

怎样打好乒乓球

岑淮光 王吉生 赵颖 编著

人民体育出版社



怎样打好乒乓球

岑淮光 王吉生 赵 颖 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

怎样打好乒乓球/岑淮光,王吉生,赵颖编著. —北京:人民体育出版社,2001

ISBN 7-5009-2085-7

I. 怎… II. ①岑… ②王… ③赵… III. 乒乓球运动—基本知识 IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 06082 号

人民体育出版社出版发行

北京华威冶金印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 8.125 印张 185 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—8,100 册

*

ISBN 7-5009-2085-7/G·1984

定价:15.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



岑淮光 1934年生 籍贯：广东。

新中国第一批乒乓球国手，曾参加过第20届和第23届世乒赛。前中国乒乓球协会教练委员会副主任，前北京乒乓球协会副主席，国家体育荣誉奖章获得者。

1957年担任中国青年男、女队主教练，曾培训出庄则栋、李富荣、周兰荪、王志良、胡玉兰、张立、郑怀颖等世界冠军。

60年代担任北京女队主教练，率队获得1963年全国团体赛冠军。70年代至80年代出任北京队总教练和男队主教练，主管男队期间曾8次获全国锦标赛或等级赛团体冠军和6次单项冠军。其中北京籍国手滕义是第39届世乒赛男子团体冠军的主力队员、第8届世界杯男单冠军；女选手李莉曾获第32届世乒赛混双冠军。

1983—1985年间，应国际乒联主席荻村伊智朗之邀请，出任日本青卓会乒乓球队主教练。

1980年被授予第一批国家级教练称号，荣获国务院颁发的“特殊津贴”。

曾出版《怎样打乒乓球》一书，并翻译成日文在日本出版。著有“论五个击球环节”等20多篇技术论文并公开发表。



王吉生 1946年生 籍贯：浙江

60年代是北京乒乓球队运动员，70年代开始担任教练员以来曾先后培训出阎桂丽、魏力婕、杨燕群、赵晓云等多名世界级优秀国手和全国冠军，曾被中国乒协评为优秀教练员。

80年代曾先后应邀担任索马里、巴基斯坦等国家乒乓球队主教练，多次获得重大国际比赛冠军。是我国第一批高级教练员。

90年代以后，投入乒乓球器材的研制开发，先后创造了“四拓”“郗恩庭”“世奥得”等多个知名品牌。并多次在《乒乓世界》上发表文章。

目 录

第 1 章 现代乒乓球运动是综合实力的竞争

——什么人能赢球	1
一、谁体力好,谁就容易赢球	1
二、谁掌握了高超的技术,谁就容易赢球	1
三、谁的战术更加灵活、主动,谁就容易赢球	2
四、谁的心理稳定,谁就容易赢球	3
五、谁能创新在先,谁就容易赢球	4
六、锲而不舍的敬业精神,是长久赢球的坚实基础	6

第 2 章 什么人能打好乒乓球

——选材与育才不可偏废	9
一、后天的努力永远是成材的必由之路	9
二、浓厚的兴趣是打好乒乓球的原始动力	12
三、注意力集中是打好乒乓球的保证	13
四、发展协调性是挖掘专项潜能的基础素质	14
五、提高敏锐的手感是打好乒乓球的本质需要	15
六、提高爆发力是打好乒乓球的必备条件	17
七、保持发扬个人鲜明特色是打好乒乓球的捷径	18
八、抓紧敏感期打好扎实基础是打好乒乓球的关键	20



第3章 乒乓球拍与乒乓球技、战术

——器材的发展推动了技、战术的进步 22

- 一、怎样为自己选择得心应手的乒乓球拍 24
 - 二、怎样寻找适合自己感觉的乒乓球底板 30
 - 三、怎样认识乒乓球拍面、拍柄形状与技术的关系 32
 - 四、怎样认识特殊素材的乒乓球底板 35
 - 五、怎样应对大球时代 37
 - 六、如何选择使用特殊素材的乒乓球底板 38
-

第4章 乒乓球的基本功

——高质量的击球技术加能力 40

- 一、基本功的概念 40
- 二、合理的握拍方法与用力
 - 握拍方法影响技术,握拍用力影响手感 41
- 三、什么样的技术能取胜
 - 乒乓球的制胜因素与高质量的击球 49
- 四、五个击球环节对准确击球和战术运用的重要作用 55
- 五、养成良好的击球习惯 66
- 六、正确的思想方法是关键 71
- 七、乒乓球的前三板技术
 - 发球、接发球和发球抢攻 73
- 八、乒乓球的单项技术
 - 无论是正确的还是错误的动作,都是肌肉的用力行为 99
- 九、乒乓球的步法
 - 步法不仅反映了专项素质,而且是乒乓球的重要技术 143
- 十、乒乓球的结合技术——结合技术是通往战术的桥梁 ... 154



第5章 乒乓球基本战术 162

- 一、左推右攻打法的主要战术 163
 - 二、两面攻打法的主要战术 165
 - 三、快攻结合弧圈球打法的主要战术 167
 - 四、以弧圈球为主打法的主要战术 168
 - 五、削、攻结合打法的主要战术 169
-

第6章 乒乓球技术训练

——先立战术目标,后定技术要求 172

- 一、坚持技术风格的训练——乒乓球技术的灵魂 173
 - 二、单项技术和结合技术的训练 184
 - 三、针对性训练
 - 基础阶段是合理化训练,提高阶段是针对性训练 189
 - 四、多球训练 203
-

第7章 双打 210

- 一、双打的特点与配对 210
 - 二、双打的技术、战术和训练 211
-



第 8 章 打好乒乓球的秘诀——“巧”字上下功夫	216
第 9 章 身体训练	226
一、身体训练的意义	226
二、身体训练应注意的问题	227
三、身体训练的方法	228

第 10 章 培养良好的心理素质	235
一、强化自信心的培养	236
二、保持良性心态	237
三、逐步提高心理承受力	241

第 11 章 场外教练与场上比赛	244
一、场外教练员的任务	244
二、场上比赛	251



第 1 章

现代乒乓球运动是综合实力的 竞争——什么人能赢球

一、谁体力好,谁就容易赢球

随着乒乓球运动器材的不断改进,技术的不断进步与规则的不断变化,现代乒乓球运动实际上是一项技术、战术、身体、心理和智力全面较量的竞技体育运动。有人说 50 年代以前的乒乓球比的是体力,因为那时候主要是木拍和胶粒球拍击球的时代,比赛又使用软球,击球速度较慢,旋转不强,加上规则没有严格的限制,绝大多数运动员又都采用防守为主的削、攻结合打法,比赛经常出现时间漫长的“对磨”局面,特别是在第 11 届世界乒乓球锦标赛的女子单打决赛上,由于双方谁也不失误,比赛进行了很长的时间却一直没有赛出结果,组委会只好宣布比赛结束,此届比赛没有女子单打冠军。由于当时受到器材的限制,技术难度不大,战术比较简单,更多的较量还是表现在体能方面。乒乓球运动是一项体育运动,当然谁体力好,谁就容易赢球。

二、谁掌握了高超的技术,谁就容易赢球

现代乒乓球技术的大发展是自 50 年代日本发明了海绵拍之后,1952 年在孟买举行的第 19 届世乒赛上,日本队第一次



参加就以新武器(海绵拍)与新打法(直握球拍正手长抽进攻型打法)夺得男子单打冠军。无疑,海绵球拍的发明极大地发展了乒乓球的技术,使速度、旋转都变得丰富多彩了。当时的世界乒坛可谓百花齐放,不仅保持着欧洲传统的加转削球为主的攻守结合打法(名噪一时的匈牙利选手——别尔切克的加转削球被誉为需要起重机才能拉起来),同时也保持着全台正手长抽进攻的日本式进攻型打法(荻村、田中都曾两度蝉联世界男子单打冠军,他们十分规范化的技术动作,大范围跑动中正手抽杀的积极主动姿态吸引了众多效仿者)。在1959年的第25届世乒赛上,年轻的中国运动员容国团使用独具中国特色的直板正胶海绵拍,采用更加积极主动的近台快攻打法,为我国夺得了第一个世界冠军,从此他的一句名言“人生能有几次搏”不胫而走,尽人皆知。60年代初,日本又发明了上旋极强的弧圈球,使得欧洲削球遇到了克星。在第26届世乒赛上,雄心勃勃的日本队却败在中国小将手下,庄则栋凌厉的近台两面攻,被誉为“小老虎风格”;李富荣的侧身与正手快攻,被称为“轰炸机”;徐寅生以他变化莫测的发球和快速推挡变线被誉为“智多星”;而张燮林则使用我国发明的长胶粒球拍,以他的海底捞月式的削球与神奇莫测的旋转变线形容为“魔术师”。中国继日本之后开始登上了世界乒坛的顶峰,那时候的打法灵活多样,技术丰富多彩,尤其是比赛中精彩纷呈的对攻和攻防较量,经常博得观众的满堂喝彩。所以有人称60年代是比技术的年代。作为技能性运动项目的乒乓球,谁掌握了高超的技术,谁就容易赢球。

三、谁的战术更加灵活、主动,谁就容易赢球

60年代后期由于“文革”的影响,我国选手失去了两次参加世乒赛的机会。70年代初,当中国乒乓球队面对阔别四年



的世界乒坛时发现,乒乓球技术已经发生了很大变化,弧圈球“嫁接”到欧洲,汲取了中国快攻与日本弧圈球的精华,人高体壮的欧洲运动员创造了横板以速度与旋转紧密结合为特点的进攻型打法,出现了本格森和约翰森(瑞典)、约尼尔和克兰帕尔(匈牙利)、舒尔贝克和斯蒂潘契奇(南斯拉夫)等众多的优秀选手。世界乒坛进入了欧、亚对抗的时代。从技术上双方各有千秋,中国运动员以前三板的速度和变化见长,欧洲选手则以相持中的力量、旋转更见优势,决定胜负的因素往往取决于比赛前的充分准备与赛中战术的灵活运用,中国乒乓球队虽然在世界乒坛上保持着整体的优势,但是欧洲的瑞典、匈牙利也曾在1973年和1979年的世乒赛上,两次从中国队手中夺回了斯韦思林杯,并多次获得单项冠军。有人评论说“70年代是比战术的年代”。其实乒乓球运动中斗智、斗勇的成功战例不胜枚举,谁的战术更加灵活、主动,谁就容易赢球。

四、谁的心理稳定,谁就容易赢球

进入80年代,随着欧、亚对抗的愈演愈烈,欧洲人在保持其技术和打法整体优势的同时,不断完善他们的前三板与台上技术,并派出许多有才华的少年选手来华求教、交流,随之涌现出瓦尔德内尔、佩尔森这些才华横溢的后起之秀。当时的亚洲运动员虽然也在积极汲取欧洲弧圈球的精华,但是由于握拍造成的局限,反手攻击力较弱,因此出现了困惑。由于当时的中国运动员除了更加精炼自己的特长之外,只是把更多的精力放在运用技、战术变化来破坏对方的技、战术衔接方面,未能大胆对自己的技术进行改造。在比赛的关键时刻,经常倚仗着稳定的心态击败对手,同时也掩盖了自己的弱点,所谓“胆大,艺更高”;此时韩国选手却在汲取了中国的前三板与

近台技术的同时,又进一步发展了日本人步法快、跑动范围大的特长,提高进攻的杀伤力,将大力抽杀式的弧圈球发展到极致,形成了一种“不讲道理”的凶狠进攻打法。在1986年的汉城亚运会上,韩国队首次击败中国队夺得男子团体和女子团体两项含金量最高的冠军,接着在1988年的奥运会上,韩国队的刘南奎又摘得男子单打金牌,这种“不讲道理”的凶狠进攻打法终于有了“道理”。因此有人说“80年代要比自信,比胆量,比心理”。可见乒乓球运动的内在竞争还是心理上的较量,谁的心理稳定,谁就容易赢球。

五、谁能创新在先,谁就容易赢球

1989年在蒙特利尔世乒赛上,瑞典的三剑客——瓦尔德内尔、佩尔森、阿佩伊伦以令人信服的比分5:0终于击败了对他们围、追、堵、截了多年的老对手中国队,再次为欧洲夺回了阔别多年的斯韦思林杯,并将它连续保持了三届,欧洲人终于再次实现了他们的梦想,领导了世界乒乓球运动的潮流。此间欧洲群雄并起,异彩纷呈。第42届世乒赛上,代表乒坛个人最高水平的男子单打决赛帷幕拉开,出场的是两个见球就抽的愣小子——法国的盖亭和比利时的塞弗,他们两人闪电式的近台抽杀、几乎一板不搓的台上进攻把欧洲“凶狠派”的风格特点展现得淋漓尽致,他们个人也达到了巅峰。一下子所谓“全面派”“稳健派”都变得相形见绌。乒乓球打到这个份儿上,终于使一直在“正宗”“传统”与“创新”“变革”之间徘徊的中国乒乓球界明白了——“发展才是硬道理”,只有大胆“创新”突破固有模式才是出路。思想的解放,使中国乒乓球的优秀群体一下子又焕发了“国球”整体优势的巨大创造力。仅用了6年的时间,就再造了中国乒乓球的又一个春天。1995年



在天津举行的第43届世乒赛上,中国乒乓球队挟天时、地利、人和,在万众国人的欢呼和呐喊助威之下,在喇叭声响、彩旗飞扬之中,我国健儿所向披靡。不仅再一次夺回了斯韦思林杯,并且一举囊括了7项冠军。小将刘国梁增加了直拍背面进攻技术,创新了传统的正胶快攻打法,在1/4决赛中淘汰了老谋深算的瓦尔德内尔;似守实攻的丁松用他卓越的发球抢攻与凌厉的中台反攻抽杀弧圈球,赋予攻守结合打法新的内涵,使凶狠的塞弗与稳健的佩尔森都不知所措地跌入他的陷阱;以技术全无漏洞为“特长”的小将孔令辉力克“凶狠派”的顶尖代表法国的盖亭,第一次以中国人的相持技术打破了欧洲人相持技术的传统优势,成为中国横拍两面反胶进攻打法的第一个世界男子单打冠军。在紧接着的亚特兰大奥运会上,中国小将又一次囊括了乒乓球比赛的所有金牌,乒坛上又刮起了强劲的中国风,“创新”终于使中国乒乓球队恢复了自己的荣誉。然而,在前进的道路上,中国队并非一帆风顺。在第44届世乒赛中,在冲击含金量最高的男子单打路上,小将们却中途受挫。进入决赛的两名选手都是欧洲人,一个是被誉为代表着未来乒乓球运动发展趋势的欧洲三虎之一,“凶狠派”打法的佼佼者、雄心勃勃的白俄罗斯年轻人萨姆索诺夫;另一个则似乎是“强弩之末”的“全面派”经典大师、瑞典的老“游击队员”瓦尔德内尔。人们普遍认为“老瓦”虽然是当时世界上惟一获得过世界杯、世乒赛和奥运会乒乓球赛三枚金牌的“大满贯”选手,但是他毕竟年过30岁,更何况“全面派”的打法已经显得太没有激情了,顺理成章已经到了该让位的时候了。然而,这场被多数人认定为时代交替之战的决赛结果,却大大出乎意料。决赛中既没有见到激烈的争夺,也没见到新老交替的场面,老将瓦尔德内尔以3:0十分利落地击败了

踌躇满志的新秀萨姆索诺夫，一边倒的比赛几乎没给对手取胜的机会。赛中老瓦一反常态极力抢先上手，改变了先控制后进攻的习惯战术，频频发动侧身抢攻，屡次搏杀得手，全然是“凶狠派”的打法，使得对手只有招架之功毫无还手之力。人们在诧异之余也受到了启迪——乒乓球不仅比的是身体、技术、战术，而且更要比智慧，比创造。前世界冠军王涛在评论这场比赛时说，“瓦尔德内尔永远是一个不可捉摸的对手，他经常在比赛中创造技术，每一次面对他都无法预料”。无独有偶，中国小将刘国梁却是老瓦的命中克星，自他出道以来，曾连续与瓦尔德内尔有过6次交锋，竟然同样没给对手一次机会。刘国梁屡次战胜老瓦的经验也是每次都加入新的技战术使对手毫无准备。然而连败6次的老瓦并不甘心，经过精心准备，终于在2000年内实现了他的心愿，连续三次击败了刘国梁，当然这是后话。可见乒乓球运动发展到今日更要比智慧、比创新。谁能创新在先，谁就容易赢球。

六、锲而不舍的敬业精神，是长久赢球的坚实基础

第45届世乒赛是一次例外，由于北约轰炸科索沃，使得原定在贝尔格莱德举行世纪末乒乓盛会〈BEST99〉不得不临时易地。由于筹备时间不足，经协商确定1999年8月在荷兰举行第45届世乒赛单项比赛，而国人最为重视的团体赛只能延期于2000年在马来西亚举行。由于充分的准备，与强大的集团优势，在鹿特丹的比赛中我国小将再次一举囊括了5个单项的金牌，刘国梁在男单决赛中以3:2险胜自己的队友马林，第一次捧得圣勃莱德杯，圆了他的世纪梦，成为我国第一个“大满贯”选手。但是，欧洲军团的全军覆灭并未使他们甘心认输。时隔两个月后，在中国的广东举行了第20届男子单打世界杯比赛。欧



洲选手卷土重来一举囊括了比赛的前四名，我国三名参赛选手除刘国梁外，孔令辉和王励勤全部被挤出八强之外。特别是年已 27 岁的名不见经传的奥地利“老将”施拉格，横空出世，成为欧洲第四“虎”，继他在两个月前的世乒赛上闯入了男单前三名之后，此次又淘汰了包括孔令辉、瓦尔德内尔和佩尔森在内的诸多名将一举进入决赛，并险些从萨姆索诺夫手中夺走了冠军的桂冠。一时间自以为对乒乓球见多识广的国人都被搞糊涂了——成功到底青睐什么人呢？事后国家队的教头们总结道：欧洲职业选手的敬业精神十分值得敬佩，他们自己扛着摄像机从一个赛区到另一个赛区，研究对手，创新技术，有针对性地改进战术，自觉投入训练，既没有领队监督，又不需要教练管理，培养了高度的自控、自律能力。相比之下我国选手大多数离不开教练，缺乏稳定的心理素质和自发的敬业精神，所以在世界杯这样的强调个人能力的大赛中，终于暴露出了自己的弱点。话说到此言犹未尽，紧接着是 21 世纪的第一个春天，马来西亚吉隆坡举行了第 45 届世界乒乓球团体赛，进入男团决赛的仍然是中国与瑞典这对老冤家。我国的刘国梁、孔令辉等人都是二十四五岁正当年，瑞典的瓦尔德内尔、佩尔森和卡尔松三人的年龄加起来足有一百岁。赛前诸多报纸都在猜测中国队是 3:0、3:1 或是 3:2 胜，绝对无人会想象：如此老化的瑞典队能阻挡年轻的中国战车。尽管我们的年轻队员有足够的实力与成熟的经验，尽管我们的国家队上下都做了会出现极度困难的心理准备，甚至尽管我们的赛前还抽了个好签，排出了理想的对阵，但是结果却出人意料，多次与瓦尔德内尔交手从未输过球的刘国梁，不仅在第二局输了个 7:21，而且第三局在 20:17 领先的情况下反而以 21:23 惜败，让瓦尔德内尔“获得了新生”。虽然我们的小伙子在大比分 0:2 落后的不利局面下奋起追平，但是在

第五盘的决胜局中 24 岁的刘国梁终于不敌 34 岁的佩尔森，让瑞典人再次夺走了代表世界乒坛最高水平的斯韦思林杯。当看着这些对抗了中国四五代运动员的瑞典老将们再次站在世界冠军的领奖台上，那种为中国队惋惜的心情顿时化成对这些瑞典人的敬佩，正是这样一种令人肃然起敬的乒乓球职业精神，因此才使得他们能连续 9 届参加世乒赛并多次夺冠，才使得他们能在时隔 5 年后第四次又将自己国家的名字刻在奖杯上。其实，说起“敬业精神”也不光是远道的和尚会念经，我们身边就有现成的榜样。世界冠军邓亚萍在少年时代由于身材矮小没有被省队选中，但是她没有服气，顽强地训练与刻苦钻研，使她终于练就了超越常人的正手强攻技术，并创造了独特的反手长胶快攻，独具特色的创新打法与扎实精湛的技战术，加上一贯顽强拼搏的斗志，不仅使她迅速地脱颖而出，而且使她最后成为获得世界冠军最多的运动员。在她成功的过程中，人们更多地被她那压倒一切的决胜气质所折服，而在成功的背后，对她所付出的超越常人的艰苦努力，以及长期表现出来的高度敬业精神却知之不多。已经是世界冠军的她仍然长期坚持更大的训练量，每天训练课后都要加练 40 分钟，一年下来要比其他人多练 245 小时，折合每年比别人多练 41 天。据说有一次，教练有意让一位年纪更轻的运动员与邓亚萍同场训练，完全采用邓亚萍的训练计划，在完成了相同的训练量与强度之后这位选手脚上竟然打起了水疱。其实她也是一位经过了长期的刻苦训练，并且刚获得了世界冠军称号不久的国手，然而比起邓亚萍来她还是相形见绌了。可见“天才就是勤奋”这一永恒的真理无时不在。可以说乒乓球运动最本质的竞争还是精神境界的较量，因此只有具备锲而不舍的敬业精神，才有可能建立长久赢球的坚实基础。

