肠胃的蠕动。

(五) 勤四肢

乒乓球运动不但要求眼要快,手更要疾,而脚步也需迅速移动作出配合,长期锻炼可使上下肢的关节更灵活,腰背部的肌肉也更健壮,整个人的身体机能被充分调动,协调性和灵活性都得到提高,更加充满活力。

第四节 乒乓球运动的组织机构与重大比赛

一、组织机构

(一) 国际乒乓球联合会(ITTF)

国际乒乓球联合会简称为国际乒联,英文为 International Table Tennis Federation,缩写为 ITTF,1926 年成立于柏林。现有 186 个协会会员,分属国际乒联承认的欧洲乒联、亚洲乒联、非洲乒联和南美洲乒联。

国际乒联是国际单项体育联合会总会成员。1988 年,乒乓球被列为奥运会比赛项目,设男、女单打和男、女双打。2008 年北京奥运会上,项目设置改为男、女团体和男、女单打。

国际乒联的任务是坚持国际乒联的原则,在协会会员间和运动员间发展友谊精神和

相互了解,协调组织间的关系,寻求乒乓球水平的持续发展和在全世界普及率的提高,培养友好竞争。消除使用兴奋剂等不道德行为,提出符合奥运会资格的要求,制订规则并在国际比赛中实施,出版英文章程和规则,鼓励其他语种版本的出版,并检查其正确程度;促进并监督世界级比赛,按照国际乒乓球运动的利益使用联合会的资金。

联合会宗旨是在国际比赛中维护乒乓球规则,并经常对这些规则作一些改变和补充,以扩大和推动乒乓球运动。

国际乒联设有由乒联主席、副主席和奥运会举办国乒协主席组成的奥林匹克委员会,负责奥运会乒乓球赛。该联合会设有下列专门委员会:设备委员会、医务委员会、排名委员会、规则委员会、运动科学委员会、议事规则委员会、技术委员会和营销委员会等。国际乒联上任主席是中国的徐寅生。1999年8月于第45届世乒赛期间所举行的代表大会上辞职,由加拿大人沙拉拉(Adham Sharara)继任新一届主席。

国际乒联的主要赛事除奥运会乒乓球赛、世界锦标赛外,近年来有较大发展,出现了世界巡回赛、世界俱乐部锦标赛(取代1995年开始的原世界团体杯)、男子世界杯(1995年始)、女子世界杯(1996年始)、职业巡回大奖赛(1996年始)等。

总部原设在英国东苏塞克斯郡的黑斯廷斯,2000年迁至瑞士洛桑。

现任国际乒乓球联合会主要委员会名单:

主席:阿扎姆·沙拉拉(加拿大)(1999年8月4日~)

第一副主席:阿尔贝蒂尼(法国)(1999年8月4日~)

执行副主席:(1995年5月6日~1999年8月4日)汉斯·吉塞克(负责财务、行政)(德国)、乔治·塞贡(负责发展、公关)(尼日利亚)、叶荣誉(负责技术)(马来西亚)、博格·斯特罗姆(瑞典)、杨树安(中国)

主要机构:代表大会

各主要下属委员会:

排名委员会主席:阿·达曼(比利时)(1999年5月11日~,下同)

规则委员会主席:科林·克莱门特(英格兰)

技术委员会主席:姚振绪(中国)

新闻委员会主席:巴斯·登·布雷金(荷兰)

器材委员会主席:拉福德·哈里森(美国)

体育科学委员会主席:扎科·多里纳(瑞士)

议事通则委员会主席:韩相国(韩国)

(二) 中国乒乓球协会(CTTA)

中国乒乓球协会是具有独立法人资格的全国性群众体育组织,简称“中国乒协”。英文为Chinese Table Tennis Association,缩写为CTTA。成立时间为1955年,总部设在北京市。

中国乒乓球协会是代表我国乒乓球项目活动的最高社会团体,并且代表中国参加相应的国际乒乓球活动及国际乒联的唯一合法组织,系非营利性社会组织。该协会由各省、自治区、直辖市、各行业体协、解放军所属运动组织及其他合法乒乓球社会团体等自愿组成的全国性体育组织。

中国乒乓球协会的宗旨是在遵守国家宪法、法律和国家有关政策下团结全国乒乓球工作者、运动员和积极分子,指导发展我国的乒乓球运动,促进社会主义精神文明建设;推动乒乓球运动的普及和技术水平的提高,攀登世界高峰;增进与各国乒乓球协会和运动员的友谊,加强与国际乒联和亚乒联盟的联系与合作。

现任中国乒乓球协会领导成员名单:

名誉主席:李瑞环

名誉副主席:徐寅生、李富荣

主席:蔡振华

副主席:刘凤岩、于斌、李振国、李永波、陆元盛、姚振绪、孙康林、张建新、苏亚君、孙永言、陈一平、华洪兴、张洪涛、陈绍基、朱玲、张西凌、江和平、邵华

特邀副主席:李刚、赵勇、李宁

中国乒协下设六个专项委员会:教练委员会、裁判委员会、器材委员会、科研委员会、少年委员会、新闻委员会。

二、世界及国内乒乓球重大赛事

(一) 世界乒乓球锦标赛

国际乒乓球联合会主办的世界乒乓球锦标赛,任何会员协会均可派运动员参加,是世界乒乓球赛中规模最大、水平最高、参赛人数最多、唯一含有全部七个项目的比赛,共设有: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。每项冠军奖杯名称如下。

(1) 男子团体——斯韦思林杯: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:是由法国乒协原主席马赛尔·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:是由英格兰乒协原主席伍德科先生捐赠,因此以伦敦圣·勃来德俱乐部的名字来命名。

(4) 女子单打——吉·盖斯特杯: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:由伊朗前国王捐赠,故以伊朗国命名。

(6) 女子双打——波普杯:由国际乒联前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: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。

目前,该锦标赛逢双年举行团体比赛,逢单年举行五个单项比赛,各项奖杯均以捐赠者的姓名或国名命名。

这七个冠军奖杯是流动的,各项冠军都可以保留奖杯至下届比赛开始前。男女单打如果连续获得三次冠军,国际乒联则会制作一个小于原奖杯一半的复制品,赠获奖者永久保存,以表示对其成绩的肯定。我国乒乓球选手庄则栋因连续获得第26、27、28届男单冠军而获此殊荣。

(二) 奥运会乒乓球比赛

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,每隔四年举行一次,原设有男子单打、女子单打、男子双打和女子双打4块金牌。从韩国汉城举行的第24届奥运会开始,国际乒联由136个会员国至1998年已发展为182个会员国。为了增加比赛的精彩程度,国际奥委会于2005年批准了国际乒联的提议,即在不增加参赛人数和比赛天数的前提下,在2008年北京奥运会上的团体比赛取代双打比赛,北京奥运会乒乓球比赛的项目设置为:男子单打、女子单打、男子团体、女子团体。

(三) 世界杯乒乓球比赛

世界杯乒乓球赛于1980年正式诞生,每年举行一届,设有男子单打和女子单打两个项目,只有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的1名选手。

(四) 国际乒联职业巡回赛

开始于1996年,每年一届,是国际乒坛的一项传统赛事,设有男子单打、女子单打、男子双打、女子双打四个比赛项目。

(五) 亚洲运动会乒乓球比赛

这是由亚洲运动联合会举办的亚洲地区最大的综合性运动会,简称亚运会。1951年,中华全国体育总会曾派出代表参观了在印度举行的第一届亚洲运动会乒乓球比赛。比赛共设男、女团体和五个单项共七个项目,从1958年起每四年举行一次。

(六) 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。

(七) 全国运动会乒乓球比赛

简称全运会,是由全国各省、市、自治区、中国人民解放军及各大企业体协参加的全国最大规模的综合性运动会。每四年举行一次,乒乓球是其中一个重要的竞赛项目,它包括乒乓球全部的7个项目,是我国乒乓球最高水平的角逐。

思考题

1. 阐述乒乓球运动的起源与发展。
2. 简述中国乒乓球运动的发展概况。
3. 乒乓球运动的特点有哪些?
4. 参加乒乓球运动有什么好处?
5. 阐述乒乓球运动的组织机构及世界、国内重大赛事。

第二章 乒乓球基本理论

【内容提要】

本章主要介绍了乒乓球常用的术语及决定乒乓球技术的五个基本要素:弧线、力量、速度、旋转和落点;了解每一击球过程的基本环节和动作结构;了解球拍的种类、如何选择及保养等。

第一节 乒乓球常用术语

一、球台

端线:球台两端与球网平行的 2 cm 宽的白线,称端线。

边线:球台两侧与球网垂直的 2 cm 宽的白线,称边线。

中线:球台中央与边线平行的 3 mm 宽的白线,称中线。

左、右半台(对称 1/2 台):中线将球台分为左、右两个半台,通常是指击球范围,其左右方向是对击球者本身而言。

2/3 台:指击球范围占球台的 2/3,左侧为左 2/3 台,右侧为右 2/3 台。

全台:指击球时不限区域或落点,击球范围占整个球台。

球台如图 2-1 所示。

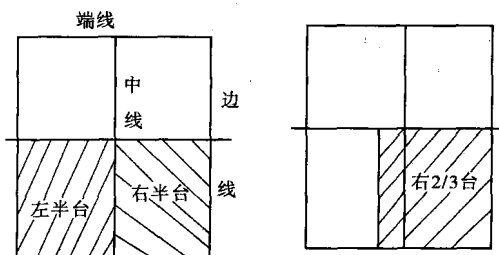


图 2-1 球台

二、站位与击球

(一) 站位

指运动员开始击球前的位置(见图 2-2)。

(1) 近台:指站位离球台端线 30 ~ 50 cm 以内的范围。

(2) 中近台:指站位离球台端线 50 ~ 70 cm 以内的范围。

(3) 中远台:指站位离球台端线 70 ~ 100 cm 以内的范围。