

关于如何打乒乓球

徐寅生同志对中国女子乒乓球运动员的讲话

人民体育出版社

关于如何打乒乓球

徐寅生同志对中国女子乒乓球运动员的讲话

人民体育出版社

一九六五年·北京



G7846
5

关于如何打乒乓球
徐寅生同志对中国女子乒乓球运动员的讲话

*

人民体育出版社編輯出版 ·北京体育出版社·
(北京市书刊出版业营业登记证出字第〇四九号)

机械工业出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
全国新华书店經售

*

787×1092毫米 1/32 22千字 印張1³/₃₂ 插頁1
1965年1月第1版
1965年1月第1次印刷



统一书号:

定 价 0.13 元



1959年5月毛澤东主席、刘少奇主席等党和国家的领导人接見了举重、乒乓球、田徑等优秀運動員。图为毛主席与乒乓球運動員徐寅生握手。

目 录

关于如何打乒乓球

徐寅生同志对中国女子乒乓球运动员的讲话…… (1)

心怀祖国 放眼世界 ……………徐寅生 (17)

更好地学习毛泽东思想 更好地运用

辩证唯物论

(《解放军报》一九六五年一月十八日社论)…… (30)

一篇充满辩证唯物论的好作品

(《中国青年报》一九六五年一月十九日社论)… (34)

活学活用毛泽东思想 学习辩证唯物论

反对形而上学 促进体育工作革命化

(《体育报》一九六五年一月十八日社论)…… (36)

关于如何打乒乓球

徐寅生同志对中国女子乒乓球 运动员的讲话

《人民日报》编者按：乒乓球运动员徐寅生同志，不久以前对我国女子乒乓球运动员作了一次讲话。这个讲话很好。贺龙同志已经把它介绍给我国的全体运动员阅读和学习。

贺龙同志指出：徐寅生同志这篇讲话，提出了和正确地解决了几十个很重要的问题。首先是我們国家的运动员应该为谁打球？他说得好，要把祖国的荣誉放在第一位，坚决抛开个人得失；其次是要树立一个什么样的作风问题，他以自己的经验说明了怎样从战略上藐视困

难，从战术上重视困难；第三，他提出运动员也要象解放军那样，思想上经常有杆枪，时时事事联系到怎样打好球，要胸怀雄心壮志，平时刻苦练球，比赛敢打敢拼。平时练球要和比赛、特别是和国际比赛的实际情况相结合，要从难、从严、从实战出发，要敢于破旧创新，打倒形式主义、教条主义，等等。

徐寅生同志这篇讲话，充满了辩证唯物论，处处反对唯心主义和任何一种形而上学，是一篇活学活用毛泽东思想的好作品。

毛泽东同志经常教导我们，一切共产党人和革命干部，都必须学习马克思列宁主义的辩证唯物论，都必须学会在实际工作中运用辩证唯物论，这是我国社会主义事业不断取得胜利的最重要的保证。我们如果不用辩证法和唯物论的观点，而是用形而上学和唯心论的观点，

去看問題，做工作，就會產生片面性和主觀主義，就不可能對於客觀事物作恰當的分析，就會脫離實際、脫離群眾，就會在政治上犯錯誤。

徐寅生同志講的是打球。可是，所有從事理論工作、政治工作、經濟工作、文化工作、軍事工作的同志們，都可以從中學到許多東西，學到辯證唯物論，學到毛澤東思想。

我們希望，大家都來認真地讀一讀這個講話。

同志們：

為了這次談話，我心里一直很緊張，思想上也有負擔，現在我是來“放火”的，反正豁出去啦。

我和同志們談談如何打乒乓球的問題：

我這幾年是怎樣打球的

咱們現在打球的條件很好，尤其是年輕運動員，從小就有這樣好的條件，這是多么幸福。

我从小就爱打乒乓球，但是，过去没有现在这样好的训练条件，只好靠自己去看、去想、去闯。不过这也有好处，可以培养独立思考的能力。打球如果完全依靠领队、教练，也不一定能打得好。我以前看谁的哪一手好，就去学他。现在细想起来，我的技术全是从别人那里“批发”来的，有傅其芳的，也有杨瑞华的……。就是现在，我还经常看，经常学别人的，谁有了什么新技术，自己心里都很清楚。

但是，只学技术，不学政治，政治不挂帅，球也打不好。过去我打球没有责任心，好象有这么一条规律：只要自己感觉别扭了，就觉得不行了，这场球就算完啦。在第二十五届世界乒乓球锦标赛中，我同美国的迈耳斯比赛。开始我领先，但第二局时对方加强了防守，我碰上了困难，打得别扭的很，技术发挥得不好，斗志就松懈了。杨瑞华作临场指导给我分析，但我根本听不进去。我说：“你不要讲啦，我自己知道不行了！”当时对打球不负责任，也没有认识到这是个人主义患得患失的思想。

以后，自己慢慢懂得了为谁打球的道理，明白了运动员不应当以个人得失去考虑自己的活动，而要把祖国的荣誉放在第一位。从此，心里有了斗争，感到过去的思想太不好了。怎么办？我想只有下决心改。当时领导上告诉我，克服这些缺点要从大处着眼，从小事情上做起，自己就在各种具体问题上注意克服。比如练长跑，有时看看快坚持不下去了，但一想到这是为了锻炼意志，也就又坚持下来了。

一九五九年的全国乒乓球锦标赛中，与过去比，我打球判若两人，成绩一直上升。好多场球都是在零比二落后的情

况下拿回来的，如果在过去，这些场次就不要了。从不要到要，是一个思想斗争的过程，是严格要求自己的结果。有人问，你那时候究竟是怎么想的？其实很简单，就是想拼，不想输！但这是从平时小事情上锻炼出来的。

有人问我的思想是怎么过硬的。让我谈谈二十六届世界锦标赛男子团体决赛的例子吧。决赛的第一场，是我同日本的木村比赛，结果我输给他了。如果在过去，第一场失利了，对以后场次影响很大。那时我想，这次无论如何不能因为第一场输了而影响以后几场比赛时的情绪。第一场输下来，第二场对星野，我又以零比一落后。这时候实在困难，只要自己稍微一想到“不要了”，那就非输不可。可是我决心要拼到底。于是努力争取主动，加强了进攻，最后取得了胜利。打完了以后，想起来的确有点后怕。我就是这样不肯轻易地认输，最后也算过了“硬”。但是，如果没有这两年的一系列的锻炼和国内比赛的磨炼，是不可能顶得住的。有些人说平时不抓紧没有关系，到了有重要比赛时，一定会挺身而出，一定顶得下来。我觉得，如果没有思想基础，也没有平时的磨炼基础，这个“顶”就不保险。二十五届世界锦标赛也很重要，可是到时候我就挺不出身来，坚持不下来。这就是例子。

一九六二年访问日本，自己也没有打好，回来第一次从荣高棠副主任口里听到“过硬”这个词。我想，过硬真是难啊！一定要有很高很高的政治觉悟！可是又想一想，过去也打过硬仗，也都过来了。所以不应该害怕过硬，不要把思想过硬看得高不可攀。

二十七届世界锦标赛，我是在不利情况下同日本打的。上午我输给了西德的阿恩特。当时我想，晚上可能让李富荣上，也可能让我上，所以思想上没有解除武装。后来领导上告诉我：“晚上你打”。我说“打吧！”这是党和人民对自己的极大的信任。一个人能够鼓起最大的劲头，莫过于受到党和人民信任的时候。从二十六届到二十七届，两年来我就一直在准备打这场球。一九六二年访问日本，在东京团体赛中我们输了。那以后我老想着东京的比赛，哪些地方吃了亏，一定要根据对手的特点，练出一套有效的技术，而且思想要过硬。拿起球板就想起这件事，躺在床上也想着这件事。特别是获村，在东京比赛时他的技术发挥得很好，比木村、三本难对付。我决心一定要逐条逐条地破他。从破他的发球直到破他的放高球。因为这样每天留心，有目的地去练习，所以当领导上要我出场参加决赛时，我也有比较强的信心。正是由于这些原因，决赛时也就比较顺利地获胜了。

一九六四年访问日本前，我的情况也不好。到了日本，第一场对抗赛中就输给了日本横板选手，确实影响了下面比赛的劲头。但是我想，输给横板选手那是因为准备不够，不应该影响战胜直板选手的信心。第二场团体赛，我就坚决要上。但同小中健比赛时，因为过去没有碰过，很怕输。当时我可能比别人想得更多些。我想，假如这场球输掉，从此一蹶不振，走下坡路了，很可能我以后的整个运动生命就完了。可是自己克制了这种想法，多想的是自己的发球、推挡和怎么赢球的办法。再说，我虽然那时情况不好，信心不足，但还是感到有不少有利的地方，一取得发球权，心里总

觉得还可以胜几分，对自己的反手推挡也比较有信心。结果二比零赢了小中健。

现在看来，多想有利条件，少想不利条件，多考虑国家利益，少考虑个人的得失，可以长自己的志气。

谈 雄 心 壮 志

雄心壮志要靠平时努力。我所以得到一些成绩，并不是说我的雄心壮志就高得很。第二十五届世界乒乓球锦标赛男子双打争前三名的时候，我的心还不雄，志还不壮，我在十九比十六领先的情况下，由于只拉不敢打，输掉了，单打又输了，在团体赛中我又不肯见困难就上。这次失败给自己的刺激很大，曾经有一段非常气馁，但又不死心，觉得别人可以打好球，我为什么不行。怎么办？既然知道这样不行，就得下决心去改，不能让自己永远不行。我这个人从小就感觉自己打球有出息，因为打起球来很灵。但你们有些人，自己就承认不是打球的“材料”，这样就没办法练成材。有人说过王志良同志不是打乒乓球的“材料”，可是他自己不这么认识，左搞右搞越搞越有信心，今天不是成了世界双打冠军了吗？如果他自己也认为不是这方面的“材料”，怎么会有信心去提高，会有这样的成绩呢？

二十五届世界锦标赛回来，领队跟我讲，你的技术有相当水平，但要达到高水平还必须跨过一步。我就一直在想着如何去跨过这一步。从二十五届到二十六届，经过思想斗争，思想有了提高，情况就不同了，有了胆量，敢于去闯

了。二十六届同匈牙利团体比赛，重要的是打赢别尔切克，这是一只“老虎”，这个任务还是交给了我。上不上呢？我想，平时思想再好，碰到事情就软，那就什么也做不成。我要做一个比较有用的人，争口气，就不能什么都怕，过去已有教训，这次不能再那样了。容国团说，人生能有几次“搏”？现在是“搏”的时候了。这种“搏”当然是要为了国家的荣誉去“搏”才有力量。所以，思想过硬就是说敢于挑担子，万一输了一场，也要顶得住，要敢于冒险。

关 于 信 心

我们谈信心，基础是什么？是打国际比赛。如果你平时训练或比赛，打得好一点就有了信心，打得差一些又没了信心，那是没把对手搞明确。有些比赛虽然输了，但是应该有信心，因为这是为了将来而锻炼，为了将来而提高。

信心要靠平时培养，一抓住球板，就要想到自己的任务，为它作准备。我这个人行动上有些懒，但思想上不懒，平时生活中的每一件事，我都要想想如何同自己的任务联系起来。看一场电影、一场戏，我都要想想如何同自己的任务联系起来。参观解放军演习，回来坐在汽车上，我就联系自己想一想。解放军是带着阶级感情练兵的，我们如何带着阶级感情打球？那就是带着为祖国争取荣誉的心去练球。就应该是“身在球场，心怀祖国”，时刻想到，乒乓球虽小，但是意义却不寻常。解放军是带着敌情观念练兵的，我也想如果我们把乒乓球都看作蒋介石的脑袋，一板一板打起来该多

有力量！我们带着“敌情”观念练兵，就是说带着和对手比赛的概念来练球，要时时想到将来国际上的对手，练了就是为了将来比赛去用。

我们学毛主席著作，也是如此，要把毛主席的话想想如何用在我们打球上。如果嘴里讲的尽是毛主席的话，却一点不联系我们的实际，那样的人学了有什么用呢？看别人打球也是如此，看谁的东西好，就要设法把它学过来。你问我们优秀运动员每个人的技术特点，在我心里还是比较清楚的，他有了什么新东西，我也知道。

当前女运动员存在的主要问题

（一）女运动员主要技术的过硬抓得不好。

我们可以回想一下，日本选手自从二十五届世界锦标赛以来，都是新手一出头就出成绩。这是什么原因？关键就在于主要技术过硬。日本老手好的有用的技术他们都有，而且能过硬。这些主要技术是一两手发球、侧身和正手攻（两条斜线）球，弧圈球、防守用放高球，掌握了这些东西就足以应付外国选手。

我们的女运动员的情况是怎样呢？

发球。男运动员有很多好的发球技术，你们都没有很好地掌握。你们现有的发球技术还不足以威胁外国选手。这些好的发球技术，都是经过几年来苦心钻研总结出来的，在比赛中经得起考验的，是最有效的。但是女运动员没有下决心去掌握它。只是强调自己的特点，或者说学不会，干脆就不

去练。把好东西学来，学得好，我看不能算是教条。

拉攻。男运动员拉攻战术运用很好，而女运动员的这个技术还没有过关。拉攻是我们几年来总结出来的有效的战术。有些人就不重视这个经验，没有下决心去练好拉攻。

推挡。这个技术是我国快攻打法的主要武器，你们掌握得不好。在速度上还不能占上风。近来推挡球又有更进一步的发展，但是女运动员却依然停留在原有的水平。

削球。打横板的女运动员很少进攻，打法单调。要攻一下球，似乎是天大的事情一样。所以不能很好地扰乱和调动对方。

(二) 女运动员的技术发展方向还不太明确。究竟加强快速推挡为主呢，还是学习日本抢着单边进攻呢？看法不一。

有人将各个打法分开分析，觉得我们的哪一种打法都占便宜，可就是不赢球。我看还是坚持我们男运动员的近台快攻打法为好，虽然这样做会碰到不少困难，但是我们可以动脑筋想办法。中国运动员快攻打法多，条件比外国选手好，经常练，容易进步。

守球。女运动员守球只讲削得低，守得稳，不讲究进攻，这样就不能扰乱对方。整天削啊削，不知道削到什么时候才算稳！要她练练攻球，就说“我还没有稳啦”，很少从主动进攻方面考虑。

(三) 训练中“敌情”观念不强。

先谈谈什么叫基本技术？以前男运动员曾经讨论过这个问题。你们理解的基本技术就是打单线。实际上，基本技术

的含义很广，拉攻、拉中突击，都应该说是基本技术。把基本技术理解为单线是不对的。

练习各种基本技术，一抓住球拍就要想到国际比赛。你练正手对攻，虽然可以站在一个角上，打上几百下，但是你要想一想，比赛中有没有用。如果不大有用，就得想办法用另一种方法练，要结合比赛的情况。练攻球是这样，练其他技术也是这样。

关于“敌情”观念。我们在练习时往往练这不管那，思想上只考虑一种情况，准备一种办法。譬如，在练推挡侧身时，死练左半个球台，右方球根本不准备；练削球防守时，只想到守，不想到有机会时也要争取反攻；练推挡时，没有想到要侧身攻，只是站着不动地练；反过来，练侧身时，又每球侧身，拼命跑，而不考虑实战情况。有的守球，练接短球，事先有了准备，攻球的突击也不多，守球就不用后退很多，接短球也就容易跑得上。相反，练其他技术时，突然放一个短球，守球的反应和跑动就差了。这些都是训练中缺乏“敌情”观念。我看到报上报道解放军“硬骨头六连”练单双杠，指导员经常在战士体力不行时，要求他们坚持最后一下，即使是只撑和拉了一半，而这一半往往是进步的开始，以后成绩的提高，就往往从这坚持一下半下开始。拿它运用在我们练球上，就是说，当你练推挡的时候，能够随时抓住机会侧身，这种侧身往往比你在规定时间内练侧身有效些。当然，这里并不否定规定时间、规定内容的训练，因为这还是主要的。

“敌情”观念不强，在个人训练计划的练习时间中，更

加严重。有些人在帮助别人完成个人训练计划的时候，因为对方要求自己提供一种打法，一个落点，因此打起来很受限制。有的人为了照顾对方，不敢发力打，象喂球一样，难度不大，效果也不好。更谈不上敢打另外一个角，或者附带地练自己的东西。有的人说，在帮别人练习的时候，自己打起来就手软。这样，在对方计划练球的时间里自己练不到东西，一半时间也就过去了。这里有配合问题，也有修养问题。配合上是规定太死，互相迁就；修养上是对方稍微配合不好，马上就显得很不高兴。我们分析一个练习进攻的削球运动员，在人家时间内他不攻，在自己时间内最多攻上十几个球，这怎么能过得硬！有的优秀运动员每次练习都要挥臂攻球几千次。当然，打守球的以守为主，进攻为辅，要求不同，但是，也应该攻得多些才好。

讲到气量。我觉得争气就应该目标明确，要为中国争气。有时对于别人的看法和意见，听了不舒服，要仔细想一想，人家也有正确的方面。要正视自己的缺点，不要跟自己人赌气。比方说，有些男运动员讲你们中间的一些人不动脑筋，有人就赌气，打好了给你看。好象就是为了给男运动员看看才要打好球的。你们为什么不想想有些外国人看不起我们，我们就非争口气打败他们呢。这样才是为国家的荣誉争气，争这样的气才算争对了。我有的时候也听到很不舒服的话，但是仔细想一想别人讲得有道理，就觉得应该接受。张燮林跟我开玩笑，说：“你就是那么个打法，我等着那边盯死你。”我乍听也觉得不舒服。然而再想一想，技术上有缺点，是他提醒了自己。不要为了一句话、一件小事、一