



乒乓球

—— 中级技术读物 ——

742437



球 年 典

乒 乓 球

——中 級 技 術 讀 物——

(修 訂 本)

姜永宁 孙梅英編著

人 民 体 育 出 版 社

一九六三年·北京

統一書號 7015 · 1188

乒 兵 球
——中級技術讀物——
(修訂本)
姜永寧 孫梅英編著

*

人民體育出版社出版 · 北京天誼25 ·
(北京市書刊出版業營業許可證出字第019号)

北京崇文印刷廠印刷

新華書店北京發行所發行

全國新華書店經售

*

787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ 32千字 印張2 $\frac{4}{32}$

1959年6月第1版

1963年5月第2版

1963年5月第3次印刷

印數：75,000—117,000册

定價〔9〕0.24元

*

責任編輯：丛明礼

封面設計：庄 紅

修 訂 說 明

本書从1959年6月出版到現在，将近四年了。这期间，乒乓球运动技术水平有了很大的发展，相形之下，原書已經落后于形势。为了滿足讀者的要求，与有关的同志們交流經驗，我們修訂了本書。

这次修訂，除了一般的修改之外，突出地是充实了“各种基本技术”“简单的战术”，增加了“球的旋轉”“步法”，并且重新安排了章节。

原希望本書能起到教練員的作用，帮助自学者尽快地掌握新的技术与战术。能否如愿，尙待实践的考驗与大家的指正。

姜永宁 孙梅英

1963年1月

目 录

一	打乒乓球的好处·····	(1)
二	球拍的种类·····	(2)
三	怎样拿球拍·····	(4)
四	横、直拍的比較·····	(7)
五	球的旋球·····	(8)
六	各种基本技术·····	(12)
	(一) 攻球·····	(12)
	1. 正手远攻·····	(13)
	2. 正手近攻·····	(13)
	3. 反手远攻·····	(14)
	4. 反手近攻·····	(14)
	(二) 守球·····	(19)
	1. 削球·····	(19)
	2. 推挡球·····	(29)
	3. 搓球·····	(31)
	3. 放高球·····	(32)
	5. 弧圈形上旋球·····	(33)
七	步法·····	(35)
八	练习方法·····	(41)
	(一) 技术练习·····	(41)

(二) 身体訓練	(44)
九 简单的战术	(45)
(一) 发球搶攻的战术	(49)
(二) 对攻的战术	(51)
(三) 攻削球的战术	(51)
(四) 搓攻的战术	(53)
(五) 削球的战术	(54)
十 双打中注意的問題	(56)
十一 練習或比賽时应注意的一些事	(59)
十二 測驗的方法	(61)

一 打乒乓球的好处

乒乓球运动的设备简单，不受人数与时间的限制，男女老幼都能打，所以它是一项容易开展的运动。

乒乓球和其它运动项目一样，能促进身体健康和培养优良的道德品质。比赛中，对来球要迅速作出判断，决定对策，并迅速起动，挥臂击球，这一连串的复杂动作都要在很短的时间内完成；还要适应变化多端的比赛环境，很快地改变动作、战术，因而它能提高人的机智灵活、动作迅速和随机应变的能力。打球时，球的飞行速度很快，在短暂的时间内，要求我们对来球的方向、速度、落点等迅速作出判断，这就要求视觉神经处于良好的兴奋状态。这样不断地练习，就能提高视觉的机能。打球时，两腿要不断地改变位置，手臂要用力并恰如其分地击球，而一场比赛最快也得20多分钟。这样紧张活动的结果，就能增强人体上下肢活动的力量、动作的协调和灵敏性，还能锻炼和提高耐久力。另外，在与对手周旋时，要稳而不瘟、凶而不乱，每球必争，坚持到底，经常练习，就能培养我们一丝不苟的毅力和敢打敢拼、灵活认真的战斗风格。所以乒乓球是对身体的全面发展有很大好处的运动。

解放以来，由于党和政府的重视与关怀，体育运动得到了蓬勃的发展，优秀的乒乓球运动员不断涌现，乒乓球技术水平有了显著的提高。自1959年第25届世界乒乓球锦标赛以来，

中国队一跃而为世界上第一流强队，容国团为中国获得了第一个男子单打世界冠军。两年以后，在我国首都北京举行的第26届世界乒乓球锦标赛中，我国选手更是锋芒毕露，获得了巨大的胜利。我们的男子队取得了团体赛冠军，庄则栋与丘鍾惠分别获得了男女单打世界冠军，在女子团体、女子双打、混合双打三项比赛中，我们也获得了亚军，并取得了五个单项比赛的第三名。中国队的积极主动快速的独特打法，获得了国外的好评。

第26届世界锦标赛后，乒乓球运动在我国更进一步地开展起来，几乎成为大家喜闻乐见、愿意参加的运动项目了。更使人感到欢欣鼓舞的是，从1961、1962年全国乒乓球锦标赛中可以看出来的大批新手的涌现、多种多样的打法和新颖的风格。这是各个地区在党的领导下更进一步重视了培养新手的結果，也是在广泛开展群众性活动基础上的新收获。它显示了我国乒乓球运动欣欣向荣的广阔前景。但是，我们不能满足现有的成绩，应该继续努力，虚心向外国好手学习，继续在党的“百花齐放”的方针指引下，不断地发展和提高各种流派和类型的打法，以促进我国乒乓球技术发展 to 更高的水平，在今后的世界比赛中，获得更大的成绩。

二 球拍的种类

近10年来，乒乓球拍有很大的改进，从胶皮拍已经发展到海绵胶粒球拍与海绵反胶粒球拍。由于球拍的性质不同，所以使用的方法也不一样。现在简单地介绍一下各种球拍的

特点。

(一) 胶皮拍：木板上貼一层胶皮，胶皮的表面有一顆顆的小胶粒。用这种球拍击球时，由于有很多胶粒和球接触与摩擦，就能产生旋轉力量；又因它的弹力比較均匀，所以能将球平稳地回击到对方台面。另外，这种球拍容易掌握，不应有的失誤比較少，但它的回球速度不及海绵胶粒拍快。

(二) 海绵胶粒拍：木板上也貼有一层与胶皮拍同样的胶皮，但在胶皮后面，緊貼一层薄海绵。用这种球拍控制球比胶皮拍难，但由于胶皮下面有海绵，故而回球的反弹力大，速度也快，是一种比較好而且运用普遍的球拍。

(三) 海绵反胶粒拍：这种球拍和海绵胶粒拍差不多，只是那一层胶皮是反貼的，表面平滑，里面（靠近海绵）是胶粒。它的特点是球拍表面黏性大，因而球在拍上停留的时间加长，摩擦面加大，回球的旋轉力也就加强，而且攻到对方去的球触台面弹起时，往往带有向前冲的力量。这样就能迫使对方离位后退，难以起拍。目前使用这种球拍的人也很多，日本队大多利用这种球拍打出弧圈形上旋球；用这种球拍打出的削球，也比一般球拍打出的球旋轉力强。

1959年4月4日国际乒乓球联合会对正式比赛用的球拍作了以下規定：球拍不拘大小、式样和輕重，但拍板必須用木料制成，密度均匀，板面平坦；球拍必須为深色，不得反光。規定只准用三种球拍：1. 球拍的一面或两面复盖胶皮，厚度不得超过2毫米；2. 球拍的一面或两面复盖胶皮，而在胶皮和木板之間可夹一层海绵，厚度不得超过4毫米，胶皮的胶粒向外；3. 球拍构成为第二种，但胶皮的胶粒向內。正式比赛中，禁止使用海绵拍。

三 怎样拿球拍

把球拍拿正确，也是提高技术的一个重要部分。拿拍的方法有横式和直式的两种，但手指握拍的方法却有很多，现在只介绍几种最常用的。

(一) 横 拍

1. 攻球时的拿拍法

(1) 正手攻击时：虎口正对球拍侧面，用中指、无名指和小指紧握拍柄，拇指自然弯屈贴在拍颈上，食指自然伸出斜贴在拍面上（图一）。击球时，食指帮助手腕将球拍稍向下压。



图 一

(2) 反手攻击时：和正手拿拍相同，但是食指应移到拍边（图二的1），露出大部分拍面，拇指伸直，贴在球拍的中上部（图二的2）。击球时，拇指和食指要帮助手腕用力，将球拍扭转并向下压。

2. 削球时的拿拍法：正面应象图一的 1，反面象图二的 1。

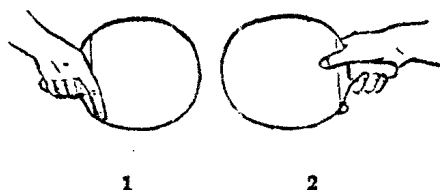


图 二

(二) 直 拍

1. 攻球时的拿拍法

(1) 食指与拇指自然地钳住拍柄，拍柄压在虎口上（图三的 1），中指弯屈托住球拍反面的中部，无名指和小指自然地与中指并拢，帮助中指顶住球拍（图三的 2）。

这种握拍法是目前最普遍的一种。它能较灵活地运用腕力，便于正反手两边进攻，也利于推挡。正手攻球时，拇指要用力；反手攻球时，食指和中指同时用力。



1



2

图 三



图 四

(2) 拇指和食指鉗住拍柄(图三的1), 中指自然伸直, 頂住球拍反面的中央, 无名指和小指自然并攏頂住球拍(图四)。

这种握拍法便于正手攻球, 但反手攻球由于受到中指的限制而不够灵活, 所以采用的不如(1)种普遍。

(3) 拇指和食指鉗住拍柄(图三的1), 其余三个手指自然伸直分开托住拍的后面(图五)。

这种握拍法便于正手攻球; 反手攻球时, 手腕动作不够灵活, 正反手攻球技术不能全面发挥。但可以兼打削球。这种在攻削中不需要变换手指的握法, 拍形较易掌握。又由于球拍向后倾斜度大, 容易控制有力的来球。



图 五

2. 削球时的拿拍法: 拇指弯屈紧贴拍柄的左侧, 用力下压(图六的1), 其余四指自然伸直分开托住拍的后面(图六的2)。正手削球时, 球拍稍向后倾斜, 减少来球力量; 反手削球时, 后面四指灵活地把球拍兜起, 使拍柄向下(图六的3), 这样就能救角度较大的来球。拿拍时, 主要以中指、无名指和小指用力, 食指仅托住球拍, 不要用力太大。由防

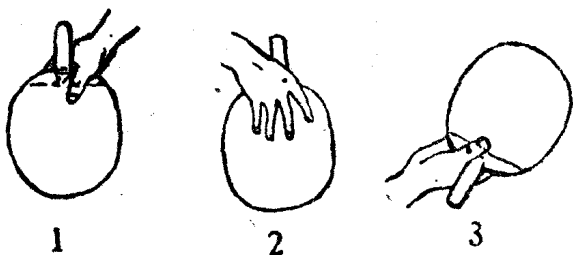


图 六

守轉为进攻时，要把食指移到拍柄右側，扣住拍柄，其余三指同时向左收回。削球时又要把手指恢复原状。由于在攻削結合时，手指要变换握法，所以不如橫拍方便；反手攻球更受限制。

四 橫、直拍的比較

(一) 橫拍的优点：橫拍的照顧面比直拍广，同时可攻可削；削球和攻左方球时，手腕容易用力，使球更加旋轉，給对方的威胁比直拍大；由攻轉削或由削轉攻时，都不需要变动手指。因此，一般來說橫拍利于削球。

(二) 橫拍的缺点：攻球时，力量不如直拍大，特别是正手攻球的力量更小；無論从左方到右方或从右方到左方击球时，都要变换击球的拍面和移动拇指，动作的速度沒有直拍快；从右方攻直綫与攻斜綫球时，拍形的轉換不及直拍靈活。

(三) 直拍的优点：正手攻球快而有力；無論攻直綫或攻斜綫，对方都很难看清楚；利于进攻，能从速度、球路和力量上取得主动。

(四) 直拍的缺点：反手击球时，受身体阻碍，不如橫拍方便。但若練習得当，小臂与手腕运用灵活，照样可以打好反手攻球。倒是攻削結合上比較困难，由攻轉削或由削轉攻时，一般都要变换手指握法；防守时照顧面較小，使用腕力不如橫拍方便；削出的球旋轉力不如橫拍大，容易給对方造成起拍机会。

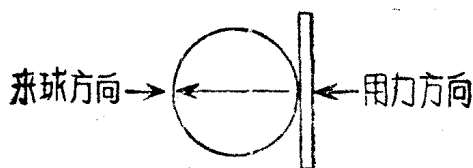
根据上述情况看来，横、直拍各有优缺点。因此，不仅我国传统的直拍打法应该继续发扬与提倡，而且同时也要提倡横拍；要“百花齐放”，相互促进，相互影响，使乒乓球技术更快地发展和达到更高的水平。

五 球的旋轉

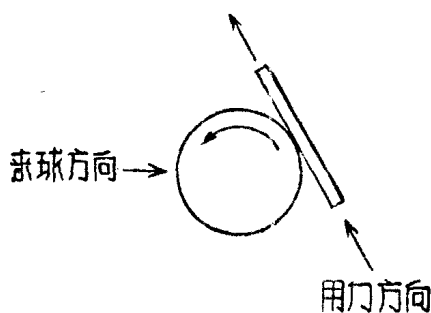
当我们在看一场精彩的乒乓球比赛时，常见一些优秀选手击回的球变化很多，使对方难以捉摸，不易回击，有时接球人会一连丢失好几分。这是为什么呢？这是球的旋轉作用所致。我们知道乒乓球的体积很小，分量也很轻，只要在接触球的一瞬间，利用球拍上下左右摩擦球体，击出的球就能产生各种不同性能的旋轉，这时对方如果不熟悉旋轉的性能，不能及时采取相应的回击方法，球就会因旋轉力的作用或者落网或者出界。

随着球拍的改进和摩擦力的增加，球的旋轉性能更为强烈和多变。这对乒乓球技术的进一步提高，起着很大的作用。大家知道在乒乓球运动的萌芽时期，用的是木板球拍，摩擦力很小，所以要想产生较大的旋轉力是不可能的。后来进一步改用了胶皮拍。这种拍子与球接触时，胶粒受球的压力而变形，扩大了接触面，而且胶粒较之木板有大得多的黏着力，于是就产生了强有力的旋轉。这使乒乓球技术的发展发生了一个重大的变化。一直到海绵胶拍的出现，由于拍面更加柔软，当球与拍面接触时，小胶粒与内层海绵因被球压缩而凹了下去，接触面和摩擦力就更大，因而产生的旋轉力也就更强。这对形成现代各种技术风格又起了重大的作用。

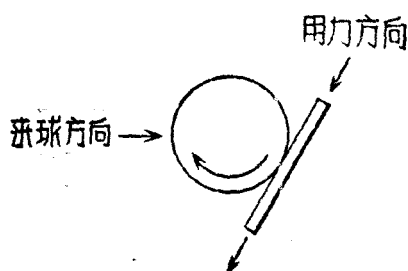
那么如何才能产生更大的旋轉力和給对方更大的威胁呢？这除了球拍的条件外，还要看击球的力量的大小与球拍的方向。击球时，如果用力的方向与来球是在同一直綫上（图七），就象我們初学乒乓球时打推档球那样，球就不会产生旋轉，只有反弹的前进力。如果球拍用力方向与来球不在一条直綫上，球拍触球时向上下左右（图八、九、十、十一）用力的話，回球就不仅有前进力，而且带有不同的旋轉力。另外，要想使球产生更大的旋轉力，击球时还必须注意两点：1.用力要集中；2.速度要加快。



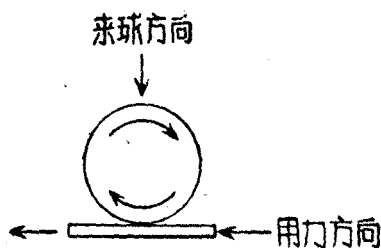
图七 挡球



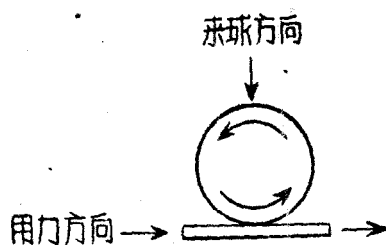
图八 上旋球



图九 下旋球



图十 左侧旋球



图十一 右侧旋球

旋轉球种类很多，大致可分为上旋、下旋和侧旋。上旋球（如攻球、放高球等）在前进时，由于空气压力关系，上半部的阻力大于下半部（图十二），所以落到台面的速度快，