



乒乓球

李墉芳 谢家宽 编

湖北人民出版社

乒乓球

李瑞芳 谢家骢编

湖北人民出版社出版

湖北省新华书店发行

湖北省新华印刷厂印刷

1975年7月第1版第1次印刷

统一书号：7106·1112 定价：0.21元

毛主席语录

发展体育运动，增强人民体质

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

目 录

第一章 乒乓球运动的基本知识.....	1
第一节 击球动作的结构	1
第二节 球的速度和旋转	2
第三节 击球的基本要求	7
第二章 基本技术.....	10
第一节 握拍方法	10
第二节 准备姿势	12
第三节 脚步移动的基本方法	14
第四节 发球与接发球	17
第五节 进攻型的基本技术	23
第六节 削球防守型的基本技术	38
第三章 基本战术.....	45
第一节 攻对攻的战术	46
第二节 攻削球战术	52
第三节 以削为主的战术	53
第四章 双打	56
第一节 双打的配对	56
第二节 双打的技术和战术	57
第三节 双打的练习方法	59
第五章 技术、战术训练	61
第一节 技术、战术训练的任务	61
第二节 技术训练的方法	62
第三节 战术训练的方法	66
第四节 多球训练	68

第六章 身体训练.....	70
第一节 身体训练的意义	70
第二节 身体训练的要求	70
第三节 一般身体训练的方法	73
第四节 专项身体训练的方法	75
第七章 裁判方法与竞赛编排工作.....	79
第一节 裁判人员的职责和工作方法	79
第二节 乒乓球竞赛的组织与编排工作	82
附 录	
《乒乓球竞赛规则》	92

第一章 乒乓球运动的基本知识

第一节 击球动作的结构

乒乓球的击球技术尽管多种多样,击出的球变化也较多,但在击球的动作结构方面,一般包括:站位和移动,球拍在挥动前的准备动作,球拍的挥动,球拍触球以及身体各部分的配合等几个部分。为了正确掌握各种击球的技术动作,有必要了解击球动作结构各个部分的作用和要求。

站位和移动:主要是根据对方击球的位置和来球的落点、旋转性能来确定自己站立的位置,然后移动脚步来调整身体位置,以便顺利地进行还击。站位和移动对完成整个击球动作关系很大,往往有些运动员在击球时动作较别扭,说是“不到位”,就是因为站位和移动不合适而影响到击球动作的缘故。

因此,根据来球的情况,迅速进行移动,及时使身体居于有效的击球位置,是有利于击球动作准确完成的重要因素。

球拍在挥动前的准备动作:运动员在向前挥拍击球前,往往先将球拍后引,然后再向前挥拍击球。球拍后引是为击球时发力作好准备,同时,还能控制击球的合适位置,便于球拍正确击中来球的部位和击出各种旋转性能的球。球拍后引时,动作要协调及时,击球前,球拍后引的方向一般是与挥拍击球的方向相反。

球拍的挥动:是指球拍从后开始向前挥动击球的过程。

挥拍方向的正确与否，挥拍的幅度大小和快慢，直接关系到击球的力量、速度和旋转的强弱。挥拍击球时，动作要连贯，挥动速度要快，这样才能起到应有的作用。在球拍击中球后，挥拍不应立即停止，而要顺势挥摆，否则会影响整个动作的协调性。

球拍触球：主要是指球拍与球接触的一刹那。球拍触球正确与否，直接影响到击球的准确性，是决定击球方向和落点的关键。球拍触球包括击球的部位和击球时的拍形两个方面，而这两者是一致的。它是根据击球的技术动作和来球的性质来决定击球的部位和调整球拍倾斜角度的。

身体动作的配合：主要是指击球时不持拍的手臂以及身体扭转、重心移动等动作与挥拍击球动作的配合关系。身体各部分动作的配合，能辅助击球动作的协调用力和提高动作的准确性。在球击出后，要结合挥臂动作，顺势迅速还原准备姿势，为下次击球做好准备。

我们在练习中，能正确了解击球动作的结构，就有助于我们掌握各种击球技术动作的方法并运用于实战中；也有助于我们发现错误动作产生的原因，这对提高技术训练的质量有很大的帮助。

第二节 球的速度和旋转

速度与旋转的问题，是当前乒乓球运动训练中需要解决的带有技术、战术发展方向的问题。从某种涵义来说，乒乓球运动技术、战术的运用，具体地表现在速度与旋转的争夺，也就是如何对付速度或如何对付旋转的问题。速度与旋转，它们既对立又统一，没有一定的速度，旋转发挥的作用

就不那样大，没有一定的旋转，速度的实效也会受到影响。所以，对速度与旋转的问题，必须有正确的了解。

一 速度

在比赛中，那一方的速度快，就能迫使对方因缩短了击球的准备时间而处于被动，而自己则较容易处于主动。我国乒乓球运动的传统打法就是近台快攻，以速度来控制对方，争取主动。

击球速度是从对方击球到本方台面起至把球击回对方台面止的这段时间。击球速度包括击球时间的快慢、击球动作的速度和球的运行速度。击球时间的快慢是指球从台面弹起后球拍击球的时间快慢。击球动作的速度是指挥拍击球时动作的大小和摆动的快慢。球的运行速度是指球击出后在空中运行时的快慢。因此，在训练中要提高速度就要根据上述的速度内容，从以下几个方面加以提高。

（一）站位靠近球台，有助于提早击球，加快击球速度。一般来说，近台快攻打法都是在球反弹后上升阶段就进行击球。

（二）击球的动作，要充分发挥前臂和手腕的作用。击球前，球拍后引的距离不必过大，这样有利于提高击球动作的速度。

（三）增大手臂力量，加快摆臂的加速度，同时，挥拍击球的方向和球击出的方向要接近一致，这样能提高球运行的速度。

（四）为了完成上述的动作，要提高脚步移动的速度，以便及时进行击球。

二 旋转

在击球时，如果球拍击球的作用力不通过球心，球就会

产生旋转。由于球的旋转，球在空中运行的情况、球落台面反弹的情况以及球碰对方球拍反弹的情况就有所变化，就增加对方还击球时的困难。在目前发球技术中，常常发出各种不同性质的旋转球，给对方造成更大的威胁。

为了更好地运用和控制旋转球，就要了解旋转球的性质。

（一）增强球旋转力的问题

在比赛中，要想使自己击出的球旋转力较强，就应注意以下几方面：

1. 击球时，要注意控制球拍的角度，尽量使球拍切击球薄一些，这样，球的旋转力就大。

2. 击球时，加快挥拍的加速度，特别要充分发挥前臂及手腕的作用。

3. 手臂的挥动，手腕的用力，都要集中在切击球的一刹那。

上面三点是相互联系的，要想击出的球旋转力较强，球拍切击球的部位以及用力方向和用力大小都应一致，不能忽视任何一方面，否则就会影响球旋转的力量。

（二）几种旋转球的区别

旋转球一般有上旋球、下旋球、右侧旋球、左侧旋球、左(右)侧上旋球、左(右)侧下旋球等等。

1. 上旋球与下旋球：在击球时，球拍碰到球后向上用力带动球，就使球向上旋转。若球拍向下用力带动球，则球就向下旋转(见图1、图2)。

2. 右侧旋球与左侧旋球：在击球时，球拍碰到球时向右挥动来摩擦球，则这种球是右侧旋球。若向左摩擦球，则为左侧旋球(见图3、图4)。

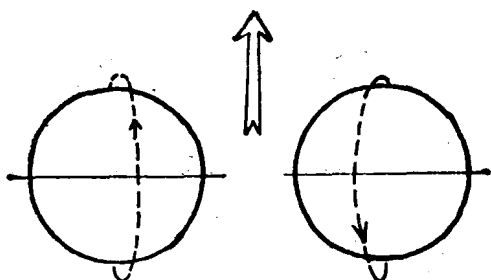


图 1
上 旋 球

图 2
下 旋 球

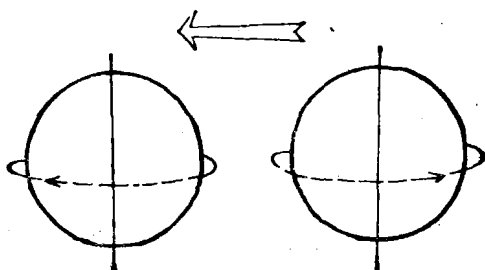


图 3
左 侧 旋 球

图 4
右 侧 旋 球

(三) 旋转球在运行时和落台后以及碰对方球拍时的变化情况

上旋球在空中运行时，由于球体上半部受空气的压力较大，使球较快地滑落。下旋球则由于球体下半部受空气的压力较大，球下落时较慢较远(见图 5)。

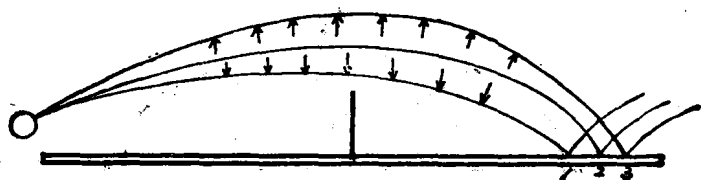


图 5

1. 是上旋球运行的情况
 2. 是球不旋转时，球运行的情况
 3. 是下旋球运行的情况
- (↑ ↓ 指空气压力的方向)

旋转球落台和碰球拍后，由于旋转力而对台面和球拍产生作用力，台面和球拍同样对球产生反作用力，所以，上旋球落台后向下滑动而前冲力较大，碰拍后向上反弹。下旋球落台后向上反弹而前冲力小，甚至下坠，碰拍后向下反弹（见图 6、图 7）。

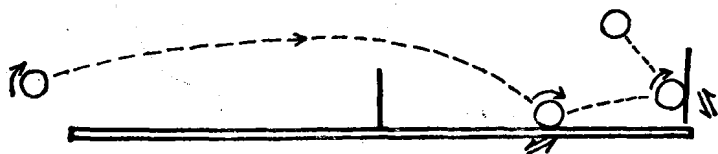


图 6

上旋球落台后及碰球拍反弹的情况

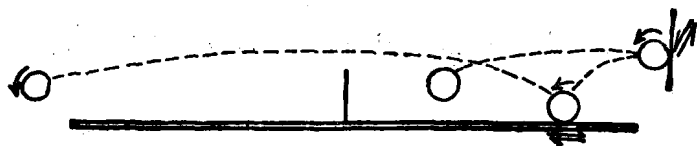


图 7

下旋球落台后及碰球拍的情况

右侧旋球落台后向对方的右边反弹，碰球拍后则向本方右边反弹过来。左侧旋球落台后向对方的左边反弹，碰球拍后则向本方的左边反弹（见图 8、图 9）。

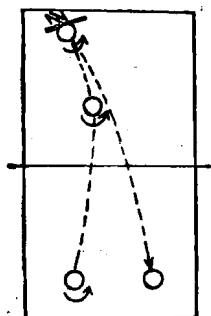


图 8

右侧旋球落台及碰球拍情况

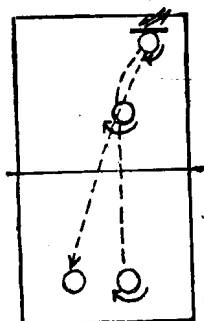


图 9

左侧旋球落台及碰球拍情况

了解了旋转球的性质及其变化，就可以根据它的旋转性能来掌握它，运用它，对付它。

第三节 击球的基本要求

乒乓球是一项速度较快、变化较多、争夺较激烈的体育项目，为了正确地有效地进行击球，就必须达到以下几方面的要求。

一 判断来球

在乒乓球比赛中，除发球外，每一次击球都是在对方把球击过来后才进行还击的。对方击过来的球，方向、落点、球的速度和旋转的性质都是不固定的，运动员在还击时如果不了解对方来球的各种情况，那就难以进行合理有效的还击。

所以，还击前，首先必须准确地判断对方来球的性质，才能保证自己合理的还击。毛主席教导我们：“正确的判断来源于周到的和必要的侦察，和对于各种侦察材料的联贯起来的思索。”为了使我们的判断得到正确，在对方击球时，不仅要注意球，而且要特别注意对方的动作。因为对方击球的方向、落点及旋转、速度，都是由对方的动作来决定的，所以，观察对方击球时的动作，是判断来球的重要方面。可以从以下几个方面进行判断。

（一）根据对方球拍触球时挥动的方向，来判断球的旋转性能。例如：对方用球拍由上往下削击球，则来球是下旋球；对方用球拍由下往上抽击球，则来球是上旋球。

（二）根据对方击球时手臂、手腕摆动幅度的大小、动作的快慢以及球拍的倾斜角度、触球的部位，来判断对方来球的落点、力量的大小和旋转的强弱。

（三）根据对方击球时球拍的角度，来判断来球的路线。例如：对方在击球时球拍向着自己的右边进行击球，那么，对方来球一定是向自己右边打来。

在判断对方的动作、拍形时，主要是集中注意对方球拍接触球的一刹那。当球离拍后，我们就应注视着球的飞行，最后确定我们的判断正确与否，并随即准备击球。

二 移动脚步

根据判断和球飞行的情况，就要在球未落台面时迅速移动脚步，使身体居于正确的击球位置，以便合理地进行还击。脚步移动是否正确及时，对于正确完成击球动作关系很大，如果判断正确，而脚步移动跟不上去，结果还是不能合理地进行还击。脚步移动的方法与要求，后面再重点介绍。

三 出手击球

在完成上述两点以后，就根据来球的力量大小、速度快慢、旋转的性能，果断地确定自己还击的方法和还击的方向。这是还击球最关键的环节。要做好出手击球，就必须熟练地掌握各种技术动作的方法及要领，结合来球的性质进行合理有效的运用，做到还击方法果断，完成动作迅速。

四 回复位置

要做到以上三点，还必须有正确的身体姿势和高度的集中精神作准备。正确的准备姿势，是运动员在比赛中进行合理还击的重要因素，所以在每一次把球击出以后，就必须迅速回复原来的准备姿势。这样，不仅能达到上述要求，而且由于击球动作的完成而改变身体姿势和重心移动，它能起到保持身体重心的平衡作用。

以上四个方面，贯穿在运动员每一次的还击当中，它通常是衡量运动员技术水平的重要标志。随着乒乓球运动的发展，比赛的速度较快，通常是在不到一秒钟的时间内就要完成这四方面的要求，所以在训练时，要不断提高反应和判断能力，提高脚步移动的速度，熟练地正确地掌握各种基本技术动作，才能有效地提高技术、战术水平。

第二章 基本技术

第一节 握拍方法

握拍方法对于完成各种技术动作有一定的影响。因为手臂、手腕、手指的灵活性与握拍方法有密切的关系，各种技术动作都主要是由这些部位的活动而构成的，所以，握拍方法应该适合于自己打法的特点，便于全面掌握好各种基本技术。不能单凭自己的兴趣或是适应个人技术的某一特点而随意采用握拍方法，这样对全面掌握技术和提高技术有一定的限制。正确的握拍方法，是练好乒乓球需要解决的第一个问题。

目前，握拍方法一般分为直拍握法和横拍握法两种类型。这两种类型中，具体的握法则又有些区别。

一 直拍的握法

直拍握法一般又按打法分为以攻为主和以削为主的握拍法。以攻为主的握拍法具体又有几种区别，这主要是根据各种不同打法的特点而适当改变手指的握拍方法。下面主要根据我国技术、战术的特点而经常采用的握拍方法来作介绍。

(一) 以攻为主的握拍法

球拍的柄放在虎口上，以食指第二关节扣住球拍的右肩，以拇指第一关节扣住球拍的左肩，其他三指弯曲重叠，以中指托住球拍的底面(见图 10)。这种握拍法主要是靠中指和虎口将球拍架起，用食指、拇指扣压球拍，使球拍平稳地握

在手中。这样，拍面的拇指与食指就可用不同力量来调节球拍的倾斜角度，便于在击球时变换拍形，这对于掌握正、反手攻球，推挡球，都有很大作用（正手攻球时，拇指稍压拍，反手攻球或推挡时，食指稍压拍）。这是一种便于掌握全面技术的较好的握拍方法。

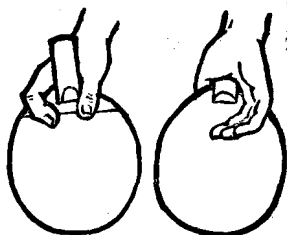


图 10

直拍以攻为主的握拍法

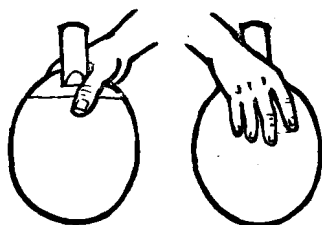


图 11

直拍以削为主的握拍法

正手与反手：以握拍的手为准，凡是在握拍的手的一边进行击球，就是正手击球，凡是在握拍手的另一边进行击球，则为反手击球。

（二）以削为主的握拍法

大拇指弯曲紧贴拍柄的左侧，稍用力下压拍面，其余四指自然伸直分开托着球拍的底面（见图 11）。正手削球时，尽量使球拍稍后倾斜，减少来球的前冲力；反手削球时，后面四指灵活地将球拍兜起，使拍柄先朝下然后摆动。如改为进攻时，要把食指移到拍面的拍柄右侧，改为以攻为主的那种握法。

二 横拍的握法

横拍的握法比较简单，是以中指、无名指、小指自然地握紧拍柄，拇指在球拍的正面轻轻贴在中指旁边，食指则斜放在反面的拍颈上（见图 12）。横拍的握法有一个特点，就是手腕比较灵活，这对于调节拍形和进行击球较为方便，在削球和攻球时，都可以用同样的握拍法。



图 12 横拍的握拍法

直拍与横拍虽然在握法上不同，但是同样可以掌握各种击球的基本技术。不能认为这种握拍法比那种握拍法好。从我国传统打法来说，是以直握拍较为普遍。现在，全国有不少运动员是横握拍的，而且是全攻型的打法，技术水平也较高。所以，直拍与横拍同样能掌握技术和提高技术水平，主要是根据自己打法的特点选择握拍法。

无论是直拍或横拍，在握拍时手指用力要适中，不要过于用力而造成手腕甚至前臂僵硬，同时，也不能过于放松，以免影响击球发力和调节拍形的准确性。直拍不要在虎口两旁用力夹拍，横拍不要过分用力握住拍柄，否则，也影响到动作的灵活性和准确性，这些都应该注意。

第二节 准备姿势

正确的准备姿势，不仅便于我们集中注意力，判断对方的来球，而且便于针对来球的不同方向，迅速移动和及时地完成各种击球动作。所以，准备姿势对有效地运用各种基本技术有着密切的关系。

准备姿势包括身体姿势与站位两个方面：

一、身体姿势。眼睛前视，上身微向前倾，持拍在胸腹前，两脚左右分开，与肩同宽或稍比肩宽（主要根据自己打法的特点而有所不同，如左推右攻、正手攻较好，可以右脚稍