第一章 乒乓球的起源、沿革

乒乓球运动属于隔网对抗的技能类体育项目，比赛是按规则将球击中对方桌面迫使对手回球出界、落网或犯规。

1.1 起源

乒乓球运动的起源有很多种说法，而最为流行的说法是：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。两个英国上流社会贵族青年看过温布尔顿网球赛后，到一家上等饭馆的单间去吃饭。先是用雪茄烟的木盒盖当扇子，继而讨论网球技战术，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”，这一声将乒乓球命名为“桌上网球”。

1.2 沿革

最初，乒乓球运动仅仅是一种宫廷游戏，名字也不叫乒乓球，而是叫“佛利姆—佛拉姆”（Flim—Flam），又称“高希马”（Goossime）。后来一名叫海亚特的美国人发明了一种玩具空心球叫“赛璐珞”。大约在1890年，英国人吉姆斯•吉布（James Gibb）去美国旅行时，见到了赛璐珞制的玩具球，带回英国，取代了原来的实心球。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，乒乓的名字诞生了。这种玩具球被称为乒乓。从欧洲、美国开始，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）一词作了广告上的名称，作为商标来登记。1891年英格兰人查尔斯•巴克斯特把乒乓球作为商业专利权申请了许可证。

国际乒乓球联合会是由参加国际乒联的乒乓球组织（简称为协会）组成的联合体。国际乒联目前的协会成员已经超过200个，使乒乓球成为世界上参与人数最多的三个体育运动项目之一，其简称为：国际乒联，英文为：International Table Tennis Federation，缩写为：ITTF。国际乒联于1926年12月在英国伦敦成立，总部原设在英国东苏塞克斯郡的黑斯廷斯，2000年迁至瑞士洛桑，如下图所示。



国际乒联总部图

1926年12月12日在英国伦敦伊沃•蒙塔古的母亲斯韦思林女士的图书馆里，举行了第一次具有历史性的国际乒乓球联合会代表大会。在会议上，正式通过了国际乒联章程和竞赛规则。由于发现“乒乓”（Ping-Pong）一词是商业注册名称，于是将国际乒联重新命名为“桌上网球”（Table Tennis）协会，这个名字一直沿用至今。 20世纪20年代以前，乒乓球运动一直停留在游戏阶段。20世纪20年代以后开始举行邀请赛。

1926年12月6日至11日在伦敦弗灵顿街麦摩澳大厅举行了第1届世界乒乓球锦标赛。比赛设男子团体、男子单打、女子单打、男子双打和男女混合双打5个项目比赛。此外，还有男子单打安慰赛。由于参赛的女运动员总共才16名，所以没有进行女子团体和女子双打的比赛。第1届世界锦标赛结束了乒乓球作为娱乐的历史阶段，使之成为一项体育运动项目而发展起来。

第二章 乒乓球的发展

2.1 世界乒乓球的发展

乒乓球运动兴起之时，使用的是横握球拍。1902年传入日本之后，出现了直握球拍方法。有人推断这是东西方进餐时握刀叉和拿筷子的区别而带来的早期握拍法的不同。

球拍从两面贴着羊皮纸、中间是空洞的长柄球拍开始，演变到柄是短的光木拍和贴着软木或砂纸的球拍，然后又陆续发明了胶皮拍、海绵拍、正贴海绵拍和反贴海绵拍、长胶粒球拍、防弧圈海绵胶皮拍及“弹性胶水”。现在选手们使用的是特制的附有齿粒的橡胶胶皮，朝上或朝下覆盖在海绵表面并粘贴在木制或者碳素的球拍上。

计分方法由早期的10、20、50、100分一局等逐渐变为一局21分制；2003年的第47届世乒赛正式开始使用一局11分制。早期的乒乓球球台小、球网高，规格也不统一。1936年左右，改为现在的规格。

世界乒乓球的重大赛事主要有四项：奥运会乒乓球比赛、世界乒乓球锦标赛、世界杯乒乓球赛、国际乒联职业巡回赛。

世界乒乓球锦标赛是世界四大乒乓球赛事中规模最大、水平最高、参赛人数最多、唯一的含有全部七项锦标的比赛。目前，逢双年举行团体比赛，逢单年举行五个单项比赛，至今已举办了48届。每一个项目都设有专门奖杯，奖杯来自许多国家，各项奖杯都是以捐赠者的姓名或国名命名的。奖杯如下图所示。



比赛奖杯图

现在的乒乓球运动已经发展成为高科技、高速度和强旋转相结合的一种竞技体育项目，全世界有近4000万人从事这项运动。

2.2 乒乓球运动在中国

中国乒乓球运动被世界公认为是中国的“国球”。中国乒乓球运动是从日本引进来的。20世纪初叶，日本明治维新之后不久，日本许多工商业纷纷到中国沿海城市设立商业机构，把大量的商品推销到中国市场。于是乒乓球运动也随着商业的交往以及日本工商业的频繁往来传入中国。

1904年，[上海](http://www.beijing2008.cn/06/71/article212007106.shtml)四马路一家文具店的经理，从日本买来10套乒乓球器材（球台、球网、球和带洞眼的球拍），摆设在店中，并亲自表演打乒乓球，介绍在日本看到的打乒乓球的情况。从此，我国开始有了乒乓球运动。

1916年，上海基督教青年会童子部添设了乒乓球房和球台，在学生中开展乒乓球运动。以后在[北京](http://www.beijing2008.cn/85/69/article212006985.shtml)、[天津](http://www.beijing2008.cn/13/71/article212007113.shtml)、广州几个大城市也开展了该项运动。

1925年，中日两国开始了乒乓球运动的交往。

1927年，中国队赴日进行访问比赛。同年8月，参加了在上海举行的第8届远东运动会中日乒乓球表演赛。

1935年，国际乒联来电邀请我国加入国际乒联并参加第9届世界乒乓球锦标赛，由于经费没有落实而未能实现。

1952年，在北京大学举行了第一次全国比赛。赛后，国家乒乓球队开始集中训练。同年，中华全国体育总会乒乓球部加入了国际乒联，后改称为中国乒乓球协会。

1959年4月5日，在第25届世界乒乓球锦标赛中，容国团为我国夺取了第一个男子单打世界冠军。

1961年4月，中国乒乓球协会在北京承办了中国历史上第一个世界锦标赛——第26届世界乒乓球锦标赛。

自容国团1959年赢得第一个世界冠军至今，中国乒乓球队近50年来在世界三大赛中共为祖国夺取了100多个世界冠军，并且囊括了4次世锦赛、2次奥运会的全部金牌，创造了世界体坛罕见的长盛不衰的历史。

1988年，在第24届汉城奥运会上，中国队勇夺女子单打（陈静）和男子双打（陈龙灿/韦晴光）两项冠军，与东道主韩国平分秋色，并在整个中国代表团的金牌榜中占据了2/5的席位。最近几届奥运会冠军获奖情况如下表所示。

24-29届冠军获得者表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 男单 | 女单 | 男双 | 女双 |
| 第24届 | 刘南奎 | 陈静 | 陈龙灿/韦晴光 | 玄静和/梁英子 |
| 第25届 | 瓦尔德内尔 | 邓亚萍 | 王涛/吕林 | 邓亚萍/乔红 |
| 第26届 | 刘国梁 | 邓亚萍 | 孔令辉/刘国梁 | 邓亚萍/乔红 |
| 第27届 | 孔令辉 | 王楠 | 王励勤/阎森 | 王楠/李菊 |
| 第28届 | 柳承敏 | 张怡宁 | 陈杞/马琳 | 张怡宁/王楠 |
| 第29届 | 马琳 | 张怡宁 | 马琳/王浩/王励勤（团体） | 张怡宁/王楠/郭跃（团体） |

自从1988年汉城奥运会乒乓球首次成为正式比赛项目以来，中国几乎完全垄断了这一项目的金牌。其中在已产生的10枚女子项目金牌中独揽9枚，10枚男子项目金牌中独揽7枚。乒乓球成为中国体育代表团的优势项目。奥运会乒乓球图标如下图所示。



奥运会乒乓球图标图

乒乓球运动在我国已形成普及—提高—再普及—再提高的良性循环。据统计，目前我国经常打乒乓球的人口约1000多万。在改革开放的今天，为了提高全民族的身体素质水平，进一步振奋民族精神，在积极推行全民健身计划的浪潮中，乒乓球活动在我国变得更加时尚起来，越来越多的人在课余、工余、休息日参加乒乓球运动。

第三章 乒乓球项目比赛场地设施

3.1 比赛区域

包括可容纳4张或8张球台（视竞赛方法而定）的标准尺寸（8米宽、16米长）的正式比赛场地、比赛区域还应包括比赛球台旁的通道、电子显示器、运动员、教练员坐席、竞赛官员区域（技术代表、裁判长、仲裁等）、摄影记者区域 、电视摄像区域以及颁奖区域等所需要的面积。

3.2 灯光

奥运会为了保证电视转播影像清晰，要求照明度为1500～2500勒克斯，所有球台的照明度是一样的。如果因电视转播等原因需要增加临时光源，该光源从天花板上方照下来的角度应大于75度。比赛区域其它地方的照明度不得低于比赛台面照明度的1/2，光源距离地面不得少于5米。 场地四周一般应为深颜色，观众席上的照明度应明显低于比赛区域的照明度，要避免耀眼光源和未遮蔽的窗户的自然光。

3.3 地面

地面应为木制或经国际乒联批准的品牌和种类的可移动塑胶地板。地板具有弹性，没有其它体育项目的标线和标识。地板的颜色不能太浅或反光强烈，可为红色或深红色；不能过量使用油或蜡，以避免打滑。

3.4 温度

馆内比赛区域的空气流速控制在0.2～0.3米/秒之内，温度为20～25摄氏度左右，或低于室外温度5摄氏度。

第四章 乒乓球项目竞赛规则

奥运会乒乓球比赛的规则使用国际乒联最新的竞赛规则。奥运会乒乓球比赛的竞赛方法是根据国际乒联奥林匹克委员会（国际乒联奥林匹克小组）制定的并经国际乒联理事会批准后实施的。

4.1 发球和击球

发球开始时，球自然地置于不持拍手的手掌上，手掌张开，保持静止。

发球时，发球员须用手将球几乎垂直地向上抛起，不得使球旋转，并使球在离开不执拍手的手掌之后上升不少于16厘米，球下降到被击出前不能碰到任何物体。

当球从抛起的最高点下降时，发球员方可击球，使球首先触及本方台区，然后越过或绕过球网装置，再触及接发球员的台区。双打中，球应先后触及发球员和接发球员的右半区。

从发球开始，到球被击出，球要始终在台面以上和发球员的端线以外，而且不能被发球员或其双打同伴的身体或衣服的任何部分挡住。

在运动员发球时，球与球拍接触的一瞬间，球与网柱连线所形成的虚拟三角形之内和一定高度的上方不能有任何遮挡物，并且其中一名裁判员要能看清运动员的击球点。

乒乓球常见的两种打法，如下表所示。

常见打法表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 击球种类 | 重心移动 | 挥拍方向 | 挥拍路线 | 板型 | 击球点 | 触拍点 |
| 正手 | 上旋球 | 右—左 | 右－左前 | 直线 | 前倾 | 中上 | 中上 |
| 下旋球 | 右—左稍上 | 右－左前 | 直线 | 垂直稍前倾 | 中间 | 中间 |
| 弧圈球 | 上旋球 | 右—左 | 右后稍下- | 低凸曲线 | 前倾 | 中上 | 中下 |
| 下旋球 | 右—左稍上 | 右后下左上 | 高凸曲线 | 垂直或稍前倾 | 中间稍上 | 中下 |

对方发球或还击后，本方运动员必须击球，使球直接越过或绕过球网装置，或触及球网装置后，再触及对方台区。

4.2 失分

未能合法发球；

未能合法还击；

击球后，该球没有触及对方台区而越过对方端线；

阻挡；

连击；

用不符合规则条款的拍面击球；

运动员或运动员穿戴的任何物件使球台移动；

运动员或运动员穿戴的任何物件触及球网装置；

不执拍手触及比赛台面；

双打运动员击球次序错误；

执行轮换发球法时，发球一方被接发球一方或其双打同伴，包括接发球一击，完成了13次合法还击。

4.3 每比赛、次序和间歇

在一局比赛中，先得11分的一方为胜方；10平后，先多得2分的一方为胜方。一场比赛 单打的淘汰赛采用七局四胜制，团体赛中的一场单打或双打采用五局三胜制。

在获得2分后，接发球方变为发球方，依此类推，直到该局比赛结束，或直至双方比分为10平，或采用轮换发球法时，发球和接发球次序不变，但每人只轮发1分球。

在双打中，每次换发球时，前面的接发球员应成为发球员，前面的发球员的同伴应成为接发球员。

在一局比赛中首先发球的一方，在该场比赛的下一局中应首先接发球，在双打比赛的决胜局中，当一方先得5分后，接发球一方必须交换接发球次序。

一局中，在某一方位比赛的一方，在该场比赛的下一局应换到另一方位。在决胜局中，一方先得5分时，双方应交换方位。

在局与局之间，有不超过1分钟的休息。

在一场比赛中，双方各有一次不超过1分钟的暂停。

每局比赛中，每得6分球后，或决胜局交换方位时，有短暂的时间擦汗。

4.4 竞赛方法

往届竞赛方法：已经举办过的5届奥运会乒乓球比赛，竞赛方法大同小异，但均不完全相同，主要是采用分组预选和单淘汰加附加赛或排名淘汰赛加附加赛的方式。

第29届奥运会乒乓球竞赛方法：团体赛——第一阶段，将男女各16支队伍分为4个小组进行单循环赛。第二阶段，获小组第一名的队通过半决赛和决赛，产生团体赛的金牌和银牌。获小组第二名的队只能争夺铜牌。通过小组第二名之间的对抗，获胜的两个队和半决赛失利的两个队进行铜牌的半决赛和决赛，产生团体赛的铜牌。

团体赛的形式是：

五场三胜制。一、二、四、五场为单打，第三场为双打。

一个队由三名运动员组成，每名运动员出场2次。

比赛顺序是：

主队🡨🡪客队

第一场 A —— X

第二场 B —— Y

第三场 C+A或B —— Z+X或Y

第四场 A或B —— Z

第五场 C —— X或Y

在打完前两场比赛后再确定双打运动员的出场名单。

A或B及X或Y如果参加了双打比赛，就不能参加后面的单打比赛；不参加双打比赛的运动员才可以参加后面的单打比赛。 单打比赛——采用与第28届奥运会相同形式的排名淘汰赛加铜牌附加赛。如果团体赛的名额用不完再分配给单打，使男女单打人数超过64人，将增加一轮预选赛。