

初级技术读物

怎样打乒乓球



人民体育出版社

初级技术读物

怎样打乒乓球

岑淮光 胡旭先 赖天德 编著

人民体育出版社

G846

7.11

初级技术读物

怎样打乒乓球

岑淮光 胡旭先 赖天德 编著

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 1/32 100 千字 印张 5

1979 年 10 月第 1 版 1979 年 10 月第 1 次印刷

印数：1—110,000 册

统一书号：7015·1765 定价：0.36 元

封面设计：张继国 责任编辑：梁庆法

目 录

第一章 基本知识	1
第一节 球拍性能	1
第二节 球的运行弧线、速度、力量、旋转和落点	4
第三节 准确击球的几个重要环节	9
第四节 击球过程中对身体的基本要求	19
第二章 基本技术	22
第一节 握拍法	22
第二节 准备姿势	28
第三节 发球与接发球	29
第四节 单项技术	46
第五节 基本步法	83
第六节 结合技术	88
第三章 基本战术	97
第一节 左推右攻打法的主要战术	98
第二节 两面攻打法的主要战术	101
第三节 快攻结合弧圈打法的主要战术	102
第四节 以弧圈为主打法的主要战术	104
第五节 削、攻结合打法的主要战术	106
第四章 技术训练	108
第一节 培养技术风格的几个问题	108
第二节 单项技术和结合技术的训练	114
第三节 针对性训练	121
第四节 多球训练	137
第五章 双打	143
第一节 双打的特点和配对	143
第二节 双打的技术、战术和训练	144
第六章 身体训练	149
第一节 身体训练的意义	149
第二节 身体训练应注意的问题	150
第三节 身体训练的方法	151

第一章

基本知识

第一节 球拍性能

乒乓球拍是从事乒乓球运动的主要工具。乒乓球技术的不断发展，促进了球拍的不断革新；而球拍的革新又推动了乒乓球技术的发展。

乒乓球运动的类型打法很多，运动员多根据自己的类型打法来选择适合自己打法特点的球拍。

乒乓球竞赛规则对球拍的规定是：

球拍的底板应用整块木料制做，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，胶粒向外，厚度不超过 2 毫米；或海绵胶，即在一层海绵上再贴上一块平整的颗粒胶（胶粒可向外、向内，颗粒胶的厚度不超过 2 毫米），总厚度不超过 4 毫米……。

在规则许可的范围内，目前常见的球拍主要有：胶皮拍、海绵正贴胶皮拍（海绵上覆盖胶粒向外的胶皮）和海绵反贴胶皮拍（海绵上覆盖胶粒向内的胶皮）三种。现将这些球拍的主要性能简介如下：

一、胶皮拍

这种球拍弹性较小，击球速度慢，易于控制球。在接对方的旋转发球和搓球时，控制球比较稳健。但本身不易制造

强烈的旋转，攻击时速度不太快，力量也不太强。因此，目前除少数以防守为主的运动员使用外，攻击型的运动员已极少使用这种球拍。

二、海绵正贴胶皮拍

海绵正贴胶皮拍又分为三种：

（一）海绵正贴“熟”胶拍

这种球拍的胶皮弹力适中，胶粒上刻有花纹（胶粒面上还有一些小颗粒）。击球时能“吃”住球（胶粒上花纹越深，“吃”球性能越好），速度快。在发球、搓球和拉球时能产生一定的旋转。但其控制球的稳健性不如胶皮拍，制造旋转不如海绵反贴胶皮拍。

这种球拍为我国快攻型的运动员所广泛使用。一般来说，左推右攻和两面攻打法的人，使用这种球拍仅在海绵的选择上有所不同，前者使用的海绵较硬，后者使用的海绵较软。

（二）海绵正贴“生”胶拍

这种球拍的胶皮有较大的弹性，胶皮上的胶粒较“熟”胶的胶粒大，胶粒上一般不带花纹（胶粒面呈光滑状）。由于胶皮的反弹力大，故击球时速度快。在对推、对攻及回击弧圈球时，打出的球着台后有迅速下沉的现象。减力挡短球时，球不往前走，因此对付弧圈球较好。但由于胶粒不带花纹，触球时容易打滑，“吃”球性能较差。在一般情况下，不易制造悬殊的旋转变化的。只有在发球、搓球和削球时，如爆发力较好，摩擦力集中，才能产生较强的旋转。

这种球拍为一部分快攻型的运动员所采用。使用这种球

拍一般都配以较薄的海绵，以加强回球下沉的性能。

(三) 海绵正贴“长”胶拍

这种球拍胶皮的胶粒高度比一般胶皮的胶粒长（约在1.6—1.9毫米左右），故称“长”胶；胶粒直径较一般胶皮的胶粒小，因而质地较软。

“长”胶拍的性能是：球触及胶皮时，由于胶粒细、长、软，故胶粒容易倒斜。在回击对方的轻拉球和不转搓球时，回球是不转球；回击对方的加转弧圈球或突击球时，回球呈下旋；回接对方的下旋发球或搓球时，回球呈上旋。对方来球旋转越强，回球的反向旋转也越烈。在一般情况下，这种球拍不易主动制造强烈的旋转，主要依靠来球的不同旋转而产生相反的旋转。但在某些特定的情况下，如发球，若能快速集中摩擦球，也可发出转球；在中远台接突击球，用大臂发力把球送回，可削出不转球。然而，这种球拍对球的控制性能差。

“长”胶拍主要为削、攻结合的运动员所采用。为了有利发挥“长”胶皮的特点和进攻，一般使用厚度不超过1毫米的薄海绵。

三、海绵反贴胶皮拍

海绵反贴胶皮拍主要有两种：

(一) 海绵反贴胶皮拍

这种球拍胶皮表面有较大的粘性，摩擦力强；加之胶粒向里，反弹力小，能“吃”住球。海绵反贴胶皮拍能主动制造旋转变化的（如利用发球、搓球搞旋转变化的；弧圈型运动员拉真假弧圈球，防守型运动员削转与不转等）。但击球速度不

如海绵正贴胶皮拍快；回击对方的旋转球较易“吃”转。

这种球拍多为以旋转为主的攻击型运动员、以削为主的运动员和削、攻结合的运动员所广泛采用。攻击型的人使用的海绵较硬，削、攻结合的人使用的海绵则较软。

（二）“防弧圈”海绵胶皮拍

这种球拍是在结构较松、弹性很小的海绵上反贴一块表面较光滑(轻微发涩)的胶皮。其性能与海绵正贴“长”胶拍基本相同。不同点是“防弧圈”海绵胶皮拍本身可以加转，球运行的速度较慢、弧线较短，球到高点后突然下坠，这在削弧圈球时更为明显(图 1)。在挡球和攻球时，球不太往前冲，着台后很快下沉。



图 1

实线为海绵反贴胶皮拍削球的运行弧线。

虚线为“防弧圈”海绵胶皮拍削球的运行弧线。

这种球拍多为削、攻结合的运动员所采用。但也有部分全攻型的运动员采用这种球拍的。

第二节 球的运行弧线、速度、力量、旋转和落点

要打好乒乓球，从理论上来说，必须达到两个要求：

一是根据规则规定，将球回击到对方的台面上去，即进

行有效回击。它要求打球时要有合适的弧线；二是打过去的球要有质量。这就要求打球时必须有速度、力量、旋转和落点的变化。没有前者，根本谈不到后者。但只有前者而没有后者，打球时一味求稳，那也是难以取胜的。

下面就乒乓球的运行弧线、速度、力量、旋转和落点分别简介如下：

一、球的运行弧线

乒乓球的运动形式，基本上是按一定的弧线运行的。球在球台上空运行，其弧线受球台的长度、球网的高度和球台的宽度的限制。合理的弧线起止点的长短，主要是保证打出去的球既不因弧线太短而不过网，又不因弧线过长而从端线出界。合理的弧高，主要是保证打出去的球既不因弧线过低而下网，又不因弧线太高而被对方扣杀。合理的弧线方向，主要是保证打出去的球不会从边线出界。当然，合理的弧线还应当适应战术的需要。

影响乒乓球运行弧线的主要因素有：

（一）弧线的高低

弧线的高低主要取决于击球时的出手角度和速度。一般说来，出手角度越大、速度越快，球的运行弧线也越高。出手角度主要取决于击球时的拍形角度、击球部位、发力方向和大小，以及对方来球的旋转性能和强度。出手速度，主要取决于击球的力量。

（二）弧线起止点的长短

在出手角度一定的情况下，一般说来，击球力量越大，球速越快，球飞行的距离越远，弧线起止点的距离也就越

长。反之则短。

(三) 弧线的方向

在训练和比赛中，人们常说把球打“偏”了，打“歪”了，指的就是弧线的方向不正。球运行弧线的方向主要取决于击球时拍面的方向、发力的方向和大小，及对方来球的旋转性质和强度（主要是左、右侧旋球）。

在不同高度、距离、时间、方位，采用各种不同的技术、不同性能的球拍，回击各种不同旋转的来球时，对制造弧线都有不同的要求。在技术训练中，能否制造合理的弧线回击各种来球，按照上述几方面去观察和分析技术，比较容易发现问题，有利于纠正错误动作，提高技术训练的质量。

二、球 的 速 度

乒乓球运动的特点是“快速多变”。我国近台快攻打法的技术风格“快、准、狠、变、转”，把“快”放在首位。“快”，指的就是速度，可见其重要。

乒乓球的速度，主要包含两个因素：一是球向前飞进的速度；一是击球间隙。比赛中，人们常用“急如流星”、“快如闪电”来形容快速进攻。所谓“急如流星”，就是球向前飞进的速度快；所谓“快如闪电”，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。要想提高乒乓球的速度，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。

三、球 的 力 量

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。对于弧圈球或削球，力量则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。要想加大挥拍的加速度，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。

四、球 的 旋 转

乒乓球的旋转，在现代乒乓球运动中，越来越引起人们的重视，越来越被人们广泛地运用。其特点是：旋转的强度不断增强，旋转的性质更加复杂，加转与不转的差距越来越大；而打各种不同旋转球的动作外形，却越来越相似。加之球拍性能的改进，倒板技术的提高，因而在运动竞赛中，旋转也就越来越显示出它的威力。

现代乒乓球技术的发展，在旋转上虽然不是一味强调“越转越好”，但“加转”仍然是打各种不同旋转球的基础。而加大击球力量，并使力量集中作用于摩擦球，则是加强球的旋转的关键。

五、球 的 落 点

乒乓球的落点是指球的着台点。从击球点到着台点之间的连线，叫做击球路线。研究乒乓球的落点和击球路线，对

于提高击球效果和战术运用是十分重要的。乒乓球落点的运用，主要是：

- (一) 扩大对方移动的范围；
- (二) 增加对方让位的难度；
- (三) 紧逼对方的弱点和压制对方特长技术的发挥；
- (四) 攻击对方判断与移动的相反方向。

乒乓球的速度、力量、旋转、落点，其性质和特点虽然各不相同，但彼此是相互联系的。它们对提高击球质量，起着相互补充和加强或削弱的作用。例如，速度快、落点刁，在一定程度上可以弥补力量之不足；又如，落点好，能加强速度快的威力，等等。然而，落点虽好，如果速度太慢，或是旋转不强，那这种球的威胁性也是不大的，对方还可以从容移动步法进行还击；反之，落点变化不好，即使速度快、力量大，或是旋转强，同样还是达不到好的效果。因此，提高综合运用速度、力量、旋转和落点变化的能力是十分重要的。击球的速度、力量、旋转和落点的变化，还能起到制约对方的作用。例如“以快制转”、“以转制快”、“以快制快”、“以转制转”等。它们之间的统一和斗争，促进了乒乓球技术的发展。而这种斗争又以速度和旋转为主要矛盾。因为力量和落点是各种类型打法的共同要求；速度和旋转，则因类型打法不同而必须有所侧重。世界乒乓球技术发展的历史，从某种意义上来说就是速度和旋转相互斗争的历史。这种斗争，现在已经发展到了一个新的阶段。

第三节 准确击球的几个重要环节

一、判断来球

判断来球是打乒乓球首要的一个环节，它是确定移动步法和击球技术的根据。

判断来球主要包括判断来球的路线、旋转和落点。

(一) 判断来球路线的主要方法

1. 从对方击球时的拍面方向来判断来球路线。一般说来，对方球拍触球时，拍面所朝的方向，即为对方的击球路线。例如，对方在正手一侧击球，球拍触球时，拍面正对自己的右角，为斜线球；拍面正对自己的左角，为直线球。

2. 从来球通过网顶的位置来判断来球路线。例如，对方在正手一侧击球，球从靠网的左边飞来，多为直线球；球从网顶的中部飞来，多为斜线球。

3. 根据自己打出球的旋转性能，预先判断来球路线。例如，自己发反手强烈右侧上、下旋球，对方回球易飞向自己的右方；自己发正手强烈左侧上、下旋球，对方回球易飞向自己的左方。

4. 根据自己打出球的落点，预先判断来球路线。例如，反手重压对方反手斜线大角度球，对方很难回击直线球，一般回球路线多在自己左半台或靠中间位置。

(二) 判断来球旋转性质和旋转强度的主要方法

1. 根据对方击球时实际的挥拍发力方向和摩擦球的部位来判断来球的旋转性质。如对方由上向下发力挥拍击球，多

为下旋球；由下向上发力挥拍击球，多为上旋球；由左(右)上(下)向右(左)下(上)发力挥拍击球，多为右(左)侧下(上)旋球。

2. 根据对方击球时球拍“吃”球的“厚薄”和摩擦球的多寡来判断来球的转与不转。如球拍触球时“吃”球“薄”、摩擦多，则来球转；如“吃”球“厚”、摩擦少，则来球不转（相对而言）。

3. 根据对方击球时发力的 大小来判断来球的旋转强度。对方挥拍擦击球的动作幅度大，挥拍速度快，则来球旋转强，反之则弱。

4. 从来球的飞行和球着台后的反弹情况来判断来球的旋转性质。

(1) 快攻球与加转弧圈球相比，快攻球在空中飞行时和着台反弹后的速度变化不大；而加转弧圈球在空中飞行时的速度较慢，着台反弹后的速度加快。

(2) 加转弧圈球与前冲弧圈球相比，前冲弧圈球的飞行弧线较低，速度较快。

(3) 加转下旋球与不转球相比，加转下旋球在空中飞行时的速度较快，着台反弹后下沉，前进速度较慢；不转球在空中飞行时的速度较慢，着台反弹后往前冲。

(4) 左、右侧旋球，空中飞行时其弧线沿挥拍方向产生顺向偏拐。

(三) 判断来球落点的主要方法

1. 根据对方挥拍击球时动作幅度的大小和力量的轻重来判断来球落点的长短。例如，快推、加力推、减力挡等，这些技术动作差别较明显，易判断。

2. 从来球飞行弧线最高点的位置来判断来球的落点。来球飞行弧线的最高点在对方球台上空或靠近网前,相对来说,来球落点一般较短,反之则较长。

3. 接发球时,从对方第一落点的位置来判断来球落点的长短。对方发球的第一落点离端线近,来球多为长球,反之则多为短球。

判断来球的路线、旋转和落点的方法虽有多种,但主要的是从对方球拍触球时的瞬间动作来作判断。在这一基础上再辅以其他的判断方法,对来球的性质也就能判断得更为准确了。

二、击球时间

击球时间,指的是对方来球在本方台面弹起后,球从着台点经上升至下降的这段时间。在这段时间中,可分成上升、高点和下降三个时期。而上升和下降期又可分为前、后两个阶段(图2)。

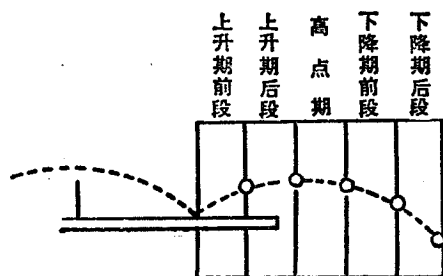


图 2

击球时间要依各种类型打法、体型高矮、来球性能而有所不同。根据自己的特点，找好和固定击球时间，有助于提高击球的命中率。现就快攻、弧圈和削球等类型分别谈谈不同的击球时间。

快攻类：正手攻球，在近台对攻时是击球的上升期；在中远台对攻时是击球的下降期。拉球（对削球）是在下降期的前段。突击（包括搓中突击）是在高点期。扣杀机会球，对上旋机会球扣杀在上升期；对下旋机会球，尤其是近网球或中台的来球扣杀在下降期；对半高球扣杀在高点期。这是一般的情况，当然也有因特殊情况而变化的。

推挡，根据不同的风格和体型，大致有以速度变化为主，站位近、出手快的推上升期；以速度力量为主，出手力量大的推高点期。

反手攻球，按照不同的风格，大致有攻高点与上升期之间和下降期两种。

弧圈类：正手拉加转弧圈球，一般是在下降期的前段接近后段；前冲弧圈球，一般是在高点期或上升期的后段（有时也有在下降期）。

反手拉弧圈球，一般是在下降期。

削球类，不论是以逼角为主还是以转与不转为主，一般都是在下降期去削球。不过逼角多在下降期的前段，转与不转多在下降期的后段。

前面所谈的击球时间，应该是基本固定的。但有些优秀运动员用时快时慢的节奏扰乱对方也是常有的。

对付这种快、慢不同的来球，一般地说，人快我快，人慢我慢。例如，快攻对快攻、削球对快拉和突击时，由于对

方回球的节奏加快，出手回击就要相对快一些；快攻对加转弧圈球或削球和削球对加转弧圈球时，由于对方回球节奏减慢，出手回击就要相对慢一些。以上说的是出手时间要随对方回球节奏的快慢来决定，但在我方击球时间上还是要求固定的。例如，对方拉加转弧圈球，不管对方拉下降期前段还是后段，回球的节奏快与慢，我方回击都要选在球的上升期。又如，快拉对付逼角和转与不转的削球，前者回球快，后者回球慢，而我方拉球均要求在下落期的前段；突击则均是击球的高点期。因此，出手时间和击球时间应严格地区别开来。只有真正理解固定击球时间和节奏变换之间的区别，才不会因对方节奏变换而扰乱我方的击球时间，从而保持合理的回击。

当前，乒乓球运动不断朝着积极主动的方向发展，球的速度和旋转大大加强，七十年代与六十年代的弧圈球相比，其击球时间也加快了（加转弧圈球从拉下降期后段到拉下降期前段，前冲弧圈球从拉球的高点期到拉球的上升期）。搓球过去都是搓下降期，而现在不少运动员转为搓高点期甚至是上升期。这些例证，反映出当前乒乓球运动发展的主流和方向。但是，快与慢是辩证的统一。“快”由于争取了时间而能克制慢，用旋转慢的节奏也能使对方快不起来。所以，击球时间和节奏的变换不仅在训练上起作用，在战术运用中也是不能忽视的。

三、击球位置

合理的击球位置，对提高击球的准确性和动作的协调性很有帮助。击球位置不对，不但会使动作变形，而且也容易