

青少年运动科普知识丛书



魅力 乒乓球世界



Table tennis World Charm

李 营 © 主编 张花锋 © 编著

青少年运动科普知识丛书

魅力乒乓球世界

张花锋 编著

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力乒乓球世界 / 张花锋编著. —北京: 中国财政
经济出版社, 2013. 5

(青少年运动科普知识丛书)

ISBN 978 - 7 - 5095 - 4456 - 3

I. ①魅… II. ①张… III. ①乒乓球运动 - 青年读物②乒乓球运动 - 少年读物 IV. ①G846 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 083218 号

责任编辑: 张铮

封面设计: 佳图堂设计工坊

中国财政经济出版社 出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100142

发行电话: 010 - 88190406 财经书店电话: 010 - 64033436 (传真)

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

787 × 1092 毫米 16 开 12 印张 215 千字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月北京第 1 次印刷

定价: 21.60 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 4456 - 3/G. 0114

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

本社质量投诉电话: 010 - 88190744

前 言

作为一种集娱乐、健身、竞技于一体的体育运动，乒乓球诞生于19世纪后期，之后迅速在世界各地得到蓬勃发展，直到今天，一直都是深受广大民众喜爱的体育活动。乒乓球在我国被誉为“国球”，曾经起到了振奋全民族精神的作用。

乒乓球运动的特点是球体小、变化多、速度快、趣味性高、技巧性强，运动量可大可小，设备简单，参与人员不受性别、年龄的限制。它将体能、技巧、灵性、智慧等有机地融为一体。经常从事乒乓球运动，不仅能使人形体健美，动作协调，四肢灵活，改善人体心血管系统的机能，而且能提高人的适应能力，调节人的心理因素，并培养人机智果断、敢于拼搏、顽强进取的优良品质。

本书介绍了乒乓球运动的起源、发展、常用术语等基础知识，乒乓球运动的技术、战术、身体、心理素质的训练方法，竞赛时的相关知识及场地器材的规格，中国乒乓球运动的发展，以及世界乒乓史上的轶闻趣事，且对中外著名乒乓球运动员进行了简要介绍。

本书通俗易懂，适合各年龄段的乒乓球爱好者阅读。对于刚刚入门的新手，在本书中可以对乒乓球这项运动有全面的了解，并在技术方面得到很好的学习；对于专业的球员，也可以通过本书的阅读，使自己的技术、战术、心理等各方面得以提高和完善。

目 录

一、乒乓球运动基础知识	(1)
1. 乒乓球运动的起源	(1)
2. 乒乓球运动的发展	(3)
3. 乒乓球运动规则的发展	(6)
4. 乒乓球运动规则改革	(9)
5. 各种打法的发展及特点	(15)
6. 技术等级标准	(20)
7. 运动员身体素质的训练	(24)
8. 运动员心理素质的训练	(27)
二、乒乓球运动的基本动作	(31)
1. 直拍握法	(31)
2. 横拍握法	(35)
3. 站位	(37)
4. 基本姿势	(41)
5. 手法分类	(43)
6. 基本步法	(47)
三、乒乓球运动场地和器材	(50)
1. 场地	(50)

2. 球台、球网·····	(53)
3. 球拍的组成、材料和修补·····	(57)
4. 球拍的种类和性能·····	(64)
5. 知名乒乓球器材品牌·····	(70)
四、荣耀的中国乒乓球运动 ·····	(74)
1. 乒乓球步入中国之旅·····	(74)
2. 中国乒乓球协会·····	(76)
3. 崭露头角的中国乒乓球队·····	(78)
4. “中国”斯韦思林杯·····	(80)
5. 突飞猛进的中国乒乓球队·····	(83)
6. 寒流后中国乒乓球队的发展·····	(86)
7. 前所未有的强大·····	(88)
8. 大展雄风的中国乒乓球队·····	(92)
9. 力克群雄的局面·····	(94)
10. 中国再次囊括7项冠军·····	(96)
五、世界乒乓史上的轶闻趣事 ·····	(101)
1. 第1届世界乒乓球锦标赛·····	(101)
2. 乒乓史上的奇迹·····	(105)
3. 水泥地上的世界乒乓球锦标赛·····	(107)
六、国外著名乒乓球运动员 ·····	(111)
1. 瓦尔德内尔·····	(111)
2. 佩尔森·····	(115)
3. 刘南奎·····	(119)
4. 萨姆索诺夫·····	(122)
5. 波尔·····	(124)
6. 李佳薇·····	(127)
七、20世纪中国著名的乒乓球运动员 ·····	(130)

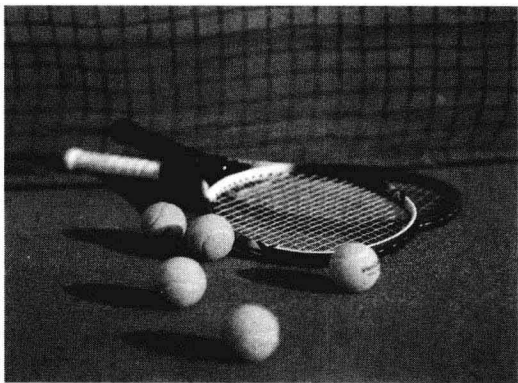
1. 容国团·····	(130)
2. 徐寅生·····	(134)
3. 庄则栋·····	(137)
4. 丘钟惠·····	(139)
5. 郗恩庭·····	(143)
6. 郑敏之·····	(145)
7. 曹燕华·····	(147)
8. 蔡振华·····	(150)
八、21世纪中国著名的乒乓球运动员·····	(153)
1. 王涛·····	(153)
2. 邓亚萍·····	(156)
3. 孔令辉·····	(159)
4. 刘国梁·····	(162)
5. 王楠·····	(165)
6. 马琳·····	(168)
7. 张怡宁·····	(170)
8. 王皓·····	(174)
9. 张继科·····	(177)
10. 丁宁·····	(179)

一、乒乓球运动基础知识

1. 乒乓球运动的起源

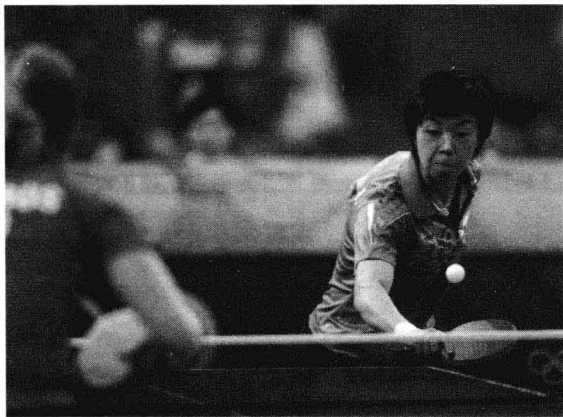
乒乓球运动已经有 100 多年的历史。关于它的起源，众说纷纭。

据说，在 19 世纪末，网球在欧洲极为盛行。1887 年 3 月的某个下午，伦敦两个青年看完温布尔顿网球赛，来到一家饭馆吃饭。由于天气十分闷热，他们便拿起雪茄烟盒扇起来，两人还津津有味地讨论网球战术，说到兴头上时，在餐桌两侧的两个高背椅上扯了一根绳当球网，顺手拿起酒瓶上的软木塞盖当球，用雪茄烟盒盖切磋起来。侍者见状也在一旁喝彩，女店主闻声赶来，见此情景，不禁脱口喊道：“tabletennis”。以后，当天气或场



网球和网球拍

地受到限制时，英国的一些大学生便把网球移到室内，用餐桌当球台，羊皮纸当球拍，书作球网，就这样打来打去。这种玩法一时之间在英国大学生中流行开来，并引起新闻媒体的关注，作了大量的报道，还将其誉为一种时髦的



乒乓球运动

运动。这样一来，“tabletennis”便很快成为英国人热爱的游戏，直到今天欧洲人仍把乒乓球称为“桌上的网球”。

也有人说，在1890年，驻守印度的几名英国海军军官在偶然间发现，把网球放在一张不大的台子上玩非常刺激。后来，他们觉得实心球弹性太小，便改用空心的小皮球，然后用木板代替了网拍。这一新颖的运动便被命名为“tabletennis”。

一些史料中说，清初我国已有乒乓球运动流传于民间，深受人民喜爱。在我国四川、云南交界山区的苗族人就把这种乒乓球游戏作为农闲和饭后消遣。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，人们称此为“臭柑子”游戏。据资料记载，清末珠江流域盛行类似的游戏，不过不用干果当球，而是用猪尿泡吹气做成小球，比干果弹性要大，或在桌上，或在地上，或向空中对打，这可谓乒乓球运动的前身。

还有一种说法是源于南美洲。当地的印第安人用橡胶树的汁液做成实心球，晾干后变轻，弹性好，称为“马卡瓦”，在当地很流行。后来由哥伦布或其他探险队带回欧洲便逐渐传开来。

总之，乒乓球运动诞生了，并且深受人们喜爱。

【运动小常识】

乒乓球名称的演变

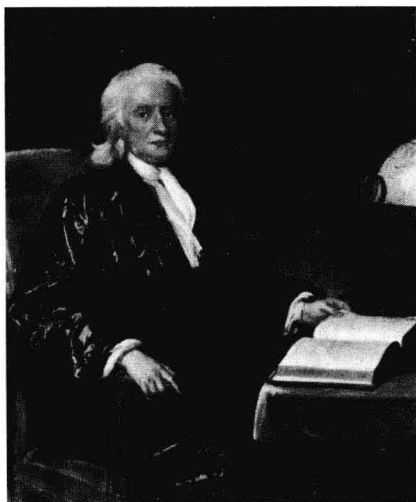
“tabletennis”出现之后，很快便成为一种非常受欢迎的运动。20世纪初，美国制造商把“tabletennis”的比赛器具成套地批量生产。起初，“tabletennis”还被叫作“indoortennis”。后来，一位美国制造商创造出了一个新词“ping-pong”，作为他制造的“乒乓球”专利注册商标，而“ping-pong”这个词是由乒乓球撞击时所发出的声音而来的。再后来，“ping-pong”就成了“tabletennis”的另一个正式名称。“tabletennis”传到中国后，人们又创造出“乒乓球”这个新的词语。

2. 乒乓球运动的发展

第一次世界大战后，欧洲许多国家先后成立了乒乓球协会，各国之间的邀请赛日益增多。1926年1月，在德国G·勒曼博士的倡议下，柏林网球俱乐部召开了一次座谈会。当时参加会议的有英国、德国、瑞典、匈牙利等国的代表。会议决定成立临时的国际乒乓球联合会，简称国际乒联，并委托英国乒协举办第一届欧洲乒乓

球锦标赛。

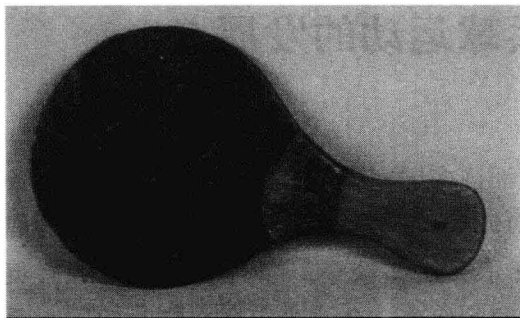
1926年12月，在英国首都伦敦举行了第一届欧洲乒乓球锦标赛。比赛期间，在蒙塔古先生的母亲斯韦思林女士的图书馆里召开了会议，即第一次国际乒联全体代表大会。会议通过正式成立国际乒乓球联合会的决议和国际乒联的章程，讨论了乒乓球比赛的规则，推选英国乒协负责人蒙塔古先生为国际乒联的第一任主席。



蒙塔古

由于其中参赛的印度队属亚洲国家，因而更改了比赛名称，国际乒联决定将“第一届欧洲乒乓球锦标赛”改为“1926~1927年度第一届世界乒乓球锦标赛”。

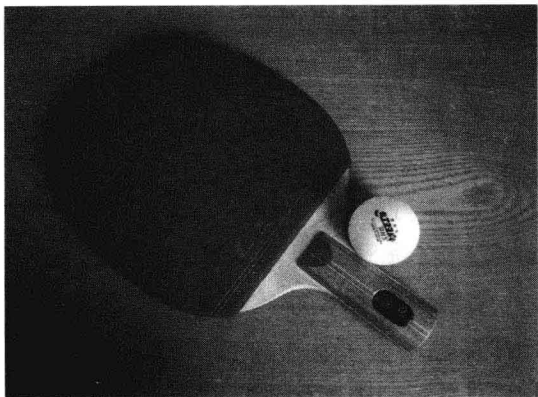
根据第一届国际乒联会议的规定，每年举行一届世界乒乓球锦标赛。但第二届因举办国的经济困难，推迟至1928年1月才在瑞典举行。此次比赛增加了女子双打比赛项目。



起初的乒乓球拍

从1940年至1946年，因第二次世界大战爆发，不但使比赛中断，而且不少国家的乒乓球队也停止了正常的训练，以致整个世界乒乓球运动水平处于“原地踏步”。

到了1947年3月，



海绵拍

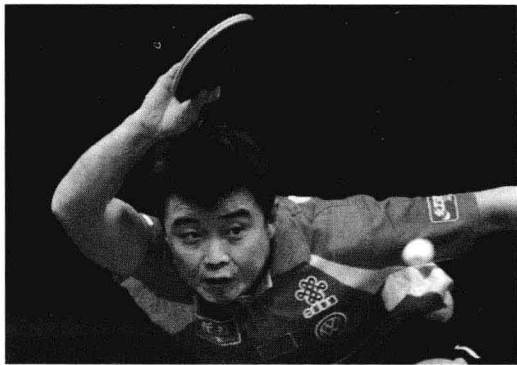
在法国巴黎举行了战后的第一次世界乒乓球锦标赛即，第十四届世界乒乓球锦标赛，从而真正迎来了世界乒乓球运动发展的春天。在该届比赛中，又增加了女子安慰赛和元老杯赛。

乒乓球运动经过几年的发展，奥地利人在

1951年首先发明了海绵拍，随后被日本运动员成功使用并取得优异的成绩，使乒乓球运动在速度和旋转方面大大加强。1952年，日本队在孟买举行的第19届世界乒乓球锦标赛中，以长抽进攻型打法夺得女子团体、男子单打、男子双打和女子双打4项冠军，冲破了欧洲运动员保持了20多年的防线。日本靠攻球称雄于世界，直至中国崛起。

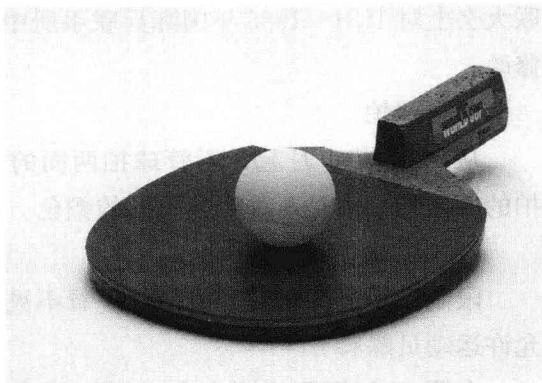
20世纪50年代末、60年代初，中国选手以独特的近台快攻成为世界乒坛一支劲旅。这期间，日本选手在快速抽杀的基础上发明了弧圈球，但中国式的进攻速度更快，压倒了日本，欧洲的削球防守显得更加落后。这次新的革命使中国乒乓球长期保持领先地位。

欧洲不甘心于落后，经过弃守为攻、攻守结合



打弧圈球的运动员

虽然规则的修改较为简单，但对乒乓球运动的发展却产生了巨大的影响。实践证明，用40毫米球比赛避免了击球速度过快、旋转过强、来往球少的问题，从而大大提高了乒乓球的观赏性；而11分赛制的改革使比赛双方胜负的偶然性加大，打破了传统的比赛格局。

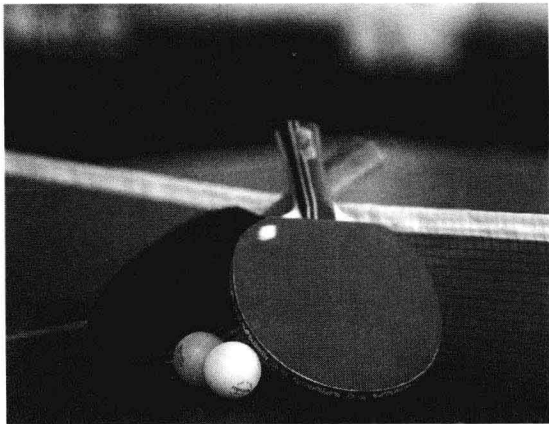


乒乓球

乒乓球新规则的演变过程

运动竞赛规则的修改有两个目的：一是为了改进和提高技术；二是可以打破平衡，从总体上促进该运动项目的发展。

第36、37届世界乒乓球锦标赛，中国队在两届的14项比赛中获得13项冠军；参加团体赛的18名运动员中，使用长胶、生胶和



两面不同性能的球拍

两面不同性能球拍的运动员有6人。欧洲运动员对中国和朝鲜等国运动员的这种打法和球拍很不适应，发出了要求改变规则的呼声。

因此，在第37届世界乒乓球锦标赛期间召开的第37届国际乒

联大会上对 1981—1983 年国际乒联手册中的乒乓球规则进行了以下修改。

(1) 球拍

从 1984 年 1 月起，不管球拍两面的覆盖物性能是否相向，球拍的两面均必须是两种明显不同的颜色。

(2) 发球

限制运动员背对对手或使对手看不见其发球动作，在发球时不允许运动员跺脚。

在第 38 届国际乒联大会上再次明确：球拍两面的覆盖物，必须是一面红色，一面黑色。

第 39 届国际乒联大会对运动员发球进一步作出了严格规定：球离手后向上垂直抛起的高度不能低于 16 厘米。

1998 年 5 月国际乒联在南非召开的理事会上，以 19 票对 18 票通过了限制使用长胶。



打乒乓球

物批准表”，国际乒联器材委员会在此表中对“长胶”下了正式定义：颗粒高和直径之比大于 1.1，如不做改进，只能使用到 1999 年 7 月 1 日。物理指标在允许误差范围内，如不做改进，只能使用到 2000 年 10 月 1 日。

【运动小常识】

近年来国际乒联对乒乓球规则的改革

第一，比赛用球的直径从原来的 38 毫米改为 40 毫米，重量由 2.5 克改为 2.7 克。

第二，每局比赛的分数从 21 分改为 11 分，每轮次只能发球 2 次。

第三，发球时禁止用身体遮挡，造成对手看不见球。

第四，禁止使用含有挥发性有机溶剂的黏合剂，改为环保型水溶性无机溶剂。

4. 乒乓球运动规则改革

(1) 规则改革对世界乒坛格局产生的影响

根据国际乒联每年公布的最新世界排名，可以清楚地看出，从 1981—1989 年的 9 年中，世界排名前 10 名选手中，中国选手有 50 人次，占总人数的 55%，并且排名都靠前。

在 1982—1986 年公布的排名中，前 3 名男选手都是中国运动员。这是中国选手成绩最好、打法最多、阵容最整齐的时期。

1990—1994 年是中国男队的低谷期，5 年中排名前 10 名的选手

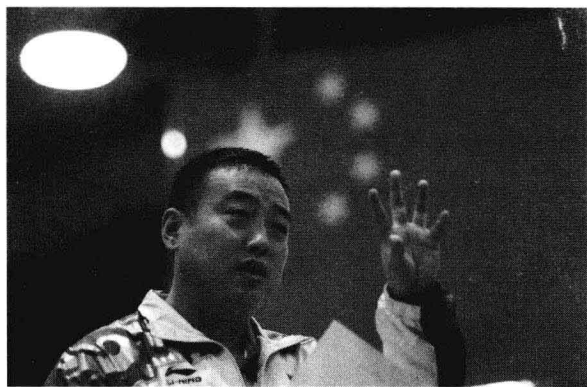
只有 10 人，占总人数的 20%。其主要原因是：一批优秀选手，如郭跃华、蔡振华、江嘉良等退役，使中国男队整队实力受到影响；中国队的直拍快攻打法没有创新，



中国乒乓球运动员

技术落后，青少年后备力量中没有比较优秀的选手。新规则的实施使中国队的总体实力受到影响，与其他国家的实力相对拉近了。

从 1985 年新规则实施后，我国选手的排名有所下降，而欧洲选手因使用普通胶皮却没有受到影响，成绩反而上升了。如瓦尔德内尔在 1986 年排名世界第 10 名，从 1987—1998 年的 12 年中，先后 5 次排名世界第 1 名，4 次排名世界第 2 名，3 次排名世界前 5 名。



刘国梁

从 1995 年开始，中国男队的成绩开始逐步提高。这期间主要是中国乒协的领导加强了对乒乓球训练的管理，狠抓了基本功，注重对乒乓球技、战术打法的继承和创新，并大量培养