

A large red ping-pong racket is positioned diagonally across the upper half of the cover. Two white ping-pong balls are floating in the air, one to the left and one to the right of the racket. The background is split diagonally from the bottom left to the top right, with a blue upper-left section and a grey lower-right section, separated by a bright yellow-green line.

# 乒乓球运动价值理论新探 与学训指导

# PING-PONG

A smaller red ping-pong racket is positioned diagonally in the lower right corner of the cover, mirroring the orientation of the larger racket above.

彭 博 著

 吉林大学出版社

# 乒乓球运动价值理论新探 与学训指导

彭 博 著

 吉林大学出版社  
· 长 春 ·

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球运动价值理论新探与学训指导 / 彭博著. —

长春: 吉林大学出版社, 2019. 8

ISBN 978-7-5692-5328-3

I. ①乒… II. ①彭… III. ①乒乓球运动—研究

IV. ①G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 192798 号

书 名 乒乓球运动价值理论新探与学训指导  
PINGPANGQIU YUNDONG JIAZHI LILUN XIN TAN YU XUE-XUN  
ZHIDAO

作 者 彭 博 著

策划编辑 孟亚黎

责任编辑 樊俊恒

责任校对 周 婷

装帧设计 马静静

出版发行 吉林大学出版社

社 址 长春市人民大街 4059 号

邮政编码 130021

发行电话 0431—89580028/29/21

网 址 <http://www.jlup.com.cn>

电子邮箱 [jdcbs@jlu.edu.cn](mailto:jdcbs@jlu.edu.cn)

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 13

字 数 233 千字

版 次 2020 年 3 月 第 1 版

印 次 2020 年 3 月 第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5692-5328-3

定 价 62.00 元

---

版权所有 翻印必究

# 前 言

乒乓球运动作为我国的“国球”，它因具有竞技性、健身性、健心性、教育性、娱乐性以及社会性等价值而被广大群众所认可，并且以其运动强度适中、场地器材简单、竞赛规则通俗易懂等特点成为人们乐于参与的体育运动项目。在竞技乒乓球运动领域中，我国运动员的成绩更不必赘述，富有统治力的表现更是为世人所折服。鉴于我国乒乓球运动在多领域中的出色表现，就更应对这项运动的未来发展做好必要的可持续发展工作。为此，不断推动我国乒乓球运动的健康发展、普及乒乓球运动健身的科学健身方法、继续扩大乒乓球运动的群众基础、促使乒乓球运动更好地为广大群众服务是当今我国乒乓球运动发展的重要课题。在这样的大背景下撰写的《乒乓球运动价值理论新探与学训指导》一书，能为人们深入了解乒乓球运动的价值，以及促进乒乓球运动的进一步发展提供理论和实践指导。

全书共分为理论和实践两大部分。理论部分中首先阐述了乒乓球运动的基本理论与发展概况，这有助于读者对乒乓球运动有一个总体认识，然后着重对乒乓球运动的价值进行了多方面探析，涉及身体、心理、社会适应力、社会价值以及全民健身五个方面。现代体育运动的产业化是不可回避的发展必然，因此，本书也对这一情况进行了分析，具体包括了乒乓球运动的商业化、市场化和职业化发展情况。在实践部分中首先分析了乒乓球运动的欣赏方法，这有助于人们能够更明白地观看比赛，然后对乒乓球运动的教学与训练的理论和具体方式进行指导，这是能够直接提升乒乓球运动者技能水平的内容。

总的来看，本书具有理论研究科学严谨、语言表述清晰、内容安排得当、体系立体全面等特点。此外，本书还立足于我国乒乓球运动实际发展，与当今我国乒乓球运动发展的基本状况和未来发展趋势吻合，如此就突出了乒乓球运动的时代特征。

撰写书籍是件艰巨的工作，过程中还借鉴了同领域专家和学者的理论和资料，在此特别向他们表示敬意。由于水平所限，书中难免存在不妥之处，恳请广大读者批评指正，不胜感激！

作 者

2019年2月

# 目 录

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 第一章 乒乓球运动基本理论与发展概况 .....    | 1   |
| 第一节 乒乓球运动溯源 .....           | 1   |
| 第二节 乒乓球运动的特点 .....          | 2   |
| 第三节 乒乓球运动的发展概况 .....        | 3   |
| 第二章 乒乓球运动价值探析 .....         | 11  |
| 第一节 乒乓球运动对身体健康的发展 .....     | 11  |
| 第二节 乒乓球运动对心理健康的促进 .....     | 13  |
| 第三节 乒乓球运动对社会适应力的提升 .....    | 16  |
| 第四节 乒乓球运动对社会价值的响应 .....     | 21  |
| 第五节 乒乓球运动与全民健身 .....        | 23  |
| 第三章 乒乓球运动产业价值探析 .....       | 25  |
| 第一节 乒乓球运动产品的商业化发展 .....     | 25  |
| 第二节 乒乓球运动竞赛的市场化发展 .....     | 30  |
| 第三节 乒乓球运动的职业化发展 .....       | 33  |
| 第四章 乒乓球运动欣赏价值探析 .....       | 40  |
| 第一节 乒乓球运动基本常识与常用术语 .....    | 40  |
| 第二节 乒乓球运动重要组织机构与重大赛事 .....  | 46  |
| 第三节 乒乓球运动的基本规则 .....        | 61  |
| 第四节 乒乓球赛事的编排 .....          | 64  |
| 第五章 乒乓球运动学练的理论与方法探析 .....   | 69  |
| 第一节 乒乓球运动的学科理论基础 .....      | 69  |
| 第二节 乒乓球运动教学理论与方法 .....      | 79  |
| 第三节 乒乓球运动训练理论与方法 .....      | 89  |
| 第六章 乒乓球运动体能、心理与智能学训指导 ..... | 100 |
| 第一节 乒乓球运动体能训练 .....         | 100 |
| 第二节 乒乓球运动心理训练 .....         | 123 |
| 第三节 乒乓球运动智能训练 .....         | 128 |
| 第七章 乒乓球运动技术原理与学训指导 .....    | 131 |
| 第一节 乒乓球运动技术原理 .....         | 131 |
| 第二节 乒乓球运动基本技术学训指导 .....     | 136 |
| 第三节 乒乓球运动难度技术学训指导 .....     | 155 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第八章 乒乓球运动战术原理与学训指导 | 160 |
| 第一节 乒乓球运动战术原理      | 160 |
| 第二节 乒乓球运动单打战术学训指导  | 167 |
| 第三节 乒乓球运动双打战术学训指导  | 183 |
| 参考文献               | 197 |

## 第一章 乒乓球运动基本理论与发展概况

乒乓球运动在 21 世纪的今天是一项非常有魅力的小球运动。在我国,这项运动在大众体育、学校体育和竞技体育等多个领域中都有成功的发展历程,取得了不少辉煌的成就。为此,本章就重点对乒乓球运动的基本理论与其发展概况进行阐述,以期人们对这项已经有所熟悉的运动有一个更深的了解。

### 第一节 乒乓球运动溯源

英国是乒乓球运动的起源地,然后传遍整个欧洲,时间为 19 世纪末期。乒乓球运动在后来的规则上与网球有很多类似的地方,乒乓球英语是“Table Tennis”,直译过来的意思就是“桌上网球”。根据相关文献,在 19 世纪下半叶,一些英国学生为了在室内也能玩到网球,于是将网球运动的规则大体移至一种室内游戏中,这就是后来的乒乓球。

这种运动的规则为将球直接送到桌子的另一侧,或者在跳到另一侧之前将球送到台面。球拍由羊皮纸制成,形状为长椭圆形,内部为空心。为了防止球砸碎和损坏其他设施,通常用橡胶或软木实心球,并且外面还会包裹上毛线。这种游戏可在桌上摆网开展,也可以使用两把椅子在地板上作为支柱,并将网悬挂在中间开展。虽然这些简单的器材不能使比赛看起来很激烈,但趣味性却很强。这个游戏在早期被叫作“Flim-Flam”或“Go-ossime”。这种游戏起初并没有完善的规则,每局分值可根据双方商定定为 10 分制或 20 分制,甚至更多。后来,一位名叫詹姆斯·吉布的英国人前往美国,偶然发现了一个由具有强弹性的赛璐珞材料制成的空心玩具球。因此他将这种材料球应用于早期的乒乓球游戏,以此取代过去的橡胶或实心球。1890 年左右在英国举办的乒乓球游戏都开始使用这种质地的球,随后普及到更多国家。因为使用的球拍在击打球的时候会发出好玩的乒乒乓乓的声音,所以人们也就非常生动地称这个游戏为“乒乓球”。起初,乒乓球在宫廷和贵族中开展,后来这种游戏开始在民间开展,最终传播到全世界。

## 第二节 乒乓球运动的特点

### 一、球速快

现代乒乓球比赛规则中对器材规格进行了规定。其中,最主要的为比赛用球,规则规定乒乓球正式比赛的用球规格为直径 40 毫米,重 2.8 克。由此也使得乒乓球是目前世界上所有球类运动项目中用球最小的项目。

在乒乓球运动中,双方运动员需要来回击球。乒乓球较小的特点使得其飞行速度很快,并且经过摩擦击打后会产生强烈的旋转。经测定,正手大力击球的时速为 17 米/秒,也就是说,正手击球出手 0.15 秒后球就落到对方球台了。除了速度快外,球员拉出的弧圈球的旋转可达 116.5 转/秒,非常惊人。

基于乒乓球运动球的高速度和高旋转的属性,使得运动员对球在空中高速运行的落点、方向、力量、旋转等都要做出准确的判断,并及时采取正确的回球方式。这就需要运动员在比赛中精神保持高度集中,如此才能对视觉、听觉等感官信息做出正确分析,并在此基础上做出正确的决定。

### 二、技战术复杂

乒乓球运动历经百年发展,已经从最初的一项单纯的游戏转变为了一项技战术多样且复杂的竞技球类体育运动。其技战术的复杂性有多种表现,其中以球的旋转最为典型。在乒乓球运动中,仅球体的旋转就有 26 种之多,当然这么多的旋转种类并不是每次都能用到,但即便是常用的旋转也有 6~8 种,即便是 6~8 种旋转,每种旋转也会因为旋转速度不同产生不同的技术效果。对于乒乓球运动来说,旋转几乎贯穿于每回合的比赛中,有些球员更是让旋转成为自己的特长技术。单单是旋转就已经让技战术复杂化了,再加上球的速度、力量、弧度等属性,再将与旋转结合,更是加大了乒乓球技战术复杂和多变的特点,而这也恰恰是乒乓球运动富有魅力的地方。

### 三、竞技性强

现代竞技体育比赛中的乒乓球项目设有男单、女单、男双、女双、混双、

男团、女团共 7 个小项。每个小项的对阵双方都能使用适合自己的球板与胶皮,使用各自擅长的各种打法,力求获得比赛的胜利,如此使得整个乒乓球比赛呈现出较强的竞技性。

乒乓球运动的竞技本质实际上就是一种控制与反控制、适应与反适应的较量,为了控制对手且摆脱对手的控制,运动员就要使出浑身解数与对方斗志、斗勇、斗技,如此无疑对运动员的身心素质和环境的适应能力都提出了较高的要求。

### 四、运动量可控

现代乒乓球比赛规则对比赛场地规格的限定为长度不小于 14 米,宽度不小于 7 米,高度不低于 5 米。场地周围用挡板围成一个长方形,除极个别情况外,运动员的比赛区域基本就在这个范围内。

乒乓球运动是一项适合大众参与的项目,不同群体的人们参加乒乓球运动能使用到的场地范围不同。如果是以健身为目的的乒乓球锻炼,其运动强度与频度也不尽相同,这就决定了乒乓球运动的强度是可控的。例如,在非正式乒乓球比赛中,如果两个人打单打,双方可以根据个人的身体素质确定比赛的强度和中场休息时间的长短;如果是 3 人或更多的人共用一张球台,则可以采用打擂台的形式比赛。此外,双方还可以协商每局的比分,通常设定的每局比分为 6 分、11 分、21 分等。

## 第三节 乒乓球运动的发展概况

### 一、世界乒乓球运动的发展

世界乒乓球锦标赛(简称“世锦赛”或“世乒赛”)是乒乓球运动最顶尖的赛事。第 1 届世乒赛于 1926 年举办。这里主要以世乒赛为主线,对世界乒乓球运动的发展情况进行梳理。具体来看,乒乓球运动的发展主要为如下几个时期。

#### (一)欧洲全盛期(1926—1951 年)

作为乒乓球运动的发源地,欧洲在很长时间内引领着这项运动的发展方向,并且对这项运动的规律更加清楚,技战术掌握得也更加全面和娴熟,

这点从前 18 届世乒赛的参赛队主要来自欧洲就能看出。在这些届赛事中的 7 个项目的争夺中,共计产生了 117 个冠军,除其中的 8 项由美国选手获得外,其余冠军都被欧洲选手获得。这一时期,欧美乒乓球运动员无疑对这项运动有着垄断地位。

在欧洲全盛期的 25 年中,世界乒坛的主流打法是削球打法,如此打法的关键就在于哪一方的削球更稳。当然,形成这种打法优势的原因有很多,如当时的运动员对乒乓球运动技术的认识还不全面,球网设置的高度较高等。其带来的结果就是一个回合比赛需要多拍防守相持才能分出胜负,这就使得那时候的比赛耗时非常长。过长的比赛时间对于乒乓球运动的观赏性和转播来说都是不利的,为此,后来国际乒乓球联合会对乒乓球比赛规则和器材规格都做出了改变,修改内容主要为比赛用球从软球改为硬球,将球网高度从 17 厘米降为 15.25 厘米,加大球台宽度到 152.5 厘米,此外还对比赛时间做出了限制。这些规格和器材规格的改变无疑大大削减了削球打法的优势,迫使运动员不得不考虑改进或创新打法,从宏观层面上看,这无疑对世界乒乓球运动的发展起到了积极作用。

## (二)日本称雄期(1952—1959 年)

1952 年到 1959 年是日本乒乓球蓬勃发展的时期。日本的称雄得益于他们创新的乒乓球器材带来的技术变革。

1952 年的第 19 届世乒赛,日本选手首次使用贴有海绵的球拍出战。得益于新球拍的出现,他们还相应创新了远台长抽打法,绝对的器材优势和技术优势保证了他们一举夺得女团、男单、男双、女双 4 项冠军。

新球拍的出现改变了传统削球打法的主流地位,快攻成了当时的新潮打法,优势明显。在此时期,过去欧洲选手的稳削打法无法抵抗凶猛的进攻,比赛时出现了“削削不住,攻攻不出”的无奈情景。日本乒乓球选手凭借这些优势一举打破了欧洲选手长期在乒坛的统治地位,同时也将世界乒乓球运动的优势重心第一次带向了亚洲。在此后的第 21 届世乒赛上,日本队将含金量最大的男团、女团冠军收入囊中。此后到第 25 届世乒赛日本队获得男团冠军时,日本选手在这时期共获得各项冠军 24 项次。

## (三)中国崛起期(1959—1969 年)

1959 年,中国运动员容国团一鸣惊人,他在第 25 届世界乒乓球锦标赛男单比赛中连克数位世界名将,一举夺冠,成了中国乒乓球历史上第一位世界冠军。这一时期我国选手的主流打法为直拍近台快攻,这种打法不仅能够对抗欧洲传统削球打法,并且也能抑制日本选手的弧圈球。1961—1965

年,中国运动员凭借这种打法夺得共计 11 项冠军,如此也使得近台快攻打法成为当时最为流行和先进的打法。这一时期中国乒乓球最突出的成绩是在 1965 年第 28 届世乒赛中创造的,那届赛事中国队夺得 5 项冠军,4 项亚军和 7 项第三名,一举奠定了世界乒坛中国力量的崛起地位。而相应的近台快攻打法也对世界乒乓球运动技战术的丰富做出了贡献。直到今天,在我国广大乒乓球爱好者中,仍旧有很多那个年代的人采用这种特点鲜明的传统近台快攻打法。

### (四)欧洲复兴及欧亚对抗期(1971—1979 年)

20 世纪 70 年代,欧洲乒乓球人为了复兴乒乓球的优势地位,潜心研究了当时的乒乓球运动规律以及日本弧圈球技术和中国的近台快攻打法。最终将上述技战术的优点与自身的技术优势相结合,创造了新型的打法,即弧圈球结合快攻打法和快攻结合弧圈球打法。而且这些研究成果很快就在世界比赛中获得了理想的成绩。例如,在第 31 届世乒赛上,瑞典及东欧很多国家涌现出了一批实力超群的年轻选手。其中最为突出的是瑞典选手——年仅 19 岁的小将本格森,他在比赛中接连战胜中国和日本选手,问鼎冠军。在第 32 届世界乒乓球锦标赛上,瑞典男团夺得冠军,从而打破了亚洲国家对这项冠军头衔长达 20 年的垄断。第 33 届世乒赛的男单决赛是在两名欧洲选手中决出的。第 35 届世界乒乓球锦标赛上,匈牙利队夺得了自 27 年之前至此的第 1 个男团冠军,而他们击败的队伍是实力强大的中国男团。

欧洲乒乓球的复兴,也促进了包括中国、日本在内的亚洲国家乒乓球的再发展,进而促成了欧亚两大乒乓球集团的对抗。20 世纪 70 年代的 5 届世界乒乓球锦标赛,在总共 35 项冠军中,中国队获得 16.5 项,匈牙利和日本各获 4 项,瑞典队获得 3 项,朝鲜获 2.5 项,亚洲占据一些优势。不过,这一时期的主流仍旧是欧洲选手在弧圈球技术、战术方面有了很大的提高,结合了旋转与速度的打法让乒乓球进攻性技战术更加丰富,乒乓球比赛的观赏性也大大提高,乒乓球运动被提高到了一个新的层次。

### (五)“中国打世界,世界打中国”期(1980 年至今)

1981 年,中国队在第 36 届世界乒乓球锦标赛上囊括 7 项冠军和 5 个单项的亚军,统治力进一步提升。此后,在第 37 届、第 38 届、第 39 届世界乒乓球锦标赛上,又连续 3 次夺得 6 项世界冠军。世界乒坛呈现出“一超多强”的格局,逐渐形成了“中国打世界”的局面。

1988 年,乒乓球成为奥运会的正式比赛项目,这无疑对乒乓球运动的发展来说是一项里程碑似的重大事件。这一时期,为了提升乒乓球运动水

平,弘扬乒乓球运动文化,欧洲乒乓球运动开始了职业化的发展道路,且带来的效果非常积极。1989年,第40届世界乒乓球锦标赛上,中国男队没有获得男团、单打、双打3项冠军,一下从巅峰跌落。此后的第41届、第42届世锦赛中又接连两失男团冠军。连连失利引发了我国乒乓球人的反思。

在20世纪90年代初,在经历了低谷后的中国男队重新在世界大赛上证明了自己。他们在第42届世界乒乓球锦标赛上,夺得了男双冠军。在第43届天津世乒赛上,中国男女队更是囊括了全部7项冠军,实现了一届赛事获得大满贯的伟业,凭此宣告中国实力的回归。在第44届世乒赛上,中国男女队再次保持荣誉,夺得6金。1999年第45届世乒赛单项比赛中,中国队又一次大获全胜,包揽了全部5个单项的冠亚军。2001年大阪世乒赛团体半决赛,中国队对阵韩国队,刘国正在不利局面下连扳7个赛点挽救中国队,最终夺得了男团冠军。2003年,尽管男单冠军旁落,但中国队的整体气势不减。2004年男女团再获冠军。在2005年第48届世乒赛、2007年第49届世乒赛上中国包揽全部金牌。此后的十年,中国队更是鲜有丢掉冠军的情况。中国乒乓球选手的表现震惊了国际乒坛,他们以一枝独秀的姿态创下了世乒赛绝无仅有的纪录。

近年来,国际乒联频繁地对乒乓球运动规则进行重大改革,其目的方面是想让乒乓球运动往更好的方向发展,另一方面也是在一定程度上遏制中国队实力一家独大的形势。不过,改变的规则的确使这项运动的观赏性更强,比赛的回合增加了,比赛形势更加扑朔迷离了,如此对于乒乓球运动来说是很好的现象。

综观世界乒乓球运动技术与战术发展趋势,其正朝着积极主动、技术全面、战术多变、特长突出、无明显漏洞的方向发展。世界强队选手几乎都是以以此为原则进行训练和比赛的,但尽管如此,“中国打世界”的局面还在继续,时至今日这一势头也还在延续。

## 二、我国乒乓球运动的发展

### (一)中华人民共和国成立前

乒乓球运动传入我国要追溯到1904年。当年,一位我国的文化用品商人从日本将乒乓球桌带到中国,从此开始了这项运动在中国的传播与发展。此后,乒乓球运动逐渐在北京、天津、青岛、上海和广州等大城市首先开展起来。为了使我国乒乓球运动获得系统性的发展,我国于1925年成立了中华全国乒乓球协进会,这是我国第一个以推广和发展乒乓球运动为目标的体

育组织。后来,在该协会的倡导和组织下,我国第1届全国乒乓球比赛成功举办。

1935年1月,国际乒联主席蒙塔古先生曾致电邀请中国加入国际乒联,并参加世界乒乓球锦标赛。这本是一次我国乒乓球运动与世界接轨的好机会,但无奈受限于我国当时的时局环境,并没有给国际乒联以积极的反馈。

### (二)中华人民共和国成立后

中华人民共和国成立后,党和政府非常关心体育事业的发展,这也给乒乓球运动的发展带来了难得的机遇。1952年10月,第1届中华人民共和国乒乓球比赛举办,也是在这次大赛后,我国正式组建了乒乓球队。次年,这支队伍便参加了国际大赛,纵观中国乒乓球队第一次参加世乒赛至今,其主要发展历程经历了如下四个时期。

#### 1. 起步期(1953—1958年)

1953年至1958年是我国乒乓球运动的起步期,在这几年的发展中,我国乒乓球运动水平突飞猛进。

1953年,我国选手首次参加世乒赛。在最终的成绩评定中,男队位居第一档第十名,女队位居第二档第三名。这是一个较为理想的开端。那时候我国运动员的技战术能力并不处于世界一流地位,但他们充分研究运动规律和一流技战术的优点,并与自身特点相结合,不断对自身技战术进行补足和优化,为日后获得好成绩奠定了基础。

1956年,我国选手在第23届世乒赛中的优异表现,使得在赛后评定中获得男队第一档第六名、女队第一档第十一名的好成绩。正是在这届比赛中,让中国乒乓球人意识到了只有在快与狠的基础上继续加强基本功的训练,力求再将落点的准确性提高才能更上一层楼。

1957年,我国选手在第24届世乒赛男女团体比赛中都打入了决赛。在赛后评定中男队被评为第一档第四名,女队被评为第一档第三名。成绩可谓是连年稳步提升,中国乒乓球成了世界乒坛中不可忽视的力量。

#### 2. 腾飞期(1959—1965年)

我国的乒乓球运动在1959年至1965年迎来了真正意义上的一次巅峰。这一时期我国运动员在国际赛上无论是直拍快攻打法,还是削球打法都取得优秀的成绩。特别是在1959年的第25届世乒赛上,我国选手容国团夺得了我国第一个乒乓球男子单打世界冠军,这是我国乒乓球运动金牌

零的突破。容国团为丰富和发展我国的传统快攻打法做出了重要贡献,他在我国原有的“快、准、狠”的乒乓哲学中又加入了“变”,如此更加丰富了技战术内容。除了容国团的男单冠军外,中国选手还在男团、女团、女单、女双和混双5个项目上都获得了季军。

1961年,第26届世乒赛在我国举办。这届赛事的重大意义在于这是中华人民共和国第一次举办世界级别的比赛,比赛过程顺利,结果圆满。在这届赛事中,东道主中国队获得男团、男单、女单3项冠军,4项亚军和8个第三名。这是一个极大提升民族自信心的成绩,是一届完美的体育盛会。这届世乒赛的成功举办在我国社会中掀起了巨大的乒乓热潮,一时间,到处都能看到手持球拍的民众参加乒乓球运动的情景。

1963年的第27届世乒赛无疑是属于中国男队的。在男团决赛中,中国队派出的选手除了两名采取传统直拍快攻打法外,还有一名打法诡异的直拍削球手张燮林,这三名选手的出战使得中国队的比赛形势相较上届更为明显。不仅是男团,男双冠军也由两名削球选手张燮林和王志良获得。但本届赛事女队发挥并不理想,没有染指任何有女选手参加的项目。而在接下来的一届世乒赛中,女队发挥出了应有实力。在这届比赛中,中国队共获5项冠军、4项亚军和7个第三名。

在这一时期中,乒乓球运动的各种技战术百家争鸣、百花齐放,这使得比赛观赏性大大提升,更加奠定了这项运动在人们心中的地位。

### 3. 重整旗鼓期(1971—1979年)

受当时我国的政治氛围影响,乒乓球运动的发展也受到了一定阻碍,我国乒乓球的运动水平近乎停滞。从1966年开始直到1970年底,4年未与国际乒坛联系的中国队参加了斯堪的纳维亚公开赛,此时我们的实力早已不可同日而语,比赛中受到了欧洲选手强有力的挑战,往日的优势不在。

为了扭转这个局面,我国乒乓球人展开了一场学术大讨论。徐寅生同志在此期间再度完善了中国乒乓球哲学,其力主在过去的“快、准、狠、变”的指导基础上,再加上一个“转”字。这个“转”的实现要依赖反胶胶皮,用反胶的转来制衡快速的打法。不仅如此,在这一指导理念下,就连使用正胶的选手也新练就了拉小弧圈和快带、盖打、推挤等技术,更是推出了新的直拍反胶快攻结合弧圈的打法,培养出了一批如此打法的优秀运动员。

在1971年举办的第31届世乒赛中,中国队艰难夺得了男团冠军,此外还获得了女单、女双和混双冠军。此后直到1979年的第35届世乒赛,中国队在每届世乒赛中都有稳定的发挥,拿到过不少冠军头衔。只不过在第35届的赛事中,三个男子项目的冠军全部旁落,皆被外国选手获得。这次中国

男队的全面失利在国内引起了不小震动,中国男队在详细总结了失利原因后,提出要“苦练意志、苦练技术、苦练身体”的口号,力争在下届赛事中重夺冠军。

### 4. 重铸辉煌期(1981—1987 年)

这一时期是中国队再一次站在世界乒坛顶峰的时期。中国队之所以能够在这时期重铸辉煌,主要得益于中国乒乓球人敢于革新、敢于突破、敢于标新,随即便涌现出了更多新人,可谓是人新技艺新。

在 1981 年的第 36 届世乒赛上,中国男团派出的三位选手平均年龄只有 20 岁,蔡振华、谢赛克更是首次参加世乒赛这样的大赛。这支“青年军”在决赛中与匈牙利队狭路相逢,最终凭借勇猛顽强的作风和高超的球技夺得冠军。在此后的几届世乒赛中,中国男女队都有江嘉良、何智丽等新星涌现,他们的出色表现为中国乒乓球队的再度辉煌立下汗马功劳。

总结这个时期的辉煌成绩,在 1981 年第 36 届世乒赛上,中国队一举夺得全部比赛项目的 7 个冠军和 5 个单项的全部亚军,获得了当届世乒赛的大包揽。包括此后的 3 届世乒赛中共有锦标 28 个,中国队夺得了其中的 25 个,这种统治力在国际乒坛历史上都前所未有的。正是这种统治级的表现,使得乒乓强国都开始将研究的注意力放在了中国队运动员身上,且都以能够击败中国选手为荣。

### 5. 新历程期(1988 年至今)

1988 年对于乒乓球运动来说是具有划时代意义的一年。这年,乒乓球运动被正式列为奥运会比赛项目。同年第 24 届奥运会,乒乓球出现在奥运大家庭中。在这届汉城奥运会中,乒乓球共设 4 个小项,中国选手获得了男双金牌和女单金、银、铜牌。在女单颁奖仪式上,同时升起的三面五星红旗不由得给人们带来了震撼的效果。

中国选手在国际赛场上经常性的大包大揽显然刺激了一众欧洲选手。他们也开始潜心研究、刻苦训练,技术更加全面,打法日益成熟。而中国选手在长期处于胜利之中时忽视了解决技战术的一些细节问题,尽管在 1992 年巴塞罗那奥运会中中国队夺得了 4 个比赛项目中的 3 枚金牌,但在这些年的世乒赛中总是无缘含金量最高的男团和男单冠军,女队也在第 41 届世乒赛中痛失团体冠军;第 42 届世乒赛的女单比赛更是没有中国选手进入决赛。面对种种不利情况,中国乒乓球队重新思考自身问题,力求对解决细节问题有所建树。

1995 年的第 43 届世乒赛在天津举行。这是中国第二次举办这项赛

事。在这届赛事中,中国队再度包揽了全部冠军,如此也标志着中国乒乓球队在经历了短暂低谷后,重新回到巅峰。

1996年亚特兰大奥运会乒乓球比赛中,中国队包揽了全部四项冠军。在此后的第44届、第45届世乒赛中,中国队也获得了6项冠军,继续保持着巅峰势头。

2000年悉尼奥运会乒乓球比赛,中国队再度囊括所有金牌!

2001年的第46届世乒赛,中国队第三次实现了冠军的大包揽!

2003年第47届世乒赛在法国巴黎举办。从这届赛事开始,世乒赛分为单项赛和团体赛,单数年为单项赛,双数年为团体赛。也是从这届赛事开始,世乒赛开始执行11分制赛制和无遮挡发球的规则。中国队获得了除男单项目外的其余4项冠军。

2004年雅典奥运会,中国选手拿到除男单外的所有金牌。但含金量最高的男单金牌连续两年在世界最高水平的赛事中无缘冠军着实让中国乒乓球人警醒起来,不得不再度对第一集团对手阵营中的球员进行更加细致的研究。

2005年上海世乒赛,中国队重新包揽全部冠军。此后,中国乒乓球队始终站在世界乒坛的最高峰,在北京奥运会上马琳和张怡宁分获男女单打金牌。中国选手张继科获得2011年世界杯单打冠军,中国男队又在2012年和2014年继续蝉联世界乒乓球团体锦标赛冠军。近两年,女子乒乓球也获得了非常好的成绩,保持着世界顶尖水平。在2012年伦敦奥运会上,中国队包揽了全部四项(男团、女团、男单、女单)比赛金牌,由此标志着中国队称霸世界乒坛的势头依旧延续。在此后的2013年巴黎世乒赛单项赛上,中国选手再度囊括男单、女单和女双的冠军。在2014年5月结束的东京世乒赛团体赛中,中国男女队再度无悬念夺冠。2015年苏州世乒赛,中国队囊括全部五个单项的冠军,其中值得一提的是,在混双比赛中我国选手许昕和韩国选手梁夏银的跨国组合夺冠,这是我国谋求乒乓球运动世界共同发展的一次新尝试。2016年的马来西亚世乒赛团体赛,中国男女团分别在决赛中战胜日本队双双夺冠。2016年的里约奥运会上,中国乒乓球队包揽了4枚金牌,单打项目各2人参赛均包揽金银牌。2017年世界乒乓球锦标赛五项比赛中国队收获金牌四枚,女单丁宁夺冠,男单马龙夺冠。2018年的乒乓球世界杯上,樊振东夺得男单冠军,丁宁夺得女子冠军,中国男队、女队在团体决赛中双双夺冠。2019年在布达佩斯举行的第55届世乒赛上,中国军团获得全部五项冠军。

## 第二章 乒乓球运动价值探析

乒乓球运动之所以成为我国民众最喜爱的运动项目之一,与其本身所具有的多方面价值密不可分。对乒乓球运动价值的研究有利于进一步发挥它的优势,以及对其在未来的可持续发展奠定基础。

### 第一节 乒乓球运动对身体健康的发展

乒乓球运动本身具有超高的健身价值,因此其在大众健身领域中一直是人们最多选择参与的项目之一。具体来看,它的健身价值主要体现在如下几个方面。

#### 一、提升运动系统机能

参加乒乓球运动首先获益的就是人的运动系统,特别是对肌肉和关节的锻炼效果最为直接。肌肉是人体动作产生的驱动力,在这个驱动力的带动下,骨骼和关节也得以运动起来,以此实现人体的各种身体姿势或维持某一种姿势。生理学研究表明,人体肌肉由许多肌束组成,而肌束又由许多肌纤维组成。

为了完成乒乓球运动中要求的众多技战术内容,都需要肌肉的牵动作用。长期参与乒乓球运动可以充分调动大量肌肉纤维重复运动,从而使得肌纤维越来越粗,相应部位(上肢、腰部、腿部)的肌肉就越来越发达。在肌肉运动的有效刺激下,肌肉中的血液循环与内部代谢也越发畅通。长此以往地练习,必然会使肌肉的速度力量和耐力水平产生一个质的飞跃。此后随着运动水平的不断提升,运动者的动作幅度、奔跑范围都会增加,为了满足比赛要求,身体素质也将会逐渐适应更高一级的强度,从而使肌肉、骨骼和关节等结构更加发达、结实和灵活。

#### 二、调节及改善神经系统灵活性

乒乓球是目前所有球类运动项目中球速最快、球体旋转最强的项目。