

乒乓球

Pingpangqiu Xunlian Yu Celue

训练与策略

■ 岑淮光 / 著



武汉出版社

WUHAN PUBLISHING HOUSE

乒乓球

岑淮光 / 著 Pingpangqiu Xunlian Yu Celue

训练与策略



武汉出版社



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球训练与策略/岑淮光著. —武汉:武汉出版社,2009.12

ISBN 978-7-5430-4482-1

I. 乒… II. 岑… III. 乒乓球运动—运动训练

IV. G846.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 161538 号

著 者:岑淮光

责任编辑:楚 风

封面设计:刘福珊

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

<http://www.whebs.com> E-mail:zbs@whebs.com

印 刷:湖北恒泰印务有限公司 经 销:新华书店

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:5 字 数:120 千字 插 页:2

版 次:2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

定 价:18.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

序 言

受老朋友、老同行岑淮光先生的信任与重托,提出对本书进行必要的修改并给予评价,对本书的出版给予帮助与支持,本人多次回答老朋友一句话,尽力。所谓尽力,就是力所能及。

岑先生毕生从事乒乓球运动事业,1953年进入国家乒乓球队,1958年任中国青年乒乓球队教练员,从北京市乒乓球队退休之后,潜心做乒乓球理论研究工作,出版了《怎样打乒乓球》《怎样打好乒乓球》两部著作。今天,《乒乓球训练与策略》的面世,将乒乓球理论研究提升到一个新的高度。

本人认为,《怎样打乒乓球》一书,应是普及乒乓球运动基本知识的读物;而第二本书《怎样打好乒乓球》,乃是乒乓球运动基本技术与基础理论的研究。

理论研究工作可分两大类,一是基础理论研究,二是应用理论研究。前者是从实践提升到理论的高度,而后者是以理论指引人们创造性地去实践。岑先生《乒乓球训练与策略》一书,属于应用理论研究,其内容富含创意,颇有见地,拓展思路,大开眼界,一部佳作,难能可贵。

乒乓球理论评论员 邱玉堂

二〇〇九年四月八日

前 言

乒乓球号称中国的“国球”。这是因为中国的乒乓球不仅拥有一支强大而水平极高的专业队伍，更有广大热爱乒乓球运动的群众基础。多年来，在中国乒乓球协会正确指引下，充分发扬民主，定期召开会议，开办教练员训练班，开展科研工作等，讨论技术发展方向探索，技、战术训练组合的创新。不论从实战，还是理论、科研的探讨，自始至终都贯彻百花齐放的方针，对世界乒坛的动态了如指掌。中国乒协自改革开放以来，本着“走出去”和“请进来”相互交流的方式，对促进世界乒乓球运动的发展起到推动的作用。

我们可以豪迈地说：“世界各种流派打法，我们都有。世界没有的我们也“有”。这些有利条件对不断解决队伍中的青黄不接状态，保持后继有人将会起到积极的作用。

当前如何把中国乒乓球运动长盛不衰的态势继续保持下去？要做的工作是很多的，尤其是进入大球时代和 11 分赛制。新赛制带来激烈的竞争，技、战术的发展带来理念和思维的不断更新等等。因此，如何把乒乓球高水平的训练实践，提升到理论上去，反过来指导实践，其意义将会是很深远的。

出版这本书的目的，在于与乒乓球界人士和爱好者共同探讨有关乒乓球训练，风格和策略的深层次的实用理论之研究，为进一步发展乒乓球运动事业作出积极的努力。

对于一般的基本技术和基础理论，由于在我的前两本书《怎样打乒乓球》和《怎样打好乒乓球》中已经阐述很多，在此恕不详述。

写作过程中参阅《乒乓世界》杂志,启发思路,受益匪浅。同时得到世奥得乒乓球器材品牌、广州太白金星乒乓球俱乐部、天桥乒乓球俱乐部和香港荃湾区乒羽训练中心的大力支持和协作。在此表示致谢。由于本人水平有限,对本书阐述不周或错漏之处,请广大读者给予批评指正。谢谢!

乒乓界元老：右起 胡炳权（教练），王传耀（局长），邱钟惠（世界冠军），张韵汉（老领队），仇宝琴（教练），李富荣（国家体育总局副局长），岑淮光（教练）、叶佩琼（教练），姚国治（教练）



作者与庄则栋（连续三届世乒冠军）合照



右起：世界乒联主席荻村伊智朗和夫人（已故），中国乒协主席徐寅生，杨瑞华教练，岑淮光教练





香港全湾区乒羽训练中心
右起：羽毛球总教练黄炜财、赵校长、李校长、陈伟明、太平绅士、乒乓球总教练沈云飞、乒乓球荣誉总教练岑淮光、副总教练沈雄。



岑淮光和世奥得品牌创始人王吉生教练合影



天桥乒乓球俱乐部队，以宋自耕、卢启伟、赵玄顺、刘建根、伊景忠、余丽莉（女）、吴巍（女）为代表，多次获得北京乒协杯男、女子团体赛的桂冠。

目 录

序.....	(1)
前 言.....	(1)
第一章 论述击球要素与击球环节的相互关系.....	(3)
一、五个击球要素是指乒乓球训练过程中击球时必须具备的几个要素.....	(3)
二、击球环节的顺序.....	(3)
三、两者揉合是基础理论和实用理论相结合的具体体现.....	(4)
第二章 突出技术风格的训练.....	(20)
一、风格与特长.....	(20)
二、类型打法与技术风格的内涵.....	(21)
三、类型技术风格与个人技术风格的区别.....	(22)
四、训练上要以个人技术风格为主线.....	(24)
五、改进和发展个人技术风格的依据.....	(26)
第三章 战术训练的关键在于带——针对性.....	(31)
一、带着战术意识进行技术训练.....	(31)
二、如何体现战术运用的主动性.....	(32)
三、针对不同类型的战术运用.....	(34)

1. 快攻对快攻	(34)
2. 快攻对孤圈	(48)
3. 削攻结合类	(56)
四、对技术全面含意的理解	(57)
五、发、接球结合抢攻	(59)
 第四章 各种组织形成、对抗、训练、策略	
和教练工作	(73)
一、中国特式的组织形式	(73)
二、欧、亚群雄抗衡	(75)
三、刁、巧并举	(78)
四、谋略与教练	(87)
 第五章 心理与实力	(92)
一、因人施治	(92)
二、教练是主导	(95)
三、技能与心理	(96)
四、痛失三金	(98)
五、沟通才能步调一致	(99)
 第六章 提高双打训练的重要意义	(101)
一、双打的重要性	(101)
二、双打的特点	(101)
三、双打的配对	(102)
四、双打的技、战术训练	(103)
五、双打训练的方法	(106)

第七章 加强身体全面素质训练的必要性 ·····	(108)
一、身体训练对乒乓球项目所起的作用·····	(108)
二、提高身体素质与提高乒乓球技术的 相互关系·····	(108)
三、长期有系统地坚持身体素质全面发 展的训练·····	(109)
四、身体训练方法和手段·····	(109)
五、发展乒乓球专项素质的最好方法—— 多球训练·····	(111)
第八章 筛选苗子与强化训练同等重要 ·····	(119)
一、刻苦努力才是成材之道·····	(119)
二、兴趣——是打好乒乓球的动力·····	(122)
三、打好乒乓球，集中注意力是关键·····	(123)
四、加强“协调性”和提高“手感”对 打球至关重要·····	(124)
五、爆发力是打乒乓球最集中的突发性力量·····	(127)
六、鲜明的个人特色是打好乒乓球的必备条件·····	(129)
七、抓紧敏感期打好全面素质的扎实基础·····	(131)
第九章 球拍性能对技、战术的影响 ·····	(135)
一、对各种胶皮技术性能的分析·····	(141)
二、对各种材质的底板和板柄，板形技术 性能的分析·····	(142)
三、如何选择适合自身打法的球拍·····	(147)

前 言

乒乓球号称中国的“国球”。这是因为中国的乒乓球不仅拥有一支强大而水平极高的专业队伍，更有广大热爱乒乓球运动的群众基础。多年来，在中国乒乓球协会正确指引下，充分发扬民主，定期召开会议，开办教练员训练班，开展科研工作等，讨论技术发展方向探索，技、战术训练组合的创新。不论从实战，还是理论、科研的探讨，自始至终都贯彻百花齐放的方针，对世界乒坛的动态了如指掌。中国乒协自改革开放以来，本着“走出去”和“请进来”相互交流的方式，对促进世界乒乓球运动的发展起到推动的作用。

我们可以豪迈地说：“世界各种流派打法，我们都有。世界没有的我们也“有”。这些有利条件对不断解决队伍中的青黄不接状态，保持后继有人将会起到积极的作用。

当前如何把中国乒乓球运动长盛不衰的态势继续保持下去？要做的工作是很多的，尤其是进入大球时代和 11 分赛制。新赛制带来激烈的竞争，技、战术的发展带来理念和思维的不断更新等等。因此，如何把乒乓球高水平的训练实践，提升到理论上去，反过来指导实践，其意义将会是很深远的。

出版这本书的目的，在于与乒乓球界人士和爱好者共同探讨有关乒乓球训练，风格和策略的深层次的实用理论之研究，为进一步发展乒乓球运动事业作出积极的努力。

对于一般的基本技术和基础理论，由于在我的前两本书《怎样打乒乓球》和《怎样打好乒乓球》中已经阐述很多，在此恕不详述。

写作过程中参阅《乒乓世界》杂志,启发思路,受益匪浅。同时得到世奥得乒乓球器材品牌、广州太白金星乒乓球俱乐部、天桥乒乓球俱乐部和香港荃湾区乒羽训练中心的大力支持和协作。在此表示致谢。由于本人水平有限,对本书阐述不周或错漏之处,请广大读者给予批评指正。谢谢!

第一章 论述击球要素与 击球环节的相互关系

一、五个击球要素是指乒乓球训练过程中击球时必须具备的几个要素

1.速度:体现其飞进速度和变化速度。

2.力量:体现其凶狠和杀伤力上。

3.旋转:体现其与其他球类少有的旋转变化的特点。

4.落点:体现其调动对方的效能。

5.弧线:通过其弧线高低、长短、方向和轨迹,体现其控制来球的节奏变幻的感受。

击球要素是指导乒乓球训练的核心理论的基础。因为在乒乓球队训练和比赛全过程中必须要遵循规则规定,将球准确地回击到对方台面,才算有效的回击,然而,仅仅是一味地追求准确稳健,就难以保证回击的高质量,更谈不上力争主动创造取得胜利的机会。因此正确理解各个制胜要素性质及其之间的关系,并在训练和比赛的实践中加以运用,这对打好乒乓球才是至关重要的。

二、击球环节的顺序

五个击球环节指的是:1.判断来球。2.击球和出手时间。3.击球位置。4.力量调节。5.拍形与磨擦调节。五个击球环节是在五个击球要素的理论基础指导下进行乒乓球训练实践的过程,它对

准确击球和战术运用起到重要的作用。击球环节从 1—5 是按乒乓球训练的客观规律而排成的顺序,因此在训练中出现的问题若要找出原因,也应逐个按顺序着手才能奏效。

三、两者揉合是基础理论和实用理论相结合的具体体现

过去在理解和认识上把“要素”和“环节”分割成两个概念,其实两者之间是密不可分的,是相辅相成的,“要素”是乒乓球训练的基础理论,而“环节”则是乒乓球训练实用指导理论。在实际训练中要做到理论来自于实践又反过来指导实践,使第二个飞跃见于成效,要达到此目的是不会太容易的,下面我们对击球环节分别加以论述:

1. 判断来球

判断来球是首要环节,它是准确击球、步法移动及战术运用的基础。判断来球与击球“要素”中所说的落点、弧线、旋转都有密切的关系。一般地说判断左、右和长、短的来球比较容易,如前者主要是盯住对方触球瞬间的拍形角度,向右则是右方来球,相反则是左方来球;后者是根据来球弧线轨迹进行判断,弧线轨迹较长是长球,反之则是短球。

判断来球旋转比较困难,应对方法有如下几点:

(1) 盯住对方球拍触球的瞬间的部位和用力方向来确定其旋转性能。由上向下向前摩擦球的中下部是下旋球,由下而上向前摩擦球的中上部是上旋球,由右至左摩擦左侧部是左侧旋球,反过来摩擦右侧部是右侧旋球。实际击球过程中纯侧旋球是没有的,侧旋球都是和上、下旋球结合在一起的。

(2) 根据对方摩擦球时的“厚”“薄”程度或拍面触球上、下端的位置判断球的转与不转,如摩擦球的底部或拍面下端触球是转球,

反之是不转球。如图 1(下面留下彩图 1 的位置)

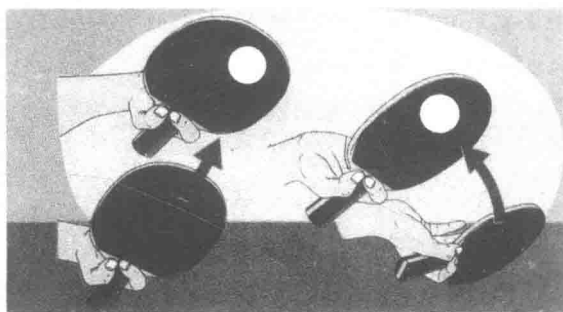


图 1 注:发球时;触擦下端为“转球”触擦上端为“不转球”

(3)判断近网转与不转的短球;来球从本方台面弹起后,能看来球商标的是不转球,反之则是转球。

(4)从来球的运行和球着台后的反弹情况可判断来球的旋转性能。

A.快攻与加转弧圈球相比:快攻在空中运行时和着台后的速度变化不大,而加转弧圈球在空中运行时的速度较慢,但着台后反弹的速度加快。

B.加转弧圈球与冲弧圈相比:加转弧圈球运行弧线高,飞行速度慢,而前冲弧圈球运行弧线低,着台后速度快而且下滑。

C.加转下旋球与不转球相比:加转下旋球在空中运行时的速度较快,着台后反弹跳起略上飘后下沉,前进速度较慢;而不转球在空中运行时速度较慢,着台后反弹跳起后往前冲。(尤其是反贴和防弧胶皮最为明显)

D.左、右侧旋球在空中运行时,其飞行弧线会与挥拍方向产生相反的偏拐。

E.如果对方在击球瞬间拍形后仰明显向左、右方向摩擦球的

底部,就会产生顺旋或逆旋球。这种球在空中的飞行弧线没有什么变化,但落台后会明显向挥拍的相反方向弹跳,形成落台突然改变球的前进方向——拐弯现象。

(5)关注对方动态,窥测其作战意图。

A. 通过对方的基本站位来加以判断:如对方站位较近准备回击短球时,本方则应以发两角长球为主。

B. 判断对方的作战意图:如遇对方强行侧身猛攻猛冲的搏杀时,我方要及时加大控制球的能力,如摆短、加转砍长球或加大回击两大角以抑制对方的攻击。又如对方以削球狠逼或加大旋转变结合反攻时,我方应加强拉球力量和旋转并抓紧机会进行突击或拉出前冲弧圈球,以此来瓦解对方的攻势。

C. 以假象诱惑对方:在一开局时先虚张声势的进行各式各样的抢攻(冲)给对方做成一种假象,到中、后局转入稳打稳扎或声东击西的战术,逼使对方陷入错误的判断,以期达到自己预想的战术状态,从而获得主动等。

随着乒乓球运动的加快,当今优秀运动员身体素质上和技、战术的掌握与运用上都有了新的发展,反映在激烈的赛场竞争中出现的一些新变化。如朱世赫削球在紧逼反手、突逼正手后,随即移位到正手位置上,“等着”对拉或反冲弧圈球;或是接发球时第一板快逼反手大角度(图2),随即移位到左边后,以侧身反拉反冲弧圈球而获取主动(图2)

