

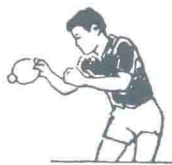


普通高等学校体育专业教材

# 现代乒乓球运动教程

## ——基本理论与技战术

主编 施之皓 副主编 王艳



SPORTS

高等教育出版社

普通高等学校体育专业教材

# 现代乒乓球运动教程

——基本理论与技战术

主 编 施之皓

副主编 王 艳

高等教育出版社·北京

## 内容提要

本书分为基本理论篇和基本技战术篇,主要介绍了乒乓球运动历史与文化、乒乓球器材与规则的演变、乒乓球基本理论、乒乓球类型打法的发展以及乒乓球技术、战术和双打等内容。

本书在传承原有教材知识结构的基础上注重汲取和参考了国内外乒乓球研究的最新成果;在教材编写体系上进行了探索和创新,继承和发扬了乒乓球传统文化;增加了乒乓球器材与规则演变过程的内容;把技术分为进攻型、控制型、防守型,在三项技术里又分为正手技术和反手技术,增加横拍和直拍横打的技术打法内容,更好地体现了现代乒乓球技术的发展;建立了完整的乒乓球战术体系。

本书适用于各院校和高校乒乓球专项教学使用,也可对社会读者提供学习和参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

现代乒乓球运动教程:基本理论与技战术/施之皓主编.--北京:高等教育出版社,2018.2

ISBN 978-7-04-049142-5

I. ①现… II. ①施… III. ①乒乓球运动-教材  
IV. ①G846.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第313670号

现代乒乓球运动教程——基本理论与技战术

Xiandai Pingpangqiu Yundong Jiaocheng——Jiben Lilun yu Jizhanshu

策划编辑 范峰  
插图绘制 杜晓丹

责任编辑 汪鹂  
责任校对 张薇

封面设计 张申申  
责任印制 尤静

版式设计 范晓红

出版发行 高等教育出版社  
社址 北京市西城区德外大街4号  
邮政编码 100120  
印刷 北京明月印务有限责任公司  
开本 787 mm×960 mm 1/16  
印张 11.25  
字数 190千字  
购书热线 010-58581118  
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>  
<http://www.hepmall.com>  
<http://www.hepmall.cn>

版 次 2018年2月第1版  
印 次 2018年2月第1次印刷  
定 价 22.60元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换  
版权所有 侵权必究  
物料号 49142-00

## 编写组名单

主 编 施之皓

副 主 编 王 艳

编写人员 朱一玲 李荣芝 完 好

柳瑞芝 周海宁 黄文文

# 前 言

乒乓球运动作为我国最具优势的竞技体育项目，几十年来在世界乒坛一直保持长盛不衰，其核心就是坚持发展与创新，乒乓球的技战术在近几年里发展尤为迅速。

《现代乒乓球运动教程——基本理论与技战术》（以下简称“本教材”）紧扣专项教学内容，对所有授课内容按照授课进度进行重新编排与整合，删除了与教学无关的内容，改进了教学内容，极大地提升了乒乓球理论知识内容，使之符合现代乒乓球运动的发展趋势。

本教材增加了乒乓球运动历史与文化，讲究结合具体历史发展阶段乒乓球文化的具体表现，介绍中国乒乓球运动成长的艰难过程及辉煌成就，培养学生运用历史唯物主义和辩证唯物主义分析问题的能力，继承和发扬乒乓球传统文化，还增加了乒乓球器材与规则发展概况，将乒乓球器材与服装要求单独列为一个篇章，并列入了本科乒乓球专项学生必须了解和掌握的内容，更新了目前国际乒乓球联合会对所有器材的最新要求与规定，让学生能够及时地了解和学习到最新的乒乓球专业知识，扩大学生的知识面。

根据体育院校对乒乓球专项学生的授课要求，在教材编排上将技术分为进攻型、控制型、防守型，在三项技术里又分为正手技术和反手技术。乒乓球类型打法一直提倡百花齐放，虽然现今以横拍打法为主体，但也要突出中国特色直拍的先进打法。所以，在本教材中会详细地阐述这一系列的技术内容，在原有技术的基础上，增加新的横拍类技术和直拍横打类技术的内容，并删减目前几乎不再使用的技术动作，从而更好地体现现代乒乓球技术的发展。

在“第十二章 乒乓球战术”中，摒弃了老一代教

材中的战术分类,如搓攻战术、对攻战术、拉攻战术等,这种分类方法割裂了乒乓球的战术体系,忽略了乒乓球运动中的互相制约因素,没有联系前后作用。本教材明确了运动战术、乒乓球战术的定义;根据乒乓球运动诊断分析方法以及实践经验,建立了完整的乒乓球战术体系;在战术体系中分层次讨论,阐述了乒乓球战术组成的环节。

在“第十三章 乒乓球双打”中,对双打的概念、特点、配对、跑位、战术等方面进行了详细说明,并有所更新。将双打的配对与站位、跑位结合起来加以解释,并配有图片、文字说明。在双打战术方面,强调了四轮球的战术过程,通过“前四拍”和“相持”阶段分类并阐述战术特点和战术实施过程。

在编写本教材的过程中,得到了中国乒乓球队原总教练刘国梁、原女队主教练孔令辉,男女队主管教练和男女队四大主力运动员以及上海体育学院前任院长章建成教授的大力支持、指导和帮助,在此表示感谢。

本教材编写工作是由中国乒乓球学院老师共同完成,教材小组成员有施之皓、王艳、朱玲、李荣芝、完好、柳瑞芝、周海宁、黄文文8人。由于编者水平和时间的有限,教材内容难免有不妥之处,请指正。

编写组

2017年7月

# 目 录

## 基本理论篇

第一章 世界乒乓球运动发展概况 .....	2
第一节 乒乓球运动的起源 .....	2
第二节 乒乓球游戏的发展 .....	3
第三节 乒乓球运动的发展阶段 .....	7
第二章 中国乒乓球运动发展概况 .....	12
第一节 乒乓球运动在中国的起源及发展 .....	12
第二节 中国乒乓球队的成长过程 .....	21
第三章 乒乓球运动的技术发展趋势 .....	23
第四章 乒乓球器材与规则发展概况 .....	26
第一节 乒乓球器材发展史 .....	26
第二节 乒乓球竞赛规则发展史 .....	37
第五章 乒乓球器材介绍与服装要求 .....	42
第一节 球与球拍 .....	42
第二节 球台与球网 .....	47
第三节 场地 .....	48
第四节 胶水 .....	50
第五节 服装要求 .....	51
第六章 乒乓球基本理论 .....	53
第一节 乒乓球的常用术语 .....	53
第二节 乒乓球的五大要素 .....	57
第三节 乒乓球的握拍方法 .....	65
第四节 乒乓球的基本站位与准备姿势 .....	68

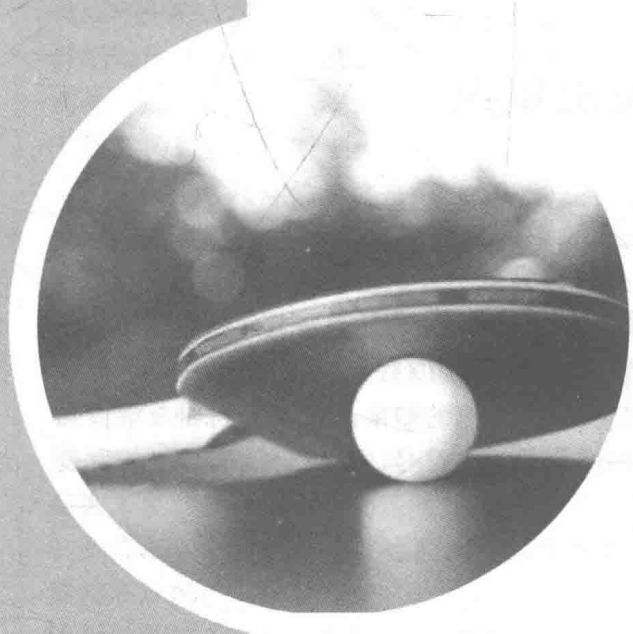
第五节	乒乓球击球的基本环节与动作结构 .....	70
第六节	乒乓球类型打法 .....	73
第七节	乒乓球的步法 .....	84

## 基本技战术篇

第七章	进攻型技术 .....	90
第一节	正手技术 .....	90
第二节	反手技术 .....	96
第八章	控制型技术 .....	106
第一节	正手技术 .....	106
第二节	反手技术 .....	109
第九章	防御型技术 .....	113
第一节	正手技术 .....	113
第二节	反手技术 .....	118
第十章	发球技术 .....	124
第一节	上旋发球 .....	124
第二节	下旋发球 .....	125
第三节	侧旋发球 .....	127
第四节	逆旋转发球 .....	129
第五节	高抛发球 .....	130
第六节	下蹲发球 .....	131
第十一章	乒乓球接发球策略 .....	134
第一节	乒乓球接发球技术的基本环节 .....	134
第二节	乒乓球接发球技术的方法与应用 .....	135
第十二章	乒乓球战术 .....	140
第一节	乒乓球战术的概念 .....	140
第二节	乒乓球战术的构成 .....	141



第三节	乒乓球战术体系·····	142
第十三章	乒乓球双打·····	154
第一节	乒乓球双打的概念·····	154
第二节	乒乓球双打的配对·····	156
第三节	乒乓球双打的战术·····	165
参考文献	·····	168



## 基本理论篇

---

## 第一章

# 世界乒乓球运动发展概况

### 第一节 乒乓球运动的起源

在世界运动史上，乒乓球运动可以算是一项较为年轻的体育运动，比起两千多年的田径运动，它可算是名副其实的后辈。其从发轫于19世纪末的西方体育文化，到20世纪初少人问津的舶来品，发展到如今举世瞩目中国的“国球”，并成为中国文化的一个符号，已经走过了百年的发展历程。

关于乒乓球的来源，一直有几个版本流行。

#### 一、“羽毛球来源说”

认为乒乓球来源于古老的羽毛球游戏。从国际乒乓球联合会（以下简称“国际乒联”）博物馆保存的资料显示可知，最初的羽毛球游戏是在中间无网的场地用拍子随意相互击打一种异状物体到对方区域的娱乐行为。从皮勒蒙（Pillement）的雕刻作品中（公元1760年）可以看出，两个小孩相对而立，正在一块空地上玩木球拍击球游戏，这酷似乒乓球的游戏。

#### 二、“网球来源说”

认为乒乓球游戏的进化与古老的游戏“室内网球”（Jeu de Paume），也即后来真正意义上的网球紧密相关。大约一千多年以前，球拍运动的开山鼻祖——网球，最初是使用手掌心来击打球，然后用皮革或者布包裹手掌来进行击打，之后使用长而坚硬的实木棒击球。到16世纪，才开始使用紧绷的线做成的球拍。草地网球在19世纪七八十年代是一项非常流行的运动。游戏制造商们试图从草地网球的 success 来发展以室内球类运动为主题的 game，从而导致了乒乓球运动的产生。

#### 三、其他来源说

匈牙利乒乓球运动员凯伦在《乒乓球的历史》一书中提到，两百多年前在日本宫廷曾流行一种羽毛毡子游戏，认为乒乓球运动是这种游戏变

化而产生的。而苏联的伊万诺夫在其所著的《乒乓球练法》中认为,19世纪初期俄国的莫斯科利和彼得堡普流行一种叫作飞球的运动是乒乓球的前身。还有人认为乒乓球源于南美洲当地印第安人一种流行的称为“马卡瓦”的橡胶球,后来由哥伦布或其他探险者带回欧洲逐渐传开。

而关于乒乓球的具体来源,众说纷纭,莫衷一是,甚至有时还大相径庭。有人认为:“在1880年初由驻扎在印度和南非的船上的英国军官出于消遣娱乐需要,偶然发现在台上玩网球颇为刺激,他们用雪茄烟盒盖为拍,圆润的葡萄酒瓶塞当球,和一个简易的网玩游戏,从而导致乒乓球的出现”。另一个说法是:“19世纪后期英国的大学生一次偶然的机,将餐桌当球台,书做球网,将室内网球游戏搬到桌上进行,英国的新闻界颇感兴趣,把它誉为时髦的运动,大加渲染并做了充分的报道,在社会上引起极大轰动,从而使乒乓球游戏盛极一时,流行开来,产生了乒乓球”。

总之,关于乒乓球运动具体来源的版本的真实性已经无从考证,也一直充满悬疑,从来没有被完全确认。不同的国家和地区在不同的历史时期流行着类似乒乓球运动的游戏是完全可能的,但很难说乒乓球发轫于具体哪一种游戏,而且部分“来源说”无具体历史资料支撑,难以考证。从现有的历史资料记载来看,古老的网球比之羽毛球来讲历史更为悠久,大约一千多年前,古代网球已经产生。在国际乒联博物馆保存的一本极为珍贵的木刻书(采用欧洲接骨木雕刻而成,1576年出版于比利时北部安特卫普港)中有打网球的的活动场景图,其非常直观清晰地明示了古代网球游戏所有的器材与场地,乒乓球受网球运动启发而生,网球可谓是乒乓球运动的“鼻祖”。

## 第二节 乒乓球游戏的发展

作为最初的游戏,乒乓球既没有统一的规则,甚至连名称也相当混乱,到20世纪初时,乒乓球游戏已经具有类似现今的某些复杂性。1900年至1904年,乒乓球经历过逐渐简化又大力的开发;1905年至1910年乒乓球在中欧流行传播开来,甚至在此之前乒乓球游戏的改良版已经传入日本,而后又传播到中国和韩国。之后,当乒乓球在欧洲失宠一段时间,其在英格兰和威尔士获得复兴。随着乒乓球游戏的扩散,大量与竞赛相关的社会活动及文艺现象相继出现,可以说早期的乒乓球运动已经初具文化形态。1926年国际乒联成立后,标准化的规则随之制定。在随后的60多年里,乒乓球已发展成为全世界主要的运动之一,全世界大概有三

千多万职业乒乓球运动员，还有难以计数的业余爱好者。相比较于早期，现代乒乓球具有严明的组织和完善的规则，竞赛活动在全世界广泛开展，技战术创新层出不穷，在社会产生了广泛的影响，乒乓球从最初的杂耍到乒乓球文化体系的完善，到现代乒乓球文化的成熟，经历了一个较为漫长的历程。

### 一、从玩耍到游戏

玩耍是人类的天性。玩耍可以随时随地进行，不受场地、器材、人数等诸多因素的约束。它也是不统一的、不稳定的，可以根据不同的具体条件随意变换玩耍内容。最初的乒乓球游戏产生于毫无意识的一种玩耍活动，但类似的“桌上网球”玩耍活动产生后，英国的新闻界颇感兴趣，把它誉为时髦的运动，并做了充分的报道。很快，英国的一些大学生，以室内餐桌做球台，采用比草地网球小的橡皮实心球裹上丝织物代替软木塞，将羊皮纸贴在窄长的拍柄上，以椭圆形空心球拍两面作为击球工具。此种亦称“小网球”的游戏，由于它不但能娱乐自我，还能锻炼身体，所以在贵族中很快流行开来，后来又从宫廷搬到了平民百姓的普通家庭当中。

此时期，乒乓球运动处于萌芽阶段，当时人们使用的乒乓球实际上还不能称作“球”，有的打软木塞，有的打晒干的果子。后来出现了有用布覆盖表面做成的布球，有深缝制、双缝制等形式，形状迥异；还有表面像网络状的用软木或纸壳子做成的球，充满质感。值得注意的是，从乒乓球诞生时起，由于“球”的原因，如橡胶球弹性太大，软木塞的球弹性太弱，这些游戏都没有获得成功，直到1900年赛璐珞球的引入，此项游戏活动才获得复兴。

最初，乒乓球游戏主要在家庭聚会等场合开展，所以它的器材大多是以家庭用具为目标的。在1880—1900年间，最初使用长柄的球拍，球拍被称为“banjo”，长度为48厘米。随后出现了短柄的球拍。在这以后，由不同种类的木头制成的木质球拍开始流行开来，这些球拍具有不同的厚度。为加速球的旋转，表面覆有砂纸抛光的球拍开始出现，俗称砂纸拍。随着乒乓球游戏的逐步流行，在1902年开始介绍引进软木球拍，并一直延续使用到1950年，很多人认为软木的球拍性能优于砂纸拍，击球更加有效，因为它非常适合防守，尤其是旋转球所带来的能量变化，于是软木表皮的球板替代了砂纸抛光的球板。早期的乒乓球和乒乓球拍表面经历了令人称奇的各种变化，如带槽的木片、皮革、砂纸、上漆的木片、软木、

铝、毡制物、早期的具有某种结构的橡胶和一些不寻常的形状……尤其令人注目的是雕刻精致带纹路的拍子，以及一些不寻常的功能特征，包括烙花艺术、复杂的手柄镶嵌、纯银、玳瑁柄、骨刻等。1890年，草地网球首次尝试穿线的球拍。两面羊皮的球拍借鉴了羽毛球球拍，在1891年“高西玛”的游戏中使用。当1900年左右赛璐珞球被介绍引进的时候，此活动非常盛行。从非常罕见的微型网状球拍到两面贴羊皮纸的有长、中、短柄形式的球拍，再到木质球拍，球拍的表面经历了惊奇的变化，也反映了一百多年的球拍技术的发展。

## 二、由游戏到竞技

随着乒乓球游戏的流行，迅速从宫廷贵族普及到广大普通民众。由于乒乓球游戏简单易行、趣味无穷，能使参与者轻松、愉快，它的娱乐性越来越受到大众的喜爱。人们通过乒乓球游戏，在与对手斗智斗勇的过程中培养了自信、自尊。由于乒乓球游戏的活动方式具有较大的变通性，人们开始对游戏的结果有所追求，对器材的要求也逐渐提高，出现了各种不同形式和材质的器材，尤以乒乓球球拍为多。对游戏结果的重视，也促成了标准的产生，于是不再随意进行比赛，使变通性得到规范。一项运动从玩耍到游戏过程最为关键的部分就是“简单的裁判规则和裁判方法”的产生。游戏赋予规则的重要性，只有当规则得到一定程度的遵从，游戏才能发挥出最大的效果和作用，它能保证游戏成员在一个相对平等公正的基础上利用机会和各种条件获得游戏的胜利。虽然初期的乒乓球游戏规则过于简单，仅有寥寥几条，不是十分精细，但也保证了比赛有据可依，对比赛结果影响甚大。

1900年，英格兰的球员詹姆斯·吉博从美国旅行带回了一种称作“赛璐珞”的易燃的可塑物质，随着赛璐珞球的引入，乒乓球游戏活动才获得复兴。对乒乓球运动来讲，当一种新的技术问世以后，运动员总要经过一段时间的认识、了解和适应。当初的乒乓球技术很长一段时间都受制于器材而停滞不前。1902年左右，一位叫库特的乒乓球爱好者参加了在伦敦举行的一场乒乓球比赛，打完第一轮比赛之后回家，在路上他感到身体不适便去药店买药。交款时发现出纳台前有一块粒状凸点胶皮垫，那是为了防止硬币在柜台上滑落滚动而特制的。库特先生顿时联想到自己的球拍，他设想如果把这种东西粘到球拍上来代替软木层，一定会有惊人的效果，可以出奇制胜。于是，这位善于联想勇于创新的库特先生，买下了这块胶皮垫，自己动手粘成了世界上第一块胶皮拍。第二天，他用令人惊异

的新拍从容不迫地战胜了所有对手，取得了单打冠军。此后，胶皮球拍便逐渐得到推广，为许多运动员所使用，由于胶皮拍使击球的弹性、摩擦力增强，乒乓球进入了旋转的世界，削球打法也由此产生。欧洲运动员创造的削球打法成了当时乒乓球运动发展的重要技术创新。削球打法也成为当时乒坛的主导。除此之外，技术类型打法的竞技优势，也得到了器材的有力支持。

1901年，两个对立的组织在英格兰建立，它们分别是“乒乓总会”和“乒乓球协会”。1902年，举行了一场非正式的锦标赛。乒乓球比赛从1901年到1903年间活动非常频繁，伦敦的各个协会和各地区之间都经常举行赛事。作为最初的游戏几乎没有统一的规则，而且名称也相当混乱，随着比赛的增多和交流圈的扩大，统一规则的呼声也越来越高。在比赛期间，《泰晤士报》《时代周刊》《每日镜报》等英国的诸多报刊新闻媒体都做了跟踪报道。1926年，在英国伦敦举行了第一届世界乒乓球锦标赛。

早期乒乓球竞技赛会在19世纪末的工业革命阶段，其规模、要求很高，并迅速在英国乃至欧洲各地出现了一些著名的竞技比赛中心，如英国的女王大厅、水晶宫、皇家水族馆等。而且这些有序的乒乓球比赛多与宣传和推广乒乓球活动、商家推销乒乓球器材和产品有关，同时展示乒乓球技术、乒乓球休闲娱乐的功能。比如，通过优秀选手宣传乒乓球等活动，配同一些类似促销乒乓球器材和产品的活动来发展乒乓球协会及其会员、团结协会成员等。此时由于乒乓球主要流行于贵族阶层，乒乓球与当时社会和文化的联系非常紧密，尤其与乒乓球艺术品的联系更加密切，此时的乒乓球竞技比赛和传播不仅仅是竞技角逐，还融入了文化、教育等因素，为近代乒乓球和现代乒乓球文化的传播奠定了良好基础。

### 三、乒乓球运动正式化、规范化

体育组织实际上是体育群体的延续和扩展，是人们为了合理、有效地达到体育目标，有意识建立起来的社会团体或单位，一般是以规则、制度限制他人进入的一种社会关系，与体育群体比较有明显的区别。20世纪20年代以前，乒乓球一直是一项球类游戏。随着时间的推移，参与人数增多了，竞争愈加激烈，技术日臻完美，战术日趋复杂，规则也日益严密，对组织的呼求也越来越高。1926年12月6日至11日，由来自印度、瑞士、奥地利、捷克、威尔士、斯洛伐克、匈牙利、英格兰、丹麦和德国的运动员参加了第一届世界乒乓球锦标赛，地点是在英国伦敦的弗灵顿街麦摩澳大厅。由于女子运动员参赛人数的缘故（总共只有16名女子运动

员参加),所以拟定的女子团体和女子双打比赛取消,只设了5个项目的比赛,它们分别是男女混双、男子团体、女子单打、男子单打、男子双打。第一届世界乒乓球锦标赛结束后的第二天即12月12日,国际乒联成立,自成立以后开始每年举行乒乓球邀请赛。

1926年国际乒联的成立,标志着乒乓球运动从最初的杂乱无章的自主游戏,发展到从游戏到竞技的阶段,并初步形成了稳定的技术流派。在乒乓球游戏产生的最初阶段,其击球方式主要是推挡,游戏者站在球台的两端,把球推来挡去,基本上没什么技术可言。英国人库特1902年发明了颗粒胶皮球拍,由于增加了球拍击球时的弹性和摩擦力,产生了旋转,技术创新立即体现,削球技术出炉,并在国际乒联成立后的20多年时间里一直主导着当时乒乓球的技术文化主流,削球技术流派主要代表的国家就是匈牙利,直到20世纪50年代初海绵胶皮的出现,才开始改变了削球技术流派主导的格局。

随着乒乓球规则的完善,乒乓球赛事也逐渐走向规范化,一切赛事不论在赛前还是赛后,都有一个统一的规则,包括乒乓球的比赛规则、国际竞赛规则、乒乓球竞赛规程。具体内容包括对乒乓球台、球网装置、球、球拍的规定;对乒乓球术语的定义,如合法发球,合法还击,比赛秩序,重发球,一分,一局比赛,一场比赛,发球、接发球和方位的选择,发球、接发球次序和方位的错误,轮换发球法;对比赛类型的划分,是国际竞赛还是国际比赛,是公开赛还是限制赛或邀请赛;对规则和规程的适用范围,器材和比赛条件,比赛管理和场外指导的特殊要求,描述和规定裁判员的职责;以及对比赛区域的说明和限定,灯光要求、地面要求、馆内温度等的限制。

正是由于国际乒联组织的出现,推动了乒乓球竞赛逐步完善和规范,使乒乓球运动能在一个充分有约束的环境下公平竞赛,观众也能更好地享受乒乓球运动的盛宴。

### 第三节 乒乓球运动的发展阶段

作为一项现代体育运动,乒乓球的世界比赛历史甚至比足球世界杯或者排球世界杯还要“古老”。比如首届世界杯足球赛是在1930年才出现,排球则是在1940年才举行首届世界锦标赛,而乒乓球世界锦标赛(以下简称“世乒赛”)却早在1926年就举行了第一届。到目前为止,除了第二次世界大战期间中断了7年(1940—1946年)之外,世乒赛已经在欧



洲、亚洲和非洲举办了 54 届。1938 年世乒赛在英国的温布利结束后，欧洲陷入了第二次世界大战的阴云。1939 年原本安排在欧洲进行的世乒赛紧急转到了埃及首都开罗举行，这也是到目前为止非洲举办的唯一的一次世乒赛。为了躲避战火，匈牙利和捷克的世界乒乓球高手们开始出逃国外，从 1940 年开始，世乒赛停止了长达 7 年的时间。从 1957 年起，世乒赛改为两年举行一次。

世界乒乓球运动的发展，主要分为五个阶段。

### 一、第一阶段（1926—1951 年）：欧洲乒乓球运动的鼎盛时期

美欧在乒乓球发展的前期阶段可谓垄断了国际乒乓球竞技赛场，这一阶段，欧洲乒乓球运动十分兴盛，欧洲队占绝对优势。直至日本队的出现，才打破了这种非平衡发展。从 1926 年第一届世乒赛到 1951 年的第十八届世乒赛，除第十三届在埃及举行外，其余都在欧洲举行，欧洲获得了 117 个冠军中的 109 个。其中匈牙利的维克多·巴纳赢得 22 枚世乒赛金牌，包括 5 枚男单金牌。

这一时期的前段，以稳削为主的打法占主导地位，当时的网高、台窄、球软，有利于削球。削球技术主要的技术特点：一是制造下旋的能力比较强；二是技术的稳定性比较高。

削球打法的代表国家是匈牙利。欧洲选手的打法以削为主，追求稳健。削球手之间的较量就看谁有耐心，双方对搓，很难得分。一分球曾打了 2 小时 15 分钟。第十一届世乒赛后，加宽了台面，降低了网高，限制了比赛时间，规定了轮换发球法，为攻球创造了一些有利条件。削攻结合的打法逐渐发展起来，还出现了以攻为主的打法，但攻球技术尚未成熟，还不能突破削球的坚固防线。

所以，这 20 多年，横拍削球和削攻结合的打法是乒乓球运动的主流打法，可谓控球时代。

### 二、第二阶段（1952—1959 年）：日本队震动世界乒坛

此阶段是中远台单面长抽技术占主导的时期。这一技术的主要特点：一是进攻力量比较大；二是技术的主动性比较强。中远台单面长抽技术是日本人在乒乓球技术发展史上的重要贡献。中远台单面长抽技术主导时期的判定依据，同样是该种打法在那一时期的比赛成绩。造成这一客观事实的，除了日本运动员的勤奋努力外，中远台单面长抽打法的竞技优势也获得了来自器材变革方面的有力支持。1937 年竞赛规则关于加宽球台、降