

工人体育运动通俗读物之十二

怎样打乒乓球

姜永宁 孙梅英著



人民体育出版社

編輯人的話

为了完成和超額完成我國第一个五年計劃，我國工人階級和全体劳动人民，~~在生產戰綫上~~，廣泛开展劳动競賽，發揮了高度的積極性和創造性，要把祖國建設成富強美好的社会主义社会。

只有那些身強力壯的人，才能經常从事緊張的劳动，不生病不缺勤，只有那些精力旺盛的人，才有心力去挖潛力，找竅門。

經常参加体育活动，不但可以鍛煉身体，增强體質，也是一种正当的娛樂。它对活躍职工生活，提高劳动生產率，改革技術，提前和超額完成生產任务，有很大的作用。

目前，各厂礦、企業，普遍地建立了体育协会，廣大的职工，不管是青年还是妇女，中年工人还是老年工人，都在積極参加体育活动。为了帮助大家学会一些运动技術，很好的進行体育鍛煉，我們編輯了一套工人体育通俗讀物。这套書，通俗好懂，既可以拿來自学，也可以作为基層体育协会运动部的各种运动隊的指導員們参考。編寫这套讀物，还是初次嘗試，希望讀者多提些意見，好以后修改。

目 錄

一、大家都來打乒乓球·····	1
二、球拍的種類·····	1
三、怎樣拿球拍·····	3
四、橫直拍的優缺點·····	5
五、發球與接發球·····	6
六、攻守球的基本動作·····	7
七、簡單的戰術·····	20
八、雙打中要注意的問題·····	26
九、練習方法·····	28
十、練習或比賽時應該注意的一些事·····	32

一、大家都來打乒乓球

乒乓球運動的設備很簡單，不受人數和時間的限制，男女老幼都能打，所以它是最容易開展的一項運動。

乒乓球和其他的運動項目一樣，能促進身體健康和培養優良的道德品質。在比賽時，每秒鐘都要集中視力，注意着每個球的迅速往返，還要隨時準備着運用不同的球路與戰術來回擊對方，這樣就能有效地鍛煉我們的視力和智力。

新中國成立以來，由於黨和政府的關懷、提倡，乒乓球運動已在我國較普遍地開展起來，技術也有了很大的提高。我國的乒乓球運動員在國際比賽中也獲得了一些成績，今後還應該在普及的基礎上提高技術，培養出更多更好的人才，為可愛的祖國爭光。

二、球拍的種類

近四、五年來，乒乓球拍有很大的改進，已由一種膠皮拍發展到好多種。現在流行的有海綿拍、海綿膠粒、海綿反膠粒及生膠海綿拍等等。由於拍子性質不相同，所以在性能與掌握上都不一樣。現簡單講一下各種球拍的優缺點。

1. 膠皮拍：它的表面有一粒粒小膠粒，擊球時，由於很多膠粒和球接觸與摩擦，所以控制球比較容易，能把球平穩地回

击到对方台面。它的特点是容易掌握；不应有的失误要比海绵拍少，但弹性和速度不及海绵拍。

2. 海绵拍：拍子表面是一层海绵，它比胶皮拍厚而软，弹性大，再加上打出力量，击出球的速度就比胶皮拍快。因为它的表面是平滑的，力量大一点容易出界；力量稍小一点又不易过网，所以较难控制。但由于它的弹性大，击出的球的速度快，所以攻球的人使用它，给对方的威胁相当大。但在对付削球的手时，由于球的旋转和球的落点长短各不相同，控制起来就不如胶皮拍稳当，特别是动作大，出手慢的人用起来更不合适。

3. 海绵胶粒拍：它的表面是一层胶粒，胶粒后面，紧贴一层2——3公厘的薄海绵，因此它具有以上两种球拍的优点（控制球和速度快）。虽然控制起来比胶皮拍难些，但比海绵拍容易；速度和弹性不及海绵拍大，但较胶皮拍好。我们认为，到目前为止，这是一种比较好的球拍。

4. 海绵反胶粒拍：拍子表面是一层反的胶粒（表面是平滑的，里面是胶粒），后面同样紧贴着一层2——3公厘海绵。这种拍子在我国正在试用，据说这种球拍向上旋转力量大，落到对方台面球弹起时往往还有向前冲的力量，这样就能迫使对方离位后退，不易起拍，自己也就容易争取主动。

总的说来，各种球拍都有它的优缺点，每个人可以任选一种。能不能打好球不在于用什么球拍，主要是刻苦锻炼和虚心学习。

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两种，这两种各有优缺点。拿拍时手指的握法很多，现只介绍几种最常用的在下面：

(一) 横式拿拍法

1. 攻球时的拿拍法

(1) 正手拿拍法：虎口正对球拍侧面，用中指、无名指和小指紧握拍柄，大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。

(2) 反手拿拍法：和正手拿拍法相同，但是食指应移到拍边（图二的1），把大部分拍面露出来。大拇指应伸直贴在球拍的中上部（图二的2）。击球时，大拇指和食指要帮助手腕用力，将球拍扭转并向下压。



圖 一



圖 二

2. 守球时的拿拍法：正面应象图一的1，反面象图二的1。

(二) 直式拿拍法

1. 攻球时的拿拍法

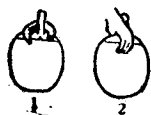
(1) 食指与大拇指自然地钳住拍柄，虎口压住拍柄（图三的1），中指弯屈顶住球拍反面的中部，无名指、小指自然地与中指并

攏，幫助中指頂住球拍（圖三的1）。

(2) 拇指和食指鉗住拍柄（圖三的1），中指自然伸直托住球拍反面的中央，无名指和小指自然并攏頂住球拍（圖四）。

這兩種拿拍的方法是最常用的，因為拿拍不很用力，手腕就比較靈活。但拍後主要是依靠中指的力量來托住球拍，在左右變換攻球時，球拍容易發生動搖，所以在正手攻球時，拇指要用力；反手攻球時，食指要用力，同時中指也要用力，這樣可以使拍面向下向前迎接來球和避免球拍動搖。但這種拿拍法不利於守球，不易照顧角度較大的來球，也不易增加球的旋轉力。

(3) 大拇指和食指鉗住拍柄（圖三的1），其餘三個手指自然伸直分開托住拍的後面（圖五）。這種拿拍法在正手抽擊時方便；反手抽擊雖手腕動作不夠靈活，但可以兼打削球。所以這種握法在攻守中不需要變換手指的握法及拍形，容易掌握。又由於球拍向後傾斜度大，容易控制有力的來球。



圖三



圖四



圖五



1



2



3

圖六

2. 守球時的拿拍法：大拇指彎屈緊貼拍柄的左側，用力下壓（圖六的1），其餘四指自然伸直分開托住拍的後面（圖六的2）。正手削球時，可以盡量使球拍向後傾斜，減少來球力量；反手削球時，後面四指可以靈活地把球拍兜起，使拍柄向下（圖六的3），這樣就能救角度較大的來球，所以利於守球。拿拍時，主要以中指、无名指、小指用力，食指僅托住球拍，

不要用力太大。由防守轉为進攻时，要把食指移到拍柄右側，扣住拍柄，其余三指同时向左收回。守球时又要把手指恢复原狀。因为在攻守結合时，手指必須变换握法，不如橫拍方便，反手攻击更受限制。

四、橫、直拍的優缺点

(一) 橫拍的优点：橫拍的照顧面比直拍廣，同时可攻可守。削球和攻左方球时，都易用出手腕力量，使球更加旋轉，給对方的威脅比直拍要大，并且由攻轉守或由守轉攻时，都不需要变动手指。一般來說橫拍利于守球。

(二) 橫拍的缺点：攻球时，击球力量一般都沒有直拍的力量大，特別是正手攻球时力量更小。在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食指，动作的速度就沒有直拍快。另外从右方攻直綫与攻斜綫球时，拍形轉变也不及直拍灵活。

(三) 直拍的优点：正手攻球快而力量大，攻直綫或斜綫球使对方很难看清楚，这是直拍攻球的唯一优点。直拍的利于進攻，能从速度、球路和力量上取得主动。

(四) 直拍的缺点：直拍的缺点是反手击球由于受身体阻碍，一般不易起拍進攻，这是直拍最大缺点。反手也不能运用腕力來提拉，攻守結合比較困难。由攻轉守，或由守轉攻，一般都要变换手指握法。防守时照顧面較橫拍小，同时也不易用出腕力，削出的球旋轉力不如橫拍大，容易給对方造成起拍机

会。

根据以上情况，横直拍各有优缺点，到目前为止，还不能肯定哪种拿拍方法最好。我国打乒乓球的人，大部分使用直拍握法，现在也有人练习使用横拍。使用横拍握法的人增多之后，就可以逐渐改变握直拍的一碰到握横拍的就缩手无策的情况，同时也能更快地提高直拍攻球的技术。

五、發球与接發球

發球与接發球是很重要的，特别是目前乒乓球技术水平已提到相当高的时候，更需要用發球来争取攻击的机会。随着發球技术的增进，接發球的技术自然也要被重视起来。下面简单说说發球的种类、球的落点和如何接發来的各种旋轉球。

發球时最好会从自己的左或右方發出，同时能用同一动作發出落点和轻重不同的球，使对方不易还击，造成失误。發球时，除了会發刚刚过网的轻球和非常急的追身球外，还要会發各种旋轉球。旋轉球主要有向上旋轉、向下旋轉、向左旋轉和向右旋轉四种。

發向上旋轉球的动作，和抽球的动作一样，球拍应触及球的中上部；發向下旋轉球的动作和削球的动作一样，用球拍触及球的中下部；發向左旋轉球的动作，是用球拍由右向左摩擦球的中部；發向右旋轉球的动作，是用球拍由左向右摩擦球的中部。

接發球最主要的原则是不要失误和不要给对方猛攻的机

会。

接發球时，一般來說，最好站在球台端綫的正中，离球台50公分左右的地方。这样便于接对方發來任何落点的球。如要防止对方从右方發到自己右方角度很大的來球时，应稍靠右站立；如要防止对方从左方發到自己左方角度較大的來球时，应稍靠左站立。接向上旋轉球时，拍子要触及球的中上部，將球下压，不要提拉，以免出界。接向下旋轉球时，拍子要接触球的中下部，將球提拉，不要下压，以免击不过網。接向左旋轉球时，应將球击到对方右方或中間，不要击向对方的左方，以免出界。接向右旋轉球时，应將球击到对方的左方或中間，不要向对方右方击去，以免出界。另外，要注視对方球触及球拍时一刹那的动作，判断來球的旋轉性質，然后再还击。

平时两个人在一起練習时，一个人可練各种發球；另一个練接各种發球，这样不断交換，便可以提高双方發球与接發球的技術。

六、攻守球的基本动作

攻球和守球都是乒乓球运动中的一种戰術，不論攻或守，目的都是想在比賽中獲得勝利。攻球是一种主动的打法；守球是一种被动的打法。但守球的人如能熟練地使用逼迫台角、反攻、旋轉、突击、搶攻等戰術，同样也能取得主动。因此很难說是那一种最好。根据世界各國的輿論与看法，如守球的人光守不懂得攻，那么是挨打被动的；如攻球的光懂得攻，而沒有

防守能力，也会造成被动。所以要提高乒乓球技术水平，一定要使技术全面发展，以攻球为主的人要掌握必要的防守；以守球为主的人，要懂得乘机反攻和搶攻等。只有技术全面的人才更容易取得胜利。

要使攻、守球都有把握，就应该重视攻守球基本动作的练习。有些人在开始练习时，往往不重视基本技术的练习，一拿起球拍，见球就打，这样花的时间又多，但是技术却不能得到很大的提高。

(一) 守 球

1. 削 球

削球时，要用球拍擦击来球的下部，使球向下旋转，这样回到对方台面就跳得很低，使对方很少有猛攻的机会。因此削球技术如能掌握的好，同样可以取得主动，获得胜利。

削球时，球能产生向下旋转力，是由于球与拍面上的胶粒摩擦而引起的。如果球与球拍相互作用的时间越长，球和球拍的吻合与摩擦力也就愈大，球的旋转力也就越强；如果相互作用的时间短，球的旋转力也就越小。球拍和球相互作用的长短，主要是根据球拍接触球的部位和球拍触球时倾斜的角度来决定。比如对方击来强有力的攻球，球的高度比网低，那么击球时，球拍应尽量放平，触及球的下部，这样一方面可以抵消来球的一部分力量，减少回击的前进力，并由于球拍在球的下部相互作用的时间较长，球的去势就较缓慢，因之旋转力就较强。如果对方击来的是轻力拉球，球弹起比网稍高，那么击球时，一般是球拍应向后倾斜与台面成 30° 到 45° 角，触及球的中

下部，以小臂用力將球帶出，这时球的前進力很强，而旋轉力中等，这是由于球拍与球相互作用時間較短。如遇对方击出具有向上旋轉的球或是半高球，球拍应向后傾斜与球台成 60° 到 70° 角。也是触及球的中下部。小臂要用力向前、向下帶送，以抵消來球的上旋轉力，这时球的前進力中等，但旋轉力很强，这是由于球与球拍相互作用時間較長。

一般正手削球时，主要靠大臂的擺动幅度來增加力量；反手削球主要是靠小臂与手腕的擺动。力量的强弱，不是决定于削球的整个动作，而是看球拍与球触及的那一瞬間所用的力量是否达到最高度。因此力量用的过早或过迟，都会影响还击球的速度与旋轉力。削球时，不要讓球已下降到球台下面或已飛过自己的身体才起拍，免得影响手臂或手腕力量的發揮。

削球时，最好是站在球台后面的中央离球台70公分左右。兩脚左右分开，兩脚距离和肩差不多一样寬，兩腿稍弯屈，这样只要移动一脚，便能削回任何角度的來球。如接右方短球，左脚立刻上前一步靠近球台，同时用右脚跟作軸向右轉动，使身体向右傾斜。如接左方短球，右脚上前一步，同时用左脚跟为軸向左轉，使身体向左傾斜。如接右角長球，右脚立刻后退一步，同时应以左脚跟为軸向右轉，使身体向右傾斜。接左角長球，左脚后退一步，同时以右脚跟为軸向左轉，身体也就向左傾斜。

(1)正手远削：削球时，左腿与左肩靠近球台右角，右脚后退一步，身体与球台約成 75° 角并稍前傾，兩腿稍屈，重心先放在右脚上，手臂自然弯屈伸出，把球拍举到与肩膀差不多高，拍柄向斜下方（圖八的1）。然后手臂向前、向下、向左推动，

当球飞到身前，球拍恰好触及来球的下部。这时，手臂应使出最大的力量，小臂与地面差不多成平行，身体重心应逐渐由右脚移到左脚（圖八的2）。把球削出后，身体和腿更弯一些。在球拍削到左膝附近时，手臂肌肉立刻放松。这时球虽已削出，由于整个动作还未完成，球拍仍应随势向前向左摆动，身体重心完全移到左脚，上体转向球台，准备削下一次的球（圖八的3）。

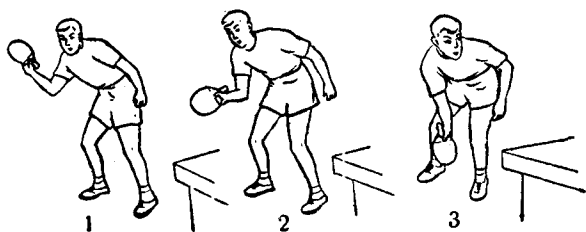


圖 八

(2) 反手远削：当对方向自己左角猛烈長抽时，由于来球角度很大，迫使你要退离球台很远去削球。削球时，右脚应伸出球台的左边，左脚在后，重心放在右脚上。这时背斜对球台，小臂弯曲把球拍举起与头齐高，拍柄向下，拍面要正对对方左角，手臂从上向前、向下、向右摆动。当球拍將触及来球时，手臂与手腕要用出最大的力量，以便將球勾救到对方台内。球削出后，手臂肌肉立刻放松，上体随势向右转动，球拍也擺向身体右侧，重心由右脚移到左脚上，右脚后退一步，恢复准备姿势（圖九）。

(3) 正手近削：当对方做快速的短抽或輕力拉球时，就必须用近削来对付，目的是使还击的球很快地飛回，縮短对方

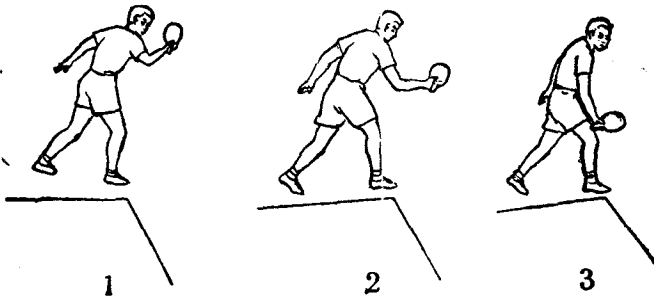


圖 九

的准备时间，控制对方猛烈的攻势。近削时，站的地方要比远削靠近球台，大约离球台端线50公分，左脚左肩靠近球台，右脚在后，身体向右倾斜与球台约成 45° 角，手臂弯曲把球拍举起，拍面应向后倾斜。然后小臂用力向前、向下、向左摆动，把球削出。当球拍触及球的下部时，手腕用力要比远削时大，使球旋转，较快地落到对方台面（图十）。

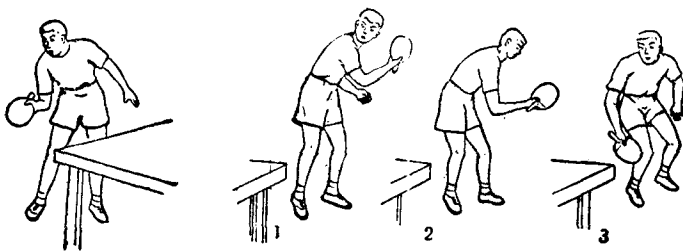


圖 十

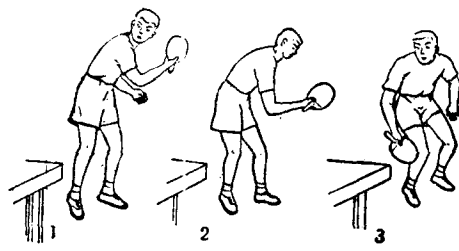


圖 十一

（4）反手近削：削球时，站在球台左方，右肩和右脚靠近球台。然后小臂从后向前、向下、向右挥动球拍把球削出。同时利用手腕力量加大球的旋转。重心先放在左脚上，等

球削出后，再由左脚移到右脚，身体也同样由向左傾斜轉到面向球台（圖十一）。但在削球时，由于大臂受身体阻碍，所以削球的动作，主要靠小臂和手腕来完成，动作也要比正手削球快些。

練習削球时，步法的移动要比攻球更快和灵活。因削球站立的地方离球台比攻球远，兩边照顧的范围也就越大。如果步法緩慢，往往形成顧此失彼。有些人削球时，怕兩边角度大的來球，有些人怕对方突如其來的近網短球，也有的怕長短球。其中的主要原因，就是脚步不够灵活，移动不快。在一脚迈步时，另一脚脚跟沒有提起，沒有把身体重心放在作軸的那只脚上或重心变換太慢。要使兩腿移动的既快又灵活，除在練習中要注意削球的动作要领外，平常还要進行别的运动，如打籃球、跳繩、各种跑步（如变速跑、向前后或兩側跑和变方向跑等）。也应该經常練習下面介紹的乒乓球專用步法：

1. 左、右脚前后進退（圖十二的1、2）。2. 左、右脚向左和前后斜方進退（圖十二的3、4）。3. 左、右脚交換斜退（圖十二的5）。4. 左、右脚交換箭步轉身（圖十二的6）。5. 左、右側滑步（圖十二的7）。6. 兩步左、右轉身（圖十二的8）。7. 守球配合反攻向右跨步（圖十二的9）。

2. 推擋球

推擋球也是防守中的一种技術，它是由擋球發展而來的。在擋球技術熟練后，就可以進一步練習推擋球。推擋球虽沒有削球的威脅力大，但是由于推擋能很快地把球还回对方台面，往往会使对方感到來不及应付，有时会給推擋人造成猛攻的机会。

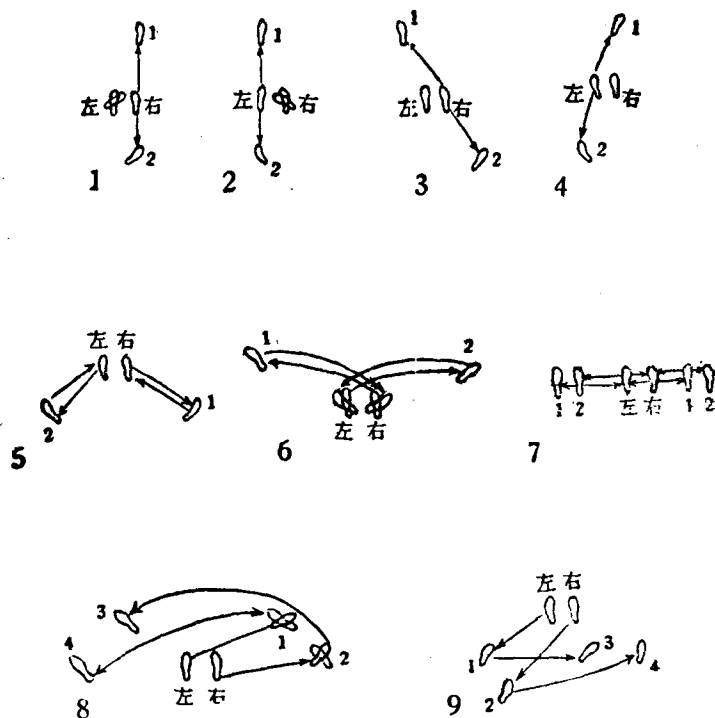


圖 十二

海綿拍由于反彈力大，击回的球速度也就特别快。如用海綿拍又以左方推擋球为主的人，应利用它的特点，進行猛力的推压。

运用擋球，最適合反手击球，因正手擋球时，由于手臂伸直后，手臂及手腕的活动都受到限制。初学的人正手应以攻球为主，除为巩固正手攻球的拍形進行推擋球練習外，一般不宜多練正手的推擋球。

擋球時，手臂要自然彎屈，小臂與地面平行，身體距球台很近(最多是30公分)，右腳與右肩略在前，球拍稍向后傾斜。當來球剛從台面彈起，立即用球拍接觸來球的中下部，利用自己的手臂及手腕向前擺動和來球的力量，使球輕輕回到對方台面(圖十三)。球擋出后，不要馬上停止，應有繼續向前的動作。然后再恢復預備姿勢。等斜直線及中間球路都擋熟后，再練推擋。推擋球時，身體的姿勢站立的位置和擋球一樣，但拍子要略向前傾斜，接觸球的中上部，手臂與手腕用力向前推動，使球急速回到對方台面。

推擋球時，靈活運用手腕是很重要的動作。這樣可使對方不易看出推擋后球走的路綫和球的力量，因而造成對方還擊的困難。

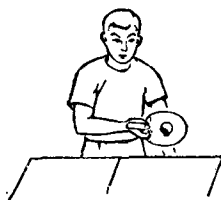


圖 十三

如用推擋球還擊對方推擋過來的球時，球拍應稍向后傾斜，利用小臂和來球的力量，使球輕輕回到對方台

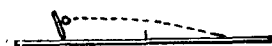


圖 十四

面(圖十四)。如遇到對方旋轉的削球時，球拍應向后傾斜，接觸來球的下部，把球稍微用力向前托回(圖十五)。如對方抽擊過來的球，那麼球拍應稍向前傾斜，觸及球的中上部，使球撞及球拍立刻彈回對方台面(圖十六)。

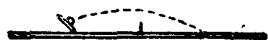


圖 十五

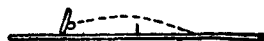


圖 十六