

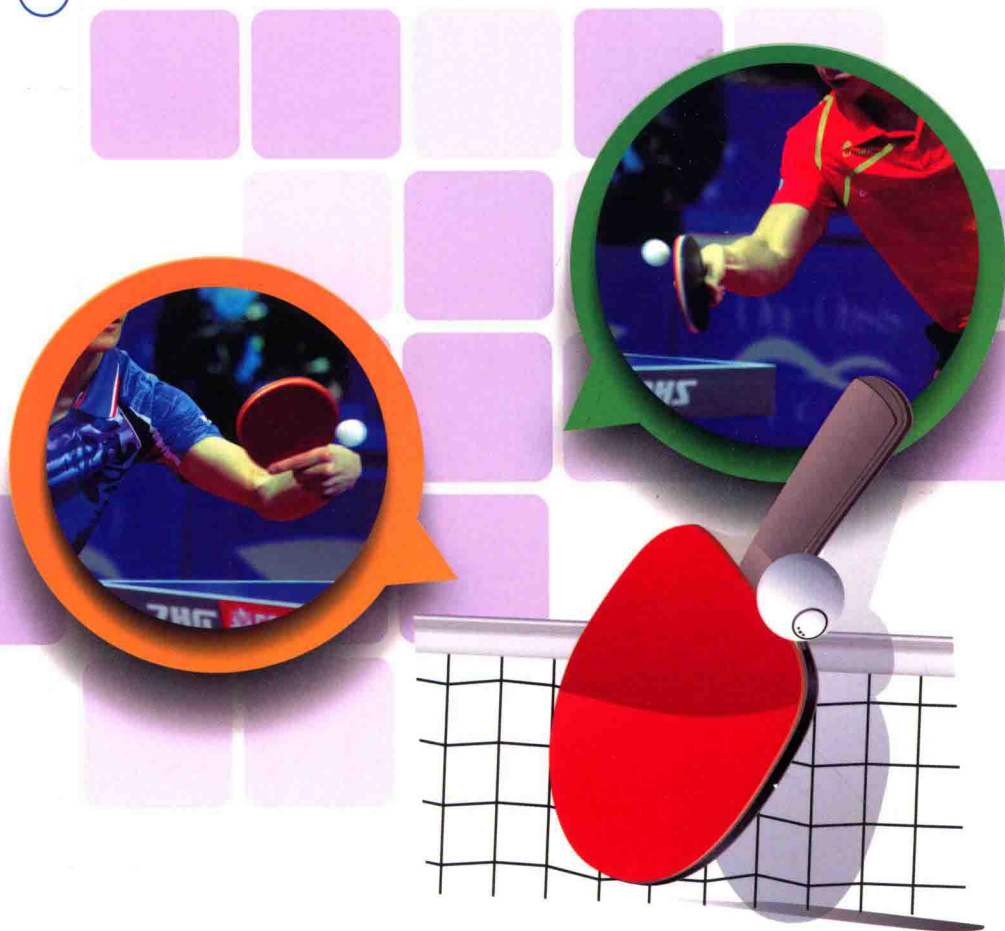
全民终身体育学习测评丛书

丛书总主编 杨铁黎 王 蒲

乒乓球运动

PINGPANGQIU YUNDONG

李相如 魏利婕 主编



中央广播电视大学出版社

全民终身体育学习测评丛书
丛书总主编 杨铁黎 王 蒲

乒乓球运动

李相如 魏利婕 主编



中央广播电视大学出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球运动 / 李相如, 魏利婕主编. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2013. 10

(全民终身体育学习测评丛书)

ISBN 978 - 7 - 304 - 06032 - 9

I. ①乒… II. ①李… ②魏… III. ①乒乓球运动 - 基本知识 IV. ①G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 151299 号

版权所有, 翻印必究。

全民终身体育学习测评丛书

丛书总主编 杨铁黎 王 蒲

乒乓球运动

李相如 魏利婕 主编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010 - 58840200

总编室 010 - 68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 许 进

责任校对: 王 亚

责任编辑: 许 进

责任印制: 赵联生

印刷: 北京宏伟双华印刷有限公司

印数: 0001 ~ 2000

版本: 2013 年 10 月第 1 版

2013 年 10 月第 1 次印刷

开本: B5

印张: 16.5 字数: 266 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 304 - 06032 - 9

定价: 25.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

全民终身体育学习测评丛书编委会

顾 问 朱新钧 蒋效愚 田麦久

总主编 杨铁黎 王 蒲

编 委 王 蒲 李凤华 李相如 肖 杰 刘占捷

杨铁黎 钱 雯 颜天民 魏利婕

本书编写人员名单

主 编 李相如 魏利婕

副主编 郁漪漪 周世杰

编 委 王伟红 刘东辉 刘占捷 李相如

周世杰 郁漪漪 魏利婕

总 序

进入 21 世纪，随着我国社会经济的发展，科技发展日新月异，发明创造层出不穷，知识更新日趋频繁，随着物质生活条件的不断改善，人们精神生活的不断丰富，教育需求快速增长，教育出现了大众化、社会化、终身化的发展趋势。党的“十七大”明确提出：到 2020 年，要实现“现代国民教育体系更加完善，终身教育体系基本形成”和“建设全民学习、终身学习的学习型社会”的目标要求。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020 年）》对继续教育工作提出了新的要求，指出：“继续教育是终身学习体系的重要组成部分”，“大力发展非学历继续教育”，“到 2020 年，努力形成人人皆学、处处可学，时时能学的学习型社会”。因此，创建一个适应我国经济社会及教育事业发展需要的终身学习的全新模式是时代的呼唤。

为全面贯彻党的“十七大”提出的构建学习型社会和认真落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020 年）》，2009 年初在中国成人教育协会的直接领导下，中央广播电视大学和首都体育学院直接参与，联合启动了“构建全民终身学习测评办法”的创建与研究工作。

全民终身学习体育测评办法是一个开放式学习系统，学习者可以根据自身的兴趣爱好自由地选择学习内容，自主安排学习时间和学习地点。学习者通过学习和测评，经认证达到规定标准后，将可以获得由中国成人教育协会颁发的所学项目的等级资质证书。该证书是学习者所学专项已经达到某种水平或能力的标志。

经过研究论证，首先从体育和艺术两个领域着手研究，体育领域的研究由首都体育学院承担。经过几年的研究与试验，《全民终身学习体育（乒乓球）测评办法》及相关配套管理文件陆续出台。为了帮助学员学习不同体育运动项目的基本知识、基本技术、基本战术、基本规则等，使学员更加规范、更加科学、更加高效的学习体育健身的方法，我们组织专家编写了这套全民终身学习体育测评丛书。本丛书将按照《全民终身学习体

育测评办法》选择体育运动项目，将陆续编写《乒乓球运动》、《羽毛球运动》、《网球运动》、《桥牌》等。该丛书的出版还可以满足学员随时随地、自主学习的需求。

我们希望随着全民终身学习体育测评办法的逐渐推广与普及，探索出一个具有中国特色的全民终身学习新模式，为国家繁荣，民族振兴，社会和谐，百姓幸福作出应有的贡献。

总主编 杨铁黎

2013年4月15日

编写说明

全民终身体育学习测评丛书——《乒乓球运动》一书，是提供给全国终身学习制度——“乒乓球”项目的理论教材，同时给非专业乒乓球爱好者提供相应的理论材料。根据调查，如今乒乓球运动在我国群众体育当中开展得非常广泛，参与乒乓球运动的爱好者众多，非专业运动员的乒乓球比赛也在蓬勃发展。但是，大多数乒乓球运动爱好者只懂得简单的竞赛规则，只能在乒乓球实践中掌握简单的技战术，对乒乓球运动专业性的理论知识和技战术掌握不多。随着全民终身学习制度——“乒乓球”项目的开展，乒乓球运动爱好者对专业性理论学习也有了更高要求。本书从乒乓球运动基本概述；乒乓球运动基本理论知识与竞赛规则；乒乓球运动基本技术、战术和教学三章对乒乓球的理论知识进行全方面的概括；并且用两章编辑了理论测试题库与分级别理论测试题，使学习者在学习理论知识的同时，能够根据自己的级别，对自己所掌握的乒乓球理论知识进行测评，检查掌握的情况。

本书共五章，李相如、魏利婕为主编，郁漪漪、周世杰为副主编。各章具体分工如下：第一章由郁漪漪撰写；第二章由郁漪漪、王伟红撰写；第三章由郁漪漪、刘东辉撰写；第四章由周世杰撰写，第五章由周世杰、刘占捷撰写。

在本书的编写过程中，我们阅读、参考和引用了大量相关文献，在此表示衷心的感谢。

由于编写者的水平有限，如有不当之处，恳请读者批评指正。

目 录

第一章 乒乓球运动基本概述	1
第一节 乒乓球运动的特点与意义	1
一、乒乓球运动项目简介	1
二、乒乓球运动项目的特点	1
三、乒乓球运动项目的主要意义	2
第二节 世界乒乓球运动的起源与发展	3
一、世界乒乓球运动起源的传说	3
二、世界乒乓球运动发展的五个阶段	9
第三节 中国乒乓球运动的发展	15
一、中国乒乓球运动的发展简况	15
二、中国乒乓球队的成长	19
第四节 乒乓球项目主要组织机构简介	22
一、国际乒乓球联合会	22
二、历届国际乒联领导人	22
三、亚乒联盟	24
四、中国乒协	24
第五节 乒乓球运动主要赛事简介	25
一、奥运会乒乓球比赛	25
二、世界乒乓球锦标赛	25
三、世界杯乒乓球比赛	27
四、国际乒联职业巡回赛	28
五、世界乒乓球总冠军赛	28
六、亚洲运动会乒乓球比赛	29
七、亚洲杯乒乓球锦标赛	29
八、全国运动会乒乓球比赛	29

第二章 乒乓球运动基本理论知识与竞赛规则	30
第一节 乒乓球运动基本常识	30
一、乒乓球球拍	30
二、乒乓球	35
三、乒乓球台	35
四、乒乓球球网装置	36
五、乒乓球比赛所需的条件	37
第二节 乒乓球运动基本术语	44
一、击球时间	44
二、击球部位	45
三、击球拍形	46
四、击球点	46
五、击球线路	47
六、球台区域	47
七、球落台位置	48
八、正手、反手、侧身	49
第三节 乒乓球击球的五要素	50
一、提高快攻的速度	50
二、增大击球的力量	51
三、制造适度的弧线	51
四、掌握多变的旋转	52
五、控制回球的落点	53
第四节 乒乓球运动的基本竞赛规则	54
一、球台	54
二、球网装置	54
三、球	54
四、球拍	55
五、定义	55
六、合法发球	56
七、合法还击	57
八、比赛次序	57

九、重发球	57
十、1 分	58
十一、一局比赛	58
十二、一场比赛	58
十三、发球、接发球和方位的选择	58
十四、发球、接发球次序和方位的错误	59
十五、报分	59
十六、间歇	60
十七、纪律	60
十八、抽签	61
第三章 乒乓球运动基本技术、战术和教学	62
第一节 乒乓球运动基本技术	62
一、基本技术理论知识	62
二、基本技术实践	68
第二节 乒乓球运动基本战术	88
一、基本战术理论知识	88
二、基本战术实践	91
第三节 乒乓球运动的教学方法	94
一、教学中常用的教学手段	94
二、教学中基本技术动作顺序的选择	100
三、练习对手的安排	101
四、练习内容的设定	102
五、基础技术动作教学的步骤	103
第四章 乒乓球运动理论测试题库	106
第一节 乒乓球运动概述部分	106
第二节 乒乓球运动基本理论与技、战术	116
第三节 乒乓球运动裁判规则	130
第五章 乒乓球运动分级理论测试题	159
第一节 乒乓球一段位测试题	159

一、测试题	159
二、答案	164
第二节 乒乓球二段位测试题	165
一、测试题	165
二、答案	171
第三节 乒乓球三段位测试题	172
一、测试题	172
二、答案	179
第四节 乒乓球四段位测试题	180
一、测试题	180
二、答案	189
第五节 乒乓球五段位测试题	191
一、测试题	191
二、答案	199
第六节 乒乓球六段位测试题	201
一、测试题	201
二、答案	209
第七节 乒乓球七段位测试题	211
一、测试题	211
二、答案	222
第八节 乒乓球八段位测试题	224
一、测试题	224
二、答案	234
第九节 乒乓球九段位测试题	237
一、测试题	237
二、答案	247
参考文献	250

第一章 乒乓球运动基本概述

【章前导读】

在一百多年的乒乓球运动发展史上，有很多值得记住和记载的事件，在这里我们只简单地介绍一些基本知识。众所周知，今天的中国乒乓球运动无论是群众基础还是竞技水平，都可以说是当今世界乒坛的霸主。乒乓球作为我国的国球，越来越受到世界的关注。并且这项运动不分性别、不分身体条件、不分年龄，具有广泛的适应性、趣味性和较高锻炼价值，早已成为广大群众所喜爱的体育运动。这章主要讲述乒乓球运动的特点与意义、世界乒乓球运动的起源与发展、中国乒乓球运动的发展、乒乓球项目主要组织机构简介和乒乓球运动主要赛事简介这五个方面的基本知识。

第一节 乒乓球运动的特点与意义

一、乒乓球运动项目简介

乒乓球运动是一项集健身、竞技、娱乐性于一体，智能、技能、体能三者兼容，以智能为主、隔网对抗的运动项目。比赛则是按规则将球击中对方桌面，迫使对手回球出界、落网或犯规。

二、乒乓球运动项目的特点

乒乓球运动的特点是球小、速度快、旋转性强、变化多，技术打法类型多种多样。

(1) 乒乓球运动的特点是器材设备简单，室内外均可进行活动，运动

量可大可小,不受年龄、性别和身体条件的限制,很容易被大众所接受。

乒乓球运动的设备比较简单,在室内外都可以进行。虽然乒乓球运动的标准比赛场地应不小于7米×14米,但平时练习时,可根据技术水平情况进行场地大小的自由选择。运动量也可以视个人的身体情况进行调节,不同年龄、性别、身体条件的人都可以参加这项运动,而且乒乓球器材的价格相对较低,很利于普及和开展。

(2) 乒乓球运动项目设有单项、双打、团体项目。团体项目通过团体来实现,所以乒乓球项目可以培养独立思考、单独作战及集体主义精神。

乒乓球运动可以由2个人组成单打比赛,也可由4个人组成双打比赛,还可以由不同性别的运动员组成男女混合双打比赛。

乒乓球比赛一般有7个正式比赛项目,分别是男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、男女混合双打。

(3) 乒乓球速度快、变化多,要求练习者在瞬间对来球有较强的反应能力和应变能力,它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性。

在运动训练学中,乒乓球运动属于隔网对抗的技能类体育项目,运动员挥拍打出的每个球,都包含有速度、旋转、力量、弧线和落点五个竞技要素。比赛是按规则将球击中对方桌面,迫使对手回球出界、落网或犯规计为失分。由于球拍种类繁多,技术复杂,打法多样,乒乓球比赛的双方又充满着适应与反适应、控制与反控制的矛盾。

三、乒乓球运动项目的主要意义

乒乓球运动是一项对抗性很强的竞赛项目,通过竞赛可以培养人们的进取心和团结友爱、互相配合、互相帮助的集体主义精神以及机智果断、沉着冷静、勇敢顽强的优良品质。

乒乓球运动也是一项有趣味性的大众体育运动项目,经常参加乒乓球运动,能有效地调节人的精神,提高人的中枢神经系统的反应能力,提高人的机智灵活、动作迅速的能力,还可以发展人的力量、耐力等身体素质,增强体质,改善心血管系统,促进身体的协调健康。

乒乓球运动又是一项技术性很强的竞技体育运动项目,经常进行这项运动的训练,可以促进人体各方面的协调性和灵敏性的发展,提高人的大

脑思维能力、分析能力和判断能力。

乒乓球还是一项充满技巧和智慧的运动,在小小的竞技桌面上,球速非常快,旋转特别强,器材五花八门,打法多种多样,技战术千变万化,要想取胜,必须反应灵敏,具有应对各种复杂变化的智慧。经常进行乒乓球运动的训练与比赛,可以启发人的聪明智慧,增长人的才智,使人能够很好地运用辩证思维,培养实实在在地去认识和解决经常遇到的练习与比赛、进攻与防御、凶狠与稳健、速度与旋转、特长与特短、领先与落后、局部与全局、思想和技术、主观和客观、个人与集体等矛盾。

由于这项运动的特点与规则,乒乓球运动又是一项特别能够锻炼人的思想、作风、意志品质、心理素质的体育项目,经常进行或观看乒乓球比赛,可以培养超人的胆量、顽强的意志品质和优秀的心理素质。

今天,乒乓球运动已经成为高科技与高速度的竞技体育项目,是深受世界人民喜爱的体育项目之一。

第二节 世界乒乓球运动的起源与发展

一、世界乒乓球运动起源的传说

世界乒乓球运动经历了一个多世纪的变迁,具有很多值得记住和记载的事件,这里我们只简单地介绍一些相关知识。

(一) 乒乓球运动起源最为流行的说法

关于乒乓球运动起源最为流行的说法是:乒乓球运动 19 世纪末起源于英国,是由网球运动派生而来的。

在 19 世纪末的一天,伦敦遇到少有的闷热天气,两个英国上流社会贵族青年看过温布尔顿网球赛后,到一家上等饭馆的单间去吃饭,先是用雪茄烟的木盒盖子当扇子,继而讨论网球技战术,捡起香槟酒的软木塞酒瓶盖当球,以大餐桌当球台,中间拉一细绳为网,用木盒盖子当做球拍打球,侍者在一旁喝彩,闻声赶来的女店主见此情景,不禁脱口喊出“Table Tennis”,一声“桌上网球”为乒乓球命了名。如图 1-1 所示。



图 1-1 乒乓球起源流行说

(二) 关于乒乓球运动起源的其他传说

从一些可查阅到的历史资料来看，关于乒乓球运动起源的传说还有多种多样的版本。

1. 关于乒乓球运动起源于美国的传说

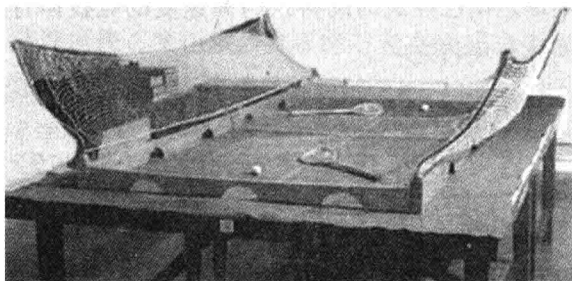


图 1-2 乒乓球起源美国说

大约在 1800 年，美国一个体育用品制造商别出心裁，发明了一种叫做“室内网球”的游戏，想在美国推广，但遭到了冷落。他不甘心，把“室内网球”转到伦敦代理商那里。后来，这种游戏在英国流行起来，人们将餐桌拼在一起，中间拉网对打，因而称之为“桌上网球”。如图 1-2 所示。

2. 关于乒乓球运动起源于俄罗斯的传说

在俄罗斯沙皇时代，一些贵族家庭中有人用橡胶球外缠毛线作打球游戏，在 1890 年前后已相当流行。

3. 关于乒乓球运动起源于南美洲的传说

南美洲的印第安人用橡胶树的汁液做成实心球，这种球晾干后重量轻、弹性好，被称为“马卡瓦”，在当地很流行。后来，由哥伦布或其他探险者带回欧洲并逐渐流传开来。

4. 关于乒乓球运动起源于印度的传说

19 世纪由英国人从印度传入欧洲，再经欧洲改进后传遍世界。

5. 关于乒乓球运动起源于英国的另一种传说

当时有两个英国网球发烧友，有一次在室外进行网球较量，难分难解时却逢天公不作美，下起大雨，逼使两名血气方刚的青年人只好躲进了学校的食堂里。因为刚才的较量，谁都不服谁，争执不下，后来俩人一商量：咱们在桌子上再打吧！于是俩人就把饭厅的桌子拼了起来，中间用几块砖头隔开，之后两人就用网球拍打了起来。

6. 关于乒乓球运动起源于中国的传说

如图 1-3 所示，据一些史料记载，在我国清朝初期已有一种台球游戏在民间流传，深受人们的喜爱。在云南、四川交界地区的苗族兄弟中曾盛行过一种叫“臭柑子”的游戏，他们用晒干的梧桐树或柑树的果子做球，用带柄的长板做拍，用门板做球台，两边对打，人们称它为台球，是作为农闲和饭后来消遣的。后来，到了清末，在珠江流域又发展了这种游戏，人们用猪尿泡吹气为球，这种材料的球分量轻、弹跳力好，比干果的弹性要大，用木拍打起来就更有趣，既可在桌上打，也可在地上打，还可像现在的羽毛球运动一样在空中对打，这可以被认为是乒乓球运动的前身。一些刊物也曾发表文章，认为乒乓球运动的创始最初是在中国和日本，英国则是欧洲将其传入最早的国家。



图 1-3 乒乓球起源中国说

但是为什么很多资料中都记载着乒乓球运动是在 19 世纪后半叶起源于英国呢？其原因有可能是当时我国的社会状况造成的，当时我国处于封建社会，政治、经济、文化都很落后，又实行闭关自守的政策，与外国交流很少。而英国处于资本主义社会，社会发展很快，本国各地域间及与其他

国家之间的政治和文化的交流很广泛，这就为乒乓球游戏的传播和发展提供了有利的条件。

（三）“乒乓”名称的由来

据史料记载，乒乓球运动在初期的名字不叫乒乓球，而是叫“佛利姆—佛拉姆”（Fim - Fam），又称“高希马”（Goossime）。后来，一名叫海亚特的美国人发明了一种玩具空心球叫“赛璐璐”，大约在1890年，英国人詹姆斯·吉布（James Gibb）在去美国旅行时，见到了赛璐璐制的玩具球，就把它带回英国，取代了原来的实心球。当时的球拍柄长、两面贴着羊皮纸、中间是空洞的，用这种球拍打赛璐璐球时发出“乒”的声音，落台时发出“乓”的声音，从此，“乒乓”的名字诞生了。

英国一家体育用品公司首先用“乒乓”（Ping - Pong）一词作了广告上的名称，作为商标来登记。1891年，英格兰人查尔斯·巴克斯特把乒乓球作为商业专利权申请了许可证。

国际乒乓球联合会（英文简称ITTF，中文简称国际乒联）也曾经想用“乒乓球”作为乒乓球运动的官方名称，但是由于上述的原因，只得把乒乓球运动的官方名称依旧称为Table Tennis，即“桌上网球”，而很多人平常都称这项运动为乒乓球。

（四）世界乒乓球运动的发展简况

20世纪，乒乓球运动从英国开始传向欧洲、美国，然后在亚洲传播开来，并逐渐传向世界各地。1926年，英国伦敦举行了国际乒乓球邀请赛（后被改为第一届世界乒乓球锦标赛），同年，国际乒联成立。

1928年，瑞典斯德哥尔摩举行了第二次世界乒乓球锦标赛及国际乒联全体代表大会，正式将此项目定名为“乒乓”，同时通过了21分制。

乒乓球运动在初期，只是作为上层社会的一种游戏，它是人们茶余饭后及休闲时的一种娱乐活动，后来才逐渐发展成为一种竞技体育运动。

在国际乒联的组织领导下，每年不仅有世界级的乒乓球比赛；也有洲际的比赛、各国的比赛；比赛种类繁多，年龄从儿童、青少年、成人到老年都有其专门的比赛设置。

乒乓球运动在一百多年来的发展过程中，有很多重大事件，表1-1中介绍了其中一些重要的技术发展、事件及带来的变化。