

乒乓球训练法

梁焯辉 傅其芳著



人民体育出版社

乒乓球訓練法

梁焯輝 傅其芳著

人民體育出版社

統一書號：7915·455

乒乓球訓練法

梁焯輝 傅其芳著

*

人民體育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京崇文印刷廠印刷

新華書店發行

*

780×1092 1/32 100千字 印張5 $\frac{8}{32}$ 插頁6

1957年8月第1版

1957年8月第1次印刷

印數：1—25,000冊

定 价 [7] 0.60元

責任編輯：陳世崇 封面設計：喜 棟
尙久璧

目 录

前 言.....	1
基本技術.....	
握拍法.....	7
球的旋轉性質.....	16
各种球拍的性能.....	25
击球的基本環節.....	32
发球与接发球.....	35
防守技術.....	45
进攻技術.....	72
战 術.....	95
双 打.....	129
教学与訓練.....	137
附歷屆世界乒乓球錦標賽各項成績紀錄.....	158

前 言

乒乓球是一项有兴趣和有锻炼价值的运动。在乒乓球的攻守技术中包括前冲、后退和左右跳躍等巧妙动作。经常练习能够培养灵敏、快速、耐久等身体素质，还能培养机智、勇敢、顽强、果断等优良品质。

同时由于设备简单，不需要很长的练习时间就可以进行初步的比赛，所以目前已在全国各地普遍地开展起来。

我国乒乓球运动发展的历史较短，大约40年前才开始提倡，并且只有上海、南京、天津、广州和东北几个大城市开展得较好。但那时由于缺乏领导，大多数人只凭兴趣出发，因而技术提高很慢。从1925年至1937年的十多年间，我国乒乓球一直停留在使用木拍阶段，同时乒乓球的重量较轻，击球的速度很慢，击球时的站位距球台很近，因此那时大多数人都采用老一套的擋球方法，只有少数优秀的运动员，能够运用攻球和削球技术。1937年至1948年间，我国的乒乓球稍有改进，使用的球拍已由木板改进为胶板，随着这一革新，技术水平也相应地有了提高。开始懂得运用快速的攻球，并以离台较远的削球代替了擋球的技术。

直到中华人民共和国成立以后，由于党和政府对体育运动的关怀和提倡，群众性体育运动蓬勃地开展起来了。

在短短的几年內，乒乓球运动也有了很大的發展和提高。

1952年在北京举行了第一届全國乒乓球比賽，來自六大行政区和鐵路系統的61名男女運動員，他們大多數都表現了优越的技術。通过这次比賽，选拔了中華人民共和國1952年全國男女乒乓球選手。

1953年3月，我國乒乓球代表隊第一次参加了在羅馬尼亞首都布加勒斯特举行的第二十屆世界乒乓球錦標賽。在参加这次比賽的15个国家中，我國男子隊被評为第一級第十名（國際乒乓球联合会根据技術水平，將参加联合会的乒乓球隊分为三級，第一級共十二名），女子隊被評为第二級第三名（女子第二級共六名）。我們通过这次比賽，明確了我國乒乓球技術在國際球壇的水平和今后努力的方向。

1954年8月，我國學生代表隊参加了在匈牙利首都布達佩斯举行的第十二屆世界大學生運動會，取得了男子單打第三名和第四名，女子單打第三名和男子雙打第三名。祖國美丽的五星紅旗，多次飄揚在國際運動場的上空。

1955年8月，我國又派出年輕的男女乒乓球選手参加在波蘭举行的第五屆世界青年與學生和平友誼聯歡節運動會，这次我們又取得了男子單打第二名和第三名，女子單打第三名和第四名，男女混合雙打第二名。

1956年4月我國再次参加了在日本東京举行的二十三屆世界乒乓球錦標賽。在这次比賽中，我國的名次比1953年有了提高，男子隊升为第一級第六名，女子隊升为第一級第十一名。

1957年4月，在瑞典首都斯德哥爾摩举行的第二十四

屆世界乒乓球錦標賽，我國男子、女子團體賽都取得了分組冠軍。在總評中，女子列為第一級第三名，男子列為第一級第四名，已躍升到世界第一流的隊伍。

為了使我國乒乓球技術得到迅速地提高，各地體育組織和球隊，必須加強技術的研究，還應對運動員進行有系統的訓練。目前還有不少的運動員對於握拍的方法注意不夠，因而限制或影響了技術的提高。不少的體育組織和球隊，對運動的訓練工作缺少辦法，因此很多運動員在技術上進步很慢，基礎也不巩固。

乒乓球運動和其他運動項目一樣，需要有良好的身體素質，才能更快地提高技術。在今年世界乒乓球錦標賽中，民主德國的弗蘭克醫生，曾對參加比賽的選手進行了一系列的科學測驗，証明了乒乓球比賽需要耗費象足球或籃球比賽一樣多的體力。因此，沒有堅強的體力，就不可能應付艱巨的比賽。

有些人認為在技術訓練中，也可以培養體質，因而忽視了身體全面訓練，這樣就使技術停留在一定水平，不能提高。

在進行訓練的同時，各體育組織及指導員必須以新中國體育道德和集體主義的精神來教育每個運動員，發揚互助互練，刻苦鑽研與艱苦鍛煉的優良品德，同時要堅決反對個人英雄主義、錦標主義和保守思想等不良作風，這樣，運動員的技術，才能獲得更迅速的進步。

目前參加乒乓球運動的人很多，可是比較全面地研究和提倡這項運動的專門書籍很少，作者僅把個人幾年來在

練習和訓練工作中的一些体会寫成專冊，希望它能有助于各地指導員、運動員進行訓練工作和練習時參考。但由于經驗所限，內容難免有不恰當的地方，希望讀者提出意見，以便再作進一步的研究和修改。

編寫本書時，曾得到北京体育学院競技指導科乒乓球班的領導同志和全體同學的幫助和鼓勵，特表示衷心的感謝。

基 本 技 術

運動員为了能如意地把球击回对方台面，就須要掌握各种專門的动作，而这些动作就構成了乒乓球运动各种不同的技術。運動員在一場比賽中作战能力的強弱，是根据他所掌握的技術程度而決定。基本技術掌握得越多，越熟練，运用的戰術也就愈多。想提高运动技術，这就要求指導員及運動員，必須認識到基本技術的準確與熟練是戰術的主要基礎。研究乒乓球运动，也就必須从分析基本技術中的各个动作着手，否則就不能正確地掌握各种击球的动作。过去許多人對基本技術認識不足，不从技術方面去研究，只在戰術方面去鑽研，結果往往造成姿勢不正確，或形成了局部的發展（正手好，反手不好，或能攻不能守，能守不能攻，怕旋轉球等）。養成習慣，就很难糾正，因此初學者开始学会正確的基本技術是十分重要的。

乒乓球运动的特点是：速度非常快，如沒有高度的反应，敏捷的身手和灵巧的步法，就不能有把握的把球还击过去。优秀運動員的腿部活动非常迅速，能不停地在球台外面往返奔跑。特别是执直拍的運動員，大多数時間都是利用正拍击球的，兩腿左右，前后移动更要敏捷，因此在技術訓練上，要求運動員重視步法鍛煉。凡是腿力不足，重心交換迟緩的運動員，要想掌握積極主动和快速的战

術，是不可能的。如二个技術水平較高的選手在一場緊張的比賽中，雙方的失誤大部分是因為步法遲緩而造成的。布置戰術中最重要的一點，就是使對方奔走而來不及回擊，因此步法的正確和迅速是比手法更為重要。近幾年來，由於海綿膠拍出現以後，使乒乓球運動走上了一個新的階段。海綿膠拍具有強大的反彈力量，使擊球的速度加快。

在乒乓球運動技術發展的过程中，許多運動員為了要追隨技術的發展，而改用新的工具，這是对的，但不要忘记，已掌握和巩固了的技術，不一定完全適合新的工具的性能。如果想改換球拍，首先必須作一些适于新球拍的技術研究，并且要适当地改变基本動作；特別要研究它的性能，提高反應力和靈敏性。

在基本技術各節的研究中，除各種球拍的性能一節談到海綿拍的性能及其作用外，其餘都是以熟膠拍作為根據。因為目前熟膠拍在世界各國仍普遍發展着，在數目上仍占最大的比重，這是由於它完全可以掌握現代的乒乓球各種最主要的打法。

必須指出，指導員一定要很好地掌握各種擊球技術。因為指導員動作的錯誤，對運動員影響很大；當然，對一個指導員並不要求具備全面的技術，而是要求他能教導運動員學習各種基本技術，並從理論上去幫助他們正確地掌握它。因為初學者的模倣能力很強，故在訓練青年兒童時，更要注意。在不違背一般正確打法和適合運動員本身能力的情況下，指導員可以根據他的特點來形成他獨特的

打法。有时由于运动员身体条件所限（例如正反手的全面进攻不一定完全合适于每个人），因此必需根据这些特殊条件而决定训练的方法。

另外还要注意球拍的选择问题。球拍的选择，一般是自己认为称手，而弹力合适就可以了，不必过分严格。如果是攻球为主的，球拍的弹性要大些，胶皮的胶粒应大而略硬，以便增加击球的力量；如果以守球为主，球拍弹性要小些，胶皮的胶粒应较小而软的，以便减弱对方来球的力量；如果攻守兼备的球员应选用弹力适中和胶粒稍软的球拍。但切勿时常更换，以免造成掌握技术的困难。

握 拍 法

世界上有两种握拍法：一种是直式握法（执笔式），一种是横式握法（大刀式）。我国和亚洲其他一些国家，传统是使用直式握法，而欧洲各国传统是横式握法。很早以前，欧洲人士反对提倡直拍，认为横拍优点很多，而技术掌握较全面。但近年来，由于直拍在国际比赛中发挥了积极主动、快速进攻的战术，而取得了多次的胜利，因而使欧洲各国逐渐改变了以前的观点而开始研究直拍的优点。横拍的优点：在同一方向作削球或进攻时，握拍的手法不用改变，而易练成攻守全面的技術，尤其是削球用力方便，接球照顾范围较广等，这都是直拍不及的地方。但由于接左右两种不同落点来球时，必须转动球拍的正反面去击球，致使出手动作较慢，在攻球时往往不如直拍迅

速，因而被迫採用先守後攻的戰術，形成了防守多於進攻。直拍的優點是：正反手都用同一拍面擊球，不致兩邊轉換；在控制球的時間上比較迅速，特別是正手攻球，出手快而力量大；在進攻斜直綫時，拍形變化不大，對方難以從你的手臂揮動來預測出球方向，這是一個特出的優點；又因擊球時接近球台，所以容易取得主動攻勢，能充分發揮攻球的威力。在目前世界乒乓球戰術正趨向快速進攻的時期，直拍是符合這種戰術要求的。但直拍由於握法所限，攻球和削球交替運用時，手法變化太大，往往由此而影響了擊球的準確性；由於動作的限制，削出的球的旋轉力遠不如橫拍大，同時中路接球也很不方便，因而就決定了直拍是利於攻球的。

由於橫、直拍各具有不同的優缺點，並且今天乒乓球技術和戰術，正在日新月異的發展着，所以橫、直拍兩者都有提倡和研究的必要。直拍在我國運動員中正普遍地應用着，我們必須繼續努力，重點地鑽研它的優點，改進它的缺點，同時我們也必須相應地提倡和研究橫拍的優點，培養年輕的使用橫拍握法的運動員，使我國同時具有橫、直拍兩種握法。在練習中，通過相互研究，取長補短，發揮乒乓球的技術與戰術，使我國乒乓球技術水平，得到更快的提高。

直式握法也有不少的种类，沒有一種統一的較正規的握法，同時也各有其優缺點。因此，我們也只能就目前各種握法中，把較普遍的幾種列舉出來，加以分析和研究，並從其中選出一種較好（也不能肯定）的來介紹，使學者

有所依据進行研究。

研究握拍方法，是乒乓球入門的第一步。握拍是否正確，對技術提高有一定的影響，因為它與手臂及手腕有著極密切的關係。過去我們在握拍方面研究很少，注意不夠，初學者大多數是模倣別人，或隨自己喜愛而選擇，因此，在我國目前有着不少的握拍方法，這就形成了很多人是正手攻球好，反手差；或者是攻球好，守球差；也有一些人恰好又和上面說的相反，造成各種畸形的發展。

運動員必須練成攻守兼備的全面技術，才有可能發展到最高峯，但其中的一個關鍵問題，就是要掌握正確的握拍法。研究正確地握法，首先必須了解它的作用，才能辨別各種不同握法的優缺點。

（一）直式握拍法：採用這種握法，首先要了解幾個指放在球拍上的部位，因為手指位置的不同，會產生不同的作用，現在分前後面兩部分去研究。

1. 球拍前面的握法：

（1）拇指與食指自然而平均地用力捏住拍柄，并把拍柄壓在虎口上（圖1）。

拇指的第一指節按住球拍的左肩；食指的第三指節旁貼着拍柄的右肩，第一指節和第二指節則按住拍面。捏形的大小根據手指的長短而有所不同，手指短則捏形小些，

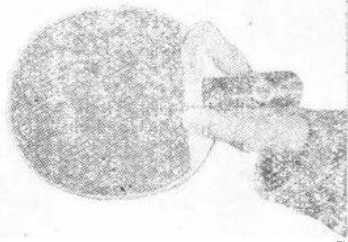


圖 1

手指長捏形應稍大。此種握法，是使球拍的拍柄與前臂成

平形狀，球拍就象手臂的延長部分一樣。拍面的拇指和食指可以用不同的力量來調節球拍傾斜的角度，便于變換击球的角度來接觸球的某一部位；對於掌握正反面攻球也有其非常重要的作用，但是必須注意兩指之間的距離不宜過大或過小。

(2) 超乎平常一般的大拮形（圖2），則兩指按住拍面的力量要增大（拍柄離開虎口），使得負擔力減少，把

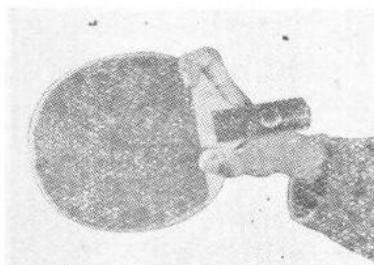


圖 2

壓力全部集中在拇指、食指和拍後的幾個指頭上，這樣腕關節活動範圍小不能充分運用腕力，使調整拍形的作用受到破壞，击球時往往只能用手臂的大動作，不能發揮手腕的小動作。

(3) 拮形過小（圖3），拍柄的壓力完全放在虎口上，使手腕靈活性加大，但是手指的握力減小，不易使用手臂力量，攻球的力量會受到限制，這是不好的。

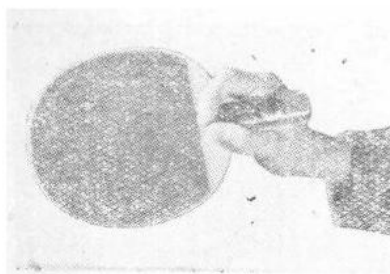


圖 3

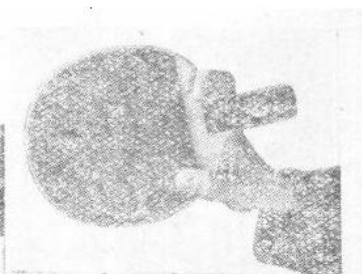


圖 4

(4) 食指扣住拍柄，拇指压住拍的左肩（圖4）。拍柄压在食指第三指節，球拍和手臂成一个傾斜角度。这种方法兩指用力过大，手腕灵活性受到一定牽制，調整拍形角度有一定困难，灵巧的小动作不易發揮。

(5) 拇指貼在拍柄的左侧，食指托在拍柄的右肩上（圖5）。这种握法，兩指用力不平均，力量集中在拇指上，而食指缺乏压力，拍形大多数成向后傾斜的角度。这样握法适于削球时运用，但是拍形不易調節，反手攻球受到一定阻碍，同时也会影响正手攻球的力量。

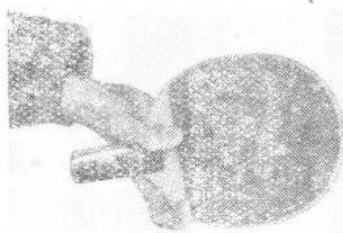


圖 5

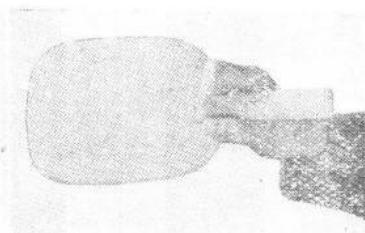


圖 6

(6) 日本式的握法：拇指緊貼在拍柄的左侧，食指扣住拍柄，形成一个小环狀（圖6），緊套住拍柄（球拍不易擺動）。这种握法的特点是球拍与手臂連成一致，很象橫式握法。这种方法能够充分發揮手臂力量，擴大球台右半部的活动範圍，利于正手攻球；但是由于食指用力扣住球拍的右半部，拇指必須在左半部用力，才能調節拍形角度。在反手攻球时，拍形向后傾斜度过大，手腕不灵活，这对还击左方的高球和近台的短球受到了限制。如果放松了拇指來調節拍形，又影响了手臂的力量和攻球的

准确性，这是日本选手所以捨棄反手而更多地采用正手击球的一个原因。

2. 球拍后面的握法：

中指、无名指和小指托在球拍不同的部位，產生不同的作用，其中以中指的位置最为重要，无名指和小指僅起輔助的作用。

(1) 中指保持自然的弯曲頂住球拍的中部，无名指与小指連疊在中指的下面（圖7）。这种握法主要是靠中指的第一和第二指節用力，集中托住拍的中央（既不偏左，也不偏右），中指和虎口將球拍平正地架起來，与球拍正面的拇指和食指（圖1）适成一个菱形的方塊。同时分別用力夾住球拍（圖8）。这种方法有利于發揮拇指和食指不同的力量，灵活調節拍形，有效地掌握正反手攻球和推擋球的技術。在不改变中指位置的情况下，可以同时用來削球；但它只能發揮前臂的作用而不能發揮手腕的作用，形成了在防守上照顧的範圍較小，只能依靠身体的灵活和步法的敏捷來补救它的不足。因此这种握法是以攻為主，以守為輔的打法。

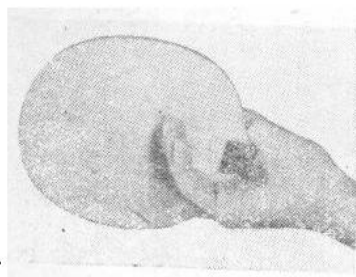


圖 7

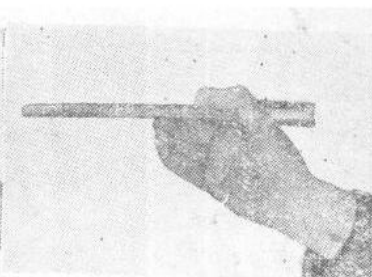


圖 8

(2) 中指、无名指和小指分别伸直和张开托住球拍背面的左边、中间和右边(圖9)。这种握法,有利于正手攻球,因球拍夾得紧,右方容易發揮手臂和手腕的力量,同时也可以削球;但因为中指用力頂住球拍的右方,拍面拇指也必須用力按住拍的左肩,才能使握力得到平衡,这就使手腕的灵活性受到一定的限制,拍形角度不易調節,左方攻球和推擋球的运用都有困难,容易变成左方只能守不会攻的畸形發展。

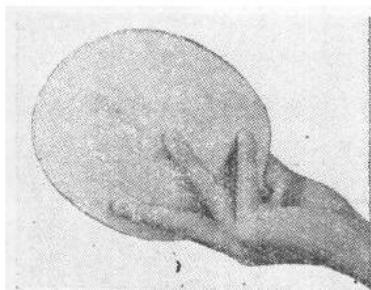


圖 9

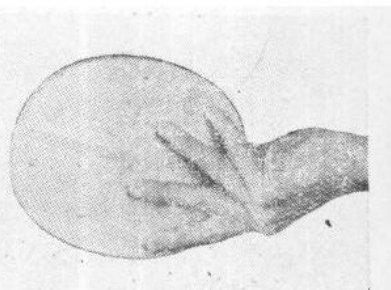


圖 10

(3) 食指、中指、无名指和小指伸直,分別托住拍后,只用拇指用力下压拍面(圖10)。这种握法能充分發揮手腕作用,能使球拍躺平,又能將拍兜起來作反手接球,照顧球台的范围擴大,利于削球;缺点是不能用于進攻。从守轉攻时,必須把食指放回拍面的右肩上,正手才能攻球。如進行反手攻球,又須把中指收回拍的中央,由于手指的变动太大,在从攻轉守,和从守轉攻的結合运用时,很难熟練掌握,不如橫拍握法來得方便。

(4) 中指托在拍的左側,无名指和食指連叠在中指