

温娇 著

# 高校乒乓球 运动教学创新 与运动队建设研究



球

中国原子能出版社

温  
娇  
著

# 高校乒乓球

## 运动教学创新

## 与运动队建设研究

中国原子能出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高校乒乓球运动教学创新与运动队建设研究 / 温娇  
著. — 北京: 中国原子能出版社, 2019. 4  
ISBN 978-7-5022-9774-9

I. ①高… II. ①温… III. ①乒乓球运动—体育教学—教学研究—高等学校 IV. ①G846.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 082441 号

### 内 容 简 介

本书主要从乒乓球教学与乒乓球运动队建设两方面来探讨高校乒乓球运动的发展。首先阐述乒乓球运动的理论与发展; 然后从高校乒乓球运动教学的发展、教学理论体系、教学方法及教学模式改革与创新、技战术教学指导等方面研究高校乒乓球运动教学与创新; 最后对我国高校高水平乒乓球运动队的建设与发展、训练及管理进行探究。本书结构清晰, 内容丰富, 研究深入, 理论与实践结合, 对推动我国高校乒乓球运动的高水平发展具有重要的指导意义。

高校乒乓球运动教学创新与运动队建设研究

---

出版发行 中国原子能出版社 (北京市海淀区阜成路 43 号 100048)

责任编辑 张琳

责任校对 冯莲凤

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16.25

字 数 211 千字

版 次 2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5022-9774-9 定 价 81.50 元

---

网 址: <http://www.aep.com.cn> E-mail: atomep123@126.com

发行电话: 010-68452845

版权所有 侵权必究

## 前 言

乒乓球运动被誉为中国“国球”，它集健身、竞技、娱乐于一体，具有球体小、速度快、变化多、设备简单、趣味性强、不受参与人群年龄和性别限制等特点，经常参与乒乓球锻炼可以对心血管系统和呼吸系统的机能进行有效调节，促进速度、灵敏、协调、力量等身体素质的发展，培养沉着机智、顽强拼搏的良好心理素质和意志品质。因此，它在我国成为广大人民群众喜闻乐见的体育项目，同时也是各高校开展较为普遍的运动项目之一。现阶段，各级教育部门已将乒乓球运动作为体育课的基本内容而列入教育计划，高等体育院校把乒乓球运动作为一门学科，高等普通院校则将乒乓球运动列入公共体育选修课中。由此可见乒乓球运动在我国高校体育中的地位举足轻重。但经过走访调查发现，乒乓球运动在高校的处境比较尴尬，它既不像足球运动那样吸引学生，使学生激情高涨，又不像篮球运动那样使学生充满热情、废寝忘食，而且乒乓球教学的实际效果也比较差，这与教学中的内容安排、方法实施等都有直接的关系，改变这一局面，加强高校乒乓球教学的改革与创新，培养学生的学习与参与兴趣是关键。

高校乒乓球运动的发展要以乒乓球教学为主要着眼点，此外还要以高校乒乓球高水平运动队的发展为突破口，让专业乒乓球运动员进入大学深造，学习知识，提高文化水平，在专项能力与知识储备上形成相互助力的关系，延长运动寿命。而且这也有助于营造良好的运动氛围，激发更多学生参与乒乓球运动的热情，提高学生学习的积极性，为乒乓球教学的发展创造良好条件。总之，高校乒乓球的发展对专业运动员、高校乒乓球乃至整个乒乓球事业的健康持续发展都有重要的现实意义。基于上述分析，作者在

查阅大量文献的基础上,精心撰写了《高校乒乓球运动教学创新与运动队建设研究》一书。

本书共有八章,第一章着重阐述乒乓球运动的基础知识与发展,以初步了解乒乓球运动,并为后面的研究奠定基础。第二章对高校乒乓球运动的教学现状、教学的改革优化理论以及教学的发展对策进行探讨,主要基于乒乓球教学发展的现状与问题而提出优化改革的原理和发展建议,从整体上为高校乒乓球教学的发展提供科学指导。第三章研究高校乒乓球运动教学的理论体系,为高校乒乓球教学的开展提供理论指导,提高乒乓球教学的科学性与有效性。第四章与第五章分别研究高校乒乓球运动教学方法和教学模式的改革与创新。教学方法与教学模式是教学体系的重要组成部分,直接影响教学质量与教学效果。在高校乒乓球教学中,教学方法单一枯燥、教学模式陈旧老套是客观存在的问题,这直接制约了高校乒乓球运动教学的良好开展,因此必须加强对这两个教学要素的改革,实现乒乓球教学的优化创新与持续发展。第六章重点研究乒乓球运动技战术方法的教学。大学生通过参与乒乓球运动而获得身体素质的改善、运动技能的提高等效果都是建立在对乒乓球技术的掌握与运用的基础上的,乒乓球战术是灵活运用乒乓球技术的表现,技术与战术密不可分,成为乒乓球实践课的主要教学内容。第七章研究我国高校高水平乒乓球运动队的建设现状与发展策略。高校高水平运动队的建设与发展近年来颇受重视,高校高水平乒乓球运动队是发展高校乒乓球,培养全面型乒乓球人才及推动我国整个乒乓球事业发展的重要路径,本章首先全面分析我国高校高水平乒乓球运动队的建设现状,然后基于现实问题而提出可行性建议。第八章对高校高水平乒乓球运动队的综合训练及其管理展开探究。高水平乒乓球运动队的运动成绩和发展前景与训练和管理环节直接相关,坚持科学全面的训练原则,并实施全方位管理,能够为高水平乒乓球运动队的持续发展提供重要保障。

整体而言,本书具有以下鲜明特点。

首先,结构安排合理。本书首先探讨高校乒乓球教学的发展、理论、创新以及实践,然后研究高校高水平乒乓球运动队的建设与管理。紧扣主题,层层推进,结构清晰,内容丰富。

其次,亮点突出,注重创新。随着社会的改革与教育的进步,学校的体育教学环境及学生的学习需求都在不断变化,传统的教学方法、模式等已经不能完全适应现代化教学的需要,只有去粗取精,不断调整改革传统教学方法与模式,创造新的教学方法,才能调动学生的学习积极性,活跃课堂氛围,改善教学效果,提升教学质量。基于这一认识,本书研究高校乒乓球教学方法与模式的创新,提出一些科学的、操作性强的新方法与新模式,体现了本书的亮点与创新之处。

最后,具有时代性与现实意义。在“体教结合”的新形势下,高校高水平运动队是我国体育与教育系统发展的重要一环,对深化教育改革、推动竞技体育发展具有重要作用。乒乓球运动作为我国竞技体育的优势项目和大众普及项目,走“体教结合”发展之路具有一定的优势和现实意义。本书研究高校高水平乒乓球运动队的建设发展与训练管理,旨在解决“学训矛盾”,培养优秀人才,推动我国乒乓球运动的普及与健康发展。

总之,本书重点研究高校乒乓球教学的原理、发展创新、教学实践以及高水平乒乓球运动队的建设、训练及管理,期望本书能够为进一步普及乒乓球运动、提高高校乒乓球教学质量、促使高水平乒乓球运动队创造优异成绩做出重要贡献。

在本书的撰写过程中,作者不仅参阅、引用了很多国内外相关文献资料,而且得到了同事亲朋的鼎力相助,在此衷心表示感谢。由于作者水平有限,书中难免有疏漏之处,恳请同行专家以及读者批评指正。

作 者

2018年11月

# 目 录

<b>第一章 乒乓球运动概述</b> .....	1
第一节 乒乓球运动的起源与演进.....	1
第二节 乒乓球运动的特点与功能.....	6
第三节 乒乓球常用术语.....	13
第四节 国内外乒乓球运动的发展现状与对策.....	21
第五节 老年乒乓球健身指导与比赛赛制分析.....	27
<b>第二章 高校乒乓球运动教学的发展探索</b> .....	33
第一节 高校乒乓球运动教学现状调查与分析.....	33
第二节 高校乒乓球运动教学改革优化的 多元理论基础.....	59
第三节 高校乒乓球运动教学优化发展的原则.....	62
第四节 推动我国高校乒乓球运动教学发展的 建设性对策.....	65
<b>第三章 高校乒乓球运动教学的基础理论体系研究</b> .....	70
第一节 高校乒乓球运动的教学任务.....	70
第二节 高校乒乓球运动的教学原则.....	71
第三节 高校乒乓球运动教学文件的制订.....	74
第四节 高校乒乓球课的组织与考评.....	83
<b>第四章 高校乒乓球运动教学方法的改革与创新</b> .....	97
第一节 高校乒乓球运动教学的常规方法.....	97
第二节 高校乒乓球教学方法多样化改革的 可行性探讨.....	108

第三节	多种创新教学方法在高校乒乓球教学中的应用探讨·····	110
第五章	高校乒乓球运动教学模式的改革与创新·····	125
第一节	体育教学模式在乒乓球运动教学实践中的运用及效果·····	125
第二节	高校乒乓球运动教学中的几种常见模式·····	131
第三节	高校乒乓球运动教学模式改革创新的整体思路·····	141
第四节	多种创新教学模式在高校乒乓球教学中的应用探讨·····	143
第六章	高校乒乓球运动技战术教学的实践指导·····	152
第一节	乒乓球握拍与步法教学·····	152
第二节	乒乓球发球与接发球技术教学·····	156
第三节	乒乓球攻球与弧圈球技术教学·····	160
第四节	乒乓球搓球与削球技术教学·····	164
第五节	乒乓球单双打战术教学·····	167
第七章	我国高校高水平乒乓球运动队的建设现状与发展研究·····	185
第一节	高校高水平乒乓球运动员与教练员的基本情况分析·····	185
第二节	高校乒乓球运动队训练的硬件条件与奖励制度分析·····	198
第三节	高校高水平乒乓球运动队的参赛情况分析·····	202
第四节	我国高校高水平乒乓球运动队的发展策略探讨·····	205
第八章	高校高水平乒乓球运动队的综合训练及其管理·····	209
第一节	高校乒乓球运动员体能与身体功能训练·····	209
第二节	高校乒乓球运动员心理训练·····	227

第三节	高校乒乓球运动员核心技能训练·····	229
第四节	高校乒乓球运动队训练的管理 方法与机制创新·····	237
第五节	高校乒乓球运动队训练管理的发展建议·····	241
参考文献	·····	244

# 第一章 乒乓球运动概述

乒乓球运动是动作精细,技术复杂多变,对抗激烈的竞技运动项目,目前世界乒乓球运动已发展到一个非常高的水准,不仅要求运动员技术成熟、战术灵活多变,而且要求运动员以良好的身体素质来适应现代乒乓球变化发展的需要。乒乓球具有球小、速度快、技巧性强、趣味性高,设备简单,参与人员不受限制,运动量可大可小等特征,适应性广泛,锻炼价值高,因此深受大众喜爱。本章主要阐述这项运动的基本知识,包括乒乓球运动的起源与演进、特点与功能、常用术语、国内外发展现状与对策以及老年乒乓球健身指导与比赛赛制。

## 第一节 乒乓球运动的起源与演进

### 一、乒乓球运动的起源

乒乓球运动起源于英国,时间在 19 世纪后半叶。当时在一些英国大学生中流行着一种叫“戈西马”的室内游戏,与现在的乒乓球非常类似。这项游戏是受网球的启发而出现的,起初没有统一规则,所用器材也比较特别,如用羊皮纸贴成的空心球拍,长柄椭圆形,所用球是在橡胶或软木实心球外包一层轻而结实的毛线制成的。有时在饭桌上支起网来进行这项游戏;有时在地板上用两把椅子做支柱,中间挂网来玩,虽然不是很激烈,但颇有趣味。

大约在 1890 年,英格兰人詹姆斯·吉布偶然在美国发现了一种用赛璐珞制成且弹跳力很强的空心玩具球,他对这个玩具球进行了改进,然后这个玩具便在英国和其他地区逐步推广起来。在桌上打球会发出“乒乒乓乓”的声音,乒乓球的名称由此而来。

第一次世界大战爆发后,乒乓球运动的发展停滞。20 世纪 20 年代后,乒乓球运动在英国又重新活跃,而且还举办了全英乒乓球赛。

### 二、世界乒乓球运动的发展演进历史

乒乓球运动最早是一种游戏形式,经过多年的发展演变,在 20 世纪初逐渐成为一项竞赛项目。从 1926 年第 1 届乒乓球世界锦标赛至今,乒乓球运动经历了以下几个发展时期。

#### (一) 第一阶段:欧洲全盛期(1926—1951 年)

最初,运动员使用的球拍是木制的,速度有限,而且旋转弱,所以打法单一。出现胶皮拍后,技术变化多了一些,削下旋的防守型打法开始出现。这一时期,世界乒乓球运动发展的重点和优势都集中在欧洲。世乒赛冠军大部分由欧洲选手获得,其中匈牙利选手成绩最突出,所以这一时期被称为欧洲全盛时期。

防守多于进攻是这一时期欧洲选手的基本打法,他们战胜对手主要是靠稳削下旋球。力争自己不失误,等待对方失误以取胜是欧洲选手参赛的指导思想。因此在比赛中,打“蘑菇球”的局面曾不止一次地出现,最后裁判员只能用掷钱币的方法决定胜负。鉴于此,国际乒联通过修改规则、限定比赛时间来鼓励选手积极进攻,避免消极打法。此后,削中反攻打法有了一定的发展。

#### (二) 第二阶段:日本称霸期(1952—1959 年)

1952 年,在第 19 届世界锦标赛中,采用远台长抽打法的日

本运动员击败了采用下旋削球打法的欧洲选手,上旋打法的优势逐渐显现。此外,日本选手使用海绵球拍来增加进攻速度。这种新的打法远远领先于欧洲的防守型打法。日本运动员在第19届锦标赛中夺得4项冠军,打破了欧洲在世界乒坛的垄断地位。

这一时期举行的世界锦标赛中,共产生49枚世界冠军金牌,日本选手夺走24枚,占49%。尤其是在第25届世界锦标赛上,日本选手获得6项冠军,达到高峰状态。

### (三) 第三阶段:中国崛起(1959—1969年)

20世纪50年代,日本选手称霸世界乒坛时,中国乒乓球运动员也逐渐崭露头角,加强基本功训练,在技术上保持快、狠,同时提高击球的准确性,强化拉攻技术,逐渐形成和创造了直拍近台快攻打法,该打法技术风格独特,可以概括为“快、准、狠、变”。1961年,第26届世界锦标赛中,中国队战胜了欧洲和日本选手,首次摘得男子团体世界冠军的金牌,并在第27、28届男子团体项目上连续获得冠军,这对世界乒坛是一个不小的震撼。中国近台快攻的打法与日本远台攻球打法相比又是一大进步。

20世纪60年代,中国乒乓球的技术水平在世界乒坛位于最前列,占据绝对的技术优势。

### (四) 第四阶段:欧洲复兴和欧亚对抗(1971—1979年)

在日本、中国乒乓球运动快速崛起的同时,欧洲乒乓球处于探索和动荡中,但他们不断总结经验,学习日本和中国的打法,吸收优点,经过多年的努力,终于创造了以弧圈球为主结合快攻和以快攻为主结合弧圈球的两种先进打法,形成了适合自己的风格特点的打法,这些打法具有速度快、旋转强、能拉能打、正反手都能拉弧圈球,回球威胁大等特点。他们密切结合了旋转和速度,促进了乒乓球技术的新发展。

20世纪70年代以来,中国的近台快攻打法也在不断发展,

如加力推、减力挡、推挤弧圈球等推挡技术的发展,正反手高抛发球创新,正手快带弧圈球、正手快拉小弧圈等新技术的发明,这些新技术具有很强的威力。另外,中国直拍快攻结合弧圈球的打法也取得了一定的成绩,横拍快攻结合弧圈打法的运动员也在乒乓球国际比赛中彰显了实力,取得了好成绩。在第31~39届世界锦标赛中,中国队共获得世界冠军42项,占总数66.6%,可见中国乒乓球队的实力不容小觑。

(五) 第五阶段:中国打世界、世界打中国的格局(1981年至今)

1988年,乒乓球被列入奥运会正式比赛项目,这对世界乒乓球运动的发展来说是一个难得的机遇。从此,世界各国特别欧亚乒乓球强国对普及与提高乒乓球运动更加重视,并不断在乒乓球器材、技术上创新。技术创新是中国乒乓球长盛不衰的主要原因。总之,现代世界乒乓球运动正向着“积极主动、特长突出、技术全面、战术多样”的方向全面发展。

### 三、中国乒乓球运动的发展演进

#### (一) 旧中国的乒乓球运动

1904年,乒乓球运动传入中国。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。1918年,上海成立全市的乒乓球联合会,乒乓球队纷纷建立,并在1923年第一次举办比赛。同年,全国乒乓球联合会也在上海成立,中国乒乓球运动取得初步发展。

#### (二) 新中国乒乓球运动的开展

新中国成立后,中国乒乓球运动的发展经历了以下几个阶段。

### 1. 领先于世界（20世纪50至60年代）

我国乒乓球运动从20世纪50年代开始飞速发展。我国在1953年第一次参加世乒赛,1959年,我国首次夺得世界锦标赛男单冠军,从此在世界崛起。1961年,我国主办第26届世锦赛,并获得3项冠军。1965年,我国男女队在世锦赛上斩获5项冠军,从此走向世界乒坛前列。

### 2. 技术创新、改革与发展（20世纪70年代）

20世纪70年代,中美开展了“乒乓外交”。在技术上,中国队不断发展和创新,在“快、准、狠、变”的风格特点上增加了“转”,直板正胶普遍增加了上旋球,随后在第32~35届世锦赛上中国队又取得了骄人的成绩。

另外,我国在这一时期形成了新型直板反胶进攻打法和横直板两面不同性能球拍的“倒板”打法。这些创新推动了我国乒乓球在20世纪80年代的进一步发展。

### 3. 培养新人,再创辉煌（20世纪80年代）

在1981年的世界乒乓球锦标赛上,我国乒乓球运动员夺得7项冠军,达到新的高峰,创造了奇迹。在20世纪80年代的五届世乒赛中,金牌总数的80%都由中国运动员获得。

### 4. 为国争光,永攀高峰（20世纪90年代至今）

20世纪90年代,世界乒乓球的发展呈现出多元化趋向,我国也受到了潜在的威胁。在第40届、41届世界乒乓球锦标赛上,中国队接连失利,但经过反思后加强技术创新,狠抓管理,培养新人,最终走出低谷,在第42届世乒赛上,夺得4项冠军,再创辉煌。

此后,中国队在世界乒坛一直处于顶峰,中国乒乓球运动员不断在世界大赛中创造佳绩,为国争光。从中国队最新在世界乒乓球大赛中取得的成绩中也能看到中国乒乓球的实力与地位,如2016年里约奥运会上,乒乓球男单、女单、男团、女团的冠军均由中国队获得。2018年第54届世界乒乓球锦标赛,中国队获得了

男团和女团冠军,2018年在伦敦举行的乒乓球世界杯团体决赛中,中国男队、女队双双夺冠。

综观我国乒乓球运动的发展历史,有过领先于世界的辉煌,也有过失去领先的痛楚。但值得我们骄傲的是,长期形成的“乒乓精神”对一代又一代运动员产生了巨大的激励作用,使其坚持不懈地奋斗、钻研、创新、为国争光,这种精神也激励着我们每一个国人。

## 第二节 乒乓球运动的特点与功能

### 一、乒乓球运动的特点

#### (一) 设备简单而项目独特

乒乓球运动在室内和室外都可以开展,而且只需要简单的器材设备即可,练习者可以自由调整运动量的大小,不同性别、年龄和身体素质的人几乎都适合参加这项运动,因此乒乓球运动广受大众欢迎。

乒乓球速度快,不断变化,这对练习者的反应和应变能力提出了较高的要求,练习者需要在短时间内判断瞬息万变的来球并灵活回击,这有助于促进练习者神经系统的灵敏性和协调性的增强。

乒乓球运动有单打和双打的形式,这不仅能够对练习者独立思考、单独作战的能力进行培养,还能提升练习者的协作能力及集体主义精神。

## （二）竞技能力全面

乒乓球运动是非周期性的有氧代谢运动,主要考验的是练习者的速度、爆发力、灵敏等运动素质。乒乓球以技术训练为核心,技术战术训练为重点,技战术训练结合得非常密切,区分并不是特别明显。乒乓球身体素质训练应将一般素质训练与专项素质训练结合起来,以前者为基础,以后者为主。总之,作为一项高速度、强对抗的竞技运动项目,乒乓球运动体现了技能、体能、智能的结合,这些竞技能力是密不可分的。

### 1. 体能是乒乓球运动的基础

体能对技能的发展、竞技水平的发挥都有重要影响。随着乒乓球竞争的日趋激烈,对练习者的体能提出了越来越高的要求。身体训练在乒乓球训练体系中是基础,包括速度训练、爆发力训练、耐力训练和灵敏度训练等。身体训练与技术训练的适宜比例为3:7,具体视练习者的情况而调整。

### 2. 技能是乒乓球运动的核心

体能是技能的基础与前提,在体能训练的基础上,要重点训练技能,技能在一定程度上体现在战术和智能上。乒乓球技能包含丰富而复杂的内容,这是由乒乓球运动的特点、实践运用及其发展创新的要求所决定的。

### 3. 智能是乒乓球运动的灵魂

智能以体能和技能为依赖,同时也在很大程度上影响着体能和技能的发展、提高。乒乓球运动智能包括两种类型,一种是训练智能,另一种是比赛智能,随机性、对抗性是乒乓球智能的主要特点。

## （三）技术动作快

乒乓球的发展、技术风格的变化等都离不开一个“快”字,“快”本身具有千变万化的意思,也就是说格调是不统一的。综合

起来,“快”在乒乓球运动中的表现如下。

### 1. 反应速度快

乒乓球运动员一定要反应快,这是打好乒乓球的一个必要条件,运动员要通过视觉判断迅速做出相应的动作,虽然有的运动员预见能力较强,可以由此做出相应的动作反应,但以视觉判断为依据而做出动作还是最主要的。反应是一种心理能力,受遗传影响,因此在乒乓球运动员选材中要注意这一点。

### 2. 预测判断快

预测判断就是在早期判断对方球路,包括对球的时空特点、位置和距离等的判断,预判能力对于乒乓球运动员而言非常重要,也非常具有发展潜力。运动员在反应速度和移动速度上的不足可以从良好的预断能力上得到弥补,这也有助于体力的节省。通过不断的训练和参与实战是可以改善预断能力的。提高青少年运动员的预断能力有助于提高其整体水平。

### 3. 技术动作选择快

武术、体操比赛有预先编排好的成套动作,但乒乓球没有统一套路,技术动作千变万化,运动员要以对方的回球情况为依据而运用不同的技术。乒乓球飞行快,飞行时间短,运动员一定要及时果断坚决地选择技术动作,不能犹豫。运动员选择技术的速度与平时技术训练的熟练度有关,技术越熟练,选择技术动作的速度就越快,因此熟练掌握和运用各种乒乓球技术,是提高乒乓球运动员竞技水平的关键。

### 4. 击球动作快

乒乓球运动员在球场上上肢击球的手法、下肢移动的步法等充分反映了乒乓球场上的“快”,上下肢的动作相辅相成,协调配合。运动员不是天生就具备这两种能力的,这是经过长期科学、系统的训练,付出大量汗水而获得的。青少年正处于发展上下肢速度能力的关键时期,所以要抓住最佳机会加强锻炼,在此阶段