

# 第一章 乒乓球

乒乓球是一种世界流行的球类体育项目,包括进攻、对抗和防守等形式。乒乓球是一种全身运动,具有场地要求简单、不受天气影响、充满竞技性和挑战的乐趣、运动量适应人群最为广泛等优点。乒乓球在我国有广泛的群众基础,并有“国球”的美誉,我国乒乓球运动员的水平也处于世界领先地位。

## 第一节 乒乓球运动简介

### 一、乒乓球运动的起源和发展

#### 1. 乒乓球运动的起源

有关乒乓球运动的起源有很多种说法,其中最流行的说法是:乒乓球运动于19世纪末起源于英国,是由网球运动派生而来的。据说在19世纪末的一天,伦敦遇到少有的闷热天气,两名上流社会的贵族青年在看过温布尔顿网球赛后到一家上等



图文  
世界乒乓球锦标赛  
传奇人物

饭馆的单间吃饭。他们先用雪茄烟的木盒盖当扇子,继而讨论起网球技、战术,捡起香槟酒的软木酒瓶塞当球,以大餐桌当球台,中间拉一根细绳为网,用烟盒盖当作球拍打球。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”,由此,乒乓球被命名为“桌上网球”。

当时的球拍柄长、两面贴着羊皮纸、中间是空洞的,用这种球拍打赛璐珞球时发出“乒”的声音,落台时发出“乓”的声音,由此,乒乓球的名字正式诞生。这种玩具球被称为乒乓球。乒乓球从欧洲、北美洲开始流行,然后在亚洲传播开来。英国一家体育用品公司首先用“乒乓”(Ping-Pong)一词做了广告,作为商标来登记。1891年,英国人查尔斯巴克斯特将乒乓球作为商业专利权申请了许可证。

### 2. 乒乓球运动的发展

1926年,国际乒乓球邀请赛在德国柏林举行,同时国际乒乓球联合会成立,这次比赛被追认为第一届世界乒乓球锦标赛。乒乓球运动起初被很多人视为娱乐活动,但发展至今已成为世界性的主要运动项目之一,并于1988年获得奥林匹克运动会的承认,正式成为其比赛项目。

乒乓球运动何时被传入中国有两种说法:一种说法是乒乓球进入中国的历史可追溯到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,将乒乓球引入中国;另一种说法是瑞士洛桑乒乓球博物馆馆长洽克霍伊在2007年得到一张珍贵的明信片,这是一位欧洲人于1902年1月22日从中国天津寄往比利时首都布鲁

塞尔的,其中寥寥十几行字叙述了乒乓球已经在天津十分普及的情景,它确凿、可靠地证明了乒乓球至少在 1901 年已被传入中国。

中华人民共和国成立后,我国的乒乓球运动得到了飞速的发展。特别是在 20 世纪 50 年代,我国在全国范围内开展了群众性乒乓球运动,使乒乓球运动的技术水平得到了很大提高。1953 年,我国首次参加了世界乒乓球锦标赛。1959 年,我国运动员容国团第一次夺得世界乒乓球锦标赛的男子单打冠军,标志着我国乒乓球运动的崛起。1961 年,我国主办了第 26 届世界乒乓球锦标赛。在这届比赛中,我国运动员力争上游,一举夺取了三个项目的冠军。从此,我国乒乓球运动技术水平走到了世界前列。突出的成绩促进了全国群众性乒乓球运动的普及,形成了全国乒乓球运动热。

“文化大革命”时期,我国乒乓球运动的发展受到了一定的影响。1971 年,脱离两届世界乒乓球锦标赛的中国运动员重返赛场,参加了第 31 届世界乒乓球锦标赛。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、女双和混双项目的冠军。在这一时期,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。

20 世纪 70 年代,中国乒乓球队认为,技术创新是中国队保证常胜的唯一途径。发球的创新,侧身高抛发球、快点、反手快带、反手加力推及侧推、推下旋、推挤,这些技术都是在弧圈球的技术压力下探索出来的新技术。这些探索和创新为 20 世纪 80 年代中国队技术水平的提高和发展打下了坚实的基础。在 20 世纪 80 年代举行的 5 届

世界乒乓球锦标赛中,中国队获得了金牌总数的 80%,中国队取得的优异成绩吸引了各国球队加强对中国队的研究,中国队的优势受到了潜在威胁。

在中国乒乓球运动发展的同时,欧洲运动员从失败中总结经验教训,经过近 20 年的努力,终于取日本弧圈球技术和中国近台快攻打法之长,创造出适合于他们的先进打法,即以弧圈球为主、结合快攻的打法。

20 世纪 90 年代,世界乒坛向着多元化的方向发展,世界各国的乒乓球队向中国队提出了挑战。在第 41 届世界乒乓球锦标赛上,中国乒乓球男队的成绩跌至第 7 名,女队也在决赛中败给朝鲜南北联队。中国队痛定思痛,认真总结经验教训,在技术创新的同时加快对新人的培养。在第 42 届世界乒乓球锦标赛上,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了基础。

此后,中国队始终站在世界乒坛的顶峰,成绩辉煌,长盛不衰数十年,乒乓球运动由此被誉为“国球”。

## 二、乒乓球课程的特点与作用

(1) 乒乓球课程可以促进大学生身体全面发展,增强体质,提高大学生的乒乓球技术水平。

(2) 乒乓球课程可以使大学生掌握乒乓球的基本技术与战术、规则和裁判方法。

(3) 乒乓球课程的实践可以培养大学生独立作战,勇敢、顽强的拼搏精神,促使良好的体育道德作风形成。

(4) 乒乓球课程使大学生能够参加基层比赛和对基层比赛进行裁判工作,并且能够将乒乓球运动作为自己终身体育锻炼的手段。

## 第二节 乒乓球竞赛规则与 竞赛的组织、编排

### 一、乒乓球竞赛规则

乒乓球竞赛规则节选介绍如下。

#### 1. 球台

(1) 球台的上层表面叫作比赛台面,其应为与水平面平行的长方形,长 2.74 米,宽 1.525 米,离地面高 76 厘米。

(2) 比赛台面不包括球台台面的垂直侧面。

(3) 比赛台面可用任何材料制成,应具有一致的弹性,即当标准球从离台面 30 厘米高处落至台面时,弹起高度应约为 23 厘米。

(4) 比赛台面应呈均匀的暗色,无光泽。沿每个 2.74 米的比赛台面边缘各有一条 2 厘米宽的白色边线,沿每个 1.525 米的比赛台面边缘各有一条 2 厘米宽的白色端线。

(5) 比赛台面由一个与端线平行的垂直球网划分为两个相等的