

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中小学体育知识文库

银球世界——乒乓球运动



银球世界 乒乓球运动

世界乒乓球运动

桌子上的网球——乒乓球运动的起源

乒乓球运动归属之争

俗称“小网球”的乒乓球运动，究竟起源于何时何地，乒坛人士众说不一。有人说乒乓球是从网球派生出来的，也有人认为它比网球还出现得更早些。如匈牙利选手凯伦在乒乓球的历史一书中曾提到，两千多年前日本宫廷中流行着一种带羽毛的毽子游戏，乒乓球就是从这种游戏变化产生出来的。

另外有的说乒乓球游戏最先流行于英国及德国的宫廷，据说英皇爱德华七世曾以乒乓球器材作为礼物赠给德皇，以后从宫廷流传到民间，逐渐作为一种家庭游戏在欧洲普遍传播开来。

在前苏联伊万诺夫写的“乒乓球教练法”一书中，写道在十九世纪初，莫斯科和彼得堡一些知识分子中间，曾流行着一种飞球运动。当时用的是网拍，球是用软木塞插上的羽毛制成的。从它逐渐改进为室内游戏，使用木制球拍，在两张桌子中间打来打去，最后又把桌子拼凑起来，中间按上球网，这就成为桌上网球的前身，据说当时还没有统一的规则。

我国某些史料记载中，传说在清初，云南、四川交界的苗族群众中，曾盛行一种“臭柑子”的游戏，他们拿着有柄的长方形木牌作球拍，利用梧桐或柑树的果子晒干后作球，在以门板制成的台上打来打去；另一种传说是清末在珠江流域一带盛行一种类似的游戏，以猪尿泡吹气作成的小球利用木拍在室内桌子上或地上相互对击。根据这种游戏的特点来看，也像是属于一种原始的乒乓球运动。

另据前美国乒乓球界弗兰克·孟克的意见，约在1890年有一种称为“室内网球运动”流行在美国马萨诸塞州萨勒姆市一带，他们使用木制球拍和带羽毛的球，也曾使用过一种橡皮实心球，外蒙一层丝织物，经常在家庭的餐桌上支起一个小网，或在地板上用椅子作网柱，在地上划出一定范围的界线来进行，并规定了比赛的时间。当时比赛气氛虽不热烈，但也受到了一部分人的欢迎。后来由一家美国体育运动器材商把这种器材销往英国，便成为英国人所感兴趣的运动项目，进而从英国传播到世界各地。

根据国际乒联前主席蒙塔古先生的说法，有关乒乓球运动最早的记载，是在1880年，英国有一家体育用具公司刊登过销售乒乓球运动设备的商业广告，当时是以“高西马”等各种各样的奇特名称在英国盛行起来。

我们根据各方面资料的综合，对乒乓球运动起源较一致的认为是：

乒乓球运动的起源与网球的发展有密切联系。证实1884年在英国报纸的广告上谈到有“桌上网球”的名字。从1890年所使用的球拍看，球拍全长49.5厘米，类似小的网球拍。初期所用的球是硬而轻的实心球。1900年左右出现以赛璐璐为原料制作的球。随着球的变化，球拍改为木拍。因为用木拍击赛璐璐球时，发出“乒”的声音，当球落在桌子上时又发出“乓”的声音，模仿其声音，故称为“乒乓”。由于长把球拍在桌上打球时使用不便，也就相应改成了短把球拍。

乒乓球最初有着各种各样的名称，如“弗利姆——弗拉姆”、“高西马”等。球台和网大小及高度均无统一规定，记分方法有10分、20分、50分或100分为一局。发球的方法也无严格要求。既可以把球先击到本方台面再落

到对方台面，也可以将球直接发到对方的台面的任何地方，只是要在本方球台后方，台面以上高度。

1891年，英格兰人查尔斯·巴克斯特把“乒乓球”作为商业专利权来申请许可证，其登记号码为19070号。

1902年，英国人库特发明了胶皮颗粒拍。

从1904年~1918年间，乒乓球始终停留在游戏阶段。直到二十世纪二十年代，举行了多次乒乓球邀请赛，才逐渐引起人们的重视，并视为一项运动。

球拍的演变

乒乓球运动初期，球拍是两面贴羊皮纸的空心球拍，其后改用木板拍。随着乒乓球运动的普及，人们慢慢开始琢磨出增加球拍摩擦力和弹力的方法，于是，有人在原有的木板上加一层薄软木的球拍。具有重大意义的革新是发生在二十世纪初，即胶皮拍的诞生，它使得乒乓球技术发生了一场革命。

1902年左右，一位叫库特的乒乓爱好者参加了伦敦举行的一次乒乓球比赛，打完了第一轮比赛之后，在回家的路上他感到身体不适便去药店买药。在交款的时候，发现出纳台前有一块粒状凸点胶皮垫，那是为了防止硬币在柜台上滑落滚动而特制的。库特先生顿时联想到自己的球拍，他设想如果把这种东西粘到球拍上来代替软木层，一定会有惊人的效果，可以出奇制胜。于是，这位善于联想勇于创新的库特先生，买下了这块胶皮垫，自己动手粘成了世界上第一块胶皮拍。翌日，他用令人惊异的新拍从容不迫地战胜了所有对手，取得了单打冠军。此后，胶皮球拍便逐渐得到推广，为许多运动员所使用，由于胶皮拍使击球的弹性摩擦增强，乒乓球进入了旋转的世界，削球打法也由此产生，直到1951年，这种球拍在世界乒坛上一直处于统治地位。

1951年奥地利的一名学法律的大学生使用了海绵球拍参加了第18届世乒赛。只是由于他的技术一般，成绩平平而未能引起人们的重视。1952年第19届世乒赛上，日本运动员佐藤博治手握7毫米厚的特制海绵拍，连续战胜众多欧洲名将，最后夺得男子单打冠军。这情景，给人们留下的印象太深刻了，以至现在许多人都以为佐藤博治是世界上第一个使用海绵球拍的人。海绵拍进一步增强了击球的速度、力量和旋转，给攻球运动员提供了更好的条件，从而使得日本运动员突破了欧洲选手的削球防线，乒乓球的优势也从欧洲转到了亚洲。

当然任何一种新事物的出现，都不会是一帆风顺的。海绵拍不仅提高了击球速度，而且破坏了以往传统的击球节奏和作战方法，因而立即遭到了一些守旧者的强烈反对，要求予以取缔。仅仅因为当时的规则对球拍材料没有严格的规定，才使海绵球拍得以保留下来。之后，有人又把单纯的海绵球拍改进为附有胶皮的正贴海绵胶粒拍和反贴海绵胶粒拍。直到1959年举行的第25届世乒赛期间，国际乒联才通过了一项关于球拍规格化的建议，正式规定了球拍使用的材料和厚度。至此，持续了七年之久的球拍论争才告结束，随着科学技术的发展和工艺水平的提高，出现了各种不同性能的海绵、胶皮，如有正胶、反胶、生胶、长胶、防弧胶等，海绵也有薄厚之分、硬软之别，乒乓球技术也变得更加复杂了。

球拍的演变情况如下：

1880年~1910年

- 1.长柄羊皮纸拍，也称“班卓”拍，长19.5英寸。
 - 2.短柄羊皮纸拍。
 - 3.光板木拍。
 - 4.砂纸拍，可增加球的旋转。
 - 5.软木贴面拍，性能优于砂纸拍。
- 1920年~1950年
- 6.胶粒拍。
 - 7.加宽胶粒拍，受早期防守型队员偏爱。
 - 8.硬海绵拍，流行于五十年代初。
 - 9.软海绵拍，厚度约八分之三英寸，五十年代为日本选手喜爱。
 - 10.绉纹橡胶拍，不易控制球的方向，存在时间极短。
- 1960年~1980年
- 11.胶粒与板之间加一毫米厚的海绵，不利旋转。
 - 12.胶粒与板之间加两毫米厚海绵，易进攻。
 - 13.防弧胶皮拍，适于防守型打法。
 - 14.反胶加两毫米厚海绵，击球的速度、旋转居各种球拍之冠。
 - 15.反胶加一毫米厚海绵，是有超群的控制球功能。

乒乓球的来历

乒乓球运动萌芽时期，人们使用的乒乓球实际上还不能称作“球”，有的打软木塞，有的打晒干的果子。随后使用的是软木或胶质的实心球，有的还在外表包上毛线，英国人称之为“高西马”。

1890年，一位旅美的英国工程师，也是个退休的越野跑运动员，叫詹姆斯·吉布，他从美国带回用赛璐璐制成的空心玩具球，并应用于球台。因其富有弹性而又体轻，立即就取代了原来的橡胶实心球。因此，乒乓球创始人这个荣誉曾在许多记述中，错给了吉布。不可否认，他对乒乓球的发展做出过贡献，但其贡献只在于采用和传播这种空心球，因为这种球的发明，应归功于美国人海亚特。

赛璐璐球可分为软质和硬质两种，前者利于防守，后者利于进攻。1935年以后的比赛一般都用硬质球。中国打乒乓球起初用的是外国货，如英国Hilson牌，日本的PA牌等。中国后来也生产天马牌的乒乓球，但质量差。1926年前后，上海出现了一些乒乓球器具厂，其中的“中国乒乓球公司”生产连环牌、盾牌、统一牌、天马牌等多种牌子的球。连环牌为最佳，曾被作为远东运动会比赛用球。解放后，我国生产的“红双喜”牌、“双鱼”牌乒乓球质量很高，许多国家都从中国进口这两种球，“连环”牌球也被列为国际比赛用球。

世界乒乓球运动发展史

国际乒乓球联合会的诞生

英国最早在1902年成立了乒乓协会。在十九世纪二十年代初，又经过一次重新改组，并指定其附属委员会，由华尔登、罗斯、蒙塔古三人着手制定世界上最早的乒乓球规则。接着又举行了规模盛大的全英锦标赛，结果印度人纳达取得了全英冠军的称号。随后纳达又访问了前德国，在与德国的格尔哥·勒赫曼博士的倡议下，于1926年1月在柏林举行了一次国际乒乓球邀请

赛，并于 15 日召开了一次座谈会，讨论如何发展乒乓球运动。出席会议的有英国代表蒙塔古、波佩和罗斯；匈牙利代表雅科比和麦奇洛夫斯基；前德国代表勒赫曼博士和格鲁贝尔；奥地利代表弗罗登海姆；瑞典代表林登和威尔代表哈莱特。会议作出了一个历史性的决定，就是发起成立临时国际乒联，并确定国际乒联的第一次全体代表大会和第一届欧洲锦标赛，将于当年的 12 月同时在伦敦举行，并委托英国乒协负责筹办这次比赛。

1926 年 12 月 12 日，在伊沃·蒙塔古的母亲斯韦思林女士的图书馆里举行了第一次全体会议，通过了国际乒联章程：国际乒联的主要宗旨是协调规则，促进乒乓球运动在全世界开展，筹备和组织世界乒乓球赛，全体代表大会为乒联的最高权力机构。会议还通过了乒乓球比赛规则草案，以便使规则统一起来；成立了第一届主席团，选出了国际乒联的领导机构，伊沃·蒙塔古被选为第一任主席。会议决定 1927 年在斯德哥尔摩举行下次代表大会和下届锦标赛。这时，参加国际乒联的成员国，除了 1926 年 1 月的前德国、英格兰、奥地利、匈牙利，又增加了前捷克和斯洛伐克、瑞典和威尔士。

第二次国际乒联全体代表大会和第二届世乒赛，因遇到举办国经济困难而推迟于 1928 年 1 月在斯德哥尔摩举行。有十四个国家参加。会议讨论了这项运动的名称，最后定为“乒乓”；同时通过了 21 分记分法为各国统一比赛记分方法。

国际乒乓球联合会，简称国际乒联。由各国和地区的乒乓球协会组成，是世界上最大的单项体育组织之一。总部设在英国东苏塞克斯郡的里斯廷斯。

其职责是：维护现行的乒乓球规则；制定章程、纪律规程、比赛规则和国际比赛规程；监督世界锦标赛团体赛和个人赛；协调各协会之间以及协会同其他团体的关系；在世界范围推广乒乓球运动，提高技术水平，发扬运动员以及各协会之间的友好互助精神；维护国际乒联的原则等。

主要活动是：每隔两年委托一个成员协会主办一届世界乒乓球锦标赛，并在举行该届世乒赛的同时、同地，举行代表大会。每一个正式会员在代表大会上享有两票表决权。

国际乒联的领导机构为：一名主席（现由日本的获村伊智朗担任），一名第一副主席（现由瑞典的罗·哈马隆特担任），一名名誉司库（现由法国的汉·基塞克担任），六名副主席（分别代表非洲、亚洲、欧洲、拉丁美洲、北美洲和大洋洲）。理事会由代表大会选举产生，任期两年。代表大会休会期间，由理事会和各委员会进行工作。日常工作由主席、第一副主席、名誉司库和秘书长主持。另外，还没有七个专门委员会：分级分组委员会，设备委员会，医务委员会，新闻宣传委员会，规则委员会，议事通则委员会，技术委员会。

世界乒乓球三大赛事

1. 世界锦标赛（简称世乒赛）

世界乒乓球锦标赛是由国际乒联主办的，历史最悠久、影响最大的比赛。国际乒联所属协会均可派选手参加任何项目的比赛。

第一届世界乒乓球锦标赛于 1926 年在伦敦的符林敦大街买摩沃大厅举行，为时五天。比赛项目设男子团体斯韦思林杯，男子单打、双打，女子单打，混合双打五项锦标。比赛结果，全部锦标为匈牙利队所获。

比赛使用的是英国记分法（21 分为一局），男子团体赛采用九盘五胜制。

网高 17 厘米。比赛没有编印秩序册，因而全体运动员必须呆在比赛场地，听候裁判员随叫随到上场比赛。也没有一个运动员穿着运动服和运动鞋比赛。男子都穿长裤，有的穿毛衣，有的穿西服打着领带；女运动员则穿着不适合运动的大长裙子。门票是免费的，观众有几百人。当时著名的“泰晤士报”派记者观看比赛，并为决赛作了特写，给予了好评，引起人们对该项运动的关注和兴趣。

第一届世界乒乓球锦标赛的诞生，结束了乒乓球作为游戏、娱乐的历史阶段，成为一项体育运动而发展起来。此后一年举行一次世界锦标赛。从第二届开始设立女子双打比赛项目，1934 年第八届比赛时增设了女子团体赛，从此，世界锦标赛成为包括有七项正式锦标赛的比赛。各项比赛奖杯的名称如下：

- (1) 男子团体赛——斯韦思林杯
- (2) 男子单打——圣勃莱德杯
- (3) 男子双打——伊朗杯
- (4) 女子团体赛——考比伦杯
- (5) 女子单打——吉盖斯特杯
- (6) 女子双打——波普杯
- (7) 混合双打——卡赫杜赛克杯

世界锦标赛到 1939 年第十三届，均按一年一度举行，但原定 1940 年举行的第十四届世乒赛，由于德国法西斯发动侵略战争，第二次世界大战随之爆发而不定期推迟举行。比赛中断七年，直至第二次世界大战结束后，第十四届世界乒赛才得以在巴黎举行。此后，仍一年举行一届锦标赛，直到 1957 年举行第廿四届比赛时，大多数会员国家建议每两年举行一届为宜，从此每两年举行一届，于 1959 年举行第廿五届世乒赛。至今已举行了四十二届。

2. 世界杯乒乓球赛

国际乒联从 1980 年起每年举办一届乒乓球世界杯赛（埃文斯杯）。它是国际乒联委托有关国家和地区主办的另一项重要比赛。起初只设男子单打，由国际乒联指定 16 名运动员参加，其资格为世界单打冠军、各洲单打冠军、主办协会单打冠军及国际乒联公布的世界优秀选手名单中名次列前的部分选手。比赛还设立奖金，按名次排列，十六名运动员分获数目不等。

第一届世界杯比赛由国际乒联委托香港乒总举办。于 1980 年八月底在香港新落成的伊利沙白体育馆举行。经过三天激烈争夺，最后以中国队两名选手的决赛结束。郭跃华荣获冠军，获得奖金一万二千五百美元，李振恃名列第二获得五千美元。其余所有参加比赛的十六名选手，都根据名次分获数目不等的奖金。最后一名是多米尼加选手菲尔明，也获得二百五十美元。不过，运动员在领奖金台上领到的奖金数只是原数的 90%，其中 10% 作为征税已被当地政府所扣除。这是历次国际乒乓球赛中设立奖金数目最高的一次（就 1980 年以前的比赛来说），总额为三万六千美元。

1990 年 5 月 18 日～23 日在日本举行了首届世界杯团体赛。瑞典以 3 2 胜中国男队，获冠军，中国男队获亚军，中国女队则以 3 0 胜了朝鲜队而获得冠军，朝鲜女队获亚军。第二届世界杯乒乓球团体赛于 1991 年 11 月下旬在西班牙举行，中国男、女队双双获得冠军。

3. 奥运会乒乓球赛

1983 年 10 月 1 日，国际奥林匹克委员会在德国巴登举行的第 84 次会议

上决定，从 1988 年在韩国汉城举行夏季奥运会开始，乒乓球将列为奥运会的正式比赛项目。经国际乒联与国际奥委会多次协商决定：奥运会的乒乓球比赛设男子单打、女子单打和男子双打、女子双打 4 个项目。

男子单打为 64 名运动员参加，女子单打 48 名，男子双打 32 对，女子双打 16 对。比赛方法均采用两阶段法。即第一阶段采取分组单循环，第二阶段采用淘汰赛并增加附加赛的办法决出第 1—8 名。比赛结束，中国队获 2 枚金牌，一枚银牌和一枚铜牌。其中陈龙灿和韦晴光获男双金牌，陈静获女单金牌，李惠芬获女单银牌，焦志敏获女单铜牌，韩国选手获男单和女双金牌。

1992 年第 25 届巴塞罗那奥运会同样设立了四个项目的乒乓球赛，经过 10 天的激战，中国选手邓亚萍、乔红、吕林和王涛分获女单、女双和男双三枚金牌，乔红、高军和陈子荷分获女单、女双两枚银牌，马文革获男单铜牌，总计 6 枚奖牌，取得了优异成绩。男单金牌被瑞典选手瓦尔德纳尔所得，法国的盖亭获得银牌。

世界乒乓球运动发展的六大阶段

第一阶段（1926～1951 年）欧洲乒乓球运动的全盛时期

1926 年以前，乒乓球作为体育项目在英国和匈牙利开展较为广泛。嗣后，前德国、南斯拉夫、瑞典、奥地利、澳大利亚、前捷克和斯洛伐克、美国、埃及等国都较为发达并参加了世界比赛。1926 年～1951 年共举行了十八届世界锦标赛，锦标赛的地点除 1939 年在埃及外，其它均在欧洲国家。参加比赛的也主要是欧洲队。在十八届锦标赛共 117 项（本应 118 项，由于第十一届女单决赛没有能确定冠军，故为 117 项）冠军中，除美国选手取得 8 项冠军外，其余 109 项全部为欧洲选手所得：匈牙利获 57.5 项（有 3 项双打与奥地利及苏格兰选手合作），成绩最突出；前捷克和斯洛伐克 25.5 项（1 项混双与罗马尼亚选手合作）；英国 10 项；奥地利获 5 项；罗马尼亚获 4.5 项；法国获 4 项；波兰获 1.5 项；苏格兰获 1 项。这里找不到亚洲和非洲选手的名字。因而，这段时间欧洲占绝对的优势。

在技术上，这段时间的前期，主要以欧洲的稳削打法占主导地位。当时由于网高（17 厘米），台窄（宽 146.4 厘米），球软，因而有利于削球打法。第十一届锦标赛之后，对规则作了重大的修改，把球台放宽到 152.5 厘米，把球网高度降到 15.25 厘。与此同时，限制了比赛时间，规定了“轮换发球法”，这些改变为攻球创造了有利的条件。从此，削攻结合的打法逐渐发展起来，同时还出现了一些以攻为主的新打法。但由于攻球技术尚未达到足以能对付削球的程度，因此，这一时期以削为主和削攻结合的打法占居世界乒坛的主导地位。

第二阶段（1952～1959 年）日本队进入世界乒坛

日本乒协于 1928 年就加入了国际乒联，但他的队伍迈进世界乒乓球锦标赛行列却是 1952 年在孟买举行的第十九届比赛。尽管他们首次参加锦标赛，但却震动了整个世界乒坛。他们以直握球拍长抽进攻型打法展现了它的锋芒，夺得女团、男单、男双、女双冠军。其后，又在第 21～25 届的世乒赛中蝉联男团桂冠，获第 19、21、22、23、24 届男单冠军，第 23、24、25 届女单冠军以及多次女双、男双、混双冠军共 24 项。尤其是在第 21 届男、女队同时获得团体冠军。到了第 25 届达到全盛时期，日本队夺走了 7 项冠军的 6 项（男单冠军为中国的容国团所获），女单、男双、女双均是在他们自己队员之间进行争夺。

日本队取得偌大成绩的原因，一是有所发现，佐藤博治在第 19 届比赛中成功地运用了海绵拍，在一定意义上将乒乓球技术推进到快速阶段；二是打法的独创；三是运动员勤奋努力。他们的技、战术独具一格，并在这一阶段中始终坚定不移，从而冲破了欧洲的削球防线，解除了保持二十多年优势的欧洲“禁区”，而将乒乓球技术发展推向一个新的高峰，使乒乓球运动的优势从欧洲转到了亚洲。

第三阶段（1959～1969 年）中国和朝鲜队的崛起

五十年代末，正当日本处于高峰状态时，中国运动员容国团以其独特的直拍近台快攻打法，在第 25 届世乒赛中连续打败许多世界强手，为我国夺得有史以来的第一个世界冠军。1961～1965 年，中国队又以独特的快速进攻打法和旋转多变并配以有效反攻的积极防守打法，获得 11 项世界冠军。在第 28 届世乒赛中，中国队获得 5 项冠军，标志着中国男、女队均进入世界先进行列。中国队的成功，把这项运动在快速和技术全面发展方面推向了一个新发展阶段。

这一时期，中国创造的具有“快、准、狠、变”独特风格的近台快攻和“稳、低、转、攻”为技术风格的削球打法，把世界乒乓球技术大大向前推进了一步。

六十年代后期，中国队没有参加第 29 届和 30 届世界乒乓球锦标赛。7 项锦标在日本与欧洲和朝鲜各队之间进行争夺。进步较快的朝鲜男队，在第 29 届中连续打败许多欧洲强队，获得亚军，女队也成为世界强队之一。这两届的大部分冠军还是被日本运动员夺走，瑞典运动员获 29 届男双冠军，前苏联女队获 30 届团体冠军，这表明欧洲水平开始回升，但亚洲仍处领先。

第四阶段（1971～1979 年）。欧洲的复兴

欧洲人从五十年代负于日本，六十年代败于中国之后，整整用了 20 年的时间，经过反复的摸索，不断的总结，终于明确了自己技术发展的方向，形成了自己的风格特点。欧洲吸取了日本弧圈球特点和中国快攻技术的优点，创造了适合他们特点的以弧圈为主和快攻结合的新型打法。1971 年瑞典的本格森夺取 31 届男单冠军。32 届瑞典男队又获团体冠军。33 届的男单决赛是在匈、前南斯拉夫两国选手中进行。到了 35 届匈牙利选手从中国队手中夺走了男子团体冠军。在此期间，欧洲整体水平有了大幅度提高，乒乓球运动在欧洲复兴，同时也促进了中国、日本、韩国、朝鲜等国，以及世界其它各国乒乓球技术的发展。

第五阶段（1981～1987 年），欧亚对抗，中国队仍居主导地位

中国运动员针对欧洲的弧圈球打法，创造了一系列新技术，如推挤弧圈球、正手快拉小弧圈、快带弧圈球、加力推、减力推等等，以及运用两面不同性能的球拍，取得了一系列令人瞩目的成绩。与此同时，欧洲选手也逐渐从技术、战术及整体实力上不断提高、完善，在几次欧亚对抗赛中取得了好成绩，但这一阶段，从世界锦标赛中看，中国选手仍占着主导地位，尤其是在第 36 届世界锦标赛中，囊括了全部比赛的七项冠军、五项亚军和三个第三名，创造了乒乓球历史上最辉煌的一页。继而在第 37 届、38 届、39 届世界锦标赛上均取得了六项冠军。

第六阶段（1989～）男子欧洲再展雄风，女子优势仍在亚洲

八十年代末，九十年代初，欧洲选手的打法更加趋于成熟，正反手能拉能拉，能远能近。以瑞典瓦尔德纳尔、佩尔森、阿佩伊伦为代表的“全面性”

打法，终于在 40 届世界锦标赛上以 5 0 击败了中国的近台快攻选手，接着又夺取了男子单打的冠亚军，德国选手获男双冠军。41 届世乒赛，瑞典男队蝉联男团冠军、男单冠亚军，男双冠军也被欧洲选手所获。这标志着欧洲男子乒乓球重新占据了世界乒坛的主要位置。

女子优势仍在亚洲，且中国队趋于领先地位，在世界锦标赛中，中国女队连续获得八次冠军，七次女单冠军和多次女双、混双冠军。在 25 届巴塞罗那奥运会上，中国姑娘勇夺女单金、银和女双金、银牌。亚洲的韩国、朝鲜、香港等是世界乒坛的劲旅，也是中国队的主要对手。在 24 届奥运会，韩国选手梁英子、玄静和合作获得女双金牌。在 11 届亚运会决赛中，中国女队一度 1 2 落后，经过激烈的苦战，最后才得以 3 2 险胜韩国。在 1991 年的 41 届世乒赛上，韩国与朝鲜联手，以 3 2 胜了中国队，夺走了中国女队保持了 16 年之久的考比伦杯。香港女队实力也不断提高，在大赛中不断取得好的成绩，已成为中国女队不可忽视的一支力量。

国际乒联主席简介

1. 国际乒联前任主席——伊沃·蒙塔古

蒙塔古是英格兰人，出身于贵族家庭。1922 年英格兰乒乓球协会成立，当时年仅 17 岁的蒙塔古被选为主席；1926 年 12 月 12 日，在他父母图书房里举行的第一届国际乒联代表大会上，被选为主席，他从 22 岁担任此职，直至 1967 年退休，后荣任国际乒联名誉主席。

蒙塔古领导的国际乒联特别强调，开展乒乓球运动的目的是增进友谊、提高球艺，因而它的一些规定不同于其他国际体育组织。如：会员代表乒协，不代表国家；发奖不升国旗，不奏国歌；运动员不分职业和业余，都可参加世乒赛等。这样就避免了世界性体育组织常遇到的许多麻烦。四十年的时间，乒乓球以游戏发展成体育比赛，几乎遍及世界每个角落，蒙塔古先生为此作出了巨大贡献。

1952 年蒙塔古首次访问中国，邀请中国乒协参加翌年的第 20 届世乒赛，加入国际乒联。中国乒协不久即成为国际乒联正式会员。他还热情支持中国举办第 26 届世乒赛。

蒙塔古是创新的积极支持者。他在许多欧洲国家反对使用日本选手带进世乒赛的海绵拍时，肯定这种拍子可提高速度，有利于进攻的作用。国际乒联后来准许使用海绵拍。中国选手曾在第 28 届世乒赛上使用了几种新的发球方法，遭到对手罢赛抗议，蒙塔古作为仲裁委员会主席，判定其合法性，并赞扬中国选手很聪明。

蒙塔古还是世界和平理事会常委，曾获得“加强国际和平”列宁国际奖金。

2. “乒乓先生”——埃文斯

埃文斯，全称为罗伊·埃文斯。人们赠给他一个爱称——“乒乓先生”。这是因为四十多年来，他一直是乒乓球运动的重要人物。

埃文斯年轻时，在威尔士打乒乓球，1929 年与他的夫人南希认识后，夫妇一起从事乒乓球运动。在国际乒联任主席时，还兼任威尔士乒协主席，南希是该协会的秘书。

在国际乒联第 39 届代表大会上，埃文斯落选，被推举为终身名誉主席。

3. 新任主席——获村伊智朗

获村出生 1932 年，父亲是基督徒，母亲信奉佛教。幼年丧父，家境贫寒，

但还是供他到日本大学直至毕业。

1948年，获村16岁上高中一年级时，看到同事打乒乓球抽球姿势漂亮，才开始学打乒乓球。他先用木板拍，后来买了块胶皮贴上，没想到却贴坏了，而且用的是固定胶，还得再买一块，为此遭到母亲痛斥。当他下决心打乒乓球时，有人断言，他不具备打乒乓球的素质，如果要打，定会患肺病死掉。他父亲死于肺结核，打乒乓球的大学生也确有患有肺气肿、肺结核的，但他一点也没泄气，而是加倍努力，终于走上了成功之路。

自1954年起，获村共获得12个世界冠军，其中有5个团体、2个单打、2个双打、3个混合双打。还获得8个亚洲冠军，11个全国冠军。

获村当教练多年，曾在瑞典、美国、韩国、巴西、前德国、中国等20多个国家和地区执教。

从1970年起，获村任国际乒联理事，后任第一副主席、亚乒联盟执委，1980年以来，任日本乒协名誉理事长，后来又任日本奥委会委员、日本体育联合会理事等，还兼任世界少年软棒球联合会顾问、世界门球联合会理事。

在国际乒联第39届代表大会上，获村以65票对39票击败了原主席埃文斯，当选为国际乒联主席，成为担任此职的第一个亚洲人。

亚洲乒乓球运动的发展

乒乓球传入东方

大约1888年（明治20年左右），当时在日本横滨沿港埠的一些外国商行就有人打乒乓球，后来日本人也模仿着打起来，并逐渐传播起来，不过当时只是一种游戏。球台是饭桌或制图桌，球网用毛巾或书籍堆起来。球有的是胶质的有的是丝织物，而球拍则是用盛饭的木杓子来做的，这种游戏延续了十五年之久。

直到1903年（明治35年），当时日本东京高等师范学校留英的教授坪井从英国带回了一套正规乒乓球台、球网、球拍以及用赛璐璐造的乒乓球。他首先在女子高师推行此项活动。同年秋，另一位教授下田次郎也从英国带回了全套器材，从此，乒乓球运动才真正在日本开展。

在坪井教授帮助下，日本美满津运动器材商店首先制造了十套器材，在东京大学校门前的一家茶馆内就有了这样设备。于是，在青年学生当中，很快就活跃起来，一年后许多大学都相继开展了这项活动。从此大学成为日本乒乓球运动最活跃的地方，并逐渐发展为培养后起人才的主要基地，从学校传播到工商业界，随后又逐渐扩大到各个阶层。

1904年，中国上海四马路一家文具店的经理王道平，从日本买来十套乒乓球器材，摆设到店中，并亲自作打球表演和介绍在日本看到的打乒乓的情况，从此中国开始有了乒乓球活动。1916年，上海基督教青年会童子部添设了乒乓球房和球台，学生中也开展了乒乓球活动。当时主要是由俞斌祺、顾光祖、童星门、赵士瀛等人提倡而逐渐推广起来。以后在北京、天津、广州几个大城市也相继开展起来。

印度——参加世乒赛的第一个亚洲国家

亚洲国家参加世乒赛资格最老的应属印度。它是第一届世乒赛的参加者，并荣获团体第4名。而且在1939年以前，亚洲参加世界锦标赛的国家仅有印度。不过，这些参加比赛的印度选手，都是居住在美国的印度留学生。

直到在开罗举行第 13 届世乒赛，印度才第一次从本土派出代表队参加。

印度还是亚洲第一个举办世乒赛的国家。1952 年 2 月的第 19 届世乒赛，就是在印度孟买举行的。迄今为止，在亚洲一个国家举办过 3 次世乒赛的也仅有印度。1975 年第 33 届在印度的加尔各答举行，1978 年第 39 届在印度的新德里举行。

亚洲乒乓球联盟

亚洲乒乓球联盟于 1972 年 5 月 5 日在北京宣告成立

十六个国家和地区的乒乓球组织的代表汇聚北京，举行了亚洲乒乓球联盟成立会议，并讨论通过了章程，推选出主席、第一副主席和三名副主席，以及名誉司库、秘书长和九名理事。

亚乒联盟的首任主席是日本乒协的川上里三，第一副主席是朝鲜乒协的代表，名誉司库是新加坡的邓德华。中国乒协代表宋中为名誉秘书长。

亚乒联盟章程规定，它的宗旨是：一、增进亚洲国家和地区的人民和运动员之间的友谊，发展亚洲同其他各洲乒乓球界和运动员的友好联系；二、促进亚洲乒乓球运动的普及、发展和提高。章程还规定，亚乒联盟的会员协会不分大小，一律平等，互相尊重，民主协商。亚乒联盟每两年举办一次锦标赛，同时举行代表大会。

发起成立亚乒联盟的是中国、日本、朝鲜乒协的领导人。到 1986 年为止，亚乒联盟共有会员协会 35 个，会友协会两个，成为亚洲最大的体育组织。

1986 年 10 月在中国深圳举行的第八届亚乒联盟代表大会，通过中国台北乒协按照国际奥委会和国际乒联关于名称、旗、歌、徽的有关规定被接受为正式会员；同意日本乒协的荻村伊智朗被提名为下届国际乒联主席候选人，徐寅生再次连任国际乒联亚洲区副主席；要求国际乒联向国际奥委会请求奥运会在乒乓球比赛中增加团体项目。

目前，亚乒联盟的名誉主席是日本的城户尚夫，主席是日本的后藤淳，理事会原来由 19 个协会组成，1986 年增加了韩国乒协，现为 29 个协会。

亚运会、亚洲锦标赛和亚洲杯乒乓球赛

1. 亚运会乒乓球赛

第一、二届亚洲运动会的比赛项目都未设乒乓球，直到第三届亚运会 1951 年在东京举行时，东道主日本才把它正式列入这次洲际大赛中的比赛项目。日本队获得四项冠军，男子项目却无一夺冠。南越队夺得男团冠军，中国台北队李国定登上男子单打冠军宝座。南越选手还获得男双冠军。

此后，第四、五届，以三木圭一、木村兴治和松崎君代、深津尚子为代表的日本队几乎包揽了所有冠军。仅韩国的金忠勇在第五届获得男子单打一块金牌。

第六届亚运会没有设乒乓球项目比赛。

1974 年中国首次参加第七届亚运会，梁戈亮、张立等选手在德黑兰一举夺得六项冠军，日本队只拿了男子双打一枚金牌。第八、九届亚运会，中国增添了郭跃华、曹燕华等一批新人，囊括了全部七项冠军。

第十届亚运会乒乓球赛爆出了最大的冷门。世界团体冠军中国队，男子团体赛以 4 5 负于韩国，女子团体赛也以 1 3 负于东道主队。韩国的刘南奎在男单决赛中战胜了惠钧获得冠军。中国队获得另外四项冠军。

1990 年 9 月在中国北京举办的第十一届亚运会上，韩国队蝉连男团冠军，中国女队获得冠军，另外中国队还获得了男单、男双、女单和混双第一

名。

2. 亚洲锦标赛

首届亚洲乒乓球锦标赛于 1972 年 9 月 2 日至 13 日在北京举行。中国队获女子团体冠军和女单冠军（李莉），日本队获男子团体冠军，男单、男双和混双冠军，朝鲜队获女双冠军。

亚洲锦标赛每二年举行一次。在前九届亚洲锦标赛中，中国男队蝉联 8 次团体、单打冠军，5 次双打冠军。中国女队获 6 次团体冠军、8 次女单冠军、5 次女双冠军。此外中国队还获得了 4 次混双冠军。

3. 亚洲杯乒乓球赛

1982 年亚乒联盟纪念成立十周年的时候，巴基斯坦倡议举办亚洲杯乒乓球赛作为两年一度的亚洲锦标赛的补充。这个倡议得到与会者一致赞成。之后，亚乒联盟正式决定举办亚洲杯赛。

亚洲杯赛的性质与世界杯赛相似，是亚洲最优秀选手的个人有奖比赛。只设男、女单打两个比赛项目。

第一届亚洲杯赛于 1983 年 10 月 8 日～11 日在江苏无锡市举行。中国名将蔡振华在乡亲父老面前所向披靡，夺得男单桂冠。

中国乒乓球运动

日中国的乒乓球运动

1904 年，乒乓球从日本传入中国后，最先在学生中开展起来，以后参加活动的人也稍多了点，主要在上海、北京、天津、广州几个大城市进行该项活动。1925 年上海举行了各种杯赛，其中有中华队与旅华日侨之间的秋山杯赛；1972 年中华队赴日进行访问比赛；同年 8 月参加了在上海举行的第八届远东运动会中日乒乓球表演赛；1930 年参加了在东京举行的第九届远东运动会乒乓比赛，不过技术不高，负多胜少。1935 年中华全国乒乓球协进会成立，发起并组织全国性乒乓球竞赛大会，但实际参加比赛的只有上海、天津、浙江、江苏、南京、青岛、香港、澳门等几个队。1935 年 1 月，国际乒联主席曾电邀我国加入国际乒联和参加第九届乒乓锦标赛，但由于经费无着未能实现。

中国最早的乒乓球国际比赛

中国乒乓球运动员最早参加的国际比赛是在 1925 年。它是“旅沪日人桌球协会”理事城户尚夫为促进双方交流，与上海乒乓球联合会会长胡铁吾协商举办的比赛。日本三菱洋行经理秋山捐赠一个大银杯，日方还捐银盾一面，作为奖品，双方商定，比赛在春秋两季举行，连胜三次的一方将永远保存杯和盾。

1925 年 3 月 7 日，秋山杯揭幕。日方调集精兵强将，中方以各队尖子组成中华队。当时双方都用木板拍。以平挡为主，扣杀、吊球较少。日方正手攻击力强，反手较软，而中方除平挡外，两面都能攻，发球和发球抢攻都高一筹。首次对阵，中华队 9 比 2 大胜。

后来的比分分别是 6 比 5、5 比 6、7 比 4、7 比 4、8 比 3。中华队夺得杯、盾，总分比分 5 比 1。

中日两国之战

中华队击败日本侨联队，日本国内深感诧异，便致函邀请中华队赴日比赛，并派人专程来华，与中方会晤，商定赛程。

1927年4月4日，由上海乒坛好手张永祁、金季明、李传书、林泽民、黄祥发组成中华队赴日。抵大阪时，当地报纸专印了号外，报道中国队访日消息。迎战的有六支主队，其中以公大纱厂队最强，拥有全日本锦标赛个人前五名。

中华队首战日全国学生联队，中方以3比2告捷；二战日全国联队，5比0大胜。第三场遇到了经验丰富的日本老年队，中国几员战将失误较多，反以0比5失利。然而他们并未气馁，第四场以3比2拚掉了“日本桌球研究会”队。但第五场比赛由于体力难支，以2比3败于大阪合同纺织丁队。

最后一役成为关键，中方赢，则四胜二负；日方胜，则三比三平。此战轰动日本全国，日方则抱着必胜的决心出赛。

第一盘，林泽民先声夺人，3比1胜日方中原。黄祥发第二个出战，先得两局，但被对方摸清了球路，连丢三局。第三个出场的是主力张永祁，对日本亚军土谷，张直落三局得胜。第四盘17岁的李传书抽杀极准，与日本难波一交手便争得了主动，先取两局，难波使出看家本领扳成2比2平。决胜局双方直杀到20比20平，李传书巧得2分，使总比分成为3比1。

乾坤已定。金季明最后迎战日本五届冠军藤田。金攻势凌厉，藤田打法凶狠。藤田先失一局后连得两局，以2比1暂时领先，第四局又处领先地位。金季明毫不慌乱，以逸待劳，使急于求成的藤田连连失误。2比2平。决胜局，金季明越战越勇，专压藤田薄弱的反手，取得最后胜利。

中华队远征凯旋后，给全国乒乓球运动一次大推动。各地比赛也有所增多。然而，日本选手负于中华队后，发愤进取，而中国选手却没有明显长进。事隔4个月，在第八届远东运动会上，乒乓球被列为表演项目，中日再战，中国选手团体、单打均告失利。1930年再组中华队访日，又遭败绩。

乒乓奇闻，团体赛冠罩三队同获

1935年，中华全国乒乓球协进会成立，并发起与组织了第一届全国乒乓球竞赛大会。比赛地点为上海市四川路横滨桥中央大会堂。团体赛采用五人对抗的办法，每场五局三胜制，每局为十记分。

参加单位有八个队，先分两组进行循环赛，第一组有上海、澳门、浙江、澳门队；第二组有江苏、香港、天津、南京队。比赛结果：上海、澳门、江苏、香港队为成绩最优者，预计四队再循环比赛，择优为冠。不想，香港队仅与江苏队比赛了一场之后，即返归途，余下三队继续环战。结果，每队皆为一胜一负。大会对此踌躇良久，难定决策，终因时间不宜拖延，只得宣布：此届比赛冠军有三，各赠上海、澳门、江苏大银盾一座。

与欧洲选手的首次交锋

1937年，中国选手第一次和欧洲选手接触。曾获得世界男子单打冠军而在当时名列世界第四的匈牙利选手沙巴都士，在访问日本途中，曾先后到过香港和上海表演，并与中国运动员进行了多次的比赛。在比赛中虽然我国选手大多失败，但其中也赢得两场胜利，一场是香港选手潘世安胜了沙巴多士，另一场是上海选手容德能胜了一名美国选手基伦。这不仅使中国选手初步认识了欧洲的基本打法，了解自己的技术水平，并且还通过他们介绍而接受了国际比赛的规则和取得了各种新的设备，使中国的乒乓球运动和世界比赛的制度逐渐一致起来。中国乒乓球选手采用胶皮拍以及使用硬球，都是从这

个时期开始的。

新中国的乒乓球运动

新中国成立后，在党和人民政府的关怀下，中国的乒乓球运动迅速发展起来。1952年10月在北京举行的“第一次全国乒乓球比赛大会”，揭开了新中国乒乓球运动发展史上新的一页。

中国乒乓球协会

1952年中国以中华全国体育总会乒乓球部的名义参加了国际乒乓球联合会。1955年中国乒协成立后，即改为以中国乒协名义参加国际乒联成为国际乒联的会员国。首任主席是陈先。现任中国乒协主席徐寅生。

中国乒协是中国乒乓球运动的全国性的业余组织，以提高乒乓球运动和发展与各国乒乓球运动员之间的友谊为宗旨，受中华全国体育总会的领导，为中华全国体育总会的团体会员。下设教练员委员会、裁判委员会和科研委员会。

经受战斗洗礼的新中国乒乓球队

1953年春，中国乒乓球队首次参加了在布加勒斯特举行的第20届世乒赛。男队被评为一级第十名，女队为二级第三名。当时的中国乒乓球队技术水平不高，但并没有跟着外国人屁股后面走，而是以中国的习惯和特点为基础，吸取外国的长处，特别是学习当时日本队的先进打法，提高丰富自己，创造了有中国特色的直拍近台快攻打法。同时，为适应欧洲的横拍（削球）；使国内具有多种多样的打法，开始提倡和培养了一部分横拍运动员，学习研究欧洲的技术。

1951年夏，中国乒乓球队去匈牙利参加了第12届世界大学生运动会，获得男单第三名和第四名，女单第三名，男双第三名，总分仅次于匈牙利队而占第二位。从而开始引起国际乒乓球界的注意。

1955年8月，中国乒乓球队又参加了在华沙举行的第二届国际青年友谊运动的乒乓比赛。中国选手初露锋芒，分别战胜了日本、罗马尼亚、法国的优秀选手，获得了男单第二名和第三名，女单第三名和混合双打的第二名。

由于运动员、教练员的刻苦训练、辛勤工作和各方面大力支持。中国队的技术水平有了较快的提高。到了1957年斯德哥尔摩的第24届世乒赛中，中国男队获得一级第四名，女队获一级第三名的好成绩。

新中国的第一个世界冠军——容国团

容国团生于1937年，祖籍广东省中山县。他出生在香港的一个工人家庭里，青少年时代是在贫苦中度过的。15岁时，靠当小工来自食其力。在工余之暇，他爱好踢球和打乒乓球，由于他既肯开动脑筋去钻研又能专心勤奋去锻炼，在短短的一两年间，他的乒乓球技术就有了很好的提高。1955年初，他随香港工人参观团，回到内地参观，在北京以及其他一些大城市，他看到许多新鲜事物，留下很深的印象。1956年容国团作为香港乒乓球队的队员到广州市与中国乒乓球队比赛，使他进一步了解了新中国运动员的学习、工作和生活，促使他下定返回内地学习的决心。1957年11月他从香港到广州，进入广州体育学院学习。

1958年，容国团被选为广东省乒乓球队的队员参加全国乒乓球锦标赛，在比赛中他所向无敌，获得男子单打冠军。年底，他被吸收到国家队进行集

训。1959年4月，22岁的容国团在多德蒙特举行的第25届世界乒乓球锦标赛中，以不畏强手、敢于拚搏的精神，勇夺男子单打冠军。使中国运动员的名字第一次刻在勃莱特奖杯上。

1959年德国多德蒙特的第25届世乒赛。男子单打比赛集中了三十八个国家和地区的二百四十多名优秀选手。由于是“种子”选手，容国团第一轮轮空，接着从第二轮开始，他连续战胜前西德名将郎格、当时的（前）南斯拉夫全国冠军汐·马科维奇、瑞典名选手埃里克森、日本队中攻击力最强的星野、当时的欧洲冠军别尔切克，最后战胜美国选手迈耳斯。进入了决赛。

4月15日，争夺第25届世乒赛男单冠军的时候来临了，在八千多名观众的注视下，容国团与西多进场了。第一局，容国团以19-21的比分先失一局。第二局比赛开始，容国团冷静地思考着，他总结了上一局的失败原因，考虑着战前队友们的献策，然后抖擞精神，再次挥拍上阵。

这一局他加强拉球的力量，并采取长短兼施，虚中有实，一会是搓球结合侧旋；一会是长抽中实施短吊，待其回高球时便乘机施杀手锏，一板重扣，又准又狠；一会又在猛攻中突然来个像是要放短球而实际上却是扣球的假动作；一会又看似重扣，实际上却又用拍轻轻一挑：一会又旋转与不转但手势难分的变化。就这样以长、短、轻、重的多样打法，真真假假，虚实难辨。弄得西多首尾失顾，惶惶迎击，虽极力抢救也难挽败局，仍以12-21败北，场上出现了一平。

第三局中西多拚命加转和逼角，又不时伺机反攻，连连奏效，很快就以7-4领先。这时，喧闹的前西德观众，绝大多数在为西多呐喊助威，这种情绪是因为多数奖杯已落入日本人手中，而西多则是欧洲选手获胜的唯一希望，所以在西多一旦领先时，观众席上立刻就开了锅。但容国团却不曾为此所动，他镇定从容，丝毫不乱，保持极清醒的头脑，沉着应战。他用多变的发球屡屡得分，西多的反攻又接连被他以左推右攻之术，连削带扣之法，硬给压了回去。结果，容国团以21-15又胜一局，形成第一次领先的二比一局面，西多开始不安了。

第四局对西多来说就比较严峻了，他即使赢了也要再打决胜局，双方机会均等，如果输了那就没有下一局的事了。此时，容国团的信心更强了，无论是拉、扣、搓、吊打来都得心应手，他加力拉上旋球来破西多的逼角反攻，也十分奏效。西多的拿手本领短削逼角，在当时欧洲削将中属于最积极主动的打法，这下失灵了，主动权已经是在容国团的控制下，这位沙场老将束手无策，一筹莫展了。

当比分牌上出现了21-14，宣布容国团以三比一战胜西多时，这位九冠元勋心悦诚服地走上前来和容国团握手，祝贺中国有史以来的第一位世界冠军。

北京——第26届世界乒乓球锦标赛

1959年4月在前德国举行的国际乒联第25届代表大会，批准了中国乒协提出的申请，决定第26届世乒赛在中国北京举行。这是我国第一次主办世界规模的锦标赛。

中国由于是主办大赛的东道国，按当时国际乒联规程所定，参加单项比赛的人数可以增一倍，因此我国有32名选手报名参加男、女单打，各16对选手参加男、女双打和混合双打。运动员的总数达到64名，男、女各半，开创了世界乒乓球锦标赛历史上代表队人数最多的纪录。

由容国团、王传耀、庄则栋、李富荣和徐寅生组队参加团体赛，他们先后顺利地战胜了前西德、厄瓜多尔、前民主德国、蒙古、加纳、尼泊尔、缅甸队，进入了半决赛。下面将对匈牙利队。上届世界锦标赛中，中国队败在他们手下，今天相见分外眼红。匈牙利队仍以36岁的老将西多、欧洲冠军别尔切克作为台柱。上届主力之一左手握拍的福尔迪战绩不佳，换上了比他年轻的裴多菲。裴多菲的打法与福尔迪相似，但进攻能力强，斗志顽强。中国队上场的是容国团、庄则栋和徐寅生。教练傅其芳在布置排阵时，要徐寅生先抓别尔切克。（别尔切克在匈三人中实力最强，上届世界锦标赛他独得中国队三分）从心理上有些优势，因为五个月前，匈队访华比赛时，徐曾两次战胜了别尔切克。比赛开始后，第一场庄则栋胜了裴多菲，第二场徐寅生对别尔切克，由于徐寅生准备较细致，战术对路赢得此局。接着容国团胜了西多，庄则栋胜别尔切克，容国团败给了裴多菲，中国队以4-1领先。徐寅生再次上场对西多。两年前，徐寅生接西多的右方近网球不好，被他连连抢攻，以1-2败北。以后，徐一直在研究如何接他的发球。获得成功。这次正式交锋，徐如法泡制，仍然见效。他用手腕轻轻一抖，接了一个侧旋球到他反手，球的弧线不高，西多很不适应，发球后想抢攻不成，威风去掉一半。他只得乖乖地退后防守。关键的一步棋下好了，全盘棋就活了。西多尽管用削球逼徐两角，让徐左右跑动，但徐用侧上旋的拉球控制了西多，使他反攻乏术，丧失主动权。最后徐以2-0获胜。至此，中国队以5-1战胜了匈牙利队；获得了与日本队决冠军的资格。

1961年4月9日晚，决赛抽签排阵结果，出场次序是：1、5、9、庄则栋，2、4、7徐寅生，3、6、8容国团；1、4、8星野，2、6、9木村，3、5、7获村。第一场庄则栋左右开弓，先发制人。星野是“独角龙”，反手太弱。庄则栋2-0旗开得胜。接着是徐寅生对木村。木村是日本教练长谷川有意保留这匹“黑马”与中国队决战的。木村拉出来的弧圈球，比中国队的高出一筹。第一局徐靠发球抢攻和压木村反手来争取主动。21-17徐先胜。易地再战，木村侧身拉弧圈更凶，加上徐接发球时有失误，以17-21失利。第三局徐一度接球旋转变化判断不清，连连失误，最后以17-21负了第三局。第三场容国团对获村。容打得比较拘束，看得出来，思想包袱太重。获村乘虚而入，以2-0获胜。此时，中国队一比二落后。接下来是徐寅生对星野，第一局17-21先输，此时的徐处境变得十分困难，加上上场失利的影响，心理上压力很大，真有点“叫天天不应”。教练员和同伴及时给徐寅生作了战术上的指点，同时，提醒他要加强斗志，树立信心，下决心要跟对方拼到底。思想坚定后，敢于发力进取，被动的局面渐渐打开了。第二局徐以21-14获胜。全场观众报以热烈的掌声。第三局虽然比分相持不下，但徐打得积极主动，终于以20-18领先。这是个至关重要的时刻，也是一个难逢的战机，操之过急，反而容易造成失误，坐失良机。于是，徐采取谨慎的态度，稳扎稳打，步步为营。因为，此时星野已远离球台，无回手之力，处于束手待擒的局面。徐用中等力量连扣星野的反手，稳住阵脚，等待最后下手的机会。星野企图转守为攻，但已被徐牢牢地控制住。他见无转机的可能，也就死心塌地连续放高球。星野的一线希望，就是等徐失误。徐连续扣了六七板反手后，见星野站位偏左，徐抓住机会扣他的正手，星野被迫移动，但还是把球高高地回了过来。待到星野放出第十一个高球时，徐用力往他的中路猛扣第十二大板，星野一时不知所措，犹豫了一下，造成动作变形，用力过猛，才把球击出界。

21比18，徐胜了第三局。

第五场，庄则栋再接再厉又胜荻村。荻村在进攻速度和手段上明显处于下风。3比2中国队暂时领先。第六场容国团输给了木村，比分成3比3平，双方争夺激烈，到了白热化的程度，使得很多人紧张得透不过气来，主席台上，不少领导同志也退居休息室，让年轻人给他们来回通报比分。第七场徐寅生对荻村比赛。徐打出了较高水平，越战越勇，平时不常用的反手攻也发挥了作用，以21比7，21比8较大的优势获胜。4比3中国队领先。人们把希望全部倾注在第八场出场的容国团身上。上届锦标赛容国团在单打中淘汰过星野。因此，在心理上占了优势。星野打法凶狠，但关键时刻，也有点拘谨。这就对上了容国团打球的节奏。一比一后，第3局容国团以20比18领先，眼看再胜一分世界冠军就要到手。这时，容国团用推挡紧压对方反手，星野侧身拉攻，双方打了六七个来回，相持不下，看球的人紧张得似乎都屏住了呼吸，场内鸦雀无声。这短暂的安宁，预示着高潮即将到来。此时星野击球失误，把球打出界。经过三小时的八盘苦战，中国男队终于以五比三战胜了雄踞乒坛八年之久，连夺五届锦标的日本队。

取得最后一局胜利的容国团，立刻被热情的观众围了起来，握手拥抱乃至被高高抬起。摄影师们纷纷跳上球台和裁判桌抢拍这历史性的镜头，乐队高奏着凯旋曲，人们的手掌拍红了还在拍；嗓子喊哑了还在喊，形成了中国体育史上的第一次狂欢。

在本届比赛中，中国女队最后和日本女队争夺冠亚军。经过五盘苦战，日本队终于以三比二获胜，实现了五次夺魁、蝉联三届的抱负。中国女队则攻亏一篑，屈居亚军，未能把名字刻上考比伦杯。

在五个单项比赛中，中国运动员庄则栋、丘钟惠分获男、女单打世界冠军。这一胜利也非同小可，它为中国的体育运动史添上了精彩的一笔。同时，中国运动员还创造了一个新世界纪录，那就是囊括了男子单打的世界前三名，这在当时的乒乓球运动史上也是一个创举。

中国女队首获考比伦杯

中国女子乒乓球队在前进的道路上，曾经有一段波折。1953年，中国女队初次参加世界锦标赛，在团体赛的小组赛中就接连失利，单项比赛也都名落孙山，被评为世界二级队。经过八年的努力，她们在第26届世界锦标赛中，夺得了女单冠军、女子团体和双打亚军、以及三项第三名，一跃为世界一级第二名。但是，在27届世乒赛中，女队力量青黄不接，争夺冠军的愿望落了空，团体赛和单打、双打名次都退居第27届世乒赛后，女队队员们埋头苦练过硬的基本功，立定志愿，“我们一定要拿世界冠军”。

第28届世界乒乓球锦标赛于1965年4月在卢布尔雅那举行。赛前各国记者都估计女队团体赛将会在中、日、英、罗、匈等队中展开争夺。中国女队参加团体赛的四名选手是梁丽珍、李赫男、林慧卿和郑敏之。四名新手，两个直拍快攻，两名横拍削球。前六场球以梁丽珍和李赫男为主要阵容，她们兼配双打。中国队小组顺利出线。第二阶段与欧洲劲旅罗马尼亚队相遇，争夺冠亚军决赛权。罗队是上届的第二名。比赛一开始，李赫男打得非常出色。她的独具一格的中国式上旋拉球，发挥了威力。她稳稳地拉住对方，迫使对方连连削出高球而被扣死。对手康斯坦丁见稳守无效，就想以反攻来扰乱，摆脱被动局面。但是李赫男越拉越顺手，康斯坦丁既攻不上也守不住，最后不得不败下阵来。李赫男旗开得胜，梁丽珍乘胜追击。她的拉球虽然不如李

赫男，但突然起板突击是她的特长。对手亚历山德鲁往往因为反应不及，招架不住。梁丽珍同样以2-0胜了对手，为中国队增添了一分。接着梁丽珍和李赫男密切配合，又拿下了双打这一场。中国队以3-0的优势获胜取得了决赛权。

同日本队争夺世界冠军的决战时刻终于来到了。第一场由郑敏之对关正子。握手后，双方开始选球。郑敏之尽管非常自信，但毕竟是第一次经历这种场面，内心难免有些激动和紧张，所以在选球时手微微发颤，以致球的软硬都感觉不出来，此时，郑敏之意识到这样不行，在这种场合下，任何胆小紧张给对手觉察出来，就会长对方士气，灭自己的威风。于是，她强作镇静，努力控制自己的情绪，装出满不在乎的样子，随便挑了一个比赛用球，这样倒使她可以观察一下对手的神情和动作。结果发觉关正子脸色苍白，挑球时手也在颤抖。郑敏之心想，原来你也紧张啊，既然这样，我就不怕了。这一发现使郑敏之精神为之一振。比赛开始后，郑敏之的削球紧逼对方两个大角，并以转与不转来扰乱对方，使关正子不能站稳脚跟，进攻连连失误。郑敏之一路领先，以21-11的优势胜第一局。易地再战，关正子稳定了一下情绪，以稳拉过渡，看准机会发力进攻，比分交替上升。关键时刻，郑敏之操之过急，失误增多，以18-21失利。休息时，容国团教练及时给予指点，郑敏之点了点头，又上场了。比赛中人们不时地发现郑敏之张开大手，似乎在看什么东西。原来小郑赛前在左手贴上了一块小橡皮膏，上面写着：“勇敢、镇定、冷静，坚持就是胜利”以此来激励和提醒自己克服困难，克服急躁情绪。第三局，郑敏之一鼓作气，终于以悬殊的比分21-11获胜。初战告捷给中国女队带来了希望。紧接着林慧卿迎战深津尚子。林慧卿的防守稳健，时而配合一两板反攻。深津尚子稳稳拉住，寻找机会扣杀。两人基本功都很扎实，而且都很有耐心，看上去谁也不着急。一守一攻，一分球往往要打上十几或几十个回合，才能决定胜负。比赛打得十分难解。这场比赛真是一次技术和意志的较量。林慧卿以21-16领先一局后，以18-21失第二局。决胜局，林慧卿防守固若金汤，显示了良好的基本功。深津尚子费尽心机，也突破不了对手的防线。终以六分之差输了下来。中国队2比0领先，胜利在望。第三场双打，林慧卿、郑敏之配合得像一个人一样，打得得心应手。深津尚子和关正子单打受挫，已无斗志，遂以11-21、14-21连输两局。中国女队3-0战胜了蝉联多次世界冠军的日本女队，终于第一次登上了世界冠军的宝座。女子团体赛结束不久，中国男队再次战胜日本队，蝉联男团冠军。

乒乓外交

1970年1月，日本乒乓球协会会长后藤钾二先生一行来华访问，与中国乒协会谈，邀请中国队参加1971年4月在日本名古屋举行的第31届世界乒乓球锦标赛。由于“文革”，当时的中国队已经连续两届没有参加世界锦标赛了。后藤钾二先生认为在日本，尤其是在自己的家乡名古屋举办世乒赛，没有中国队参加，那就会失去世界锦标赛的意义和光彩。于是，他下决心要亲自登门邀请，他的主张也得到了日本乒协其他领导人的支持。

中日双方经过长时间的会谈，终于达成协议。日本乒协方面表示承认中方提出的中日关系政治之原则（当时中日两国没有恢复邦交），中国乒协决定派队参加第31届世界锦标赛。消息传来，乒乓球队一片欢腾。阔别四年多后，中国乒乓球队重返国际乒坛，在国内和国际上引起了强烈的反响。在日本更成了头条新闻，各派政治力量，各个方面都给予了极大的关注。由此所

造成的影响远远超过了乒乓球的范围。

这个重要决策是毛主席、周总理作出的。周总理对后藤钾二先生一行的访华非常重视，亲自过问会谈情况，并指示我方会谈人员既要坚持原则，又要有灵活性，要理解后藤钾二先生的困难，不要强加于人。周总理深夜亲自动笔，给毛主席写一封很长的信，向毛主席作了报告。毛主席看了后完全同意周总理的意见，作了“ 我队应去，要一不怕苦，二不怕死…… ”的重要批示。

1971年3月20日，中国乒乓球队取道广州、香港，飞抵东京羽田机场。刚进机场大厅，日中文化交流协会、日本乒协以及各界朋友立即围了过来，人们喜气洋洋地握手、互致问候。记者把话筒争先恐后地伸到中国乒乓球队面前。闪光灯嚓嚓地亮个不停。机场大厅人头攒动，笑语声声。不少日本朋友泪流满面……

赵正洪团长随后发表了“ 友谊第一，比赛第二 ”的讲话，立时引起广泛关注。日本各大报纸争先在显要位置上刊登。各界人士纷纷发表评论。这是中国乒乓球代表团出发之时，周总理亲自为代表团制定的方针。

半月之后，同样在周总理的关怀下，引出了一场震惊全球的“ 乒乓外交 ”。

4月4日，星期天。一辆中国队的大客车，准备去比赛大厅——爱知县体育馆。队员都到齐了，车厢里一片欢笑，一片春意。

大客车缓缓起动了。

这时，一个披着金黄头发，身穿蓝色运动服的年轻运动员跑过来，东张西望，神态焦急，显然是没有找到自己队里的车子。

大客车的司机“ 咕 ”地刹了车，“ 嗤 ”地开了门。他让这个金发青年搭车。

金发青年上了车。大家这才看清他运动服的胸前印着几个字母：U.S.A. 哦，是美国人！一个美国人闯到中国人的车上来了。

顿时，车厢里的气氛紧张起来，窃窃的议论声掺着某种不安。中国和美国，当是被称为“ 地球上距离最远的国家 ”，不仅有地理和政治上的距离，还有感性和心理上的距离。车厢里就像隔着一层无形的屏障。中国运动员下意识地身子往后靠，那个美国运动员孤独地坐在前面，没有人理他。

车厢里的空气凝固了，令人窒息。

坐在后排的庄则栋见此情景，站了起来，向前走去。

他走过去了，只有五米左右。他没有想到这会成为一个政治新闻，可以上报纸头条他也没有想到他在跨越一条历史的鸿沟，在跨越一个时代。

那个美国运动员认识庄则栋，立即兴奋地自我介绍，他叫格伦·科恩，今年19岁，是美国圣莫民卡学院二年级学生。他在学校学政治与历史。他很想了解中国。他知道中国有万里长城，这是在月球上唯一能用肉眼看到的地球上的人工建筑，它是人类的骄傲。他佩服中国人的乒乓球艺，今天能在车上与庄则栋交谈感到非常高兴。

庄则栋热情地说：“ 美国人民是伟大的人民，中国运动员愿意同各国运动员广泛交朋友，我们是为友谊而来的…… ”说着，他拉开手提包的拉锁，掏出一幅杭州织锦，抖开一看，哦，是中国名胜——杭州西湖，湖光山色，空灵秀美。

科恩高兴得连连拍手。

爱知县体育馆很快到了。下车时，科恩一手捧着织锦，一手拽着庄则栋

的胳膊，仿佛是故交挚友。分手时，科恩还大声说：“回去后，我将把它挂
在最醒目的墙上。”

中国与美国运动员的握手，在第二次世界大战之后还是第一次。它意味
着什么？

在场的几个西方记者灵敏的头脑立即兴奋起来，他们不等作出判断，立
即包围上去，用各种型号的照相机拍下这个历史性的镜头。随即驱动小车，
争先恐后地向新闻中心驰去。

第二天，庄则栋刚到比赛大厅门口，早已等在那儿的科恩跑步迎了上来。
他一手拿着杭州织锦，一手递过一件短袖运动衣，运动衣胸口别着一枚当时
美国流行的青年反战纪念章。科恩说：“这纪念章象征着美国人民反对战争，
希望和平的真诚意愿。”

庄则栋爽快地收了礼，大声致谢。

中美两国人民的手又一次紧紧地握在一起。

庄则栋坦然地与科恩挽着手，另一只手举着那件运动衣，微笑着面对密
麻麻的各种照相机镜头……

从那天起，美国运动员接二连三地往中国代表团住地跑，三番五次地试
探性地提出一个相同问题：“你们能不能邀请我们访问中国？”

这简直是难以想像的事情。

中国代表团迅速向国内请示。

国家体委立即请示外交部。

外交部立即请示国务院。

周总理立即报告毛主席。

毛主席高瞻远瞩，英明决策，向正在徘徊之中的美国总统尼克松打出一
个“弧圈球”，邀请美国乒乓球队。

4月7日中午，中国乒乓球代表团秘书长宋中亲自将正式邀请书递交给
美国乒乓球队代表哈里森。

这个消息，如霹雳震惊了日本。

第二天，日本各大报刊头版头条标出了醒目的大标题：

“美中正式接近的前奏曲”；

“中国复杂的外交棋盘上巧妙而老练的一着”；

“中国这一手乒乓球外交，可以说达到了空前的成功”；

“中共的乒乓球震撼了整个世界”；

“没有人能想像中共的乒乓球会打出这么惊人的政治成就”；

……

这个消息，如霹雳震惊了美国。

“美国中央情报局陷入一片混乱”（外电），“尼克松受到美国公众越
来越大的压力”（外电），“美国掀起了乒乓热”（外电），“要求承认中
华人民共和国的呼声在美国到处可闻”（外电），……

小球转动了地球。

4月11日，美国乒乓球代表团到北京，受到周总理接见。

4月14日，尼克松在华盛顿宣布了“缓和美中关系五项新步骤”。

白宫宣布：准备迎接中国乒乓球队和记者。

7月，美国国务卿基辛格秘密访华，嗣后，宣布尼克松将访问中国。

10月，联大26届会议以压倒多数票恢复中国在联合国的合法席位。

半年，仅仅半年。改变了二十四年的世界政治姿态。

囊括——中国人的方式

白色的赛璐璐小球，只有半钱重，轻如鸿毛。

墨绿色的乒乓球球桌，仅仅四平方米，占祖国大地微不足道的小小一角。

但是，就是在这一小块墨绿色的土地上，中国的乒乓球运动员取得了无与伦比的成就，囊括了第36届世界锦标赛的所有金牌与银牌，创造了世界乒乓球运动史上最辉煌的一页。

公元1981年4月15日，第36届世界乒乓球锦标赛在南斯拉夫诺维萨德市拉开了帷幕。中国男队在团体赛第一阶段比赛中七战七胜，半决赛中又以五比零战胜前捷克和斯洛伐克取得决赛权。匈牙利男队在另一条线上也是八战皆捷。在半决赛中，虽曾以三比四落后，但匈牙利队反败为胜。男子团体决赛又戏剧性地在中匈两队之间展开（第35届世乒赛上匈队曾二次战胜中国队，夺得男团冠军）。

4月20日晚，伏丁伏伊那体育馆灯火通明，入场券早被抢购一空。匈牙利队上场的是上届团体决赛原班人马：克兰帕尔、盖尔盖伊和约尼尔。

中国队上场的是三位小将谢赛克、蔡振华和施之皓。比赛开始了。第一盘，施之皓同约尼尔对阵。施之皓打得过于拘谨，加之无强有力的得分手段。最后以0比2败下阵来。初战失利，更加剧了场上的紧张气氛。

第二盘蔡振华迎战克兰帕尔。轮到蔡振华发球，不料第一个球就给发丢了。球没有过网，落在自己的台面。看得出来，蔡振华精神过于紧张。教练李富荣在座位上往前欠欠身，朝他喊：“没有关系，镇静一点……”小蔡很快冷静了下来，恢复了常态。他在场上活蹦乱跳，好象全身有使不完的劲。他的发球慢慢显出威力。连连抢攻成功和发球直接得分。他的反手“防弧圈胶皮”打出的球像泄了气的皮球，有气无力，弄得克兰帕尔丈二和尚摸不着头脑。蔡振华很快以21 16、21 10连胜两局。

第三盘谢赛克出场了。场上观众的情绪顿时活跃起来。原来谢赛克一年前曾来南斯拉夫参加比赛。他憨厚朴实，又长着一张娃娃脸，特别引人喜欢。也许他的名字好记，“赛克”与好兵“帅克”同音，更增加了人们对他的好感。加上他的大刀阔斧的进攻打法，给南斯拉夫观众留下了美好的印象。报纸、电视的宣传，使谢赛克成了南斯拉夫人熟悉的体育明星。谢赛克出场，全场观众几乎都为他助威加油，成了他的啦啦队。这使得谢赛克深受鼓舞，比赛中愈战愈勇。

尽管这样，他与盖尔盖伊的比赛仍然打得难分难解。谢赛克靠发球抢攻和主动进攻，赢得了观众阵阵喝采。盖尔盖伊也不示弱，他凶中带稳，主动时猛拉弧圈球，相持时他很少无谓失误。一个球双方往往要打上七八个来回才能决定胜负。比赛精彩纷呈，高潮迭起。18平后谢赛克连连进攻，都被对方顶回。眼看一个绝好的机会，谢赛克重扣一板，不料操之过急，竟然下网失误，谢赛克急得蹲在地上顺势转了圈。双方前二局各胜一盘，第三局谢赛克又以19 20落后，眼看再输一分就要失利了。谢赛克在关键时候毫不手软，进攻得分，追成20平。这时，技术过硬，战术得当诚然是取胜的重要因素，但更需要的勇气和胆量，谢赛克如不怕虎的牛犊，抓住了时机主动出击，终于赢得了最后的两分。中国队得以2比1领先。全场观众见谢赛克获胜，长时间鼓掌欢呼。

第四盘施之皓又负克兰帕尔。

第五盘谢赛克再度上场。他因第一场胜利，信心大增，在观众的热情鼓舞下打得更加放开，以2比0挫败了约尼尔，使中国队再次以3比2领先。

第六盘蔡振华与盖尔盖伊上场再战，这是举足轻重的一场。如蔡振华获胜，中国队以4比2领先，夺魁希望大增；如果输，被追成3比3平，将会形成危险的僵持局面。场上的匈牙利啦啦队挥动着手中旗子、头巾、帽子，狂热地为盖尔盖伊加油。中国使馆人员、留学生组成的啦啦队也不甘示弱，竭力为小蔡鼓劲。双方各胜一局，场上竞争呈白热化状态。第3局打到15平，蔡振华抓住球，仰天长长吁了口气，然后在桌子底下转了转球拍。他5个发球，一会儿转，一会儿不转，对方全没判断出来，回球不是高了，就是直接失误。蔡振华势如破竹连得5分！最后对手无可奈何，只得握手认输。

谢赛克神采飞扬地第三次登场。不料一上去就碰了钉子，被克兰帕尔先拿下一局。

在这动人心魄的最后两局比赛中，双方咬得很紧，克兰帕尔站在近台打快攻，死顶住谢赛克反手弱点。谢赛克的大刀阔斧扣杀难以发挥，他以牙还牙，也不让对方正手抢攻。就这样，你控制我，我控制你。精彩的好球虽不多，但每个球里都隐藏着杀机。小谢不图打痛快球，硬是与对方周旋着。克兰帕尔显得有点急躁。谢赛克乘胜追击，终于以21比16、21比15击败了克兰帕尔，为中国队重获斯韦思林杯赢下了最后一局球！

中国男队的夙愿终于实现了！

女子团体决赛是在中国与韩国之间进行的。首盘，齐宝香以稳健的推挡狠压对方反手，接连用弧圈球抢攻。横拍全攻型打法的李寿子虽然技术全面，但是速度不快，这正对齐宝香的胃口，齐宝香以2比0获胜后，给双方的心理带来了明显的变化。中国女队的士气大振，而对方却由于主将首战落马而失去了斗志。曹燕华乘胜拿下了黄南淑，第三盘张德英和曹燕华又一鼓作气赢得了双打最后一分。

至此，中国女队自第33届世乒赛以来，第四次蝉联考比伦杯！

男女团体的奖杯到手后，中国队群情振奋。单项比赛开始后，中国队的各路战将奋力拚搏，将外国选手纷纷淘汰出局。

男子单打前四名形成蔡振华与本格森（瑞典），舒尔贝克（前南斯拉夫）与郭跃华的对阵格局。本格森自31届世乒拿了单打冠军后，一直没有多大起色。看到自己闯进前4名，他愈发精神抖擞，想重振当年的威风再捧一捧阔别十年之久的圣·勃莱德杯。蔡振华的弱点在反手，本格森狠逼他反手不放。蔡振华靠倒拍发球迷惑对方，然后侧身抢拉抢攻。苦战五局，蔡振华在最后一轮发球时才险胜对方，使本格森再度夺魁的心愿成为泡影。

在另一场比赛中。郭跃华棋高一着，轻松将舒尔贝克拉下马。这样，中国运动员包揽了男子单打世界冠军亚军。

男子双打本是中国队的弱项。经过二年的调整配合，实力有所增强。李振恃与蔡振华配对，两人一右一左，减少了跑位的困难。经过苦战，胜了前世界冠军斯蒂潘契奇和舒尔贝克。郭跃华和谢赛克配对，也是一右一左。郭跃华中远台的能力较强，能远能近，配合默契，他们两人战胜了法国的塞克雷坦和比罗肖，与队友李振恃、蔡振华在决赛中会师。

舒尔贝克与巴蒂尼茨合作，在混合双打半决赛中与中国的陈新华、童玲相遇。观众见舒尔贝克又出场了，竭尽全力为他鼓气。但由于欧洲对混双似乎不大重视，女选手水平偏低，配合也不够协调。而中国队则是每项锦标都

要力争，平时较重视，而且参加锦标赛的有八对选手。因此，占有一定的优势。尽管舒尔贝克和巴蒂尼茨在观众的鼓舞下拚劲十足，但还是被陈新华、童玲忽攻忽守，时转时不转的打法给搞懵了。另一对中国选手谢赛克与直拍弧圈球手黄俊群搭档，也打入决赛圈。混双的奖杯也已掌握在中国运动员手中。

女子单打前四名中、中国运动员占了三人、张德英、童玲、曹燕华和韩国的李寿子。李寿子在团体赛中曾先后击败朝鲜民主主义人民共和国队的李松淑和前世界冠军朴英顺。在女单前八名时又淘汰了曾在团赛中战胜过她的齐宝香。成为中国队蝉联女子单打冠军的最后一个障碍。当地报纸称誉李寿子“是具有巨大潜力的球星”。

清道夫的责任落在曹燕华的身上。曹燕华不负众望，击败了李寿子，为中国运动员确保女单冠军立下了战功。至此，单项比赛的四个奖杯，中国运动员已经稳拿到手了，连亚军也都包了。最后一项女子双打，前四名中中国队占了三对。

童玲和卜启娟胜了队友黄俊群和阎桂厢，进入决赛。参加决赛的另一对选手将在张德英、曹燕华和韩国的黄南淑、安海淑中间产生。

人们都在关注着这场比赛，整个国际乒坛在注视着这场比赛，乃至世界各地都在注视着，因为这场球要是中国队获胜了，那么一个奇迹就产生了，一个“神话”变为了现实。中国队就将创造出囊括全部七项锦标和五个单项冠亚军的纪录。这是国际乒联五十多年来从来没有过的事情。一个国家囊括全部冠军，这种情况在以后的世界锦标赛上有可能再次出现，但是五个单项比赛的决赛全来自一个国家的运动负，这种情况是很难发生的。所以可以这样说：中国队的胜利是空前的、也可能是绝后的。正因为如此，这场球格外引人注目。

比赛一开始，中国队敢打敢拚，领先两局。眼看胜利在望，人们都在等待着这乒坛奇迹的发生，可偏在这关节眼上两位中国女将闹起了别扭。连续几个球打丢后，两人也不商量一下，仍然各打各的。在场围观的中国队教练员、运动员心里着急，议论纷纷，也不知道她们两人发生了什么事情。对方乘虚而入，追回了一局。

交换方位时。教练给她们讲战术，这时代表团团长徐寅生也坐不住了，也凑上前去向她们大声喊道：“多少人盼望你们把这场球拿下来，你们是怎么打的？两人都不说话，打情绪球，再这样打下去，后果你们要想一想……”徐团长的态度非常严肃。教练唱的红脸，团长就唱的是白脸。在这关键时刻需要这样，可以使场上的运动员顿时猛醒过来，易地再战后，张德英、曹燕华又恢复了正常。她们的实力要比对方强，思想统一了，很快就占据主动，随着张德英的最后一板扣杀，这个激动人心的时刻终于来到了。在场的所有中国人欢呼雀跃，外国朋友纷纷向中国队祝贺。

最后一天的决赛，成了“国内锦标赛”，上场是清一色的中国选手。热情的南斯拉夫观众看球时的心情是那样的轻松愉快。组委会的朋友在向中国队表示祝贺的时候说：“我们准备了七个奖杯，你们全抱回去了，也不给我们留一个……”引得大家又一阵欢笑。诺维萨德体育馆里，绿色的国际乒联旗下，一排身着白衣的号手吹出了嘹亮清脆的号声。随着欢快的乐曲，中国选手容光焕发、鱼贯登台，捧走了所有的奖杯，带走了所有的金牌和所有的银牌……

世界打中国，中国打世界

中国队在第36届世界锦标赛中夺得7项冠军后，世界乒坛各国选手都以战胜中国队为目标。在1981年~1987年中，中国队虽几经波折，但终于顶住了来自世界诸强的冲击，在37、38届和39届世界锦标赛中均获得六项冠军。这其中不乏令人叹为观止的经典之作。

37届世界锦标赛中，中国队在争夺小组第一和最后决赛时，两次与新崛起的瑞典队相遇。小组赛时中国队埋伏了蔡振华，瑞典队保留了“神童”瓦尔德纳尔和阿佩伊伦，结果，中国队5比0胜。决赛时，中国队以江加良打先锋，蔡振华任主力，谢赛克压阵。双方斗智，中国选手占上风，抓住了瑞典队的痛处。江加良旗开得胜，先打掉“神童”，谢赛克不敌瑞典头号选手阿佩伊伦，一平后，中国队连胜四盘，以5比1捧杯。赛后，专家评论说，中瑞决战，打成5比2、5比3、5比4，甚至倒过来打成4比5，都不会令人感到奇怪。两队水平接近，中国人发挥了智慧，研究了战术，才获得大胜。

39届锦标赛最令人激动的一幕，乃是被誉为“世纪之战”的男单决赛。

江加良第一局失利，顿时，体育馆里开了锅，一些观众狂呼着瓦尔德纳尔的名字，巴望他一举击败前一届的世界冠军。

第二局开始，江加良再度落后。滕毅急不可耐，像是冲着教练在喊：“告诉他，我看，只有突击！”此时，只见江嘉良使劲下蹲几次，又跳跃几次，还在场边跑了一圈。兴奋！他的头发飘抖着，象烈马的鬃。

江加良确实要拚了。这时，江嘉良按照教练事先布置的计划，开始改变战术。他频频起板，连胜三局。在最后一局，江加良曾以16比20落后，但他不慌不忙，一分一分地追，终于顶住了，扳回来了。他惊人的意志力和杰出的球技完全征服了全场观众，原先的“倾向性”没有了，人们一起站起来，高举双手，冲着江加良欢呼：“江加良！”“中国！中国！”……

江加良哭了，在场的不少中国人都哭了。当地报纸写着：“两人的球技达到这样高的程度，江加良的意志力如此惊人，令人难以置信。”“瓦尔德纳尔面对的不仅仅是一个世界第一号球星——江加良，而是培养了一大批世界冠军的集体。”

1989年——中国男队败走麦城

日月轮转，时光流逝，中国男队优势已经不存在了。欧洲诸强，尤其是瑞典队决心在新中国第一次获得世界冠军的同一个地方——德国多特蒙德市，向中国的“长城”发起最强烈的冲锋。

1989年4月4日晚6点，男团决赛在威斯法伦体育馆进行。瑞典与中国的啦啦队都狂热地挥舞着各自的国旗，喊着、唱着，劲头比即将上场的运动员还要激烈。

中国上场的是江加良、滕毅和陈龙灿。瑞典队上场的是阿佩伊伦、瓦尔德纳尔和佩尔森。应该说，从实力和气势来讲，瑞典队都略胜一筹。比赛开始了。

第一盘江加良对阿佩伊伦。第二盘滕毅对瓦尔德内尔。虽然均以1比2败下阵来，但客观地讲，江、滕二员老将已发挥了自己应有的水平，尽了自己最大力量，这两场打得相当精彩、好看，让观众觉得确实是力、旋转与智慧的结合，是一幅飞速流动的画面。第三盘陈龙灿发挥失常，仍以1比2的比分败下阵来。

前3盘球竟然接连败北，残酷的局势是中国队绝对没有料到的。而此时

的瑞典队，士气大增，个个如打足了气的皮球，异常活跃。第4盘江加良12负于瓦尔德纳尔；第5盘陈龙灿再次败下阵来。05，中国队惨败，一个残酷的现实摆在中国乒乓球队面前，竟然是那么的无可奈何。也许竞技体育的本质就是如此。

中国队面临的挑战与发展

“中国队的打法、技术落后了”，尽管在感情上中国人不愿接受这事实，但理智上不得不承认这一点。自从中国队在第36届全面登上世界高峰囊括全部七项冠军后，成绩逐渐开始下滑，而欧洲队开始逐渐上升。七十年代至八十年代初期，欧洲弧圈球的两种流派，是以瑞典、前捷克和斯洛伐克、前苏联为代表的快攻结合弧圈打法，和以匈牙利、南斯拉夫为代表的弧圈结合快攻打法。特别是他们的大力弧圈球，从36届到38届，曾给中国队以很大威胁。38届以后，这两种流派逐渐趋向合流，表现在：速度与旋转的结合更为紧密，过去的快攻结合弧圈打法加强了旋转，而弧圈结合快攻打法加快了速度。普遍运用前冲弧圈，高吊弧圈已较少见到，前冲既快又转，落台后反弹低、冲力大，加上大量使用扣杀及弹打，球的性能及凶狠程度，已大大强于以往。同时，前三板球普遍凶狠，发球的质量及多样化，已非昔日可比，台内球技术及出台球技术，已一改过去被动局面，往往使中国队难以上手而逐渐失去前三板优势。

面对着欧洲新技术打法的挑战，中国乒坛有识之士纷纷呼吁，“唯有创新，别无出路”。几年来通过许多人的共同努力，创造了直拍反面进攻技术。年青的17岁小将刘国梁运用该技术，在1992年中国国际乒乓球大奖赛中连克瓦尔德纳尔等欧洲名将和朝鲜的李根相，已初见成效。

在训练体制上，中国队也迈出了改革的新步伐——建立乒乓球训练集团军。成立东、南、北三大乒乓球训练集团军。东集团军包括华东7省市，南集团军包括中南5省和西南的云、贵、川，北集团军包括三北（东北、华北、西北）10省市和解放军。集团军的成员为本年度全国锦标赛、乒协杯赛和全国青年锦标赛以及其它重要比赛的名列前茅者，（国家队选手除外），重点布局省市和有基础的省市也可选派。所有队员年龄均限制在15周岁以上。

经过乒乓球界几年上上下下的共同努力，可以说，中国男队已从低谷走出，女队将更上一层楼。1991年末举行的世界杯团体赛中，中国男女队双双夺魁。中国女队以较大的优势3比1和3比0胜了匈牙利和日本队进入决赛，3比1战胜了韩国队蝉联世界杯女团冠军。

中国男队在四分之一决赛中3比0胜韩国队。半决赛时，中国队对朝鲜队。

决赛是由马文革对瓦尔德纳尔拉开战幕的，历史上两人交手是六比一，马文革唯一赢的一次正是在这次世界杯团体赛上。以往输球关键是吃发球，再则是跟不上这位被称作“游击队长”的变化。这天马文革接发球比较顺利，同时坚持在战术上以我为主不让对手牵着走。第一局马文革在816落后情况下追至2019超出，虽然未赢这一局，却在精神上压倒了对手。第三局马文革曾以12比16落后，当他紧追不舍到16平时瓦尔德纳尔已感到不妙要输，士气旺盛使中国队打响了第一炮。

瑞典队第二个上场的是卡尔松，他在一周前的匈牙利公开赛男单中刚淘汰过王涛，但这场比赛却判若两人。显然是主将瓦尔德纳尔失利使瑞典队军心动摇，王涛积极进攻，卡尔松被动招架，中国队2比0领先。

第三场王浩上场了，从技术实力分析，这是最有把握的一分。结果王浩不负重望赢得了致胜的一分。这样中国队最终以 3 比 0 胜瑞典。重新夺得男团冠军。

1992 年，在举世瞩目的巴塞罗那奥运会乒乓球赛上，中国运动员以其精湛的球技，高昂的斗志和勇于拼搏的精神，获得了三枚金牌、二枚银牌和一枚铜牌的优异成绩。

中国的两对女双选手邓亚萍/乔红和高军/陈子荷，在分组循环赛和第二阶段淘汰赛中，对外国（地区）选手保持不败纪录，在决赛中分获冠、亚军，为中国夺得了第一块金牌和银牌。

两对男双选手吕林/王涛和马文革/于沈潼。吕林/王涛在小组赛中先后以 2 0、2 1 取得对朝鲜崔敬涉/李根相和克罗地亚普里莫拉茨/舒尔贝克的两场胜利，又以两个 3 1 击败法国盖亭/埃洛伊和世界杯男双冠军韩国的金泽洙/刘南奎，决赛中又以 3 2 力克第 40 届世乒赛男双冠军德国的费茨纳尔/罗斯科普夫，五局比分的总和是 99 98，吕林/王涛净胜一分，为中国队再添一块金牌。

在女子单打中，邓亚萍和乔红在两个阶段中对外国（地区）选手的全部比赛均未失一局，取得了决赛权，并分获冠亚军，为中国再添一金一银。至此使中国代表团的金牌数突破 23 届奥运会的纪录。中国队的另一名女选手陈子荷在 1/4 决赛中以 1 3 负于朝鲜李粉姬，未能进入半决赛。

男子单打是本届奥运会乒乓球赛竞争最激烈的项目。中国队的三名选手中，吕林在小组赛中因负两场未能出线。王涛在小组赛中连胜 3 场后，又以 3 0 战胜波兰名将格鲁巴，在 1/4 决赛中 2 3 负于了韩国的金泽洙。另一名选手马文革以连胜 3 场的成绩进入第 2 阶段决赛。马文革以两个 3 0 战胜荷兰哈尔丹与 41 届世界锦标赛男单冠军瑞典的佩尔森进入前 4 名，在半决赛中以 2 3 负于本届奥运会第一号种子选手法国的盖亭而获铜牌，突破了汉城奥运会上中国男单选手与奖牌无缘的记录。

中国的乒乓健儿，在奥运会上出色的表演，再次向世界证明，中国仍是世界第一。

乒乓球基础理论知识

乒乓球常用术语

球台

台面：球台的上层表面，称为台面。台面长 274 厘米，宽 152.5 厘米，台面距地面高为 76 厘米（十二岁以下的为 64—65 厘米）

端线：台面两侧与球网平行的 2 厘米宽的白线，称为端线。

边线：台面两侧与球网垂直的 2 厘米宽的白线，称为边线。

中线：台面中央与边线平行并位于台面中央的 3 毫米宽的白线，称为中线。

左、右半台（又称 1/2 台）：中线将台面分为左、右两个半台，左面的称左半台；右面的称右半台。其左右方向是依击球者而言。

1/3 台：台面左侧 1/3 部分，称为左 1/3 台；台面右侧 1/3 部分，称为右 1/3 台。

2/3 台：台面左侧 2/3 部分，称为左 2/3 台；台面右侧 2/3 部分，称为右 2/3 台。

近网区：台面距球网 40 厘米以内的部分，称为近网区。

底线区：台面距端线 30 厘米以内的部分，称为底线区。

中区：台面近网区与底线区中间的那部分，称为中区。

站位

根据运动员击球时，身体与球台端线之间的距离，站位可分为近台、中近台、中远台、中台、远台。

近台：站位离球台端线 30—50 厘米范围以内。

中近台：指站位离球台端线 70 厘米以内的范围。

中台：指站位离球端线 1 米以内的范围。

中远台：指站位离球台端线 1.5 米以内的范围。

远台：指站位离球台端线 1.5 米以外的范围。

击球路线

击球点与落点之间的连线的投影线叫做击球路线。其中共有五条基本的击球路线，即右方斜线、右方直线、左方斜线、左方直线和中路直线。击球线路的方向依右手执柄击球者而定。

击球时间

来球在本方台面弹起后，其运行轨迹从着台点上升再下落至触及地面以前的整个过程可分为上升前期、上升后期、高点期、下降前期、下降后期五个时期。击球时间是指击球时球拍触球瞬间，球体在空间所处的时期。

上升前期：指球从台面反弹后上升的最初阶段。上升后期：指上升前期与高点期之间的一个阶段。高点期：指球达到最高点或接近最高点的那一个阶段。

下降前期：指球从高点期开始下降的开始阶段。

下降后期：指球下降前期以后至地面的那一阶段。

击球部位

击球部位是触球瞬间，球拍触击球的位置。可分为七个部位上部：大约接近 12—1 之间的部位。

上中部：大约 1—2 之间的部位。

中上部：大约

2—3 之间的部位。

中部：大约 3 的部位。

中下部：大约 3—4 之间的部位。

下中部：大约 4—5 之间的部位。

下部：大约 5—6 之间的部位。

触拍部位

触拍部位是指击球瞬间，球体触在球拍上的位置。球拍的击球面可划分为左、右、上、下和中等部位。

拍形

拍形包括拍形角度和拍形方向两个方面。

1. 拍形角度：指击球时拍形与台面所形成的夹角。

角度小于 90° 时，称为“前倾”，角度大于 90° 时，称为“后仰”。按球拍击球时的拍面角度和击球部位的不同可分为：

拍面向下：球拍击球的上部。

拍面前倾：球拍击的上中部。

拍面稍前倾：球拍击球的中部。

拍面稍后仰：球拍击球的中下部。

拍面后仰：球拍击球的下中部。

拍面向上：球拍击球的下部。

2. 拍面方向

击球者击球时，拍面所朝的方向。拍面向左时，击球的右侧；拍面向右时，击球的左侧；拍面朝前时，击球的正后部。

击球点

击球点是指击球时，球拍与球体接触的那一点相对于击球者身体的空间位置。它包含有上下、左右、前后三方面的含义。因此，击球点是根据击球者的位置而确定的。

击球距离

挥拍击球时，球拍的起始点到击球点之间的挥拍长度，称为击球距离。

短球、长球和追身球短球：又称近网球。指球落在近网区内。

长球：又称底线球。指球落在底线区内。

追身球：指把球击到对方身体的中间位置的球。

常用的握拍法

1. 直拍快攻型握拍法：

如庄则栋、容国团、李富荣、徐寅生等名将都采用这种握法。

2. 直拍弧圈型握拍法：如韩国的刘南奎、玄静和以及日本的许多球星都曾用过这种握法取得过很好的成绩。

3. 削攻型握拍法：这种握法最杰出的代表就是被世人称为“削球机器”的张燮林。

4. 横握拍法：一般可分为浅握和深握，但随着当今乒乓球比赛对运动员的各方面条件要求的越来越严格，因此多数运动员趋向于适中的握法。

(1) 浅握：

我们观察运动员在乒乓球比赛中，球打得好不好，从理论上讲，有两个要求：一是根据规则规定，将球回击到对方的台面上，即进行合法还击，这就必须要有合适的弧线；二是打过去的球要有质量，也就是指打球必须有速度、力量、旋转和落点的变化。没有前者，就谈不到后者，只顾前者一味求稳，没有质量，也是难以取胜的。

下面就乒乓球的运行弧线、力量、速度、旋转和落点分别作一些介绍。

球的飞行弧线与击球命中率的关系

乒乓球的运动形式，基本上是按一定的弧线运行的。球在球台上空飞行，其弧线受球台的长度、球网的高度和球台的宽度所限制。弧线合理不合理与击球的命中率紧密相关。合理的弧线起止点的长短，主要是保证打出的球即不因弧线太短而不过网，又不因弧线过长从端线出界。合理的弧高，主要是保证打出去的球即不下网，又不因弧线太高而被对方扣杀。合理的弧线方向，主要保证打出去的球不会从边线出界。在训练和比赛中，人们常说把球打偏了、打歪了，这就是指弧线的方向不正。当然合理的弧线不仅和命中率有关，而且还要适应战术的需要。

球的速度和力量

乒乓球的速度之快，往往使人眼花缭乱，目不暇接。那么在欣赏乒乓球比赛时应该如何去观察和了解运动员击球速度的快慢呢？主要从两个方面进行。一是球向前飞行的速度；二是击球间隙。比赛中，人们常用“急如流星”、“快似闪电”来形容进攻之快。所谓“急如流星”，就是球向前飞行的速度快；所谓“快似闪电”，主要是指击球的间隙短，一板紧逼一板。其目的在于发挥快速进攻的威力，打得对方措手不及。对运动员来讲，要想提高乒乓球的速度，也必须从上述两个方面入手。尤其是缩短击球间隙，加快打球的速率，对各种类型打法都是十分重要的。

球的力量：当球被拍打击后，球的运动状态只有两个，即速度和旋转。这就是乒乓球在空中飞行的物理特性，也称为球性。力量作用于球，是通过球的前进速度和旋转强度表现出来的。对于快攻，在人们的概念上，以为力量就是指打球时板头的轻重，而不是快慢问题。其实，力量主要是为了使球获得更快的飞行速度。对于加转弧圈球或削球，力量主要是为了加强球的旋转。但是，力量对于二者，都可以用“凶”、“狠”来加以形容。

击球力量的大小，主要取决于击球时挥拍加速度的大小。要想加大击球力量，就必须发展力量素质，特别是击球时的爆发力和全身的协调用力。

乒乓球旋转奥妙

大家在观赏乒乓球比赛时，可能曾有过这样的经历，甲运动员用铲球动作将球击出，球落到对方台面后又回跳到了甲方台区。我国乒坛名将 32 届世乒赛男单冠军郗恩庭，还能运用假动作，打出向左或向右拐弯的球，使对方找不着击球点而扑空，这就是旋转的作用。

当击球时，作用力线远离或不通过球心是使球产生旋转的基本原因。球旋转的强弱决定于作用力的大小和力臂的长短。所谓力臂就是旋转的轴心与作用力线的垂直距离。作用力 F 越大、力臂越长，则旋转力也越强，反之则弱。

旋转体都有旋转轴，乒乓球的旋转轴是多变的，所以乒乓球的旋转也是多种多样的。为了便于大家了解乒乓球旋转内一般规律，下面按三个最基本旋转轴来加以说明。

1. 左右轴：它是与乒乓球飞行方向相垂直的轴。球绕此轴向前旋转为上旋球。攻球和拉弧圈球都能使球产生上旋。这种球碰到对方拍面后会向上反弹甚至出界；球绕此轴向后旋转为下旋球。削球或搓球都能使球产生下旋。下旋球碰到对方拍面后会向下反弹甚至落网。

2. 上下轴：它是与台面相垂直的轴。球绕此轴旋转为侧旋球。根据击球者的方位，击球时，以球拍触球的某一点为基准，球开始时向左旋转为左侧旋球；球开始时向右旋转为右侧旋球。左右侧旋球碰到对方拍面后，会向左或右反弹。

3. 前后轴：它是与球的飞行方向相平行的轴。球绕此轴按顺时针方向旋转为顺旋球；球绕此轴按逆时针方向旋转为逆旋球。球落台后，顺旋球向右跳，逆旋球向左跳。

在乒乓球比赛中，单纯地绕基本旋转轴旋转的球是很少见的。大多数的旋转球的旋转轴与基本旋转轴都有所偏离。随着偏离程度的加大，乒乓球的旋转就从一种性质逐渐变化成另一种性质。例如侧上旋球，和侧下旋球。这类旋转球的旋转轴都是上述三个基本旋转轴的偏斜轴。

巧妙的运用击球落

乒乓球的落点是指球离拍后的着台点。落点的运用是战术意图的体现。在乒乓球比赛中，运动员常会巧妙地运用落点的变化来控制对方。如采用连盯一点的方法，紧紧抓住对方的弱点进行攻击；有时又采用声东击西、长抽短吊的方法，借以调动对方，赢得主动。

比赛中，由于运动员打法不同，对手各异，各种击球技术交替运用，看起来这里一板、那里一球，落点很乱，也搞不清运动员的战术意图是什么？观众有时碰到这种情况，心里挺着急。虽然在比赛中，运动员落点的变化很巧妙，隐蔽性较强。但他们的指导思想是通过落点的变化去调动对方争取主动。只要我们冷静地观察和分析，我们将会了解到运动员击球时落点变化的一些基本规律：

1. 攻击对方的弱点，从弱点中突破，争取主动。
2. 用落点调动对方，扩大空档，攻击空档。
3. 用落点牵制对手，控制其特长技术的发挥，争取主动。
4. 将落点与击球的力量、速度、旋转和弧线结合使用，造成对方回球困难或直接失误。

上述基本规律，对我们观看乒乓球比赛，了解运动员落点变化和战术意图，有实际意义。

乒乓球运动的特点

乒乓球运动的生理特点

乒乓球运动与其他运动的不同处，就在于它的快速、灵活、多变的特点。这些特点对人的生理影响主要表现在：

1. 从事乒乓球运动可防止和治疗近视眼

(1)从生理学上讲，视觉是由眼、视神经和视觉中枢的共同活动完成的。眼是视觉的感受器官，它接受光的刺激，使机体能感知外界物体的形象、颜色和运动，并具有协助维持人体平衡的作用。这里面最重要的就是眼，因为它是传导光刺激的一种物理结构，就像照相机的镜头、调焦一样对光的入射角度和成像起着调节作用。许多后天的近视眼患者，都是因为眼睛的调焦功能僵化而使光的入射角度不能随意调整，从而影响了眼睛对不同距离物体的分辨能力。

在构成眼球的物理结构中，对视力的调节起主要作用的是具有折射功能的角膜和晶状体。它们在两侧睫状肌的牵拉下可平可凹，越平，光线在眼内汇集的焦点（即成像）就越远；越凹，物体在眼内的成像就越近。正常眼观看6米以外物体时，远处物体发来的平行线，经折射后恰好聚焦在视网膜上，这时，视网膜上的视神经发生冲动，人就能清楚地感受到物体的形状、大小和颜色。假如物体距离眼睛很近，物体发出的光线入眼后，其焦点就落在视网膜之后，故物像就会模糊不清。然而实际上，正常人特别是青少年，对眼前10—15厘米物体都可以看清，这是因为角膜和晶状体在两侧的睫状肌牵拉下曲率变大，使物体的成像前移到了视网膜上，从而引起视神经冲动，看清物体。但目前我国大多数的中小学生因学习负担过重，每天用在看书上的时间很多，又加上不注意看书时的正确姿势，因而近视眼的发病率越来越高，给许多同学的生活和学习带来了种种不便。正如前面所说，除极少数同学的近视是先天性的以外，多数同学是后天的不良习惯和读书时间过长引起的，

如果我们从现在就注意以上不良习惯的克服并从事必要的调整和锻炼，完全可以预防近视眼的发生和恢复原有的视力水平。

(2) 乒乓球运动员之所以很少患近视眼，首先是这项运动本身的特点之一就是要求运动员的眼睛要特别的敏锐，能随时判断来球的方向、落点、旋转和对方球员的站位等等。具体到眼球的运动，就是要随着场上的变化，随时改变眼角膜和晶状体的曲率大小，以便能及时看清对方的各种细微变比，然后加以判断并迅速做出反应。其次，乒乓球台本身的长度是 2.74 米，如加上运动员双方因站位和球的落点不同而跑动的距离来计算，双方运动员之间的平均距离约在 4 - 7 米左右。这个距离正好是正常人观看物体毫不费力的，睫状肌的变动幅度小，不会产生疲劳，但随着球的运动和运动员位置的变换，睫状肌又做着一定范围内的调节运动。这种运动对提高睫状肌的灵活性、弹性以及角膜和晶状体的润滑都有着极佳的功效。因此，在体育运动中，乒乓球可称之为“眼睛的保护运动”。

2. 可以改善中枢神经系统对外界条件刺激的应变能力

(1) 人的一切活动都是在神经系统直接或间接地控制下进行的。通过神经系统的调节作用，人体对内外环境的变化就可产生与之相适应的各种反应，人体内部与周围环境之间就可达到协调统一，从而使人的生命活动得以正常进行。

神经系统可分为中枢与周围神经系统两大部分。中枢系统主要负责人的判断和思维，属于部队中的司令部；周围部分主要负责获取信息和采取行动，属于部队中的侦察兵和作战小分队。神经系统的机能是很复杂的，但就其活动方式来说是反射。所谓反射，是指在中枢神经系统的参与下，机体对内外环境变化所做出的适应性反应。反射由五个部分构成，取名为反射弧，其顺序为：感受器——传入神经——中枢神经——传出神经——效应器。我们在日常的生活中，一切活动都离不开反射，我们的眼睛、耳朵、皮肤、鼻子、舌头等等都属于感受器，这些器官里的神经末梢在接受了刺激以后，就会发出神经冲动沿传入神经把这些刺激传给中枢神经系统(即我们常说的大脑)，在中枢神经通过对这些刺激的分析、判断和提炼以后，大脑做出如何应答的指令，随后大脑再产生神经冲动把这些指令沿传出神经把它传给效应器，效应器兴奋后，最后支配人的肌肉运动，产生对于特定刺激的相应活动。

尽管我们每个人都具备完整的反射弧，但每个人对相同的刺激所做出的反应时间和反应方式却不一样，这就导致了反射上的个体差异。除了个别的非条件反射是先天就有的以外，大多数的反射属于后天的条件反射。日常生活中，基本上都是条件反射，如听到铃响就知道该上课了，闻到某种香味就知道它是什么好吃的东西等等。条件反射是通过后天的学习而获得的，因此是可以改变的，为什么通过体育锻炼可提高人的应变能力，原因就在此。

(2) 乒乓球运动员因其灵活、多变、快速的运动特点所决定，一般都比一般的人反应快一些。据科学家们的观测和实验表明，乒乓球比赛中的最高时速可达每小时 170 公里。运动员从看清来球，到大脑做出判断并完成击球动作的瞬间仅有 0.25—0.30 秒的时间。也就是说当你看见来球的同时就必须完成相应的击球动作。另外，在比赛中，乒乓球的旋转、速度、落点各不相同并且相互间的差别非常之大，如上下旋球每秒钟的转速反差高达 250 转左右。面对这种情况，就要求运动员不仅要在极短的时间内判明来球的性质，同时还必须选定合适的应对技术并完成它。所以，经常从事乒乓球运动的人

对于刺激的应变能力要比一般人强得多。

3. 可提高肌肉用力的敏感度

(1) 在我们的肌肉、肌腱和关节囊中有许多的游离神经末梢，这些游离的神经末梢也就是我们前面提到的感受器，在生理学上，把它们统称为本体感受器。它的主要功能就是感受肌肉被牵张的程度；肌肉收缩的程度和关节屈伸的程度，综合起来就可以使人感觉到身体各部所处的位置和运动。一旦肌肉、肌腱和关节有什么变化，这些感受器就马上把情况报告给人的中枢系统，中枢系统得到报告后，就可根据当时情况及时地加以调整和指挥。

(2) 大多数体育运动都离不开感受器的参与，只要有身体的运动，甚至在人静止时，本体感受器的报告就会源源不断地传向中枢系统。乒乓球运动由于对击球的准确性要求极高，故对本体感受器灵敏度的要求也很苛刻，因为肌肉用力的细微差别，在高速对抗的攻防中都可能导致击球的失误。也就是说，乒乓球不是横马立刀的那种硬碰硬的运动，而是点点滴滴，意犹未尽的那种在细微处见功夫的运动。实验表明，乒乓球运动员训练水平的高低与本体感觉的界限有很大关系。同其他项目相比，乒乓球运动员的握拍臂，具有高度的敏感性，运动员可通过手来感觉球拍，再通过球拍来感觉球并能将“手感”、“拍感”、“球感”和来自视觉的“来球空间飞行感”四者合一，形成对乒乓球的“综合感觉”。

乒乓球运动心理漫谈

一位著名的教练员曾说过这样一句话：“乒乓球比赛就是心理上的较量。”虽然此话有些言过其实，但从一个侧面也反映出运动员心理素质的优劣将对比赛的胜负起着至关重要的作用。

1. 气定神闲，似秋水无波

要成为一名杰出的乒乓大家，不仅要在技术上、身体素质上高人一筹，更要在修养上、境界上高人一筹，要知两军对阵，最忌心浮气躁，否则，技术的发挥就会大失水准。也就是说，良好的心境是技术水平发挥的前提和根本保证。心境不会凭空产生，它是建立在一定的物质基础上的，气定神闲，说明大脑中枢的运转畅通无阻，处于最灵敏的最佳状态。运动员只有处于最佳的灵敏状态，人的反应才能敏捷，思维才能清晰明了。同时，大脑中枢所处状态的好坏，又决定着周围神经所处的状态，而周围神经的状态好坏，则直接影响着感受器和效应器的敏感程度，人作为一个整体，任何环节的失常都将直接影响其他环节的功能。所以，除必要的生理上的准备以外，如赛前的准备活动，它使肌体即生理各环节首先进入比赛状态，而最终在比赛时，则主要取决于心理上是否也能处于最佳状态。许多运动员都有这样的体会，他们水平发挥最好、赢得胜利的时候，常感自己当时心中一片空明，全身上下舒适自然，仿佛进入到了佛教中的涅槃境界。处于这种状态以后，就好像与对方发生了感应，对方事先想要干什么，你心里很清楚，并且此时球的性质也发生了变化，快球变慢了，转球也不转了等等，总之，运动员打完球以后，既不觉得累，心情也极好，好像这场球顺理成章该他（她）赢一样。

2. 浩瀚之气，如江海涛涛

无论是战争或是体育竞赛，亦或是人生，人们在竞争中首先展开争夺的就是一个势，有了势就掌握了战争的主动权，而势的争夺归根结蒂就是时空相上的争夺。势何来，来源于广阔的时空，谁能在更大的时空上展开攻势和进行守势，谁就能立于不败之地而游刃有余。中国古代著名的兵法大家孙子

说：“善攻者，攻于九天之上；善守者，守于九地之下。”其实，讲究的就是一个势的广阔性。拥有了更大的时空就意味着拥有了更大的自由，而这也正是人生所要追求的目标和一切制胜的法则。在乒乓运动中，运动员要在三个时空相上进行激烈的争夺并从事有关的训练。即要在精神、战术和技术三个时空相上来展开，在训练中，我们可能根据运动员自身的情况分别对三个不同的时空相各自有所侧重，但在比赛中，唯有一个时空相是最重要的，是每个运动员想要获得胜利就必须不惜一切代价去争取的，那就是精神上的时空相。首先，精神是物质的座标系，它决定着物质的各种属性，物质是相对于不同的座标系而具有不同的属性，而人在不同的精神状态也会反映出不同的物质属性来，这就是爱因斯坦的相对论。因此，精神时空的大小决定着技、战术时空的大小。有了这层认识，对于某些具有很强实力的运动员，在比赛中技术发挥的水准之低，也就不足为奇了。其次，在技术实力相差不远的情况下，精神时空本就是决定胜负的最关键因素。在竞赛中，运动员并不是赛后才知道自己能否胜利，而是在赛前双方的对峙中就已见分晓，因为比赛往往是在公平条件下的竞争，敌我双方都有机会在精神上先展开一番较量，如果运动员在此时精神上感觉并没有受到任何限制，相反，却感到中气十足，头顶上空神光朗朗，大千世界一片光明，唯有自己的灵光含着一片肃杀之气并夹带着隐隐约约的雷电交错之声，居高临下笼罩着对方茫茫的冰冷世界，不发动则已，一旦发动，闪念之间就是对方精神时空被摧毁之时。如果运动员进入了这种比赛状态，那么十有八九就已决定了比赛的胜负。比赛中，不管场面多么壮观、惨烈，那都是必然结局的一个过程而异。因为，我们都知道这样一个简单的道理，拿石掷山，山在而石没；江河入海，海存而江河亡。同样的道理，我的精神时空能包容你的精神时空而我存你亡。试想，你的精神都在我的精神笼罩之下，你那赖以精神时空而存在的技、战术又能发挥多大的作用呢？只不过是无畏的挣扎而已，是注定要失败的。

3. 握智慧两极，如矛似盾

一个人无论想在事业上做出任何杰出的贡献，都必须以智慧之灯为其导航，离开了智慧之灯，世界将变得一片漆黑，犹如一叶孤舟在海上漂行，随时有被风浪席卷和触礁的危险。

乒乓球运动亦然，如果运动员不具有智慧的头脑，就不足以作为乒乓大家之人选。在从事乒乓运动的过程中，教练员只能起引路和点拨的作用，更多的则需要运动员本人去思考、去探索、去作出正确与否的判断，因为我们所学到的知识，都有其局限性，都有其相对性，都有其特定的适用范围，都有其不可调和的矛盾因素在里面。同时，各种知识在其本质上又表现出统一性和内在的和谐性。如何把握，把握的分寸，应用的时机和场合等等，所有这些，都不是一名教练所能详尽教给你的。难怪著名的球星马拉多纳说道：“一位杰出的球星，不是教出来的”。方法是教练所能给予你的一切，而事物的内含只有靠你自己去“悟”，只有自己悟出来的东西，才能真正归属于你，否则，你将永难得到精神与技术之精义，所学到的，只不过是几条干巴巴的教条和动作而已。

要开启智慧之窗，首先就是把握两极性原则，一方面尽全力学习前人的优秀经验和成果，另一方面又要彻底否定前人所拥有的一切。在全力学习与否定中把握思维的平衡。学了才能否定，否定又为更高境界上的学习和创新开辟了道路，只有抱着这样的态度，你才有资格评判前人的文明成果，你才

有资格去开创未来。其次，观察任何事物，应具有相对性，在相对性的照妖镜下，任何事物都具有两重性，即都有积极的一面，也有消极的一面；都有于你有利的一面，也有于你不利的一面。只要你把握了积极的、有利的一面，你就可以立于不败之地。这就是智。最后，就是要深刻明了矛盾是事物的本质属性，因此，我们不是要回避矛盾，而是要制造和利用矛盾。所有的技、战术都是在矛盾中求得发展和统一，所有的思想和精神也是在矛盾中求得和谐与平衡。

当一个运动员拥有了观察、分析和研究事物的方法以后，就要凭借着个人的悟性去不懈地探索各种事物的本源。事物有表里之分，各事物间的关系也有表里之分，而我们要探究的就是那演化万物的世界本源，只有抓住了世界的本源，你才能对于各种现象和千变万化的事物进行最高的概括，并从这一总的原则与原理出发，去发动自己的事业，这就是大家风范。

如何评价乒乓球的技术质量

如果从纯专业的角度来描述运动技术质量的优劣，我们应从以下四方面入手：

1. 合理性原则

所谓“合理性”原则，就是运动员的技术必须符合项目特点和与此相适应的生物力学原理。每一运动都有自己特定的项目特点，如乒乓球的项目特点是击球必须过网并要球落在对方的球台上。乒乓球的这一特性决定了运动中球的弧线高低、出手角度的大小、力量的轻重和速度的快慢、落点的变化等的基本特征，而这些基本的特征对运动员在不同区域内的技术动作又提出了特定的要求。离开了乒乓球的基本特性，就不可能体现出乒乓球运动的特点，这也是乒乓球运动区别于其他运动的根本所在。因此，只要你的技术动作符合以上的要求，就可被视为具有合理性。

在乒乓球界，人们通常把运动员的技术动作是否合理叫做“是否规范”。运动技术规范是运动员学习和掌握乒乓球技术的最初阶段，尽管还谈不上具有什么水平，但它是通向山顶的必经之路，这个阶段基础打得好，对以后的学习会有很大的帮助。

2. 协调和对称性原则

协调是指技术动作各环节在运动方向和发力上的前后顺序。例如远台攻球，发力的顺序依次为下肢、腰、腹、上身、肩、上臂、前臂、手腕和手指，发力过程有严格的时间、空间顺序，它们之间既不能颠倒，也不能你快我慢，而必须是快速的准确的配合，只有这样，才能在某个运动方向上表现出最佳的效果。对称性是指相对称的身体两侧之间的相互依托与制约关系。如果把协调和对称引伸一步讲，运动中各动作之间的衔接与配合中也存在着这种关系。如发球后的侧身抢攻与扑、步法之间的重心转换，手法与步法的配合等等。

3. 整体性质原则

当一个运动员具备了技术的合理性、协调和对称性以后，就应该在整体性上下功夫。整体性是协调和对称性的继续，是协调和对称性所要追求的目标。整体性是指技术动作在时间、方向、力量、速度上表现出来的高度有机统一。其具体的标准就是身体各个环节要节节贯穿、连通无碍，整个技术动作丝丝入扣，松紧起伏，上下、左右、前后在矛盾之中求得均整，从而保证在击球瞬间，力的运用尤如万里晴空，一尘不染。

4. 简单性原则

当一个运动员的技术动作经过整体性的锤炼以后，就为简单性的建立打下了良好的基础。简单性是整体性所要追求的目标。它是运动技术返朴归真、朴实无华的开始，是运动技术动作由肯定到否定，由有到无的一个转折点。简单性的根本思想就在于当淡化技术动作外形的同时，强调内含的渐渐丰满，使运动员在整体性达到圆满之时，进一步摆脱和否定原有的技术动作对于身心的束缚，在方寸细微之中求得身心的矛盾统一，从而不断扩大特定时空的内含实质和特定内含上的身心自由。

乒乓球的打法类型

当今世界乒坛，流行着许多打法。为了便于识别和研究，人们把技术特点和技术方法作为区分打法的标志，把战术特点作为区分类型的标志。结合握拍和从属于两者的工具性能，目前世界乒坛上主要存在着四种基本打法类型。

1. 快攻型

快攻型的特点是，站位近台，以速度为主，积极主动，先发制人，攻球技术是主要的得分手段。此种类型包括推攻和两面攻两种打法。

(1) 推攻打法：直握球拍，正手以攻球为主，反手以推挡为主。

(2) 两面攻打法：直握拍或横握拍，正、反手均以攻球为主。

这类打法，在我国有较好的群众基础和传统。六十年代以庄则栋、李富荣、徐寅生、邱钟惠、孙梅英等为代表，八十年代及九十年代初有江加良、陈龙灿、李惠芬等。

2. 弧圈型

弧圈型的特点是，站位中近台或中台，既有旋转又具速度，包括直拍弧圈球及横拍弧圈球两种。常以拉弧圈球为得分的主要手段，以前冲弧圈球代替扣杀，拉出的弧圈球即有较快的速度，又有较强的旋转；还具有一定的快攻技术。

直拍弧圈球打法以正手拉为主，反手多运用推挡和反手攻，也重视侧身进攻和拉后扣杀技术，这类打法以我国的郭跃华、日本的伊藤繁雄和韩国的刘南奎为代表。

横拍弧圈球打法中，有的能两面拉，以正手为主，反手拉弧圈球也有较强的上旋，并能快拨。这类打法以我国的何智丽和波兰的格鲁巴等为代表。

3. 快攻结合弧圈类型

这类打法，包括直拍快攻结合弧圈及横拍结合弧圈两种。其共同特点是站位介于快攻型与弧圈型两者之间，以速度为主结合旋转。正手攻和拉弧圈球相结合，快攻是得分的主要手段，弧圈球是其进攻的重要技术。弧圈球还用来为进攻开路，被动时并以它相持、过渡，伺机反攻。直拍快攻结合弧圈打法，我国的郗恩庭、曹燕华、韩国的梁英子等堪称代表；横拍快攻结合弧圈打法以我国的马文革、瑞典的瓦尔德纳尔、法国的盖亭、比利时的塞仪夫为代表人物。

4. 削攻型

削攻类的特点是，站位中台或中远台，走动范围大，旋转变多，落点控制好，能攻善守，稳中带凶。变化多端的削球技术和不失时机的进攻技术

是主要的得分手段。此种类型包括削中反攻和攻削结合两种。

削中反攻打法，直握拍者以我国的张燮林、葛新爱为代表人物，横握拍者以我国的陈新华、童玲、黄亮、王强、朝鲜的李根相和日本的涉谷浩为代表。他们能守善攻，稳中带狠。削中反攻打法现在仍有很强的生命力。目前，一些国家正悄悄地重新启用这种打法的选手，引起了乒坛界的关注。

攻削结合打法，横握球拍，灵活运用攻球（或拉弧圈球）和削球技术作为主要的得分手段。其代表人物有我国的梁戈亮等。

乒乓球基本技术介绍

什么是乒乓球技术

概括地讲，在乒乓球这一比胜负的对抗性运动中，为了得分或者不失误而运用的一切专门的合法击球动作，就是乒乓球的技术。技术和动作是密切相关的，但只有合理的击球动作方能算作技术。

在合法还击的一切动作中，还可区分为正规动作和应急动作。

通常我们讲正规动作，是指它有大家通用的技术名称（正手攻、推挡等），它的作用是明确的。它还有相对稳定的开始姿势和结束姿势。从整体来看，动作是协调的合理的。

所谓应急动作，往往是在仓促情况下采用的动作，它的作用多半是在不得已的情况下争取过渡一下，它的特点是与正规动作相反，没有一定的标准，在日常训练中，这些应急动作也很少得到有意的训练。是运动员急中生智所采取的符合比赛规则要求的一种应急动作。

基本步法及其运用

步是击球的基础，打球是靠步法准备条件，用手法（挥拍击球的技术动作）去完成任务。步法和手法的关系又是相互协调和不可分割的。如同我们走路那样，腿一动，手就自然地随着摆动，协调一致，才走得轻松自如，节奏明快。

由于乒乓球的落点变化多，在实践中步法的运用是比较复杂的，而且也是有变化的。现将几种主要步法的运用介绍如下：

1. 单步的运用：此种步法的活动范围不大，一般在来球离身体较近时采用。即以一脚的前脚掌为轴，另一脚向前、后或左、右移动一步。

2. 跨步的运用：此种步法的活动范围比单步大，一般在来球离身体稍远时采用。即击球点近侧方的脚先向击球点方位跨出一步，另一脚随即跟着移动一步。

3. 跳步的运用：此种步法的活动范围较大，一般在来球离身体较远时采用。即以击球点近侧方的脚用力蹬地为主，两脚同时离地向击球点方位移动，击球点远侧方的脚先着地，另一脚跟营落地。

4. 并步的运用：此种步法的活动范围不如跳步大，但移动时身体重心平稳，是削攻型打法的常用步。即击球点远侧方的脚先向近侧方的脚靠一步，击球点近侧方的脚随即再向击球点方位迈出一大步。

5. 交叉步的运用：此种步法的活动范围最大，一般在回接大角度来球时采用。即击球点远侧方的脚先向击球点方位跨出一大步，另一脚紧跟着再向击球点方向迈出一大步。

发球基本技术及运用

发球技术一般由抛球和挥拍触球两部分组成。在比赛中，发球起着开路先锋的作用。每局比赛每人大约有 15—20 次左右的发球机会。运动员可以充分利用发球的机会使自己处于主动和有利的地位。

发球的种类很多，变化也很大。一般可分为正手发球、反手发球和侧身发球。下面介绍几种在比赛中常用的发球技术。

1.反手发急上旋长球：这种发球速度快，弧线低，落点远，前冲力大，利于发挥速度上的优势。是快攻类打法者常用的发球技术之一，在比赛中，如能配合发近网短球，威力更大。在第 33 届世乒赛中，男子单打复赛日本河野满就是以反手发急上旋长球配合近网短球，使舒尔贝克不能发挥侧身抢攻的特长技术，结果河野满以 3 0 取得胜利。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：右脚稍前或平站，身体略向左偏斜，左手掌心托球，置于身前偏左侧。

引拍：左手将球向上抛起，同时右臂外旋，使拍面角度稍前倾，上臂自然靠近身体左侧，向身体左后方引拍。

迎球：有臂以肘关节为轴心，前臂向左前方横摆，腰部也配合队左向右转动。

(2) 击球时：

球从高点下降低于网高时，击球左侧中上部，触球一瞬间，前臂加速向右前上方横摆。手腕摩擦球，腰部配合向有转动，球击出后第一落点接近自己端线。

(3) 击球后：

手臂继续向右前上方挥动，并迅速还原。

(4) 发力部位以前臂为主，动作过程中，身体重心从左脚移至右脚。

2.正手发右侧上旋急长球（奔球）：这种发球落点远、球速快、角度大，向对方右侧偏拐，是直握快攻打法的常用发球技术之一。

这种发球最早是我国著名运动员徐寅生使用的。1956 年徐寅生与世界强队罗马尼亚的雷特对阵，一上来，徐就用正手发了一个右侧上旋急球至对方右半台，由于球的右侧旋很强，直奔雷特的右方台角拐出。当雷特伸出球拍接球时，球早已揭掉，扑了个空，引得观众哄堂大笑，雷特本人也捧腹不已。可见此球有独特之处。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：左脚稍前，身体略向右偏斜，左手掌心托球置于身前偏右侧。

引拍：左手将球向上抛起，同时右臂内旋，使拍面角度稍前倾，前臂手腕自然下垂，肘关节高于前臂，向身体右后方引拍。

迎球：上臂带动前臂由身体右方向左前方挥动。

(2) 击球时：当球从高点下降到近于网高时，击球右侧，向右侧上方摩擦，触球一瞬间，拇指压拍手腕从右后方向左上方抖动，球击出后第一落点接近自己端线。

(3) 击球后：

手臂继续向前方挥动，并迅速还原。

(4) 发力部位以前臂手腕为主，动作过程中身体重心从右脚移至左脚。

3.反手发右侧上（下）旋球：这两种发球的特点是有较强的右侧上、下旋。上、下旋转的差距大。对方回球的飞行弧线容易向本方左侧偏拐。便于右手握拍者正手抢攻或抢拉弧圈球。用相似的手法发球，可增加对方判断和回击的困难。

弧圈类选手，运用这两种发球进行抢拉或抢攻的较多。日本选手获村伊智郎过去就常在关键时刻，发反手右侧上、下旋短球配合反手急上旋球后侧身抢攻，获得成功。

动作讲解：

（1）击球前：

选位：站位左半台，右脚稍前或平站，身体略向左偏斜，使左手掌心托球置于身体左前方。

引拍：左手将球向上抛起，同时右臂稍内旋，使拍面角度几乎垂直，向左后方引拍，腰部略向左转动。

迎球：右臂从左后方向右上方挥动。

（2）击球时：

当球从高点下降接近网高时，前臂加速向右上方挥摆。直握拍手腕作伸，横握拍手腕作内收，腰部配合向右转，击球中部，向右侧上方摩擦。根据发球长短调整球的第一落点远近。

（3）击球后：

手臂继续向右上方随势挥动，并迅速还原。

（4）发力部位以前臂手腕为主，腰部辅助。动作过程中身体重心从左脚移至右脚。

反手发右侧下旋球动作方法与发右侧上旋动作相同，区别在于：引拍向左上方，手臂向前下方挥摆，击球的中下部，向右侧下方向摩擦，触球的高度略高于网。横握拍发反手上（下）旋球要加大上臂向右方挥摆的幅度。

4.正手发左侧上（下）旋球：这两种发球，一般从侧身姿势开始。其特点是左侧上、下旋转强，手法相似，动作隐蔽，旋转差别大，是各类打法的重要发球技术。对方回球的飞行弧线易向本方左侧偏拐，利于侧身抢攻。

动作讲解：

选位：站位左半台，左脚稍前，身体略向右偏斜，左手掌心托球置于身体右前方。

引拍：左手将球向上抛起，同时右臂外旋，直握拍手腕作伸，横握拍手腕作外展，使拍面方向略偏向左侧，向左上方引拍，腰部略向左转动。

迎球：右臂从右上方向左下方挥动。

（2）击球时：当球从高点下降接近网高时，前臂加速向左方挥摆，直握拍手腕作屈，横握拍手腕作内收，腰部配合向左转，击球中部，向左侧上方摩擦。根据发球长短调整球的第一落点远近。

（3）击球后：

手臂继续向左方随势挥动，并迅速还原。

（4）发力部位以前臂手腕为主，腰部辅助。动作过程中身体重心从右脚移至左脚。

正手发左侧下旋动作方法与左侧上旋动作相同，区别在于引拍向右后上方，手臂向左前下方挥摆，击球的中下部，向左侧下方向摩擦，触球高度略高于网。横握拍发左侧上（下）旋时，最好将握拍柄的三个手指松开，

以增加手腕灵活性。

5. 正手发下旋加转球与不转球：这套发球主要特点是下旋和不转差距大，对方回接时往往出现判断上的错误，以致回球落网或回出高球，为抢攻或抢冲创造条件。下旋加转与不转的发球，动作极其相似。只是在触球的一刹那发力的方式有所区别。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：左脚稍前，身体略向右偏倾，左手掌心托球，置于身体右前方。

引拍：左手将球向上抛起，同时右臂直握拍手腕作伸，横握拍手腕略向外展和伸。

迎球：右臂从身体右后上方向左前下方挥动。

(2) 击球时：

当球从高点下降至稍高于或平于网高时，前臂加速向左前下方发力，同时直握拍手腕作同时内收，击球的中下部，向底部摩擦。球击出后第一落点接近于球网。

(3) 击球后：

手臂继续向前下方随势挥动，并迅速还原。

(4) 发力部位以前臂和手腕为主，动作过程中身体重心从右脚移至左脚。

正手发不转球动作方法大致与发下旋加转球相同，区别在于：手臂外旋幅度小，减少拍面后仰角度，击球中部和中下部，减少向下摩擦球的力量，稍加向前推球的力量，使作用力线接近球心，从而形成不转球。

6. 高抛发球：这种发球是70年代初由中国运动员发明的，在比赛中，曾经获得很好的效果。现在发这种球的人多了，如果不在旋转、落点上加强变化，其威力就会减小。

高抛发球由于球抛得高，所以下降时的速度快，增大了球对拍的作用力，从而加快了出手的速度和发球的突然性，有利于发球抢攻。

动作讲解：

基本动作与正反手侧上（下）旋动作相似，区别在于：由于高抛下落时间长，可加大引拍幅度和借助于腰部转动辅助发力。

7. 下蹲发球：

这类发球是一种上手发球技术，常常是擦击球体的上半部将球发出。下蹲发球也能以相似的手法发出左、右侧上旋印侧下旋球。下蹲发球利于横拍选手发挥前臂和手腕的灵活性，所以横拍选手运用下蹲发球较多。

注意区别的是因为下蹲发球是一种上手类发球，拍触球部位在球体的上半部，因此球的旋转性能与下手类的发球有所不同。例如，下蹲发的右侧上、下旋球，落到双方台面时，不是向对方右边而是向对方左边偏斜前进。在比赛的关键时刻，突然运用下蹲发球，常会使对方不适应而回出高球甚至吃发球。

下蹲式发正手右侧上旋球动作讲解：

(1) 击球前：

选位：左脚稍前或两脚平行开立，身体向右偏斜，左手掌心托球置于身体右前方。

引拍：左手将球向上抛起，同时做下蹲姿势，右臂上举比肩高，手腕

外展，拍面方向略向左偏斜。

迎球：右臂从左向右前上方挥动。

(2) 击球时：当球从高点下降至平于网高或稍高于网时，前臂加速从左向右前上方挥动，手腕同时作内收。击球中部，向右侧上部摩擦，球击出后第一落点在球台中部。

(3) 击球后：

手臂手腕继续向前上方顺势挥动，并迅速蹬起，准备下一拍来球。

(4) 发力部位以前臂和手腕为主，动作过程中身体重心放在两脚间。

下蹲式发正手右侧下旋球动作方法大致与发右侧上旋动作相同，区别在于：击球时间要当球从高点下降至略高于网时，球拍要比球高，击球的中上部，向右侧下方摩擦，前臂从右向右前下方挥动。

从上面介绍的发球技术我们可以了解到，在比赛中运动员的发球大致可以分为以旋转和以速度为主两种类型。在实战中，运动员不会只单调的使用一种发球技术，因为这样很快会被对方所适应。为此，他们要精选二三套与自己打法相适应的发球技术，以形成个人的独特风格和特长。

接发球

发球和接发球是乒乓球比赛一开始就出现的矛盾对立的双方。一方要通过发球争得主动；另一方也不甘被动，要通过接发球来控制对方，变被动为主动。

随着发球技术的不断发展与提高，对接发球的要求也愈来愈高。一般来说，接发球一方总是处于被动地位的，但这种地位是可以改变的。一种新的威力较大的发球的出现，总是会被另一种接发球的方法所制约。发球技术的种类虽多，变化虽大，但还是有办法对付的。接发球的原则主要有：

1. 从来球旋转的相反方向回接

来球是上旋，回击时拍面稍前倾，往前下方回击来球的中上部；来球是下旋，回击时拍面稍后仰，往前上方回击来球的中下部。

2. 用逆侧旋转的方法回击

对方发来的是左侧上、下旋球，在按上述方法回击的同时，要突然摩擦来球的右侧部，使球产生右侧旋，以抵消来球的左侧旋力量。反之，对方来球是右侧上、下旋，回击时则要摩擦球的左侧部，使球产生左侧旋，以抵消来球的左侧旋力量，运用这种方法去接发球，其稳健性较高。

3. 用顺侧旋转的方法回击

这种回击方法是根据对方发球的旋转性质，在回接时顺来球的旋转方向摩擦球，使回击过去的球具有更强的旋转。因此，这是一种回击侧上、下旋球较凶狠而又有实效的方法。如对方发至左半台来的左侧上、下旋球，采用推左侧旋球的方法，能使球按旋转方向以更强的旋转返回。

以上所述是一般的接发球方法。在比赛中运动员为了实战的需要，更是八仙过海各显神通。他们在接发球中，一方面从本身的技术特长出发，另一方面还须针对对方的发球技术，采用多种接发球的方法才能取得主动。

攻球技术的运用

乒乓球的攻球技术统分为正手攻球、反手攻球和侧身攻球三大部分。在每一部分的攻球技术中，又按通常的习惯分为快攻、扣杀、中远台攻球、拉抽、台内攻球、杀高球、快带等各种技术。每种技术的特点不同所起的作用与运用也不一样。现在分别介绍如下：

1.正手快攻：站位近，动作小，球速快。运动员在比赛中，常运用正手快攻与落点相结合，用以调动对方，为扣杀创造条件，也可直接得分。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：左脚稍前，身体离台约 50 厘米。

引拍：手臂自然弯曲，并作内旋，使拍面稍前倾，以前臂后引为主(幅度小)，将球拍引至身体有侧后方。

迎球：手臂向左前方迎球。

(2) 击球时：

当球跳至上升期，拍面稍前倾，击球中上部，在上臂带动下，前臂快速向左前方挥动，手腕配合外展。

(3) 击球后：

手臂继续向前上方随势挥动，并迅速还原成击球前准备姿势。

(4) 发力主要部位以前臂为主，动作过程中身体重心从右脚移至左脚。

2.正手快带：与正手攻球相似。主要利用来球的前进力量将球带出。这是一项对付弧圈球的技术。以速度快、弧线低、落点变化多来为自己下一板主动进攻创造条件。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：左脚稍前，站位较近，身体离台约 40 厘米。

引拍：手臂自然弯曲，大胆作内旋，使拍面前倾，几乎是原位迎球，向后引拍很小，将球拍引至身体右前方。

迎球：手臂、手腕向左前迎球，腰、髋开始向左转动。

(2) 击球时：

当来球跳至上升期，拍面前倾，球拍高于来球，击球中上部，借助腰、髋的转动，手臂迎前带击、手腕保持相对稳定，不宜发力。

(3) 击球后：手臂继续向前随势挥动，并迅速还原成击球前准备姿势。

(4) 发力主要部位是手臂借来球反弹力量带击，腰、髋配合。

3.正手快拉：这是一项对付削球选手的重要技术。它具有速度较快、动作较小、线路活的特点。

在比赛中运动员往往以快拉技术，攻击削球的左、中、右不同落点，配合拉轻、重力量和旋转变化的球来为起板扣杀创造条件。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：左脚稍前，身体离台约 60 厘米。

引拍：手臂根据对方来球旋转强弱作内旋，使拍面接近垂直，或作外旋使拍面稍后仰，前臂下沉，将球拍引至身体右后下方。

迎球：前臂向左前上方挥动。

(2) 击球时：当来球跳至高点期开始下降时，来球下旋强，拍面稍后仰，击球中下部；来球下旋弱，拍面接近垂直，击球中部。在上臂带动下，前臂加速向左前上方挥动，手腕同时作外展。

(3) 击球后：

手臂、手腕继续向左前上方随势挥动，并迅速还原成击球前准备姿势。

(4) 发力主要部分以前臂为主，动作过程中身体重心从右脚移至左脚。

4. 正手台内攻球（快点）：站位近台，要上步击球，动作小、速度快，以手腕发力为主，是还击近网短球的重要技术。主要用于回击对方强烈的下旋短球。如果对方发加转近网短球控制台内球时，能以快点还击，并结合落点变化，便可在前三板中争得较多的抢先进攻的机会。

动作讲解：

选位：站位靠近球台，右方大角度来球时上右脚，中间或偏左方向来球时上左脚。

引拍：手臂自然弯曲迎前，前臂伸向台内，并根据来球旋转程度手臂相应地作内旋或外旋，调整板面角度。

迎球：前臂、手腕向前挥动。

（2）击球时：

当来球跳至高点期，下旋强时拍面稍后仰，击球中下部，前臂、手腕向前上方发力。下旋弱时拍面垂直，击球中部，前臂手腕向前为主，适当向上用力，上旋时拍面稍前倾，击球中上部，手臂直接向前用力。

（3）击球后：

随势挥臂动作小，并迅速还原。

（4）发力主要部位以前臂、手腕为主，动作过程中身体重心放置迎前上步脚上。

5. 正手扣杀：这是比赛中常见的一项技术，是重要的得分手段。扣杀大多是在其它技术取得主动和优势的情况下才运用。在发球抢攻中，对方回出较高的球时常使用扣杀。其特点主要是力量重、球速快、威力大。如把落点变化结合起来运用，往往能直接得分。

动作讲解：

（1）击球前：

选位：左脚稍前，一般在近台使用。

引拍：手臂自然弯曲，并作内旋，使拍面稍前倾。随着腰、髋的转动，手臂向后移动，将球拍引至身体右后方。

迎球：手臂向前迎球。

（2）击球时：

当来球跳至高点期，拍面前倾，击球中上部，上臂带动前臂，同时加速向左前方发力挥动。腰、髋向左转动配合发力。

（3）击球后：

手臂继续向左前方随势挥动，并迅速还原成击球前准备姿势。

（4）发力主要部位以上臂、前臂为主，腰、髋配合，动作过程中身体重心从右脚移至左脚。

6. 正手中远台攻球：这是运动员在中远台对攻时常用的一项技术。攻球的力量较重，进攻性较强。由于站位较远（距球约 1.5 米左右），步法移动范围也比较大。比赛中中远台攻球可为扣杀寻找机会，也能直接得分，它常用于侧身攻球后扑正手和正手打回头。

动作讲解：

（1）击球前：

选位：左脚稍前，身体离台约 1—1.5 米。

引拍：手臂自然弯曲，并作内旋，使拍面接近垂直，随着腰、髋向右转动，手臂向后移动，将球拍引至身体右后方（幅度大）。

迎球：手臂向前迎球。

(2) 击球时：

当来球跳至下降前期，拍面接近垂直，击球中部，向上摩擦，上臂带动前臂同时加速向左前上方挥动，腰、髋向左转动配合发力。

(3) 击球后：

手臂继续向前上方随势挥动，并迅速还原成击球前准备姿势。

(4) 发力主要部位以上臂、前臂为主，腰、髋配合，动作过程中身体重心从右脚移至左脚。

7. 杀高球：击球点高，动作大、力量重。也有人叫杀高球为高压球，它是还击高球的一种有效方法。

动作讲解：

选位：左脚在前，身体离台略远。

引拍：手臂作内旋，使拍面前倾，整个手臂随着腰、髋向右转动，尽量向身体左后方引拍，以增大球拍与来球距离，便于充分发挥击球力量。

迎球：随着右脚蹬地转换重心的力量，和腰、髋向左转动。整个手臂向前挥动。

(2) 击球时：

当来球跳至下降前期至头肉之间高度，拍面前倾，击球中上部，整个手臂加速向左前下方挥动，腰、髋同时配合发力。

(3) 击球后：

手臂继续向前下方挥动，并迅速还原成击球前准备姿势。

(4) 发力主要部位以整个手臂为主，腰、髋配合。动作过程中身体重心从右脚移至左脚。

8. 反手快攻：站位近，动作小，击球时拍面前倾，在上升期击球中上部，是两面攻的重要技术之一。

反手快攻和正手快攻结合起来运用，就能在比赛中做到左右开弓。使对方陷于被动。这种打法是近台快攻打法中速度最快、威力最大的一种。我国的庄则栋是这种打法的杰出代表。前世界冠军日本的长谷川倍彦说：“庄则栋左来左攻，右来有攻，我与他比赛有点喘不过气来。”现在我国有些左推右攻选手，也能将反手快攻和正手快攻结合起来运用。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：右脚稍前，几乎成开立平站，身体离台约 50 厘米。

引拍：手臂自然弯曲，并作外旋，使拍面稍前倾。上臂、肘关节自然靠近身体，手腕作屈和内收，将球拍引至腹前偏左的位置。

迎球：前臂向左前方迎球。

(2) 击球时：

当来球跳至上升期，拍面稍前倾，击球中上部。肘关节内收，前臂加速向右前上方发力，并作外旋，手腕同时配合作伸和外旋。

(3) 击球后：

前臂继续向右前上方随势挥动，并迅速还原成击球前准备姿势。

(4) 发力主要部位以前臂为主，肘关节加速内收配合。动作过程中身体重心从左脚移至右脚，或基本放至两脚上。

9. 反手快拨：动作小、球速快，借来球反弹力还击。

反手快拨是横拍选手的一项基本技术。它和正手快攻结合起来运用，可以发挥速度上的优势。在运用中，还可快拨斜直线及对方两大角，能为扣杀创造条件。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：两脚平行开立，身体离台约 40 厘米。

引拍：手臂自然弯曲，并作外旋，使拍面前倾，手腕作内收和屈，将球拍引至腹前偏左的位置。

迎球：前臂向前迎球。

(2) 击球时：

当来球跳至上升期，拍面稍前倾，击球中上部，以肘关节内收，前臂加速，并作外旋，手腕作伸和外展借来球反弹力量向右前方找回来球。

(3) 击球后：

手臂继续向前方随势挥动，并迅速还原成击球前准备姿势。

(4) 发力主要部位以前臂为主，手腕配合，动作过程中身体重心放至两脚。

10. 反手拉攻：站位稍远。动作较小、线路活、力量较轻，靠自己主动发力还击。在还击下旋时，可作为过渡技术为扣杀创造条件，是对付下旋球的一种有效办法。掌握反手拉球，可减少侧身拉球，避免正手空档过大。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：右脚稍前，几乎成开立平站，身体离台约 60 厘米。

引拍：手臂自然弯曲，并作内旋，使拍面稍后仰，腰部向左转动，上臂和肘关节靠近身体，前臂下沉，手腕作屈和内收，将球拍引至身体左侧下方。

迎球：腰、髋向右转动，同时手臂向前迎球。

(2) 击球时：

当来球跳至高点初降时，拍面稍后仰，击球中部，腰、髋向右转动，上臂向前迎击，肘关节内收，前臂加速向右上方提拉，手腕作伸和外旋。

(3) 击球后：

手臂继续向右上方随势挥动，并迅速还原成击球前准备姿势。

(4) 发力主要部位以前臂为主，肘关节内收，腰、髋配合，动作过程中身体重心从左脚移至右脚，或放至两脚上。

11. 反手扣杀：动作大，力量重，攻击性强。在来球的高点期击球的中上部，腰部配合转动用力。

在比赛中，运动员常运用它来还击反手位的半高球，是得分的一种重要手段。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：右脚稍前，身体离台 50—70 厘米。

引拍：手臂自然弯曲，并作外旋，使拍面稍前倾，腰、髋向左转动，手臂向左后方移动，将球拍引至身体左侧后方，离台面较高。

迎球：腰、髋向右转动，同时手臂向前迎球。

(2) 击球时：

当来球跳至高点期，拍面稍前倾，击球中上部，腰、髋向右转动，肘关节内收，上臂带动前臂同时向右前下方挥动。

(3) 击球后：

手臂继续向右前下方随势挥动，并迅速还原成击球前准备姿势。

(4) 发力主要部位以整个手臂为主，腰、髋配合，动作过程中身体重心从左脚移至右脚，或放至两脚上。

12. 侧身攻球：侧身攻球是通过步法移动侧身让位，用正手攻击反手位的来球，以加强左半台攻势。它与正手攻球的动作基本相同，但由于站位不同于正手位攻球，身体略偏向球台，所以要调整引拍方向和出手击球的挥臂方向。

弧圈球技术的运用

弧圈球技术的发展历史不长，但其发展很快。总的来讲，弧圈球技术有两大特点，一是稳定性高，二是攻击威力大。按比赛实践中横、直拍弧圈球选手运用弧圈球技术的方式来区分，可分为正手加转弧圈球、正手前冲弧圈球、反手加转弧圈球、反手前冲弧圈球等，现分别介绍如下。

1. 正手加转弧圈球：又称高吊弧圈球。球速慢弧线高、曲度大，上旋力特别强，落台后向下滑落快，击出球等一弧线高，第二弧线低，对方回击不当，容易出高球或出界。

在比赛中，一般遇到低而下旋强烈的来球时，运用拉加转弧圈球来为扣杀创造机会，并可与快攻、前冲弧圈球结合运用。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：左脚稍前，身体离台约 60 厘米。

引拍：手臂稍作内旋，使拍面角度稍前倾。腰、髋向右转动，前臂自然下垂，同时直握拍手腕作屈，横握拍作内收，将球拍引至身体右下方。

迎球：腰、髋向左上方转动，手臂从下向上迎球。

(2) 击球时：

当球跳至下降前期，拍面稍前倾，击球中部偏上，提踵，脚掌蹬地，腰、髋向左上方转动，带动上臂、前臂。同时直握拍手腕作伸，横握拍手腕作外展，加速向左前方发力。

(3) 击球后：

手臂继续向前上方随势挥动，并迅速还原成击球前准备姿势。

(4) 发力主要部位在上臂带动下以前臂为主，腰、髋配合，动作过程中身体重心从右脚移至左脚。

2. 正手前冲弧圈球：上旋力强、速度快，着台后前冲力大。击球时拍面前倾，在来球的高点期前后，向前上方快速摩擦球的中上部。

由于前冲弧圈球冲力大，能起扣杀作用，欧洲弧圈类选手往往以它来代替扣杀，叫“以冲代扣”。在比赛中运动员常用它来对付发球、推挡、搓球及中等力量的攻球，可以正手位拉，也可以侧身拉；结合发球后抢拉，威力更大，是弧圈类打法得分的主要手段。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：左脚稍前，根据来球选择站位远近。

引拍：手臂作内旋，使拍面角度前倾大些，腰、髋向右转动，手臂近

乎垂直，直握拍手腕作屈，横握拍手腕作内收。将球拍引至身体右后略下方。

迎球：腰、髋向左转动，手臂向前迎球。

(2) 击球时：

当来球跳至高点期或下降前期，拍面前倾，击球中上部，腰、髋向左转，在上臂带动下，前臂加速向前为主，略向上发力，同时直握拍手腕作伸，横握拍手腕作外展。

(3) 击球后：手臂继续向前上方随势挥动，并迅速还原成击球前准备姿势。

(4) 发力部位在上臂带动下，以前臂为主，腰、髋配合，动作过程中身体重心从右脚移至左脚。

3. 反手拉前冲弧圈球：这是横拍选手常用的技术。相对而言，反手弧圈球没有正手弧圈球威力大。比赛中，运动员可以在发球后抢拉、接发球抢拉和在对搓中抢拉。这样可以争得主动进攻的机会。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：右脚稍前，根据来球选择站位远近。

引拍。手臂作外旋，使拍面角度前倾大些，腰、髋向左转动，上臂肘关节靠近身体，前臂向左后方移动，手腕作内收，将球拍引至身体左后略下方。

迎球：腰、髋向左转动，手臂向前迎球。

(2) 击球时：

当球跳至高点期或下降前期，拍面前倾，击球中部或中部偏上，腰、髋向右上方转动，肘关节内收，前臂以加速向前为主，略向上，同时手腕作外展。

(3) 击球后；

手臂继续向前上方随势挥动，并迅速还原成击球前准备姿势。

(4) 发力主要部位以前臂为主，动作过程中身体重心从左脚移至右脚。

削球技术的运用

削球技术有两大特点：具有稳健性又具有积极性。

稳健性表现在它站位离台比较远，较多地在来球下降后期击球。这样就使得自己有比较充分的准备时间，同时由于来球的速度旋转在下降后期已减弱，因而也就比较容易回击。

积极性表现在它的旋转变化和落点变化上，运用加转与不转的削球，结合左、右、长、短的落点变化，常会使对方难以攻击，造成被动或失误。

1. 正手削球（远削）：动作大、球速慢、弧线长、呈下旋。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：左脚稍前，身体离台1米以外。

引拍：手臂作外旋，使拍面角度后仰，身体向右偏斜，手臂向右后上方移动，前臂提起，同时，直握拍手腕作伸，横握拍手腕作外展。

迎球：身体向左移动，手臂向左前方迎球。

(2) 击球时：

当来球跳至下降后期，拍面后仰，击球中下部，随着身体向左转，上臂带动前臂，同时向左前方用力。同时直握拍手腕作屈，横握拍手腕作内收。

由于击球点低，站位又远，要加大击球力量和多向前用力。

(3) 击球后：

手臂继续向左前下方随势挥动，并迅速还原成击球前准备姿势。

(4) 发力主要部位以整个手臂为主，手腕配合。动作过程中身体重心从右脚移至左脚。

2. 反手削球（远削）：反手削球和正手削球的技术基本上一样。球速慢、弧线长、呈下旋。

动作讲解：

引拍：手臂作内旋，使拍面角度后仰，身体向左偏斜，手臂向左后上方移动，前臂提起，同时，直握拍手腕作屈，横握拍手腕作外展。

迎球：身体向右转动，手臂向右前下方迎球。

(2) 击球时：

当来球跳至下降后期，拍面后仰，击球中下部，随着身体向左转，上臂带动前臂，同时向右前下方用力。同时，直握拍手腕作伸，横握拍手腕作内收。由于击球点低，站位又远，要加大击球力量和多向前用力。

(3) 击球后：

手臂继续向右前下方随势挥动，并迅速还原成击球准备姿势。

(4) 发力主要部位以整个手臂为主，手腕配合，动作过程中身体重心从左脚移至右脚。

推挡技术的运用

挡球是初学者首选应学习的一项技术。推挡球是我国左推右攻类型运动员的主要技术之一，同时也是其它各种类型打法运动员必须掌握的一项技术。由于推挡球时站位近、动作小、落点多变、速度快，具有一定力量，所以在比赛中能主动调动或压制对方，为正手攻和侧身攻创造有利的时机，在被动和相持时还可以起到积极防守和从相持变为主动的作用。

1. 挡球：球速慢、力量轻，旋转变小，动作简单容易掌握，它是初学者入门的技术。反复练习可以熟悉球性，体会击球动作的几个基本结构，以至于掌握推挡球和其它基本技术。

反手挡球动作讲解：

(1) 击球前：

选位：两脚开立平站，身体离台约 40 厘米—50 厘米。

引拍：手臂自然弯曲并做外旋，使拍面角度接近垂直，前臂与台面几乎平行，将球拍引于身体前方。

迎球：前臂向前伸向来球。

(2) 击球时：

当来球跳至上升期，拍面接近垂直，击球中部，前臂和手腕稍向前迎击。主要借助对方来球的反弹力将球挡回。

(3) 击球后：

手臂手腕继续向前随势挥动，并迅速还原成击球前的准备姿势。

(4) 发力主要部位以前臂为主，动作过程中身体重心放至两脚。

正手挡球动作讲解：

(1) 击球前：

选位：左脚稍站前，身体离台约 40 厘米—50 厘米。

引拍：手臂自然弯曲并作内旋，使拍面角度接近垂直。前臂与台面几

乎平行，将球拍引至身体右侧前方。

迎球：前臂向前伸向来球。

(2) 击球时：

当来球跳至上升期时，拍面接近垂直，击球中部，前臂和手腕稍向前迎击。

主要借助对方来球的反弹力将球挡回。

(3) 击球后：

手臂继续向前随势挥动，并迅速还原成击球前的准备姿势。

(4) 发力主要部

位以前臂为主，动作过程中身体重心放至两脚。

2. 快推：所谓快推，主要是借力还击，回球速度快。

在比赛中，直拍运动员都善于运用快推结合落点和斜直线的变化，去袭击对方的空档，为自己进攻创造条件。如左推右攻、推挡结合侧身攻等，都是先运用快推去寻找右攻和侧身攻的机会。在和弧圈球打法选手比赛中，把快推与减力挡结合运用，可以前后调动对方，使自己处于主动地位。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：右脚稍前站，或两脚开立平站，身体离台约 40 厘米。

引拍：手臂自然弯曲，并作外旋，使拍面角度稍前倾，上臂和肘关节内收，自然靠近身体右侧，将球拍引到身体前方。

迎球：前臂手腕向前挥动。

(2) 击球时：

当来球跳至上升前期时，拍面稍前倾，击球中上部，前臂和手腕借力迅速向前略向上推出去。

(3) 击球后：

手臂手腕继续向前上方随势挥动，并迅速还原成击球前准备姿势。

(4) 发力主要部位以前臂和手腕为主，动作过程中身体重心放至两脚。

3. 加力推：推球力量重，球速快。

左推右攻打法的选手，在比赛中善于抓住对方稍高稍慢的来球，运用加力推回击，能够压制对方的攻势，有利于争取主动。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：右脚稍站前或开立平站，身体离台约 50 厘米。

引拍：手臂自然弯曲并作外旋，使拍面角度稍前倾，上臂后引，前臂提起，肘关节贴近身体，使球拍离台较高，将球拍引至身体前上方。

迎球：上臂、前臂、手腕向前迎击。腰髓开始向左转动。

(2) 击球时：当来球跳至上升后期或高点期，拍面前倾，击球中上部，上臂、前臂、手腕加速向前下方推压，腰髓向左转动配合发力。

(3) 击球后：

手臂、手腕继续向前下方推压，腰髓向左转动配合发力。

(4) 发力主要部位以前臂为主，上臂、前臂、手腕同时发力，腰髓配合。动作过程中身体重心从左脚移至右脚。

搓球技术的运用

搓球主要是在反手位进行，在这里介绍一下反手快搓和慢搓的技术特点

及运用方法。

1. 快搓：回球速度快，一般在上升期击球。在接发球或对付下旋球的过程中，运用快搓可以变化节奏，缩短对方击球时间，为力争主动创造条件。快搓主要是用来对付对方发过来或削过来的近网下旋球，它既可以搓近网，也可以搓底线长球。

动作讲解：

(1) 击球前：

选位：右脚移前，身体离台约 40 厘米。

引拍：手臂自然弯曲，并作内旋，使拍面角度后仰，后引动作小，前臂向左上方提起，将球拍引至身体左前上方。

迎球：手臂向前下方迎球。

(2) 击球时：

当来球跳至上升期，拍面稍后仰。击球中下部，利用手臂前送的力量，借助对方来球前进力，前臂手腕向右前下方用力。

(3) 击球后：

手臂继续向右前下方随势挥动，并迅速还原成击球前准备姿势。

(4) 发力主要部位以手臂前送借力还击，动作过程中身体重心从左脚移至右脚。

2. 慢搓：动作较大，回球速度较慢，主动发力回球，能增大搓球的旋转，与快搓、摆短结合，能主动改变击球的节奏，牵制对方，力争主动。

动作讲解：

选位：右脚稍前，身体离台约 50 厘米。

引拍：手臂作内旋，使拍面角度后仰，手臂向左上方移动，前臂提起，同时直握拍手腕作屈，横握拍手腕外展，将球拍引至身体左上方。

迎球：手臂向右前下方迎球。

(2) 击球时：

当来球跳至下降前期，拍面后仰，击球中下部，前臂加速向左前下方用力，同时直握拍手腕作伸，横握拍手腕作内收。

(3) 击球后：

手臂继续向右下方随势挥动。并迅速还原成击球前准备姿势。

(4) 发力部位主要以前臂手腕为主，动作过程中身体重心从左脚移至右脚。

乒乓球基本战术介绍

有人称乒乓球赛是“球网五寸高，计谋万丈深”。在一场比赛中，两个运动员技术水平差不多，往往由于一方能灵活正确地运用战术而获胜。因此，在比赛前教练员和运动员都要确定战术原则和实施方案。

快攻类打法的基本战术

近台快攻类包括左推右攻和两面攻两种打法。其共同特点是站位近台，以速度为主，打在前面，先发制人。

1. 左推右攻打法直观战术

(1) 发球抢攻：

反手发右侧上、下旋球，发至对方中路靠右近网处，伺机攻对方左方。

发追身急球，然后侧身进攻对方的中路或两角。这是对付两面攻的有效战术。

发急上旋长球至对方左角，配合近网短球，然后侧身抢攻。

正手高抛发（左）侧上、下旋短球至对方左边（角度越大越好），配合发右方急球抢攻。

（2）推挡侧身攻：

先以加力推迫使对方离台后退，再用减力挡把对手引上台前接球，然后伺机侧身进攻。

用推挡压住对方中路后再侧身进攻对方左边。

（3）推挡变线：

用推挡连压对方左角取得主动时，变直线袭击其右角空当。

（4）左推右攻：

当推挡略占上风时，或在侧身获得成功后，对方往往会主动变线到正手，此时应以有力的正手攻球进行回击。

2. 两面攻打法

直观形象的战术

（1）发球抢攻：

反手发右侧

上（下）旋球至对方右方近网处，造成正反手抢攻的机会。

正手发左侧上（下）旋或转与不转球，伺机进行抢攻。

反手发底线急球至对方左角，然后伺机用正手或反手抢攻。

（2）反手攻结合侧身攻。

以反手攻球压住对方反手，伺机侧身扣杀斜、直线。

用反手攻球交替压对方的中路和反手，然后侧身攻两角。

（3）反手攻直线：

在连续用反手攻对方的反手后，穿插先调右（即以反手直线球攻对方正手空档），再攻左方。

当对方侧身进攻时，用反手攻或推挡变直线反袭对方正手空档，然后用正手扣杀。

弧圈类打法的基本战术

1. 发球抢拉直观形象的战术

正手（或侧身）发加转下旋球至对方左侧近网处，迫使对方以搓回击，然后拉加转弧圈球到对方反手或中路

反手发急球至对方中路偏右或左方大角。当对方以搓球回击时，拉前冲弧圈球至对方正手。

2. 在对抗中抓住时机，主动抢拉弧圈球。

（三）削攻类打法的基本战术

1. 紧盯左角反攻右角直观形象的战术。

2. 紧盯右角反攻左角直观形象的战术。

赛场上的“法律”与“法官”

乒乓球比赛基本规则

比赛开始时，谁先发第一个球？

乒乓球比赛开始前，由裁判员组织运动员抽签，中签的运动员有选择方位和发球、接发球权，也可要求对方运动员先作选择。例如，中签的运动员可选择先发球或先接发球，对方运动员则可选择方位；如中签运动员选择方位，对方运动员即可选择先发球或接发球。

比赛前运动员的练习时间有规定吗？

一场比赛开始前，运动员有权在比赛的球台上练球 2 分钟。如果比赛中，球破裂或球拍损坏更换后，允许练习 1~2 个回合。

发球时球抛起多高才符合要求呢？

发球时，乒乓球应放在运动员不执拍手掌上，手掌应静止、张开、伸平，四指并拢，拇指自然张开。向上抛时不得使球旋转，使球从手掌向上直抛，至少上升 16 厘米。

双打和单打的发球规定有区别吗？

在双打发球时，球应首先触及发球运动员的右半区，然后直接越过或绕过球网，触及接球运动员的右半区。而单打发球时不受此限止。

何为发“合力球”，比赛中允许吗？

“合力球”即发球时，抛起的球还在上升时，运动员即用球拍击球。用这种方法击过去的球旋转非常强，对方运动员经常会“吃”发球。在比赛中不允许发这种球，因为规则规定，当球从抛起的最高点降落时，发球运动员才能击球。

发球时连续三次擦网即失一分吗？

发球运动员发出的符合规则的球，在越过或绕过球网时，触网或触网后被接球运动员一方拦击或阻挡，均判重发球，不论其连续多少次擦网。

发球时球尚未触拍就落地了算失分吗？

发球运动员将球刚刚抛起，球拍未能击球，即滑落地，算失一分。

比赛中用手指将球击回行吗？

规则中规定，运动员用手握着的球拍或用握着球拍的手（手腕以下部分）击球，都是允许的。但，没有握着球拍的手或用脱落球拍后的原握拍手击球，均是违反规则的。

运动员可越网击球吗？

当对方运动员打过来的球，自动弹回时，运动员可以击球越网还击，将球直接打到对方台面上。但应注意，在越网击球时，自己的身体及所穿戴的任何物品不要碰到球网，否则即为失分。

一方运动员已将球发出，而另一方却未准备好，怎么办？

运动员碰到这种情况时，可举手向裁判员示意。裁判员将会判重发球。但必须注意，此时你（双打时还有你的同半）不能有任何的击球动作，否则，裁判员便会认为你已经准备好了。

比赛中其它球台的球进入了比赛场地怎么办？

比赛正在进行中，其它比赛场地的球突然进入本台比赛场地。裁判员应立即中断比赛，判重发球。把外界球掷出场外，由原发球员重新发球。但是，如果正当一方运动员处于得分时刻时，外界球飞入场地，裁判员认为并未影响得分或失分，则不应简单地判“重发球”，而应酌情处理。

运动员击出的球从球网侧面或网底绕过至对方台面算失分吗？

不算失分。运动员击球直接越过球网，或从网及球网拉伸出台外的部分

绕过，包括从这部分底下绕过，然后触及对方台面，都为符合规定。

擦台边的球都是有效的吗？

规则认为：对方发球或击球后，本方运动员击球，使球直接越过或绕过球网、或触球网后，再触及对方台面此为合法还击。

比赛的台面仅是一个平面，只有长和宽，没有高度，它包括球台的上边缘，而不包括上边缘的以下部分。所以说，球碰到了球台面的上边缘是擦边球，触碰到台侧面上边缘以下部分为出界球。

单、双打的发球与接发球次序是怎么规定的？

比赛中运动员每打满 5 分即交换发球与接发球，依次类推，直到该局结束。如双方比分达 20 平，则每打一分即交换，直至该局结束。

在一局中首选发球一方，在该场的下一局首先接发球。

双打中发球与接发球次序图示如下：

甲 1 发球，乙 1 接发球

乙 1 发球，甲 2 接发球；

甲 2 发球，乙 2 接发球；

乙 2 发球，甲 1 接发球；

甲 1 发球，乙 1 接发球；

一场比赛中运动员的所站方位有什么规定？

一局中，在某一方位比赛的运动员在该场下一局应换到另一方位比赛。在决胜局中，当一方先得 10 分时，双方应交换方位。

什么叫“拦击”？

对方击过来的球，虽已明显飞出本方运动员的台面，但一在此球还未中止比赛状态（如球落地，碰其它障碍物等），运动员用球拍或握着球拍的手（手腕以下部分）触到球，则判为“拦击”失分。

有些同学在平常练习中不大注意“拦击”，往往喜欢把对方击过来刚刚飞出台面的球用球拍截住，唯恐球飞远捡球麻烦。这是一个很不好的习惯，容易在正式比赛中因条件反射造成“拦击”失分。

什么叫“阻拦”？

对方击来处于比赛状态的球，尚未触及本方台面，未经过本方台面或越出端线前，即触及本方运动员或其任何穿戴物品，则判为“阻拦”失分。所以，运动员在扑击近网短球后，应迅速还原，不要把整个身体都伏在台面上。否则，如果对方迅速将球击回，就很容易因后退不及，导致“阻拦”失分。

乒乓球比赛有时间规定吗？什么叫轮换发球法？

在一局比赛进行到 15 分钟还未分出胜负时，裁判员宣布“时间到”暂停比赛。然后，一人一次轮换发球。发球方发出和还击的球被接发球方连续进行了 13 次合法还击，则判发球方失一分。最后，谁先得 21 分则为胜方；若打成 20 平，则以先多得 2 分者为胜。这就叫“轮换发球法”。

一旦有一局执行轮换发球法，那么，这场比赛所剩各局就必须都采用“轮换发球法”。另外，如果双方运动员从比赛一开始或任何一局满 15 分钟以前，就一致要求执行“轮换发球法”裁判应予以同意。

比赛胜负的评定？

一局比赛：在一局比赛中先得 21 分的单打或双打运动员为胜方，但双方比分达 20 平后，必须先多得 2 分者为胜方。

一场比赛：一场比赛可采用三局两胜制或五局三胜制。

团体赛：每次采用 5 场 3 胜制，每场比赛采用 3 局 2 胜制。

男子团体赛的比赛次序：

1. A 对 X
2. B 对 Y
3. B/C 对 X/Z (双打)
4. A 对 Y
5. C 对 Z

男子团体赛在 42 届世界锦标赛中改为。

1. A 对 X
2. B 对 Y
3. C 对 Z
4. A 对 Y
5. B 对 X

女子团体赛的比赛次序

1. A 对 X
2. B 对 Y
3. 双打
4. A 对 Y
5. B 对 X

“法官”职责

裁判员的职责有哪些？

1. 根据排定的比赛次序组织一场比赛。比赛前，检查器材、设备、运动员服装、号码及球拍是否符合规定；团体赛时，组织双方队长选择出场次序；一场比赛前组织运动员选择方位、发球或接发球；组织运动员选择比赛用球。

2. 判定每个球的胜负；宣布每个回合和全场比赛的结果。

3. 保证比赛连续进行。不允许教练员或其它人员对运动员进行规定以外的指导；在规定休息时间内，监督运动员不要离开（距比赛场地 3 米以外的地方）；当出现意外事故需要紧急中断比赛或出现服装、球拍、比赛用球、练习时间等需经裁判长决定的问题时，应立即报告裁判长。

4. 对违背体育道德作风的运动员和干扰比赛进行的场外教练员或其他人员进行教育和劝阻。对不听教育劝阻或情节严重、扰乱比赛者执行规则赋予裁判员的权力（如判运动员失一分、失一局，要求场外指导者在比赛剩余时间内远离赛区附近等，直至报告裁判长）。

5. 每场比赛所指定的裁判员，对该场比赛中发生的一切事实问题做出的决定为最后决定（除副裁判员或其它裁判员职责范围内的问题外）。

副裁判员的职责有哪些？

1. 监控每场比赛开始前的练习时间，每局的比赛时间和比赛中允许的间歇时间；

2. 决定在比赛状态中，球是触及靠近他的球台上边缘，还是球台上面边缘以下的侧面或均未触及；

3. 根据裁判员的宣判，及时、准确地显示比分；

4. 在执行轮换发球法时，计接发球方的击球次数；

5.副裁判员在他的职责范围中，就事实问题作出的决定为最后决定。

哪些问题是裁判员或副裁判员均可以判定的？

- 1.运动员发球动作不符合规定；
- 2.合法发出的球在越过球网时擦网；
- 3.比赛环境受到干扰，该回合的结果有可能受到影响。

裁判员是怎样报分的？

初看乒乓球赛的人，往往摸不清裁判员报比分的规律，特别是换发球时，本来“应报”2比3，却突然变成了3比2，这是怎么回事？

原来，裁判员报比分有一定的规律，先报发球者一方的得分，后报接发球方的得分。例如，甲方发前5个球时打成3比2（甲得3分，乙得2分）。此时换发球，裁判员报比分时就不再报3比2，而报2比3，表示该由乙方发球，乙得2分，甲得3分。

只要掌握了裁判员报分的规律，就能顺利观看比赛了。

裁判员各种手势的含义是什么？

术语和手势是裁判员在执行规则时的技术用语和动作。乒乓球裁判员常用的手势有7种：

- 1.停、时间到、擦网、犯规、侧面、台面移动、连击、两跳、重发球；
- 2.练习两分钟；
- 3.准备、发球；
- 4.得分；
- 5.交换方位；
- 6.擦边球；
- 7.阻挡、拦击。

标准乒乓球台应为多长、多宽、多高？球台的弹性标准是什么？

标准球台的台面应为274厘米长，152.5厘米宽，76厘米高。

台面应具有均匀的弹性，能使一个标准的乒乓球，在离台面30.5厘米处落下，弹起高度应约23厘米。

球网的高度为多少？

球网的高度为15.25厘米。球网应用一条绳子悬挂在15.25厘米高的直立支柱的两端。

什么是标准球？

标准球应为圆球体，直径为38毫米，球重2.5克。球应用赛璐璐或类似的塑料制成，呈白色或黄色，无光泽。

运动员可以任意选用球拍吗？

乒乓球运动员可任意选用不同大小、形状和重量的球拍。但球拍的底板必须用整块木料制成，板面平整，厚度均匀。底板的任何一面可以贴上：平整的颗粒胶，平胶粒向外，厚度不超过2毫米（连同粘合剂）。或海绵胶，即在一层海绵上粘贴一块厚度不超过2毫米的颗粒胶，胶粒向外或向内皆可，但海绵加颗粒胶连同粘合剂的总厚度不得超过4毫米；颗粒胶面上的颗粒应均匀分布，颗粒密度为每平方厘米10~15个颗粒；球拍的表面应为一致的暗色、无光泽；球拍必须一面为黑色另一面为鲜红色。

总之，乒乓球运动员的球拍可以在规则允许的范围内，挑选自己满意的球拍。

乒乓球比赛的场地应为多大？

标准的比赛场地不得少于 14 米长、7 米宽和 4 米高。比赛场地应用 75 厘米高的同一深色的挡板围起，与相邻的场地及观众隔开。

整个比赛台面上应有不低于 400 勒克斯的均匀照明度，而场地其它部位的照明不得低于比赛台面照明度的一半。光源距离地面不得低于 4 米。

地板不应呈浅色或明显反光。

乒乓球比赛的组织与编排

什么叫循环赛？

循环赛是乒乓球竞赛的一种基本比赛办法。所谓循环赛就是使参加比赛的各方互相之间都直接比赛一次，又称单循环赛。采用重复比赛两个循环，即参加比赛的各方互相之间都直接对抗两次的，称为双循环赛。

单循环赛的比赛顺序是怎样确定的？

目前常用的是“1 号位固定不动的逆时针轮转法”，即 1 号位置固定不动，其他位置按逆时针方向轮转一个位置，即可排出各轮的比赛顺序。

示例：6 个队（运动员）比赛的排法。

第一轮 第二轮 第三轮 第四轮 第五轮

1—6 1—5 1—4 1—3 1—2

2—5 6—4 5—3 4—2 3—6

3—4 2—3 6—2 5—6 4—5

示例 2；当队（人）数为单数时，用“0”补成双数，然后用逆时针轮转排出各轮次比赛顺序，其中遇到“0”者，即为该场轮空。

第一轮 第二轮 第三轮 第四轮 第五轮

1—0 1—5 1—4 1—3 1—2

2—5 0—4 5—3 4—2 3—0

3—4 2—3 0—2 5—0 4—5

单循环赛的轮数和场数是怎样计算的？

参加循环赛的队（人）数为单数时，轮数=队（人）数；

参加循环赛的队（人）数为双数时，轮数=队（人）数-1

次（场）数的计算：可用下列公式来计算：

$$\text{次（场）数} = \frac{n(n-1)}{2}$$

n 为参加比赛的队（人）数。如 6 队参加单循环赛需要进行 $\frac{6 \times (6-1)}{2} =$

$$\frac{30}{2} = 15 \text{ 次比赛。}$$

（注：两队之间比赛一次，称“一次”。两个队员之间比赛一次，称“一场”。）

单循环比赛中，如几个队（人）比赛成绩相等时，用什么办法决定名次？

循环赛采用“2—1—0”制记分，即胜一场得 2 分，负一场得 1 分，未比赛得 0 分。获胜分数多者名次列前。如果获胜分数相同，则计算胜负比率。获胜比率高者名次列前；团体赛者先计算次率，其次计算场率，然后计算分率，直到全部算出名次为止。单项比赛首先计算场率，其次计算局率，最后

计算分率，直到算出全部名次为止。在计算胜负比率时，如其中一个成员在某一级计算中已确定名次，则必须在以后的计算步骤中将其删除。

示例：甲、乙、丙、丁进行循环比赛（单打）成绩如下

	甲	乙	丙	丁	获胜 分数	胜负率			名次
						场	局		
甲		3 1	2 3	3 0	5	1/1	5/4		1
乙	1 3		3 2	3 1	5	1/1	4/5		3
丙	3 2	2 3		3 2	5	1/1	5/5		2
丁	0 3	1 3	2 3		3				4

$$\text{甲胜负率} = \frac{\text{胜}}{\text{负}} = \frac{5}{4} = 1.25$$

$$\text{乙胜负率} = \frac{\text{胜}}{\text{负}} = \frac{4}{5} = 0.8$$

$$\text{丙胜负率} = \frac{\text{胜}}{\text{负}} = \frac{5}{5} = 1$$

什么叫淘汰赛？淘汰赛比赛总场数怎样计算？

淘汰赛是乒乓球竞赛的另一种基本赛办法。所谓淘汰赛就是将所有参加比赛的选手（或队）编排成一定的比赛秩序由相邻的两名选手（或队）进行比赛，败者淘汰，胜者进入下一轮比赛，直到淘汰成最后一名选手（或队），这个选手（或队）就是这次淘汰赛的冠军，比赛也就全部结束。

淘汰赛的总场数=参加比赛的人数-1。如有8人参加比赛，那么比赛的总场数即为8-1=7（场）。

什么叫“种子”选手？

怎样产生“种子”的？

在淘汰赛中，为了避免优秀运动员过早相遇，往往把他们分别排在不同的区，让他们尽可能地晚些时间相遇，以使整个比赛能够比较客观反映出运动员的实际技术水平。这些被排在不同区域里的优秀运动员，即称之为“种子”选手。

“种子”选手，是根据上届比赛的成绩和上届与此届比赛之间的一些大型国际比赛的成绩来确定。

什么叫“轮空”？

淘汰赛是两两进行比赛的，最后也是由两人进行决赛。所以，参加比赛的人数（双打是对数）应计为2的乘方数。如果实际参加比赛的人数（或对数）正好是2的乘方数，那么，所有参赛者在第一轮比赛时正好两两相对比赛；倘若实际参加比赛的人数（或对数）不那么凑巧（事实上绝大多数情况是不凑巧的），不是2的乘方数，那就要用“轮空”的位置在第一轮补足最接近并大于报名人数数的2乘方数。例如，实际参加比赛的人数为120人，那么就可以选择 2^7 作为位置号码，即设128个位置号。这样第一轮就会有 $128-120=8$ 个轮空位置。

因而可以这样说：在淘汰赛的第一轮中，运动员的人数少于号码位置时，

没有运动员的位置号码被称之为“轮空”。

通常，在种子和非种子运动员之间，种子优先轮空；在种子运动员中，种子顺序号在前的优先轮空。轮空位置均匀地分布在各个区内。

乒乓球竞赛欣赏

当今世界乒坛格局

八十年代后半期以来，世界乒坛发生了一系列引人注目的新变化。以瑞典队为代表的欧洲男队，逐渐以他们能打能拉、能左能右、能近能远的“全能型”打法，占据了世界乒坛发展的主流。在第40届世界锦标赛团体决赛中，瑞典“三剑客”瓦尔德纳尔、阿佩伊伦和佩尔森以5-0的战绩力克中国三名快攻手，接着瓦尔德纳尔和佩尔森又分享男子单打的冠亚军。德国选手费茨纳和罗斯科夫获得男双冠军，说明中国已失去了传统的快攻优势。同时，欧洲其它各国，如：前南斯拉夫、捷克、波兰、法国、比利时、德国、匈牙利等队技术水平也飞速提高，在多次的世界大赛中成绩斐然。如在1993年的第42届世界锦标赛中，瑞典男队第3次卫冕成功，去国的盖亭和比利时的塞依夫则以他们“不讲理”的凶狠、快速打法分获男子单打冠亚军。

在亚洲，韩国、朝鲜以及中国台北队，近几年来发展迅速。尤其是韩国队，正手技术突出，反手攻球实力大大超过中国，步法灵活，跑动范围大，已具备了和中国队分庭抗礼的实力。朝鲜队也是世界乒坛劲旅之一，拥有号称“世界第一削球手”的李根相等许多名将，是一支不可忽视的力量。

近年来，中国男队可以说是进入了低谷时期，男子双打虽有较大起色，但整体水平不敌欧洲队，主要是打法单一、特长不突出，直拍快攻选手过不了欧洲的弧圈关，且失去了前三板优势；横拍弧圈球选手反手技术及中台相持技术与欧洲还有差距。因而重振乒坛雄风，还有待于各方面的努力。当今的世界男子乒乓球形势，就像世界杯足球赛，孰胜孰负很难预料。

在世界女子乒坛，中国队仍占优势。在世界锦标赛中，中国女队连续九次获得冠军，七次单打冠军和多次双打、混双冠军。25届奥运会上，中国姑娘再展风采，勇夺女单、女双金银四枚奖牌，标志着中国女子水平仍列世界第一。中国女队的主要对手在亚洲：韩国、朝鲜、香港和台北队。

乒乓球的打法特点及流派

比赛中，我们会发现，运动员除了有不同的握拍方式外，还有着不同的打法。乒乓球的打法大致可分为三类：

快攻类：是亚洲选手的典型打法。运动员站位近台，以速度为主。他们反应敏捷，出手快，常以快速灵活的落点变化和凌厉的扣杀作为主要得分手段。

弧圈类：此类打法的运动员，站位中远台，以旋转变化为主。他们常常以拉出又冲又转的弧圈作为主要的得分手段。

削攻类：此类打法的运动员，站位中远台，以旋转变化为主。他们常在离台很远的地方，用削球将一个个又低又转的球送回对方台面，靠着多变的旋转和伺机反攻为主要得分手段。

就同一种打法，运动员会由于技术特长和技术组合不同，而表现出不同的风格流派。例如：欧洲选手看起来都差不多，横握球拍以拉弧圈为主。但他们却有着不同的技术流派。

一是以瓦尔德纳尔、佩尔森为代表，凶稳结合，技术全面，训练有素，是当今欧洲的主要流派之一。

另一是以盖亭、塞依夫、普里莫兰兹、罗斯科夫为代表，以凶快为主，这一流派近年来在前三板与衔接技术上有较大突破，在第41届、第42届世界锦标赛中表现尚佳，大有取而代之之势。

第三是以格鲁巴、阿佩伊伦为代表，以旋转和实力为主。基本功熟练，水平稳定，经验丰富，但目前呈下降趋势。

中国的快攻打法也有不同的技术风格。如有的运动员以速度为主；有的以凶狠为主；而有的则以速度与旋转结合见长。每个运动员都有不同的风格。他们在比赛中争相斗技，丰富了乒乓球比赛的观赏性。

乒乓球比赛的战术欣赏

乒乓球比赛不仅是一个比技术比体力的过程，还是一个智的过程。在比赛中我们可以看到，双方运动员都在努力发挥自己的特长、优势来抑制对手。“以己之长，攻彼之短”是乒乓球战术运用的最主要的原则。例如，欧洲选手对付中国直拍快攻运动员，用发反手大角度下旋长球来控制，使中国选手感到非常被动和别扭，用推来回接，过去的球没速度；用搓球，容易回球偏高；侧身拉，因为角度太大，迫使你发不出力；吊一高球，对手一打一个空档，要是站位退后一点，对方就来一个短球。中国的直拍快攻选手破不了这个球，也就输在这里。这是一个“克敌制胜”的典型战例。

“灵活善变，随机应变”是乒乓球战术运用的另一基本原则。例如，当年容国团用快攻特长与匈牙利的西多决战总不占便宜，他灵机一动改拉侧上旋球吊西多反手位，球落台后有点拐弯，西多的杀手锏——反手弹一下显得快半拍，也对不上“点”，这使容国团成为中国第一个世界冠军。

削球手与攻球手的对垒

一场高水平的削球选手与弧圈球或快攻选手对垒时，恐是最能吸引人的比赛了，它就像是一场乒乓“艺术”表演，往往会给观众留下深刻印象，使人们久久不能忘怀。1992年中国国际乒乓球大奖赛男团决赛中，中国队小将刘国梁对朝鲜选手李根相一场球，真可谓是惊心动魄，一个球要打上几十个回合，快攻手刘国梁不时地用拉、扣、吊，极尽所能要致对方于“死地”，但堪称“世界第一削球手”的李根相，却像块“牛皮糖”死磨软泡地一拍一拍把球“慢悠悠”地还击回来，同时不断变化旋转，伺机进行反攻。整个比赛紧张激烈。扣人心弦，最后苦战三局，刘国梁才得以2-1险胜团体赛排阵的智力较量乒乓球团体赛的排阵，既是一个队整体实力的体现，又是一个智力较量过程。团体赛决赛人员的确定常常需要一个较长的时间，有时长达2年之久。下面是乒乓球团体排阵二个成功的范例：

26届世乒赛后，中国队就将张燮林作为一支奇兵埋伏起来，对其进行一系列针对日本队的训练与比赛。在27届中日决赛以前，为了掩护张燮林这支

奇兵，只让其参加了一场不引人注目的比赛，为的是让他稍微适应一下比赛的气氛。因此，当人们在中日决赛球台上，发现中国队一直打得很出色的选手李富荣没有出场，而换上令人陌生的张燮林时，都感到非常惊讶，甚至有人认为这是中国队教练的一次冒险行动。然而随着决赛的进行，一切疑虑都消失了。张燮林取得了预期的成功。赛后，日本队教练长谷川喜太郎对记者说：“我以为我们可以获胜的，不是5 0，是5 3、5 4，但是在张燮林方面估计错误了，他的表现很出色，挫败了我队队员的士气。”

由上可见，小小的桔黄色乒乓球里包含有很丰富的内容。它既是一个体力、技术和战术的竞赛，又是心理、智慧的较量。运动员一次漂亮的攻球，凌厉的扣杀，稳健的远台削球，潇洒的救球，流星般的弧圈球，以及如同舞蹈演员般迅速灵活的步法，常会给人留下难以忘怀的印象，使观众赏心悦目；而运筹帷幄，出其不意的战略战术，更会使你感到回味无穷。乒乓球——一个神秘而颇具魅力的桔黄色小球。

优秀运动员排名及简介

世界排名

根据 1992 年 12 月，国际乒联公布的《世界排名》第 7 号，男、女排名前 50 名选手是：

排名	积分	男选手	协会
1	2059	瓦尔德纳尔	瑞典
2	2006	盖亭	法国
3	1974	佩尔森	瑞典
4	1961	马文革	中国
5	1947	塞依夫	比利时
6	1942	罗斯科普夫	德国
7	1940	金泽洙	韩国
8	1910	格鲁巴	波兰
9	1898	李根相	朝鲜
10	1886	刘南奎	韩国
11	1885	王涛	中国 12 1873 陈新华 中国
13	1835	普里莫拉茨	格鲁吉亚
14	1817	林德	瑞典
15	1816	王永刚	中国
16	1813	阿佩依伦	瑞典
17	1810	黄文冠	加拿大
18	1802	丁毅	奥地利
19	1796	金成熙	朝鲜
20	1792	普里安	英格兰
21	1787	于沈潼	中国
22	1783	吕林	中国
23	1778	王燕生	挪威
24	1768	卡尔松	瑞典

25	1754	刘国梁	中国		
26	1751	谢超杰	中国		
27	1736	费兹纳尔	德国		
28	1708	赫尔顿	荷兰		
29	1703	涩谷浩	日本		
30	1695	金国哲	朝鲜		
31	1677	杨建华	卢森堡		
32	1665	崔敬涉	朝鲜		
33	1665	陈宏宇	中国		
34	1663	波姆	德国		
35	1660	卢普莱斯库	南斯拉夫		
36	1649	李哲承	韩国		
37	1644	张雷	中国 38 1640	熊柯	中国
39	1632	K·松下浩二	日本		
40	1622	卢传淞	香港		
41	1622	克林格	希腊		
42	1621	A·马祖诺夫	俄罗斯		
43	1620	Y·松下浩二	日本		
44	1605	D·马祖诺夫	俄罗斯		
45	1604	凯卜里拉	比利时		
46	1604	库克	英格兰		
47	1598	科贝尔	前捷克		
48	1596	董伦	中国		
49	1594	杰恩西	前捷克		
50	1585	索洛波夫	爱沙尼亚		

排名	得分	女选手	协会		
1	2227	邓亚萍	中国		
2	2114	乔红	中国		
3	2019	玄静和	韩国		
4	2010	李芬姬	朝鲜		
5	2000	高军	中国		
6	1978	陈子荷	中国		
7	1947	齐宝华	香港		
8	1936	耿丽娟	加拿大		
9	1934	俞顺福	朝鲜		
10	1927	张琴	中国 11 1918	陈丹雷	香港
12	1880	郑源	中国		
13	1878	唐薇依	中国		
14	1878	洪顺花	韩国		
15	1871	李菊	中国		
16	1870	巴托菲	匈牙利		
17	1843	巴蒂斯库	罗马尼亚		
18	1841	夫里塞科普	荷兰		

19	1824	刘伟	中国		
20	1823	洪次玉	韩国		
21	1813	杨影	中国		
22	1812	赫拉霍娃	前捷克		
23	1810	胡子新	中国		
24	1799	王晓明	法国		
25	1779	乔云萍	中国		
26	1774	山下富美代	日本		
27	1768	徐亮	中国台北		
28	1768	应荣辉	中国		
29	1755	安海淑	朝鲜		
30	1751	戴勇	瑞士		
31	1749	萨法洛娃	捷克		
32	1741	格尔格尔切娃	保加利亚		
33	1741	韦尔丝	匈牙利		
34	1727	金惠英	朝鲜		
35	1717	法兹里奇	南斯拉夫		
36	1714	梯米娜	俄罗斯	37	1705 霍曼
荷兰					
38	1689	洛马斯	英格兰		
39	1687	A·斯文森	瑞典		
40	1675	韩惠永	朝鲜		
41	1675	布拉托娃	意大利		
42	1666	乔苏	罗马尼亚		
43	1664	波波娃	独联体		
44	1659	M·斯文森	瑞典		
45	1642	内梅斯	德国		
46	1636	李正任	韩国		
47	1635	乌尔班	匈牙利		
48	1625	朴光爱	韩国		
49	1623	松崎	日本		
50	1618	帕林娜	俄罗斯		

当今世界部分优秀选手简介

· 男运动员 ·

(一) 瓦尔德纳尔 瑞典运动员 27 岁

瓦尔德纳尔，瑞典语中是世界冠军的意思。他当之无愧地符合这个响亮的名字。自他 6 岁起瑞典乒坛出现了这个神童小子，曾到中国接受过基础训练。从 1982 年获得瑞典少年冠军后，大小比赛各种冠军接踵而来。4 次瑞典全国冠军，3 次欧洲少年冠军，3 次欧洲团体冠军，4 次欧洲 12 强冠军。他已 5 次代表国家参加世界乒乓球锦标赛，获 3 次团体冠军 1 次单打冠军。1992 年 25 届奥运会乒乓球赛中获男单金牌。

瓦尔德纳尔素有“游击队长”之称。他将中国的近台快攻与欧洲中远台两面拉弧圈球融为一体，形成了全方位的攻防转化、攻守结合的新的技术风格。他的发球变化多端，常令对方感到“头痛”。在一些比赛中，瓦尔德纳尔看似有点漫不经心，不像在打球而像在下棋，不紧不慢的。但每一板都讲究落点、旋转、线路和节奏的变化，让对手浑身难受，发挥不了自己的进攻特长。比分领先时他不发动进攻，有时还爱打几板漂亮球，让观众高兴高兴，鼓鼓掌。在重大的比赛中，他会频频使用杀手锏：发球和发球抢攻，全台跑动正手拉弧圈球和反手位的发力弹击，能打到对方只能招架无力还手的地步，当他用嘴吹动自己前额的头时，表明他正全力投入比赛。毫不夸张地说，瓦尔德纳尔已把乒乓球的技战术艺术化了。

（二）佩尔森 瑞典运动员 26 岁

佩尔森自 1979 年首次参加罗马举行的欧洲青年锦标赛以来，十几年坚持每天 5 小时的训练。在长期与中国队对垒中逐步积累了丰富经验，以打败中国队为目标。他曾获第 40 届、第 41 届和第 42 届世锦赛男子团体冠军，并在第 40 届、41 届世乒赛上获男单亚军和冠军。92 年 3 月欧洲两强赛，佩尔森名列榜首。当今活跃在世界乒坛的运动员中，唯有他和瓦尔德纳尔得过国家的、国家所属那个洲的，世界杯和世界锦标赛的单打冠军。

瑞典乒乓球运动员在匈牙利以力量旋转为主的两面拉弧圈的打法基础上，揉进了发球、接发球、近台快节奏与中远台慢节奏、攻防转化等内容，成为当今领导世界乒乓球技术的新潮流。佩尔森是其中的杰出代表。凭借着 1.86 米的高个子，佩尔森正手弧圈和抽杀有力，得分率高，反手能推能拉能弹击。战术运用偏爱主动进攻，即使被动放高球防守也还伺机打回头。比赛中每球必争，全力以赴，他很少有失常的表现。

（三）阿佩伊伦 瑞典运动员 30 岁

瑞典老将阿佩伊伦是与瓦尔德纳尔和佩尔森一起被称为三驾马车的第一个夺得世界杯男单冠军的运动员。1982 年第三届世界杯赛获第 2 名，1983 年第四届获得男单冠军。1987 年第 38 届世界锦标赛上与卡尔松合作获男双冠军。1989 年第 40 届世界锦标赛男团决赛中，胜了中国的江加良和陈龙灿，为瑞典队荣获冠军立下了汗马功劳。

阿佩伊伦为典型的中远台两面弧圈打法选手。他基本功扎实，经验丰富，擅长后发制人。比赛时他习惯用稳健的方式接发球，然后退到中远台用弧圈把两面的来球一概拉回，拉中有落点控制，有节奏变化。和他比赛的对手，尤其是新手，开始交锋会感到很顺手。觉得阿佩伊伦不过如此。但很快会感到上手难了，再打下去似乎感到力不从心，无法扣死他了。在比赛的关键时刻，阿佩伊伦往往凭着良好的心理素质，胆大艺高，采用发球抢攻，甚至还敢于偷袭对方，向对方正手位发急球，对方稍一迟疑，他便抓住战机获得胜利。

（四）盖亭 法国运动员 24 岁

盖亭被法国体育报称为欧洲乒坛最有希望的新星，1991 年第 41 届世乒赛进入男单前八名。然后又夺得了世界杯单打亚军。1992 年 25 届奥运会乒乓球赛男单银牌得主。93 年获 42 届世乒赛男单冠军。以他为主将的法国队在欧洲联赛和俱乐部比赛中，几次战胜当今整体实力最强的瑞典，标志着以盖亭为代表的法国乒乓球运动水平已进入了世界最先进行列。

盖亭的打法虽与瑞典等多数欧洲运动员一样，属两面拉弧圈打法，但盖

亭比他们更快更主动更凶狠。从发球、接发球起，他尽一切可能拉弧圈球，并积极跑动充分发挥正手杀伤力强的优势，稍有机会便发力抽杀，力求速战速决。一旦处于被动就退至中台，他也有相持的实力进行拉弧圈并伺机再靠近球台转入主动。他的风格，也许正是欧洲今后的发展潮流。

（五）格鲁巴 波兰运动员 34 岁

在格鲁巴的成绩单上，长长的罗列着一系列令人羡慕的成绩，最早可追溯到 1980 年，他与库哈尔斯基合作获得英国公开赛男双冠军并获得男单第 3 名。自此之后，格鲁巴的名字在国际乒坛上逐渐响亮起来。他几乎垄断了 80 年代全部的波兰全国男单冠军。从 1981 年起，他开始参加世界最高水平角逐的世界杯，至今为止，世界杯单打共举行 12 届，格鲁巴参加了 9 届，创当代乒乓球运动员参加世界杯比赛次数之最。在中国武汉举行的第 9 届世界杯上，他从蝉联 4 届第一的中国运动员手中夺走了冠军。

格鲁巴的技术风格亦为典型的两面拉弧圈打法，所不同的是多数这种打法以正手弧圈球为主要杀伤力，而格鲁巴却运用反手弧圈多于正手，有时甚至中间及中间偏右的球，他也用反手拉弧圈。相比较，反手动作小更容易上手抢主动，因此，尽管他发球不突出，但前三板并不吃亏。一旦反手弧圈取得主动，他也会用正手扣杀正手前冲。他还有一绝是当陷于被动从右到左移动不够位时，能把球拍从右手换至左手，打出出其不意的好球，令观众大开眼界。格鲁巴在场上幽默诙谐，即使败局已定，他仍然全力打好最后一板，以给观众留下好印象。

（六）丁·塞依夫 比利时运动员 23 岁

塞依夫在 1989 年美国公开赛中获得男子单打第 1 名，首次引起人们的注意。同年在非洲肯尼亚内罗毕举行的第 10 届世界杯上，他进入半决赛跨入了最优秀运动员行列。1991 年第 41 届世乒赛上进入了前 8 名，在马来西亚吉隆坡第 12 届世界杯上他保持了第 4 名，年底，获瑞典公开赛男单亚军。93 年获 42 届世乒赛男单亚军

塞依夫右手横握球拍，与大多数欧洲运动员一样两面拉弧圈，其技术风格和阿佩伊伦等老一代比，是稳中有凶，与罗斯考夫等新一代比，又是凶中有稳，属凶稳结合的打法。这种打法以扎实的基本功为基础，以正确的判断为前提，才能凶而不盲目，稳而不保守。正是他有章有法的风格，使他的成绩很稳定。

（七）罗斯考夫 德国运动员 23 岁

罗斯考夫以往是以双打为主，他与费兹奈尔合作，获得了德国的、欧洲的和第 40 届世界锦标赛的冠军，1992 年 25 届奥运会乒乓球赛获男双亚军。近两年来单打水平也有很大提高，1991 年是欧洲锦标赛前三名，92 年仍然保持在欧洲前列。

罗斯考夫左手横握球拍，两面拉弧圈球积极主动，速度快、旋转强。每一板上手都充满你死我活的杀机。再加上他比赛时脸部表情极其严肃。初次与他交锋，容易被他所迷惑，觉得抢不上手，不如加强防守和控制，这正中他下怀。但这种凶狠的打法难以做到每场比赛都得到发挥。特别是单打比赛中比在双打比赛中容易控制他。这也是他单打成绩不如双打的原因。

（八）卢布莱斯库 前南斯拉夫运动员 25 岁。

卢布莱斯库从 1982 年欧洲青年锦标赛起，其双打比单打名次好，由此开始一直延续了近 10 年。他与普里莫拉兹合作，获第 39 届世界锦标赛男双冠

军，88年汉城奥运会男双亚军。还获得了1988年到1990年间欧洲锦标赛，美国、法国等公开赛冠军。

卢布莱斯库与普里莫拉兹合作，利用各自单打中远台的雄厚实力和左右手搭配充分发挥正手弧圈的优势，在双打中不求勉强的前三板速战速决，而是用中远台阵地战，后发制人凭实力取胜。

（九）普里莫拉兹 克罗地亚运动员 23岁。

普里莫拉兹曾获1986年至1990年南斯拉夫单打冠军。池和卢布莱斯库的双打获第39届世界锦标赛的冠军和1988年汉城奥运会的亚军。与卢布莱斯库不同的是，他右手横握拍而且跟上了世界乒坛发展的潮流，在旋转和中远台稳健的基础上，注意了适应及加快速度，加强了凶狠和力量，因此，他的单打比赛成绩也令人注目。第41届世乒赛团体第一阶段比赛，南斯拉夫队3比0大胜世界冠军瑞典队。男团决赛时，虽然（前）南斯拉夫队2比3失利，但他独得两分，先取上届单打冠军瓦尔德纳尔，又胜本届男单魁首佩尔森和阿佩伊伦的双打，险些把瑞典队拉下冠军宝座，一时传为佳话。

（十）刘南奎 韩国运动员 24岁

世界乒乓球历史上第一位奥运会乒乓球男子单打冠军刘南奎，在1986年第10届亚洲运动会上初露头角。当时他和队友们在家门口奋力战胜了世界团体冠军中国队夺得第一，在单打中又战胜了世界冠军江加良获金牌，使韩国上下刮起了一股“乒乓球热”。1990年，他在家乡父老震耳欲聋的助威声中摘取了奥运桂冠。自那以后，刘南奎参加了几乎所有的世界大赛，但没有取得与他相符的显赫功名。运动员圈子里有的议论：只要离开汉城，刘南奎就没有打过好球。说来也真让人不得不信。汉城奥运会后，他与金泽洙合作，唯一获得的世界级大赛世界杯男子双打冠军，还是在汉城举行的。

刘南奎左手直握球拍以正手单面拉弧圈球为主要得分手段。他的正手弧圈只要人到位几乎不漏，上手积极，旋转强、速度快，得分率高。他的步法弥补了反手拉的被动，带搏杀性的反手攻又给对手心理威胁，难以抓住他的缺陷。他通过刻苦训练，把正手单面拉弧圈的打法较为完整地提高到一个新的台阶。

（十一）金泽洙 韩国运动员 22岁

名列世界优秀运动员前茅的男选手中，要数金泽洙最年轻。他在1989年多德蒙特世界锦标赛上击败当时世界二号种子中国的陈龙灿，首次进入前8名。1991年千叶世界锦标赛上他迈入了世界前4名。1989年获得了欧亚对抗男单冠军，1991年获第2届奥委会主席杯赛冠军。92年25届奥运会乒乓球赛获男单铜牌和男双铜牌。

金泽洙的技术风格与刘南奎同出一辙，所不同的是右手握拍。金泽洙年少气盛，战斗意志顽强，训练有素。他的正手弧圈堪称直握打法中力量世界最重。在解决正手单面拉打法的反手致命缺陷问题上比刘南奎更有长进，减少了盲目搏杀，提高了反手攻命中率。

（十二）李根相 朝鲜运动员 26岁

李根相以他固若金汤的削球，精湛的攻守结合技战术和顽强的战斗意志，先获1988年法国公开赛男单冠军，后又在世界冠军队的故乡瑞典击败所有瑞典人，以保持全胜获得“小世乒赛”之称的1989年瑞典公开赛男团和男单冠军。从此他赢得了“世界第一号削球手”的美名。上届奥运会他无缘参加，失去了一次机会，给不善于对付守球的欧洲运动员四年时间。近年他对

欧洲的成绩不如以往，正是欧洲选手注意了对削球打法的训练而赶上来的。尽管如此，但当今世界上能拍胸脯说稳赢李根相的人，恐怕仍屈指难数，寥寥无几。因为要攻破李根相这样铜墙铁壁的防守，在力量、速度和旋转上没有超过寻常的实力是不可能的。即使有实力，像格鲁巴那样，在技战术上打的不得法，找不到李根相的破绽，也依然无法逾越这条防线。

（十三）马文革 中国运动员 24 岁

马文革 1989 年首次参加第 40 届世乒赛就进入了团体阵容。就在这届比赛上，中国男队失去了团体宝座，他还无实力参加卫冕，深受震动。半年后他单刀赴会，在肯尼亚内罗毕第 10 届世界杯单打赛上勇夺冠军，给处于低谷中的中国男队带来了复苏的希望。两年后第 41 届世乒赛他获男单第 3 名，但作为全队主力；男团名次跌至第七，使他感到责任重大。1991 年冬第 2 届世界杯团体赛上，他表现出色。连克金成熙、李根相、瓦尔德纳尔等世界一流强手，为中国队重登男团王位立下头功。92 年 25 届奥运会上获男单铜牌。

马文革右手横握拍，从横拍快攻打法起步，吸取欧洲两面拉弧圈的优点，形成具有中国特色的横拍打法。这种打法的核心还是突出一个“快”字，加强一个“转”字，注意一个“全”字。“快”——就是上手快，抢在对手前一板先拉先打；出手快，在球的上升期或最高点将球击出；球速快，用手臂的爆发力和正确的击球时间最大限度的加快球速。“转”——就是提高弧圈球旋转的质量，无论在主动、相持或被动时能以转来起到破坏或控制对手进攻的作用。“全”——就是技术全面，能近能中能远，能进攻也能相持或防守，能正手拉扣结合也能反手快拨或拉弧圈，能应付各类打法无明显漏洞。马文革在充分发挥出他所具有的水平时，可与世界上任何高手匹敌而不落下风。1990 年亚运会上淘汰了奥运会冠军刘南奎，1991 年世界杯团体赛上胜朝鲜李根相和瑞典瓦尔德纳尔，被国际乒坛赞誉为“无与伦比”、“精彩纷呈”、“难以忘怀”的好球手。

（十四）王涛 中国运动员 25 岁

王涛曾在中国取得一系列冠军头衔，踏入国际乒坛稍迟一些。在他的成绩单上，单打最好成绩是 1990 年亚洲锦标赛冠军、41 届世乒赛前 16 名。但在双打项目上，他年年在国际公开赛上拿冠军，1991 年第 41 届世乒赛获混双冠军和男双亚军。最为辉煌的战绩是 1992 年 25 届奥运会乒乓球赛上，他与吕林配合获男双冠军。

王涛左手横握拍，反手正贴生胶正手反胶，快攻结合弧圈打法。他最有力的武器是反手弹击，到他反手位的球无论上旋、下旋，只见他手腕一抖，球急如流星，或是空档或是追身，常使对手直接失分，其威胁不亚于正手扣杀。近年来他用正手位快速反带弧圈取得较好效果。除了对亚洲选手保持较好成绩之外，对欧洲选手的战绩也在提高。相比较，他与吕林合作的男子双打左右配合、前后分开、速度与旋转结合，其优势要大于单打。

· 女运动员 ·

（一）玄静和 韩国运动员 23 岁

1987 年第 39 届世界乒乓球锦标赛上，年方 18 的玄静和与著名选手梁英子合作，冲破中国运动员的重围，夺得除中国运动员之外的唯一一项女双冠军。1988 年汉城奥运会她再度与梁英子联手获女双冠军。1989 年世界杯双打

赛上她和洪次玉配合再夺女双第一。她是当今世界女运动员战功最显赫的运动员之一。在单打中，她获40届世乒赛第3名，那次她先淘汰了三名中国运动员，半决赛时负于乔红。每次大赛几乎全是中國选手阻止了她通往单打冠军的道路。1993年第42届世乒赛上，最后淘汰了中国台北的阵静，获得了女单冠军。

玄静和右手直握球拍左推右攻打法。她的技术风格类似中国直拍近台快攻，积极主动，攻势凌厉。使用正手攻的区域面积大，侧身攻步法快，命中率高。比赛中基本上都是她在进攻，常使对手只有招架而无法还手被打得喘不过气来的感觉。也正因为她进攻太突出，显得防守薄弱，反手位较被动，发球平淡，战术上变化少，一旦对方上手，则处于劣势。

（二）李芬姬 朝鲜运动员 24岁

李芬姬是朝鲜最著名、最有成绩的乒乓球运动员。她于1988年夺得了欧亚对抗赛女单冠军，1989年和1991年两次世界锦标赛上获女子单打亚军。1992年25届奥运会乒乓球赛获女单铜牌，并与俞顺福合作获女双铜牌。她是与中国运动员比赛获胜率最高的运动员之一。39届她胜当时中国队的耿丽娟，40届胜中国的邓亚萍、李隼、陈静，41届力克邓亚萍、乔红。

李芬姬左手横握拍弧圈结合快攻打法。她正手位能拉能扣，反手用的是正贴生胶胶皮，擅长起板进攻，速度快、落点好。在比赛中她爱发高抛球抢先进攻。形成相持情况下，稍退后台，正手拉弧圈过渡伺机扣杀，反手以中等力量相持，时而发力弹击。战术上习惯从对手正手位突破，以扎实基本功与对手展开对攻，体力充沛，意志品质顽强。

（三）俞顺福 朝鲜运动员 23岁

1989年第7届亚洲杯赛上，初次露面的俞顺福以初生牛犊不怕虎的精神，击败世界冠军中国的乔红夺得群芳之首。1990年作为朝鲜队的主力，在TSP世界杯赛上力克韩国获亚军。1991年在日本千叶举行的第41届世界锦标赛上，南北朝鲜组成联队。俞顺福在女团决赛时，顶替状况不佳的李芬姬出场。她首战拚掉邓亚萍，决战力克高军，一人独得二分，3比2胜中国，阻止了中国女队蝉联十届女团冠军的夙愿。

俞顺福右手横握拍快攻结合弧圈打法。她的球拍正面反胶、反面正贴生胶。与李芬姬有异曲同工之妙。所不同的是她在力量与旋转上比李芬姬更胜一筹，打法上更为凶狠。她步法灵活，跑动积极，因此使正手的拉扣优点得到更充分地发挥。当她被动时，也能退台用高球拉回等方法作抵御。她体力充沛，意志顽强，绝不轻易输一分球。

（四）洪顺花 韩国运动员 24岁

她是1989年40届世乒赛女团亚军主力，是1990年第10届亚洲锦标赛的女团冠军成员。在单打比赛中曾获得1989年奥运会主席杯第4名，1991年41届世乒赛上进入前16名，91年瑞典公开赛时，力克前世界冠军中国乔红获第3名。

洪顺花削攻打法，削球旋转变大，反手削球转与不转动作近似，特别是不转削球和前冲弧圈球，弧线低、落点长，令对手难以扣杀。攻守结合得当，在紧要关头会使用发球抢攻或削中反攻的战术。在比赛中充分体现防守运动员应具备的“韧”性，对手狂轰滥炸，她奋力扑救；对手长抽短吊，她耐心周旋；对手比分领先，她兢兢业业，每球必争，毫不气馁。要从她手里得一分，没有力量与速度上的优势是极其困难的。

（五）星野美香 日本运动员 27 岁

日本全国冠军星野美香作为日本女队的中坚，活跃在世界乒坛已多年了。1986 年汉城第 10 届亚洲运动会上她获得了女单和女双两枚铜牌。1988 年汉城奥运会上她在女双中进入了前 4 名。1990 年英国公开赛她获得女单冠军，同年为日本女队获第 1 届世界杯团体赛第 3 名立下头功。这是日本女队近年来最好的成绩。在世界，特别是在亚洲乒乓女将林立的局面下，星野美香以她 17 年刻苦训练的成果，为日本为自己争得了一席之地。

星野美香左手直握拍弧圈结合快攻打法。她继承了日本传统的特点，以正手单面拉弧圈结合扣杀为主要得分手段。步法灵活，跑动积极。反手位除推挡外又增加了跑动中反手攻，使传统遗留缺点得到弥补。正是对传统的打法作了批判性的继承，使她跟上了世界乒坛发展潮流，不同于其他众多类似握拍与打法的日本姑娘。

（六）巴托菲 匈牙利运动员 23 岁

23 岁的巴托菲称得上是匈牙利“老将”，自 1985 年首次在欧洲青年锦标赛上夺冠后，7 年间她获得过欧洲锦标赛、欧洲 12 强和众多的在欧洲举行的公开赛团体、单打和双打冠军。女子乒乓球运动近 20 年来一直是亚洲姑娘的天下，巴托菲是极个别能杀进这个圈子的欧洲人。41 届世乒赛她进入前 8 名，是世界优秀运动员排名前 10 名中唯一的欧洲人。

巴托菲右手横握拍两面拉弧圈打法。她正手弧圈旋转强、速度快，连续拉冲命中率高。反手弧圈上手主动。能在相持中控制落点钳制对手进攻，为自身正手杀伤创造机会。巴托菲的高抛发球为她的得分手段之一，其特点是抛得高，发得转，堪称真正的高抛发球，一般往上高抛 6~7 米，如有空间，她会抛得更高。发球旋转强、变化多，令对手“怵头”的不仅是发球，还有发球后一板高质量的前冲弧圈球。两者相辅相成。

（七）赫拉霍娃 前捷克和斯洛伐克运动员 29 岁

赫拉霍娃称得上当今世界乒坛女运动员的老大姐了。她自 1978 年以来获得 10 次以上的全国冠军。1984 年欧洲 12 强赛冠军。1985 年 38 届世乒赛混双亚军。1987 年 39 届世乒赛上力挫中国的焦志敏进入前 8 名。1988 年奥运会上战胜韩国著名运动员梁英子，并进入半决赛获第 4 名，创近年来欧洲女运动员最佳战绩。

赫拉霍娃右手横握拍快攻结合弧圈打法。看上去她技术风格平平，没有什么突出之处，然而她的基本功底厚，左推右攻两面摆速快，照顾范围大。特别是她反手推挡和快拨，时而紧压时手弱点、时而变线空档大角度，运用灵活自如，能有效调动对手疲于奔命，或是失误或是露出破绽被她扣死。她本身没有明显的漏洞与短处，要战胜她必须靠实力，比她快比她狠。

赫拉霍娃另一个显著特点是作风顽强，一丝不苟。正是这种顽强认真的作风，使她在紧紧缠住对手后，多次在落后情况下反败为胜，夺得胜利。

（八）韦尔丝 匈牙利运动员 21 岁

韦尔丝在 1989 年欧洲青年锦标赛上夺得女单、女双冠军，在欧洲青年 12 强赛中列首位，在波兰和前捷克和斯洛伐克公开赛上获女单和混双冠军。1990 年她跃居欧洲 12 强之首，又夺欧洲锦标赛女双、混双和女单的一、二、三名。1991 年第 41 届世乒赛代表匈牙利队获女团第 4 名，女双前 8 名。

韦尔丝右手横握拍两面拉弧圈打法。步法灵活，与巴托菲合作，很具有威胁。

（九）巴蒂斯库 罗马尼亚运动员 22 岁

在日本众多的乒乓球俱乐部里，几乎招聘的全部是中国女运动员，唯有一个欧洲姑娘，那就是罗马尼亚的巴蒂斯库。她多次获得罗马尼亚全国冠军，16 岁便获得欧洲锦标赛第 3 名。还多次在欧洲举行的公开赛上获得好名次。在确定效力于日本俱乐部之后，巴蒂斯库在第 41 届世乒赛团体比赛中，以令人目不暇接的快攻，2 0 战胜第二号种子选手，朝鲜名将李芬姬，显示了她世界级球星的风采。

巴蒂斯库选择了结合自己凶与快技术特点的球拍，她横握两面正胶的球拍反手快拨和正手扣杀均在球的上升期或最高点击球，速度比同技术风格的女运动员更快，正是这种快速凶狠的打法，使她成为一匹黑马。由于训练条件所限，她致命的弱点是害怕下旋球为主的防守打法。

（十）夫里塞科普 荷兰运动员 28 岁

夫里塞科普自幼喜欢乒乓球运动，少年时参加一个不分男女的全国性比赛，一举夺得冠军，成为报刊舆论的大新闻。她也成为荷兰的体育明星。自 1977 年至 1986 年连续 10 次蝉联荷兰全国冠军。1987 年第 39 届世乒赛女团比赛上，她与霍尔曼奋力战胜了朝鲜女队进入前 4 名。曾有一段时间她中断了训练与比赛，近年她再次拿起球拍，又名列欧洲 12 强前茅。1991 年底世界优秀选手排名第 22 号。

凭借着高大的身体与雄厚的两面摆速管住全台的基本攻，夫里塞科普习惯于与对手进行阵地战。反手快球，正手拉扣结合，在双方相持中取胜。近年来她两次到中国训练，在多种打法的训练环境中，对防守、对旋转的适应有很大提高，对前三板即发球、接发球和发球抢攻的训练比重也有增加，使她的基本功组合成各种有效的战术，不仅在欧洲名列前茅，也可与亚洲好手抗衡。

（十一）齐宝华 香港运动员 26 岁

出身于中国河北的齐宝华，也许受环境和家庭成员的影响，从小就对乒乓球着了迷。她姐姐齐宝香是中国队获第 37 届世乒赛女团冠军成员，女子单打第 3 名。齐宝华移居香港之后，使她的技术水平有了充分发挥的机会。成为香港冠军之后，她又异军突起出现在国际乒坛。1988 年是中国公开赛亚军，亚洲杯第 3 名。1989 年获第 40 届世乒赛女子团体第 3 名，这是香港体育史上上好的成绩之一。1989 年冬瑞典公开赛上，她与陈丹蕾合作击败了世界冠军中国队与朝鲜队获冠军。这些成绩引起世界乒坛瞩目。

齐宝华使用的是两面不同性能的球拍。当使用反胶一面拉弧圈结合快攻时，快速凶猛；当使用长胶一面搓、推、拱运用旋转和速度变化时精工细刻。齐宝华聪明好学，敢于创新移植，又敢于大胆运用，她与中国陈子荷在打法上有异曲同工之妙，把直握拍使用二面不同性能球拍进攻打法形成种流派，提高到一个新的技术水平上。

（十二）陈丹蕾 香港运动员 23 岁

陈丹蕾出生于中国首都北京，使她从小有机会目睹世界乒乓球最高水平运动员的风采，也使她有幸进入专门的乒乓球体育学校训练，得到启蒙与提高。移居香港后，她从齐宝华手中夺得了香港冠军。结束了齐宝华一花独放局面。她俩联手向世界乒坛所有项目的高峰攀登，向所有阻拦她们前进的各国高手发起冲击。她和齐宝华合作获得第 40 届世乒赛女子团体第 3 名，同年获瑞典公开赛女团冠军。1991 年第 41 届世乒赛，陈丹蕾先后淘汰了中国的

庄荣辉、刘伟和日本星野美香获女单第3名。目前世界电脑排名第9。

陈丹蕾右手横握拍，反手正贴生胶善于快拨和弹击，正手反胶便于拉扣结合。她的优点是反手快拨速度快、变化多，常能紧压对手，控制住不让对手进攻或变空档直接得分。在她的战术中，突出一个“快”字，能打出速度她就占主动、占上风。打不出速度则被动。在发球、接发球和发球抢攻的前三板中，她因发球不突出，占不了什么便宜。因此凡输给她的人只能自叹技术不如人。

（十三）邓亚萍 中国运动员 19岁

邓亚萍先后夺得过中国的少年、青年、全国冠军，并曾在团体、单打、双打和混双中全面开花。1989年她16岁时第一次参加第40届世乒赛便夺得女双冠军。1990年在北京举行第十一届亚运会上，邓亚萍独得三枚金牌。特别是长达三小时扣人心弦的女团决赛电视实况转播，精湛的球艺，顽强的拼搏风格给观众留下深刻印象，知名度大增。1991年第41届世乒赛中国女队卫冕失败，未能创“十连冠”的纪录，她以夺取单打冠军作了弥补，成为世界第1号优秀选手。近二年来凡她参加的国际比赛，几乎所有的单打冠军被她所揽。1992年25届奥运会获女单金牌，与乔红合作获女双金牌。

邓亚萍由于身材不高，因而选择了结合自身条件的打法和球拍。其技术打法是：靠近球台决不后退，积极主动，抢先进攻、连续进攻。体现出：狠、快、准、灵的技术风格。她的球拍正手反胶、反手是长胶。选择长胶作过渡与进攻，既为性能上怪异，亦为侧身抢攻赢得了必要的时间。

（十四）乔红 中国运动员 24岁

当乔红的两个湖北籍队友陈静、胡小新先后于1985年调入国家队时，乔红与一群比她小好几岁的女孩留在武昌训练，显然这强烈地刺激了她。1987年第6届全国运动会上她奋力进入女单决赛圈，以实际成绩扣开了中国队的大门。1989年初次参加世界锦标赛的乔红以初生牛犊不怕虎的精神，过关斩将，连闯七关，脱颖而出。同时获得第40届世乒赛女单、女双冠军。特别是在半决赛与决赛中，面对已各自淘汰三名中国选手的韩国玄静和朝鲜李芬姬，打得从容镇定，潇洒自如。为队友和舆论所赞不绝口。此后，乔红作为中国队的主力，二次夺得世界杯女团冠军。1992年25届奥运会乒乓球比赛中获女单银牌，并与邓亚萍合作获女双金牌。

乔红右手横握球拍快攻结合弧圈打法。她发球多变、旋转强、落点好，反手用上旋球快拨或反带，能有效地钳制住对手半台区域内的进攻火力，正手拉扣结合处理得当，命中率稳定，全台范围内的两面摆速快、实力足，对付各种不同打法，技术全面，没有明显漏洞。尤为可贵的是她临场心理状态稳定，不受压力与一时胜负的影响。近年来乔红在国内外比赛始终处于各项比赛前列，世界排名稳定在前3名。

（十五）陈子荷 中国运动员 24岁

中国女队参加1987年第39届世乒赛的运动员唯一继续活跃在世界乒坛的只有陈子荷一人了。1988年访欧，她在法国公开赛上包揽四块金牌。1989年第40届世乒赛上她参加了女团决赛并首次登上世界冠军奖台，同年访欧，在匈牙利公开赛上再次包揽4块金牌。以善于对付欧洲选手著称的陈子荷与队友一起两次赢得世界杯女团冠军。1991年第41届世乒赛上她与高军合作获女双冠军。1992年25届奥运会乒乓球赛与高军合作再次获得女双银牌。

陈子荷直握球拍，在教练张燮林的指导下，她将长胶球拍的使用发展成

两面不同性能的球拍交替使用近台攻守结合的打法。正是这种融推、搓、拱、削和旋转变换、速度变换、力量变化为一体的打法，使打过去的球飘飘忽忽，令人难以判断，捉摸不透，使不上劲，确实让对手，特别令欧洲对手发“怵”。因而，人们称其为“怪球手”和“温柔杀手”。

乒乓球运动小知识

别开生面的机器人乒乓球赛

1985年，曾举行过一场别开生面的机器人乒乓球赛。参加比赛的双方竟是英、美两国优秀的科学家和工程师携带的自己设计的机器人。

比赛的球台宽50厘米，球台两端装有两个框架，限制了比赛区域。球台中间的框架上有一个机器装置，它的作用是把球发给准备开球的机器人，接球的机器人再将球打给对手。比赛的规则是：能回击球20次者为胜。

比赛发起人是英国普次茅斯工业大学的约翰·比林斯利博士。他说：“头一年比赛只希望机器人能把球打过去，第二年应该能连续打几个你来我往，第三年则应能把球打到合适的地方。”

中国独创的乒乓球动态测转仪

中国独创的PD—1型乒乓球动态测转仪，是世界上第一台能测量乒乓球瞬时转速的仪器。它是由国家体委科研所委托电子工业部十二所研制的。在1986年4月第14届日内瓦国际发明与新技术博览会上获金质奖，1986年12月在第35届布鲁塞尔尤理卡全球博览会上获银质奖。

用此仪器测量中国乒乓球队拉出的弧圈球，最高转速达168.3转/秒。远远超过飞机发动机转速。

专家们认为它体现了光学、精密机械、电子学和微型计算机技术相结合的特点，开辟了动态转速测试的新途径。它也为乒乓球运动员的科学训练提供了新的手段。中国队教练许绍发称赞它是中国获得的又一项世界冠军。

乒乓球科学实验室

1981年，日本试建了一所新颖的乒乓球科学实验室。其室长14.5米、宽10.5米、高5米。室内拥有64只400瓦灯泡组成的照明设备，亮度可达三千勒克司，比标准球场的灯光亮4倍。在实验室里，能从三种不同的角度拍摄运动员打球的动作。

此外，该实验室还备有一整套设备及能拍摄1/1000秒的16毫米高速摄像机，以用来研究、了解乒乓球器材的性能，以及球触拍瞬间的速度、旋转、反弹力等。

可以相信，随着乒乓球科学研究方法的不断进步，乒乓球运动中的各种奥秘将逐步被揭开。

乒乓球发球机

在六十年代末和七十年代初，欧洲出现了发球机。发球机是通过一定的机械装置，按乒乓球技术训练的不同要求，将球不断地发射出来。发球机发出的球，比人速度更快，力量大，且旋转更强，所以，它时提高乒乓球运动员的训练水平确有一定的作用。

现在，我国已自己制造出电子控制发球机，其构造和特点大致是这样：

发球机的构造可分为三部分：（1）控制或操纵部分，主要由一些开关和枢纽组成，专门用来控制和操纵发球机。如调节发球的旋转、速度和方向等。

（2）储球箱，用来装多球的箱子。（3）发射部分，这是整个发球机的核心部位，首选是储球箱中的乒乓球一个接一个地输入到一个管子中，然后再根据练习者的需要，将球一个一个地推至两个可以调节不同旋转速度、不同旋转方向的轮子中间，最后利用轮子旋转时的离心力把球甩出。

此种发球机的发球频率为 30~90 球/分。球的运行速度、弧线及旋转强弱均可任意调节。它还能发出各种旋转球，甚至还会拉弧圈和放高球。

但是，发球机“打”出的球和人打的球还是有许多不同：一是发球机发出来的球和运动员实际打过去的球在性能上不大相同；二是运动员打球时都有一个挥拍动作，接球者可借此进行判断和反应，而发球机发出的球则很突然，“噗”的一声，球已过来，让人事先没有一点准备。所以，开始使用发球机练习时，多少有点别扭之感。

我们可以相信，随着工艺水平的不断提高，发球机的性能一定会朝着更有利乒乓球训练的方向发展。

乒乓球的“特异功能”

乒乓球的“特异功能”是找铀矿。同学们刚听到时一定会大惑不解。然而科学发展已经证明了这一点。

它的主要原理是，基于用赛璐璐片制作的乒乓球是有透气（尤其是透氦）不透水的性质。把球埋入地下 30~50 厘米，由于铀矿放射所生成的氦气，质轻、易跑、会钻，持续地通过乒乓球，致使部分氦滞留“累积”在球体中。埋球 3~5 天后，刨出乒乓球并立即抽取球中气体进行质谱分析，即可获得某测点的氦浓度。尔后，结合地质情况进行综合分析，便可确定该处有无铀矿的存在。

我国地质科学家 1979 年起进行这一实验，通过室内模拟等条件实验和大量的野外生产开拓性研究，获得了较国外更为明显的地质效果。

新型的乒乓球拍

（一）.P 型横握球拍

四川省乒乓球爱好者韦一心在使用横、直拍的基础上琢磨出一种新式球拍。球拍柄不是在中间，而在边上，象英文字母“P”。他认为该种球拍有以下优缺点：

1. 正手接球特别是接正手短球，与直拍一样方便；
2. 正手攻球，特别是拉弧圈球，很容易控制球拍的击球角度，且手腕抖动灵活，挥拍击球点的力臂比普通横拍和直拍都长，因而力量更大，拉球旋转更强；
3. 正手发球，像直拍一样，能灵活抖动手腕，便于发力；
4. 反手攻球，拉弧圈球很顺手，而力量比普通横拍更大；

5. 削球时，由于球拍下切像把斧子（力点都在下方），有效面更大，摩擦面更长，能够把球削得更转。

该球拍缺点是不能倒换拍面击球。

（二）Y7 曹牌横拍

Y7 曹牌横拍是曹红宇发明的一种斜柄不规则椭圆形板面乒乓球拍，该球拍得到了乒坛专家的肯定。从 1991 年 5 月开始，已有许多运动员先后尝试改打曹牌球拍。在国家乒乓球女队主教练张燮林和惠钧教练的关心、支持下，国家队女运动员唐薇依于 1992 年 2 月 20 日开始改打曹牌。50 天后，在 4 月 10 日开赛的中国乒协杯赛上，唐薇依一举夺得女单桂冠，并作为上海女队第一主力和队友一起夺得女团冠军。该球拍的性能如下：

1. 曹牌握法简便灵活，球拍重心稳定，容易为各年龄层运动员掌握使用。
2. 长宽规格和一般横拍基本一样，但自然半径更大，球拍重心距肘轴心自然力线更长，因而特别利于弧圈技术两面冲拉发力。
3. 在近台时和直拍拍形一样，一侧板端自然偏下，近台发力击球比一般横拍少一个压腕的动作环节，因而出手快、还原快，可以和直拍一样打近台两面快攻。
4. 反手相持球和正手一样是拉打出球，便于随时发力相持为进攻。
5. 反手能像正手一样近台快打反压弧圈。
6. 手腕灵活，利于近台突击，抢台内球。
7. 削球时重心在前像砍球，削出的球更转。
8. 近台时空条件要求低，特别适宜亚洲人及所有中等、偏短身材的运动员使用。
9. 身材较高者不宜用，击正手近身球会窝拍。
10. 以倒拍为主要技术打法者不宜用。

微型乒乓球赛

瑞士的卢萨恩市举办过微型乒乓球赛。球台大小似普通象棋盘，两名选手席地而坐，打这种微型乒乓赛要求运动员有高超的技术，较强的控球能力和敏捷的反应。

法国著名运动员塞克雷坦是打微型乒乓球的好手。这种比赛适于在家庭中进行。

罕见的美国公开赛

1981 年 6 月在美国普林斯顿举行的美国乒乓球公开赛是一次罕见的比赛，其场面之大，项目之多十分惊人。

比赛除了常设的七个项目之外，有 9 岁至 70 岁不同年龄组的比赛、残疾人赛，不分性别的自由赛等共 50 个项目。820 名运动员在 85 张球台上展开较量。选手每人要交 30 美元的报名费，食宿、交通等费用一概自理。有的全家老少齐出动，有的兄弟姐妹携手参战，有的从西部开几天汽车赶来，可见，美国有大批乒乓球爱好者。

约拉奖

1983年，国际体育记者协会和德国著名的乒乓器材公司——约拉公司决定，在世界锦标赛和欧洲锦标赛上设立最佳运动员奖。目的是鼓励运动员取得好成绩。

获此奖的男、女运动员所在的乒协可获得五千至三千丹麦法郎。运动员本人可获得一枚精制奖章。

得奖条件是在团体赛中表现突出，积分最多者。计分方法是：小组循环赛胜一场得4分；半决赛胜一场得8分；决赛胜一场得12分；决第五至八名的比赛，胜一场得5分；决第九至十二名的比赛，胜一场得3分；决第十三至十六名的比赛，胜一场得2分。

首获约拉奖的是第三十七届世乒赛的日本选手斋藤清和朝鲜女选手金京顺，第二届的获奖者是波兰的格鲁巴和朝鲜女选手李粉姬；第三届的获奖者是中国陈龙灿和焦志敏，他俩分别出场13次和8次，均获全胜。

国际乒联标记图案的含义是什么？

国际乒联标记是用乒乓球拍、球网、球和球台形象来表示乒乓球运动的。

在标记图案中，用字母“ITTF”组成了一个球网图案，其四个字母是英文International Table Tennis Federation的缩写，译为“国际乒乓球联合会”。

贯穿在球网中间的是一块球拍图案，其形状突出了乒乓球运动这一主题面貌。

字母F上的一点，象征着乒乓球的形状，这一点与F字母组合成了一个乒乓球运动员的躯体图案，反映了运动健儿智慧敏捷，拚搏奋进的精神面貌。

位于球拍下端的一条平行线段，代表着球台。

国际乒联标记符号设计构思新颖、图案简单明了、造型优美活泼、寓意含蓄深刻。在球拍胶皮上一般都可见到该标记图案。

中国乒乓球协会会徽图案是怎样的？

会徽图案是由中国乒乓球协会“C.T.T.A”英文缩写字母组成。外圈是大的“C”字，由内线勾画成一个有动态的乒乓球拍，在乒乓球拍的中央，将“T.T.A”三个字母连在一起，组成了球台，同时，又构成了几个向上的城墙轮廓，使中国古老长城的特征跃然拍部，也展现了中国乒乓健儿发扬拚搏、创新、勇攀高峰的奋进精神。

会徽的外框为金色，球和“C.T.T.A”四个字为白色，球拍呈红色，整个色调鲜明，简洁大方，充满活力。

中国乒乓球协会会徽图案是由《新体育》杂志社美术编辑喜栋同志设计的。

乒乓球运动员的反应有多快？

乒乓球比赛中的最高球速（平均速度）可达20米/秒。也就是说，对方攻出的快球，只需0.15秒左右的时间就可直达本方台面，因而要求运动员有很快的反应。

有人曾做过一个试验：请被测的运动员一见灯光就按下电键，然后把从

灯亮到按键止的这段时间记录下来，此段时间就是该运动员的反应速度。测验的结果表明，乒乓球运动员的反应速度最快，约为 0.14 秒；篮球运动员稍慢，约为 0.162 秒；而一般人要接近 0.3 秒左右。

球拍触球时间知多少？

实验表明，木拍和正胶海绵拍用力或轻轻击球，球拍触球时间都是千分之一秒。

1983 年 11 月，日本蝴蝶牌乒乓球器材公司的部长山岗英树给中国寄来了球拍与乒乓球接触时间实验的照片。摄影机的拍摄速度是每秒 7000 个画面。当球以每秒 25 米的速度撞击固定着的两种球拍时，球与拍接触的画面数都是 7 张。这个速度相当于大力击球。降低球速的结果，与前者相同。

实验得到的结果，是人们以前所未曾预料到的。

弧圈球是谁创造的？

风靡一时的弧圈球是日本大学学生中西义治首创的。中西义治是一个左手直握球拍进攻型打法的运动员。在全日本大学生乒乓球比赛中，他总对付不了横握球拍以守为主的涩谷五郎，曾输给他十几次之多。中西为了打败涩谷，迫使他削球失误或出高球，就用力提拉，想把球拉得转一些。但是，用力大又容易把球拉出界外。为了解决这个矛盾，既要旋转强，又不至出界，他动了不少脑筋。在练习的过程中，他偶然发现，压住球拍使拍面前倾，几乎垂直地往上用力猛拉，磨擦球的中上部，把球尽可能地拉得近网些，这样拉出来的球，虽然弧线很高，速度较慢，但对方很难防守，不是削出高球，就是击出界。这个偶然发现，引起了中西的强烈兴趣，他拚命用力向上增加磨擦，球的上旋力越来越强。一种新型的进攻型技术——弧圈球，终于在 1960 年问世了。

中西用他的新式武器，第一次战胜了涩谷，并且在日本的乒乓球比赛中取得了辉煌战绩。这一年的下半年，匈牙利、南斯拉夫运动员联袂访问日本，中西阳弧圈球把他们打得一筹莫展。素有“切削机器”之称的别尔切克，削球连连失误，不是出高球，就是飞出界外。有一局竟以 5：21 惨败。

日本许多年轻的运动员纷纷学习弧圈球技术。中西义治首创的这项技术为世界乒坛带来了一场影响深远的革命。

高抛发球诞生记

1962 年，吉林省乒乓球队里有一个叫刘玉成的青年，他好学肯钻，遇事爱动脑筋。在因病住医院时，也在琢磨发球。有一天，他把球高高抛起，利用手腕的抖动将球发出去，发现球会拐弯，且旋转强。病好后，回省乒乓馆一试，队友们连连“吃”发球。教练毛蕴姍便在全队推广了小刘的这项新发明。

同年 11 月，全国乒乓球锦标赛在上海举行，高抛发球引起了容国团、徐寅生等名将的高度重视，称这为“刘氏发球”。

高抛发球由于球抛得高（高达 2—3 米甚至更高），所以下降时的速度也快，增大了球对拍的压力，从而加快了出手的速度和发球的突然性。后来，高抛发球被我国许许多多运动员所掌握。

乒乓球业余与职业运动员的区别

国际乒联 1984 年 5 月在联邦德国赫佐根诺拉召开的执委会和理事会会议上，明确了业余运动员与职业运动员之间的界限：凡在国际乒联承认的比赛中接受奖金或参加费的运动员保持业余资格；为赞助某家器材商的产品同商业性机构直接签订合同或同任何组织签订合同，靠打球拿薪金的运动员为职业运动员。

一组有趣的数字

1. 大力扣杀时，乒乓球的速度可达每小时 170 公里，搓球时每小时仅为 25 公里。

2. 扣杀时，握拍手臂挥动速度高达每小时 35 ~ 40 公里。

3. 击球时，球拍和球接触时间仅为 1/1000 秒。

4. 上旋球，球每秒绕自身轴心转 50 次，以分计算达 3000 次。

5. 球与台面接触，会产生形变，扣杀时球与拍接触时的形变可达百分之二十。

6. 猛扣时，球与拍接触的瞬间承受重达 1 吨的压力。

欧洲乒乓球选手的“新法宝”

在 1989 年举行的第 40 届世界乒乓球锦标赛上，欧洲选手成绩突出。究其原因，除技术上因素之外，据国外行家透露，还在于他们采用了新法宝——新型胶皮粘合剂，由于化学反应作用，可使球拍在比赛中增加弹力，能够打出比平时更快的球。这样，就迫使亚洲选手必须远离球台才能接住这种难以对付的快球，因而，失去了近台技术的优势。

由于该粘合剂含有毒的化学成份，故在第 42 届世乒赛上被禁止使用。

如何粘合球拍

粘合单层胶皮拍的方法是：

(1) 用砂纸将要粘合胶皮的那一面底板轻轻擦试几下，把沫屑吹干净。

(2) 把适量的“双燕”牌或其它类似胶水倒在底板上，并用刷子将胶水抹匀。

(3) 将胶皮覆盖其上，轻轻撩动，使胶皮底面的所有部位都粘上胶水，随后，迅速将胶皮拿起，使其底面（涂有胶水的一面）朝上放置一边。

(4) 待胶水欲干时，把胶皮对准底板粘上即可。刚粘上时，应用手掌轻轻按压，以便使它们粘合更加牢固。

粘合海绵胶皮拍较复杂。正贴海绵的粘合方法：

(1) 粘合海绵与底板。方法同粘合单层胶皮一样，只是开始时不仅要在底板用纸打磨，而且还要在海绵上打磨。因为底板或海绵上稍有污物，会降低胶水的粘合作用。

(2) 将适量胶水倒在海绵上，注意胶水不要过分集中倒在一处，应绕圈似地倒在整個板面上。

(3) 用同样的方法将正胶粒底皮（无胶粒之面）揩上胶水。注意将胶皮按好，可用图钉将皮固定在桌子上，以免胶皮卷起。应尽量少向胶皮的中心部位倾倒胶水。因为胶皮中心是打球的主要触球部位，胶水多，会影响弹性。

(4) 待海绵与胶皮上的胶水快干时，即可将胶皮对准海绵粘贴。

粘贴时，最好先将一张干净的纸盖在海绵上，待胶皮和海绵对齐后，再从上往下抽动所垫的纸，使胶皮与海绵一点一点地粘合上。

反贴海绵拍粘合方法：

最难粘合的是反贴海绵拍，主要是因为底皮上一有胶水，在反贴胶皮和海绵粘合后就会出现一块一块的凹陷处。正确的方法是：胶水应涂在胶粒上，不能把胶水洒滴到底面上。粘合时，可事先选一块干净、平整的玻璃板，把胶水倒在玻璃板上，用刷子将胶水抹平涂匀（胶水不能过厚）。之后，再把反贴胶粒轻轻放在玻璃板上，使所有胶粒能沾上胶水。待胶水欲干时，即可与海绵粘合。

反贴海绵胶皮拍其它部分的粘合方法，与正贴海绵胶皮拍一样。

粘合完后，用剪刀沿底板剪下多余的部分即可。这样一块球拍就粘好了。

球拍的保养

(1) 最好有个固定的拍套保护球拍。要保持拍面的整洁，拍面上有汗水或污物时可用水洗净擦干。

(2) 不要敲击球拍或长时间烤晒球拍以防底板脱裂，形成中间空隙，减弱球拍弹力。

(3) 不要经常摩弄拍面，因经常摩弄会使胶粒断裂和脱落，使反胶的拍面失去粘性，减弱粘性，减小击球时的摩擦力。

(4) 当球拍上的海绵或胶皮有脱胶现象时，要及时用胶水粘好。

乒乓球的挑选

挑选乒乓球，主要看球体圆不圆，弹性是否均匀。乒乓球是用两个半球体粘合成的。但由于个别球质量不好，偶尔也会出现半边薄、半边厚、半边软、半边硬的情况。有经验的运动员在挑选乒乓球时，先用拇指和食指交替捏捏球体的两半圆，看看半圆硬度是否一致。还可把球放在球台上拧转几下：如果旋转的中心轴很清楚，球体转得很稳，表明此球标准；倘若球体不圆或两半球软硬不均，球旋转起来就会出现晃动摇摆的现象。

乒乓球的修补方法：

乒乓球不慎被踏瘪或破裂了，可有下列方法来修补：

(1) 如球被踏瘪，可将部分放在沸水中泡一会，球体受热就会膨胀复原。但需注意，泡球时间不能过长，否则球受热后密缝处会脱胶走气，或者使球变形。

(2) 如球破裂且裂缝不太大时，可用火柴棒蘸点丙酮（俗称香蕉水）涂在裂缝处，开裂部分即可粘合。

