

ZHONGGUO PINPANGQIU
TUJIE JIZHANSHU QUANSHU

中国乒乓球

图解技战术全书



19

主编 / 赵修琴

中国物资出版社

中国乒乓球技战全书

主编 赵修琴



中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国乒乓球技战法全书/赵修琴编著. —北京:中国物资出版社,1999.1

ISBN 7-5047-1373-2

I. 中… II. 赵… III. 乒乓球运动—运动技术 IV. G846.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 00459 号

中国乒乓球

主 编 赵修琴

*

中国物资出版社出版

(北京市西城区月坛北街 25 号 邮编 100834)

全国新华书店经销

北京忠信诚胶印厂印刷

*

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:9.75 字数:210 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册 定价:14.80 元

ISBN 7-5047-1373-2/Z·0022

本书如有印装质量问题,请与出版社联系

序 言

在世界体坛上，在所有体育运动项目中，中国开展得最普及、最令世界注目敬畏、历史最长远的就是乒乓球，以至于被世人称为“乒乓球乃中国的国球”。

从1959年容国团获得第一个世界冠军起，到囊括全部冠军，近四十年里，中国乒乓球运动员在世界的各大赛场获得近百余个世界冠军，确立了坚不可摧的世界乒乓球第一霸主的地位。

乒乓球运动起源派生于中世纪的网球。这项运动最初流行于英国，大约在1900至1902年传入日本，1904年间由日本传入我国。近百年来，打乒乓球的工具也经历了由用羔皮纸贴成的长椭圆形空心球拍到木板拍，又由木板拍到呢绒拍、羊皮拍、胶皮拍，再到海绵拍和正、反海绵拍以及各式各样球拍的发展和变革过程。而乒乓球拍的每一次变革，都曾引起乒乓球旋转强度的提高或各种新的旋转技术的产生与发展，中国乒乓球骁将正是在这种变革中奋力拼搏，取得了一个又一个世界冠军。

1961年至1971年是中国乒乓球运动崛起的开始，这一时期，我国运动员创造了具有“快、准、狠、变”独特风格的近台快攻打法。另外，还发展了以“稳、低、转、攻”为技术风格的削球打法，把世界乒乓球技术大大地向前推进了一步。容国团、庄则栋、邱钟惠、徐寅生、李富荣、孙梅英、郭跃华、王传耀、曹燕华、张燮林等老一代优秀国手奠定了中国乒乓球运动的发展主导，致使之后的二十年来新人辈出，技艺常新。

中国乒乓球界积极倡导和发展各种各样的打法，同时鼓励运动员根据自己的情况来学习外国的新技术、新经验，不断地丰富和发展自己的打法，因此，技术上常有所创新。这样，在国际比

赛中，中国运动员能较好地适应外国运动员的打法，而外国运动员却不大适应中国运动员的打法。在我国各省、市、自治区，已拥有诸多规范的青年业余体校。在那里，成千上万的小学生从小就接受正规的训练。中国乒乓球协会也非常注重挖掘和发现新苗，对他们进行系统的培养，并在国际比赛中大胆起用新手。因此，中国乒乓球界人才辈出，不少年轻新手，虽第一次参加世界大赛，却能取得优异成绩。

中国乒乓球运动代表着世界乒乓球运动的最高水平，无论是从技术还是从运动员训练培养的科学性来说，都能在每次的世界乒乓球大赛中得到印证。乒乓球运动已成为我国传统的群众体育项目。本书旨在阐述乒乓球运动技术的基础理论，目的在于对中国乒乓球运动产生一个全面的了解和提高，这对千千万万的乒乓球爱好者来说无不是有裨益的。

中国奥林匹克委员会委员

中国乒乓球协会副主席

国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心副主任

张燮林
99.1.11

目 录

前言

第一章 关于乒乓球

- 第一节 起源与传播/1
- 第二节 发展的阶段/3
- 第三节 国际乒联/5
- 第四节 国际大赛/6
- 第五节 中国乒乓球/8

第二章 基本理论

- 第一节 常用术语/11
- 第二节 球拍种类及性能/18
- 第三节 击球的弧线/22
- 第四节 旋转/27
- 第五节 击球力量/40
- 第六节 击球速度/43
- 第七节 球的落点/46
- 第八节 击球动作结构/48

第九节 执拍法/50

第三章 基本技术

第一节 站位与姿势/56

第二节 步法/58

第三节 发球/72

第四节 接发球/85

第五节 推挡球/88

第六节 攻球/93

第七节 弧圈球/110

第八节 搓球/118

第九节 削球/122

第四章 基本战术

第一节 制订战术的原则/130

第二节 各类型打法的战术运用/132

第三节 团体赛战术/139

第五章 双打

第一节 竞赛方法/144

第二节 配对/146

第三节 技术和战术/148

第九章 名家实战精萃

第一节 左推右攻选手 李富荣/159

第二节 左推右攻选手 李振恃/170

第三节 近台两面攻选手 王文荣/188

第四节 直拍快攻结合弧圈类选手 郗恩庭/200

第五节 直拍弧圈结合快攻类选手 刁文元/219

第六节 直拍稳削结合反攻选手 张燮林/241

第七节 横拍中近台削球结合反攻女选手 林慧卿/257

附录一：乒乓球比赛规则/270

附录二：国际奥委会规程/279

第一章

关于乒乓球

乒乓球，在我们国家来说真正可算是家喻户晓的普及化的运动项目了，全国有小学的地方就一定有张那怕只是用黄土垒成的球台，全国可以看电视的地方就一定收看过王涛、吕林、邓亚萍、孔令辉、刘国梁等一个个世界冠军的精彩表演。

更多的人还知道，我们伟大的周总理，正是通过乒乓球这项运动，完成了自己“小球转动大球”的“乒乓外交”，从而打开了中美关系的大门，这一历史记载在体育界和外交界一直传为佳话。

第一节 起源与传播

乒乓球运动历史悠久，深受人们喜爱，但对于其起源历来就有不同的观点，但世界上比较一致的看法是，这项运动最早出现于英国，进而流行欧洲，最终完成了全世界的“大一统”。

- 2- 中国乒乓球技战术全书

乒乓球的英文名为“Table Tennis”，“桌上网球”一直沿用到今天，由此可见乒乓球的起源与网球运动密切相关。

19世纪中后期，网球运动盛行于当时资本主义比较发达的英国，特别是在上层社会中倍受青睐，但当时的网球比赛一般都在室外进行，可球类运动发展的两大趋势已经出现，一是向室外露天场地发展，一是向室内场馆发展。

当时室内的网球比赛很简陋，室内的餐桌是球台，仿网球拍制成新的球拍，用橡胶或软木为球，用打网球的方式在餐桌上击来击去，这种“室内网球”可以称之为乒乓球运动的前身。

这种当时只处于游戏性质的娱乐方式简便易行，趣味横生，一出现便引起了大多数人的兴趣，并很快地传开，终于19世纪末从室内网球过渡到乒乓即从地板上打球转到了在桌子上打球，1884年英国报纸上的广告谈到“桌上网球”便正式宣告了乒乓球运动的诞生。

“乒乓”两字在中文中作为外来语对待也无疑是符合历史的，因为“乒”“乓”这两种声音指的就是用赛璐璐制成的球在球拍和球台的来回碰击中发出的美妙声音。

现在考证1890年所使用的球拍全长49厘米，同小网球拍十分相似，初期使用的球也是硬而轻的实心球，用赛璐璐制的球，大约出现在1900年左右，随着球的变化，球拍也被改成了木拍，由于长把拍在桌上打球使用不便，也就改成了短把拍。

乒乓球最初是一种宫廷游戏，只在欧洲一些国家的贵族间作为娱乐活动，后来逐渐流入民间。

球拍的变化也促进了乒乓球运动的传播，由两面贴羊皮纸的空心拍到木板拍，1902年英国人发明胶皮拍，1950年年奥

地利人发明了海绵拍，后来又出现了正胶海绵拍和反胶海绵拍。

到 20 世纪初，乒乓球运动又传入中欧一些国家和日本，继而扩展到非洲和亚洲其它国家，使这项运动在世界范围内开展起来了。

第二节 发展的阶段

如果说乒乓球从 19 世纪末作为娱乐游戏活动而出现，那么经过若干年的发展，到 20 世纪初则已逐渐成为一项竞赛的、有规则规定的体育运动。从 1926 年第 1 届世界乒乓球锦标赛至今，乒乓球运动的发展可大致概括为以下几个阶段。

一、欧洲的全盛时期(1926—1951)

乒乓球是从欧洲兴起并向世界传播的。在本世纪 50 年代以前，欧洲人主宰了世界乒坛，特别是 1902 年美国发明了胶皮球拍，使得乒乓球技术发生了变化。由于胶皮拍较之木制球拍的弹性和摩擦力都要大，可以制造出一些旋转的变化，因而也就创造了一些新的打法。在这一时期举办的数届世界锦标赛中，欧洲人夺得绝大部分的冠军，成为欧洲乒乓球运动的全盛时期。

当时，主宰乒乓球技、战术的指导思想是重守轻攻，以稳健、不失误为原则，这样就导致在一些比赛中出现“马拉松”

现象。一个球能打上几十甚至上百个回合而不分胜负，致使比赛时间拖延很长，最后只得以抽签或掷币的方式决定胜负。这种冗长的比赛也使观众看得兴味索然。为了改变这种状况，国际乒联决定修改规则，如增宽球台，降低网高，以及规定比赛时间等。这些措施鼓励了进攻打法，加快了比赛节奏，在某种程度上限制了消极的防守打法，使乒乓球运动向攻、防平衡方向前进了一大步。

二、日本的突破(1952—1959)

50年代初，有人在球拍上进行了一次革新，发明了海绵球拍，这种球拍弹力大，打出的球速度快，更利于进攻型打法。1952年，日本运动员首次在世界锦标赛上使用这种球拍，采取远台长抽结合快速度移动的打法，一举夺得了第19届世界锦标赛的4项冠军，打破了数十年来欧洲人垄断世界乒坛的局面，同时也标志着优势开始转入亚洲。

三、中国的崛起(1961—1971)

中国的乒乓球运动有着自己独到之处。50年代参加了几次世界大赛，通过认真总结经验，狠抓基本功训练，使技术水平提高很快，1959年首次获得男子单打世界冠军，1961年首次获得男子团体世界冠军。在第26至28届的3届世界锦标赛中，中国运动员夺得了全部半数以上的冠军，在与外国队的比赛中占有压倒的优势，成为世界公认的乒乓强国。

四、欧、亚对抗的格局

进入 70 年代以后，欧洲人经过多年探索，创造了以快攻为主结合弧圈球和以弧圈球为主结合快攻这两种先进打法，将旋转与速度密切结合起来，同时，我国的近台快攻也有新的提高和发展。欧亚之间的相互交流、相互促进使得乒乓球运动的技、战术达到了新的水平。

目前，欧洲的瑞典、匈牙利、南斯拉夫、俄罗斯、德国等；亚洲的中国、日本、韩国和朝鲜等乒乓水平接近，实近相当，在重要的比赛中往往很难预料胜负。特别是从第 24 届奥运会开始，乒乓球被列为正式比赛项目后，各国更是重视乒乓球运动和提高水平，竞争也会更加激烈，从而使世界乒乓呈现“群雄并举”的局面。

第三节 国际乒联

第一次世界大战的爆发，使正在世界各地逐渐开展起来的乒乓活动陷入停顿。1918 年以后，随着战争的结束，20 世纪初期，乒乓球运动逐渐在世界各国开展起来。到 20 年代，欧洲国家除举行全国性的锦标赛之外，也经常举行一些国际性的邀请赛，引起了人们的兴趣和重视，许多国家相继成立了乒乓球协会。1926 年 1 月在柏林举行的一次乒乓球比赛中，召开了一次有德国、英国、奥地利、匈牙利乒协代表参加的座谈会。会议决定成

立国际乒联，并决定第一次国际乒联全体代表大会和第一届欧洲乒乓球锦标赛于当年 12 月在英国伦敦同时举行。

1926 年 12 月举行了第一次全体会议，成员国增加了瑞典、捷克斯洛伐克、威尔士。会议明确规定全体代表大会为国际乒联的最高权力机构。通过了国际乒联的章程，还通过了乒乓球比赛规则草案，并选出了国际乒联领导机构，第一任主席是英国的蒙塔古。

国际乒联的管理机构是两年一次的代表大会，代表大会休会期间由理事会、各委会和小组委员会进行工作。理事会由代表大会选举产生，任期 2 年。国际乒联现有会员协会 150 多个，是几个最大的国际单项体育组织之一。

第一届锦标赛有德国、匈牙利、威尔士、英格兰、奥地利、印度、捷克斯洛伐克、瑞典、丹麦九个队 64 名男女运动员参加。这次比赛原定为首届欧洲乒乓球锦标赛，后因印度参加而改为世界锦标赛。

国际乒联的成立是世界乒乓球运动发展史上的里程碑，它标志着乒乓球运动作为一项正式的体育运动项目登上世界体坛，从而使乒乓球技术得到了更快的发展。

第四节 国际大赛

一、世界乒乓球锦标赛(世乒赛)

世界乒乓球锦标赛(简称世乒赛)是国际乒联最早主办的、

影响最大和水平最高的比赛，从 1926 年的第一届世乒赛到今，共举行了 40 多届。其中欧洲国家承办了 30 多届。

目前世界乒乓球锦标赛共设 10 个项目的比赛，它们分别是：

男子团体赛——“思韦斯林杯”

女子团体赛——“马赛尔·考比伦杯”

男子单打——“圣·勃莱特杯”

女子单打——“盖斯特杯”

男子双打——“伊朗杯”

女子双打——“波普杯”

男女混合双打——“赫杜赛克杯”

元老赛——“朱比利杯”

另外男、女单安慰赛不设奖杯。

二、世界杯乒乓球赛

世界杯乒乓球赛是国际乒联主办的又一重要比赛，每年举办一次。1980 年第 1 届起，至今已举办了 18 届。

世界杯乒乓球锦标赛规定每届只能有 16 名运动员参加比赛，其参赛资格为：由国际乒联公布的部分优秀选手，各洲的单打冠军，以及主办协会的单打冠军。比赛只进行男子单打一项。

三、奥运会乒乓球比赛

乒乓球运动的历史虽悠久，但直到 1988 第 24 届奥运会才列为比赛项目。奥运会的乒乓球比赛共设 4 枚金牌：男、女单

打和男、女双打。参加男、女单打比赛的选手各为 64 名和 48 名；参加男、女双打比赛的选手各为 32 对和 16 对。

四、亚洲乒乓球锦标赛和亚洲杯乒乓球锦标赛

这是亚洲地区两个最重要的乒乓球比赛。

亚洲乒乓球锦标赛创办于 1972 年，每 2 年举行 1 次，至今已举行了 13 届。

亚洲杯乒乓球锦标赛创办于 1983 年，每年举行 1 届，至今已举办了 16 届。亚洲杯赛是仿照世界杯比赛的方式进行的，设男、女单打比赛。

第五节 中国乒乓球

大约是在 1904 年，乒乓球运动从日本传入我国。早先在诸如上海、天津等一些沿海的大城市开展起来，当时的器材全部依赖于国外的进口，因此只能限于一些上层社会的人士参加，运动水平相当低下。

1949 年以前，我们国家从未举行过全国性的乒乓球比赛，自然而然更谈不上参加国际比赛了。

我国的乒乓球运动得到了飞速发展是在新中国成立以后，当然其它的运动也是如此。

特别是在 50 年代，我国在全国范围内开展了群众性乒乓球运动，使技术水平获得了较大的提高。1953 年我国首次参加

了第20届世乒赛，至1959年，我国优秀运动员容国团第一次夺得了世界锦标赛的男子单打的冠军，标志着我国乒乓球运动在世界上的崛起。

1961年，我国主办了第26届世界乒乓球锦标赛。在本届比赛中，我国运动员一鼓作气，力争上游，一举夺取了3项冠军，4项亚军，其中包括首次夺得被视为最能反映乒乓球整体实力水平的男子团体赛冠军杯——思韦斯林杯。

从此，我国乒乓球运动走到了世界前列，长盛不衰，凭借其雄厚的后备力量和技术实力，独领世界风骚。

由于“十年文革”的影响，中国中断了参加3届世界锦标赛，但在1971年第31届世界乒乓球锦标赛上仍然是宝刀未老，取得了包括“思韦斯林”杯在内的4项冠军，达到了中国乒乓球运动的第一个高峰。

此后几年，欧洲运动员技术水平提高很快，使我国乒乓球的地位，尤其是男子项目，受到了严重挑战，在第32届、35届、40届的男子团体赛决赛中分别负于瑞典队和匈牙利队。

1981年我国的乒乓球运动又达到了一个新的高峰，在本年度举行的第36届世界乒乓球锦标赛上，我国健儿奋勇拼搏，夺得了7项冠军，创造了乒坛历史上的奇迹，为中国乒乓球运动的历史写下了最光辉的篇章。

90年代，中国乒乓球有起有落，但在95年天津举行的世乒赛上，中国队又一举夺回了阔别6年的“思韦斯林”杯。

1992年第25届奥运会上，王涛、吕林、邓亚萍、乔红等为中国队夺得了金牌。

1996年刚参加完天津世乒赛的中国乒乓球队大举以精锐之师征战第26届亚特兰大奥林匹克运动会，孔令辉、刘国梁、邓亚萍、乔红等囊括全部4枚金牌，使世界再次关注中国