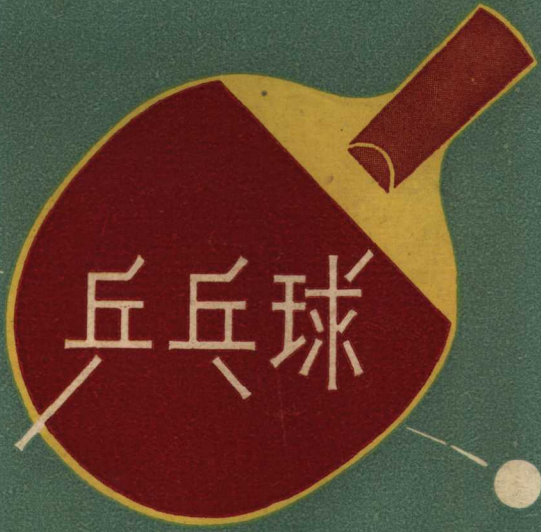


青少年体育小丛书

青少年体育小丛书編輯委员会主編



乒乓球



汉俊等编著 上海教育出版社

00267/12-23

青少年体育小丛书

乒 乓 球

青少年体育小丛书編輯委员会主編

陆汉俊 姜 清 編著
柳維鎬 丁冠玉

上海教育出版社

一九六五年·上海

青少年体育小丛书

乒 乓 球

青少年体育小丛书編輯委员会主編

陆汉俊 姜 清 編者
柳維鎬 丁冠玉

*

上 海 教 育 出 版 社 出 版

(上海永嘉路123号)

上海市书刊出版业营业许可証出090号

上海洪兴印刷厂印刷

新华书店上海发行所发行 各地新华书店經售

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 2 1/2 插頁: 1 字数: 51,000

1963年3月第1版

1963年11月第2版 1965年3月第4次印刷

印数: 88,001—123,000本

統一书号: 7150 · 1398

定 价: (七) 0.22 元

目 录

第一章 乒乓球运动发展簡史	1
一 起源及器具的演变.....	1
二 技术的发展: 挡球——削守——进攻.....	3
三 世界乒乓球锦标赛.....	6
第二章 我国乒乓球运动的发展情况	8
一 解放前的长期落后.....	8
二 解放后的广泛开展和迅速提高.....	9
第三章 参加乒乓球运动有哪些好处	13
一 为什么有越来越多的人喜爱它.....	13
二 对增强体质有哪些好处.....	14
三 能培养哪些优良的品质和意志.....	15
第四章 乒乓球常識	18
一 常用术语解释.....	18
二 场地设备.....	20
三 比赛方法和比赛制度.....	21
四 比赛中的疑难问题.....	26
五 从一张观摩券谈起.....	28
——向优秀运动员学习什么	

第五章 怎样打好乒乓球	31
一 球拍的性能和正确的握拍姿势.....	31
二 刻苦练好基本技术.....	38
三 几种常用的简单战术.....	55
四 乒乓球的双打.....	64
五 介绍几种训练方法.....	70
附录一 全国乒乓球比赛历次冠军	
附录二 世界乒乓球锦标赛历届冠军	

第一章 乒乓球运动发展简史

一 起源及器具的演变

乒乓球运动,相传在公元 1880 年左右就有了。据说当时是用木棍形状的拍子,把空心的“高雪母”(一种类似赛璐珞性质的物品)在台上击来击去,因为用棍击球时发出“乒”的声音和球着台后发出“乓”的声音,连续击打时就产生接连不停的“乒乒乓乓”声音。乒乓球的名称就由此而来。但有些国家也称它为“桌上网球”或“桌球”。

乒乓球器具有球台、球网、球拍和球。原来的球网高而球台窄,弹性低,球的重量也比现在的轻。这样,对攻球者不利,往往一扣球就容易失误,因此后来把乒乓球台由原来的 146.4 厘米放宽到 152.5 厘米,并规定了球台的弹性(离台面 30.5 厘米高处落下的乒乓球,弹起 20—23 厘米);球网的高度从原来的 17.15 厘米降低到 15.25 厘米;乒乓球也从原来使用的软球(重量 2—2.03 克)改为硬球(重量 2.40—2.53 克),为攻球创造了有利条件。

至于乒乓球拍,在 1959 年以前的国际乒乓球规则规定是:球拍的材料、大小、形状和重量均无限制,但不得用白色或反光的球拍。因此过去曾经出现过各式各样的球拍。球拍的演变情况也充分说明了乒乓球技术水平的不断提高,特别是攻球力量的加强。

最初的球拍大多是木块式的和长柄形半似網球拍的形状。以后出现了用羊皮纸改制而成的球拍，再后才改用木板。当时的木板是用硬木或红木薄片制成，因为球的重量很轻，击球时为了减少空气对拍面的阻力，所以在板上凿有许多小孔。后来又出现了不钻孔的五层胶合板(五夹板)和独幅木板，并且有人试验在乒乓球拍上贴上一块沙皮纸，试图增加球的摩擦力。不久后又在木板上加上一层软木，在猛烈击球时，软木可以深深凹陷，这样就增大了球同球拍的接触面积。那时也有把一块平面的橡皮贴在球拍上的。从1935年开始，才有胶粒橡皮面的胶皮拍出现使用，这样就大大增强了球拍对球的控制能力和球的旋转力。

1952年，又出现了海绵拍。这种拍子由于海绵胶体非常柔软，击球时海绵体变形面积大，击出的球速度快，弹力强，声音小，对攻球很有利。但是纯海绵也有它的缺点：就是击球者不容易掌握准确性；因此运动员又在海绵上贴上一块胶皮，使它既具有海绵的弹性，又有橡胶粒面的控制力。这一种球拍出现后，就为很多人所采用。

1959年举行的第25届国际乒乓球联合会年会上，讨论了球拍规格化的问题，并通过了关于球拍规格化的建议，即球拍大小、形状、重量不限，但必须是木制的，板面平坦，密度均匀，拍面为深暗色，不反光。木板上可以复有颗粒向外的橡胶皮，其厚度每面不得超过两毫米；也可以在木板上复有海绵胶皮（即海绵上面再贴一层颗粒向外或向里的胶皮），其厚度每面不得超过四毫米。

1963年4月4日国际乒乓球联合会仲裁委员会会议规定，运动员不得穿着浅色服装，并且必须使用深色而不反光不

发亮的球拍。这个规定的具体内容是：球拍复盖物的颜色必须是深红、深绿、深蓝、深褐和黑色五种，不准使用黄色和橙色。如果球拍的两面都有复盖物（横拍），则颜色必须一样；如果球拍只有一面有复盖物（直拍），另一面可以是平整的木板，但木板必须是原来的木材，不许涂上蜡或油漆。还有，反贴海绵胶的表面也不得反光，以免影响对方视线。

二 技术的发展：挡球——削守——进攻

20世纪初，乒乓球的技术主要是控制球的落点和力量。乒乓球运动员多数是站在近台处，用木板将球推来推去，偶尔遇到高球才用正手攻击一下。这在当时木质球拍反弹力小的条件下，技术比较简单，战术也只能限制在控制球的落点和力量上。那时虽然有些人试图远离球台，以防守性的削球来代替挡球的打法，但因旋转性能不强，效果不大。1935年，乒乓球拍从木拍改为胶皮拍后，促使乒乓球技术前进了一步，就是在力量和落点的基础上增加了球的旋转，开始出现了旋转发球和正反手两面攻球的打法，特别是削球的旋转性和稳健性加强了，因此当时世界乒乓球坛上的优胜者，大多是稳健的削球运动员。但因为守多于攻，出现了一些半小时才得一分对磨的“马拉松”式打法。国际乒乓球联合会根据这种情况采取了一些措施，如将网高降低，规定二十分钟一局的比赛时间，将球台放宽等，都给攻球运动员创造了有利条件，从而使乒乓球运动走上了迅速发展的道路。1937年后出现了一批进攻能力较强的选手，但是他们的打法到1951年为止仍未占绝对优势。获得优胜的仍是以防守为主的一些运动员。

海绵球拍的出现，使乒乓球技术和战术又大大提高了——

步,这时世界上开始出现了两大主流的打法,一派是亚洲直拍运动员以攻为主、积极防御为辅的打法,一派是欧洲横拍运动员以防守为主、进攻为辅的打法。海绵拍对主攻选手创造了有利条件,日本运动员以正手长抽、发球抢攻、放高球等技术,占得优势。欧洲横拍运动员也采取了近台削球和削中反攻的相应对策。匈牙利的西多和高基安以这种打法在世界重要比赛中也取得了优越成绩。

近几年来,特别是1961年第26届世界乒乓球锦标赛,标志着乒乓球运动又进入了一个新阶段,中国运动员的近台快攻,以更快的速度战胜了日本队和欧洲的选手。

从乒乓球技术发展的过程中可以看到:打法先进与落后,并不在于握直拍或横拍,而在于能否主动进攻。今后趋势也必然是以攻为主,配合积极性的防守,代替以守为主的打法。只有加强了攻势而且技术全面,战术灵活,才能成为一个优秀的运动员。

目前世界上流行的打法主要有以下几种:

(1)直拍打法

(一)两面攻(左右开弓)打法:这种打法被看作是直拍打法中的正统。像蝉联第26届第27届世界男子单打冠军的庄则栋就把它发展成为“近台两面攻”打法。还有王传耀也是这种打法,不过他的站位离台较远,击球时的力量和动作都很大。

(二)左推右攻打法:这是在海绵拍问世以后形成的一种打法,目前我国直拍选手中非常流行。这种打法离台较近、速度快,容易取得主动。我国许多著名的运动员像李富荣、徐寅生、杨瑞华、丘鍾惠、孙梅英、王健和韩玉珍等人的打法都

是属于这一种。

(三)多面手打法：1959年第25届世界乒乓球锦标赛时，在男子单打比赛中，我国的容国团运用推挡、侧身攻、拉攻、直线球、搓球等多种技术和灵活多变的战术，连闯八关，先后击败西德、南斯拉夫、瑞典、日本、美国和匈牙利等国选手，获得了男子单打冠军。他的这种打法被称做是多面手打法。

(四)单面攻打法：这是日本运动员的传统打法。这种打法离台较远，正手发力较大，命中率较高，但反手发挥较差，只能用灵活的步法来弥补。日本的荻村伊智朗就是这类打法的代表者。

(五)严密防守和伺机反击相结合的打法：我国老的运动员中姜永宁曾获“世界优秀削手”的称号，后起之秀中比较突出的是张燮林，他以稳健的削球和突然的猛击，在第26届世界锦标赛中接连击败了日本的星野和三木，在第27届世界锦标赛中又连胜了日本的三木、木村和荻村。

(2)横拍打法

(一)稳削反攻打法：这种打法是在保持横拍传统打法的基础上发展起来的。它利用控制球的落点和高度，以严密防守为主，配合同机反攻。匈牙利的别尔切克、我国的苏国熙等就是打这一种球的。

(二)逼角反攻打法：这种打法角度大，落点刁，速度快，可以迫使对方在进攻时步法困难和由于奔跑不及而影响攻球的准确性。像匈牙利的西多、高基安，我国的林慧卿等都是这类打法的代表者。这类打法凶狠有余，但稳健不足，而且要求较高，一般不易掌握。

(三)全攻型打法：这种打法还是一种新的尝试。这种类

型的运动员的出手速度和进攻力量，都比其他削球类型的运动员又快又重。

(四)攻守结合打法：这也是目前横拍运动员中比较普遍的一种打法，它的进攻和防守运用得比较均衡，像我国的王志良等人就是打这一种球的。

三 世界乒乓球锦标赛

1926年12月，在英国的伦敦举行了“1926年乒乓球锦标赛”，比赛内容有国际团体赛和欧洲锦标赛，这就是目前我们称为斯韦思林杯的男子团体赛及个人赛。这次比赛原先只是国际乒乓球联合会委托英国乒联举办的一次国际比赛，但在进行了若干天后，国际乒联就召开会议决定追认它为1926—1927年度的正式世界乒乓球赛。第一届世界乒乓球锦标赛也就这样诞生了。当时男运动员穿着类似目前足球裁判员的竖条运动服，女运动员穿短裙长袜，他们大都使用比较粗重的木拍。参加这次比赛的一共有7个队，参加男子单打的共有64人，当时没有女子团体赛和女子双打比赛，因为参加的女子一共只有16人。

第一届世界乒乓球锦标赛后，乒乓球运动在世界范围内引起了人们的注视。到第二次世界大战前，国际乒乓球联合会已有28个会员和会友。

从第二届世界乒乓赛开始，21分记分法就被一致接受，并一直保留到现在。1936年开始，对每局的比赛时间和球台的弹性作了一些规定，并把球网的高度降低到15.25厘米，球也由软球改为硬球。

第二次世界大战时，世界乒乓赛停止举行。1946年后，乒

乓球运动又重新活跃在世界体坛上。国际乒乓球联合会的会员逐渐增加,由战前的 28 个协会增加到 66 个。战后第一次比赛 1946 年(第 14 届)在法国的巴黎举行。由这届开始到第 19 届的六届比赛中,解放后的捷克斯洛伐克、匈牙利和罗马尼亚队在各个项目中取得优异成绩。

世界乒乓球赛第一次在亚洲举行是开始于 1951 年的第 19 届世界锦标赛,在这次比赛中,亚洲的日本队取得了良好的成绩。这说明从那个时候开始,亚洲的乒乓球水平已在迅速地赶上来。在前十八届世界乒乓球锦标赛中,参加的选手基本上是横握拍,到第 19 届比赛,才出现直握拍的打法。这两种打法的交流、竞争,对乒乓球技术的改进和提高有很大的推动作用。

1953 年第 20 届世界乒乓球锦标赛在罗马尼亚举行时,我国乒乓球队第一次参加了比赛。比赛期间,国际乒联召开了会议,通过我国为正式会员。当时,我国男子队被评为一级第十名,女子队列为二级第三名。从 1956 年的第 23 届以后,中国队的成绩迅速提高。第 26 届,中国男子队是一级第一名,女子队是一级第二名,第 27 届,中国男子队是一级第一名,女子队是一级第三名。

国际乒乓球联合会是在 1926 年 12 月成立的,主席是艾佛·蒙塔古(英格兰)。目前国际乒联已拥有八十多个会员协会。

国际乒乓球联合会的开会日期、地点都跟世界乒乓球锦标赛比赛的时间、地点相同,1956 年以前是每年一次(第二次世界大战期间曾中止一个时期),1957 年以后改为每两年一次。

第二章 我国乒乓球运动的发展情况

一 解放前的长期落后

根据现有资料，早在 1916 年我国已经出现乒乓比赛，不过当时开展得比较广泛的，还只有上海、广州、南京、天津等大城市。其中上海开展得最早，参加这项运动的人也最多。

解放前，由于反动统治阶级根本不重视体育运动，乒乓球运动虽然受到广大人民所喜爱，但得不到提倡和发展。到解放时为止，我国乒乓球技术水平还是很低，和今天比起来，真有天壤之别。那时候，欢喜打乒乓球的人，大多是从兴趣出发，根本没有正规训练，更谈不上技术提高。一些剥削阶级的子弟则将乒乓球作为消遣，在空闲时候偶尔玩玩而已。有些资本家看到这项运动有利可图，就借组织球队为名，替自己大做广告，像中国肥皂公司的中皂队、华义银行的华义队、久丰绸庄的久丰队、华美烟厂的华美队等，都是属于这一类。

当时竞赛的组织也花样百出，竞赛的目的不是为名便是为利，或者就是名利双收。像在上海举行的为工厂做广告的有益利汽水厂的益利盃，中国肥皂公司的中皂盃，大陆报馆的大陆盃等。也有分拆帐的埠际赛，像香港东方会和孔圣会的访沪赛、澳门陶英队的访沪赛等。总之，都是为名为利，乌烟瘴气。

在技术训练方面更是可笑，可以说根本没有基本技术训练，更没有战术训练，都是随随便便自由发挥，以胜负“摆摆

台”作为主要内容。设备也非常缺乏，经常十几个人、甚至几十个人挤在一张球台上练习，至少要半个多小时才轮到一次。在这种情况下，不但技术无法提高，新生力量也很难成长，至于女子打球的就更少了。

二 解放后的广泛开展和迅速提高

1949年新中国成立以后，由于党和政府对体育运动的大力提倡和领导，群众体育运动广泛地开展起来。乒乓球运动迅速普及到全国各地，成为千万人喜爱的运动项目之一。每个工厂、企业、机关、部队几乎都有乒乓球室和一大批乒乓球爱好者。在一些大城市里，往往有几十万到成百万的群众参加乒乓球运动。至于在各级学校里，乒乓球运动更加普遍，广大青少年十分喜爱这项运动，在他们中间不断涌现出许许多多才能的乒乓球运动员。在广大的农村中，群众也用简便的设备开展了乒乓球运动。由于我国乒乓球运动的广泛开展，有了一定的群众基础，因而涌现出大量技术优良的后起之秀。1959年举行的全国青少年乒乓球锦标赛，在25个单位的二百多名青少年选手中，年仅13岁的少年运动员就有12人，他们都取得了一级运动员的称号。

1952年在北京第一次举行了全国乒乓球比赛大会，1955年举行了全国乒乓球冠军赛。以后，每年都举行全国性的乒乓球比赛，参加比赛的人数也逐年增多，从第一次的62人增加到1962年的270人。除此以外，每年还举行几个城市之间的比赛、全国职工比赛、青少年比赛等等，至于省市、区、县和基层的比赛那就更多了。

我国乒乓球运动员第一次正式参加国际比赛是在1953

年，在罗马尼亚举行的第 20 届世界乒乓球锦标赛。当时男、女队在团体赛中都只得分组第四名，单打和双打比赛也只有个别运动员进入第三轮，男队被评为一级第十，女队被评为二级第三。1956 年，中国选手第二次参加世界锦标赛时，男子队便被评为一级第六，女子队进入到一级第十一名。1957 年中国男子队跃升到一级第四，女子队跃升为一级第三。1959 年第 25 届世界乒乓球锦标赛时，男、女队都被评为一级第三。我国运动员在比赛中的各单项成绩也越来越有进步，1959 年，容国团第一次夺得了世界男子单打冠军的称号。

1961 年 4 月，第 26 届世界乒乓球锦标赛在我国首都北京举行。这是世界乒乓球运动的大检阅，它被认为是表演极为精采、争夺极为炽烈、水平很高的一次。中国选手贯彻了积极主动、快速进攻的指导思想，大大加强了攻球的力量和速度，丰富了战术变化，形成了独特风格，终于在男子队团体赛中勇克十关，战胜了久负盛誉的日本队和匈牙利队，获得了男子团体赛的冠军。在这届锦标赛中，我国乒乓球队一共取得了男子团体、男、女单打三项冠军，以及女子团体、男子单打、女子双打、男女混合双打四项亚军，另外还获得了男子安慰赛冠、亚军，女子安慰赛冠军和元老杯赛冠军。中国男子队被评为一级第一名，女子队被评为一级第二名。在国际乒乓球联合会公布的 54 名世界优秀男、女乒乓球选手中，中国选手最多，共有 16 人。我国的庄则栋和丘鍾惠在这个名单中双双名列第一位。

1963 年 4 月，在捷克斯洛伐克首都布拉格举行了第 27 届世界乒乓球锦标赛。参加这届锦标赛的队数和人数都超过了以往各届，共有五大洲 49 个国家和地区的 568 名运动员。整

个比赛特别是男子比赛，是在较高的水平上进行的。各国乒乓技术水平比 26 届时都有了新的提高。在这次锦标赛中，我国选手取得了优良的成绩。蝉联了男子团体和男子单打冠军，第一次夺得男子双打冠军，还取得两项亚军和六项第三名。我国选手的平均年龄只有二十一岁，他们是抱着增进友谊、学习技术、交流经验的目的去参加比赛的。

在这次比赛中，我国选手表现了顽强的意志和优良的工作作风。在战略上藐视困难和战术上重视困难的思想指导下，做到了既有敢于胜利，奋发图强的劲头，又有一絲不苟、全力以赴的毅力，个个都是生龙活虎、斗志旺盛，遇弱不懈，遇强愈勇。我国选手还全面展示了各种不同的技术风格和打法，直拍快攻选手的“快、狠、准、变”的鲜明风格再度获得了成功，同时，直拍、横拍削手张燮林、王志良的善守能攻、刚柔相济，旋转变化丰富的打法，引起了人们的强烈兴趣。人们认为，中国守球选手的成功，使欧洲横拍增强了信心，对守球今后的发展是一个启示。

在这次比赛中，我国一批后起之秀也崭露头角。男子方面王家声担任团体赛的成员，王志良和张燮林合作取得了男子双打世界冠军，王志良、胡道本、余长春，在男子单打中都取得了优良的成绩。女子方面成绩虽不够理想，但新手李赫男击败了上届世界亚军福尔迪妮（高基安）和苏联冠军巴拉伊西捷两名种子选手；林慧卿淘汰了这届女子团体冠军日本队的主力队员关正子；十七岁的郑敏之与张燮林合作淘汰了上届混合双打冠军日本队的荻村和松崎。还有一些英勇奋战的小将，虽然最后未能挫败经验丰富的名将，但他们所表现的锐不可当的气势给了世界名将很大的威胁。新人的成长，展现了我国

乒乓球运动后浪推前浪、一浪高一浪的动人图景，显示出一派生生不已、欣欣向荣的气象。

短短几年内，我国乒乓球运动员之所以能在国际比赛中不断前进，取得越来越好的成绩，是因为他们在党的教育下，提高了政治思想觉悟，虚心学习，勤奋锻炼的结果。

我国乒乓球运动所以能在解放后如此迅速地发展并获得巨大的成绩，力量的源泉在于党对增强人民体质的关怀，广泛开展了群众性的体育运动；而新生力量的大量成长，优秀运动员队伍的不断得到充实，技术水平的迅速提高，正是正确贯彻了党对体育运动的方针政策的必然结果。