



傅其芳編著

乒乓球基础讲话



中国乒乓球队

乒乓球基础讲话

乒乓球基础讲话

傅其芳 编著

人民体育出版社出版·北京天坛路·

(北京市书刊出版业营业许可证出字第049号)

旅大印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

787×1092毫米3/32 14千字 印张18 3/32

1960年4月第1版

1964年8月第1次印刷

印数: 119,501—189,500册

统一书号: 7015·0055

定 价 0.13

出版者的話

打乒乓球是一項很好的体育活动，成千上万的人，特别是广大青少年都喜爱它。乒乓球运动对增强体质，培养机智、敏捷、坚毅、果断等品质有很大的作用。

由于党和毛主席对体育运动的关怀、重视和领导，我国的乒乓球运动随着整个体育运动的飞跃发展，获得了极其巨大的成就。

我国乒乓球运动员在几次参加的世界比赛中，取得了辉煌的成績。1956年，我国乒乓球队参加了在日本东京举行的第二十三届世界乒乓球锦标赛，在团体赛中，女子队列为第一级的球队，男子队列为第一级的第六名。1957年在瑞典斯德哥尔摩举行的第二十四届世界乒乓球锦标赛中，我国男女队就分别成为第一级的第三名和第四名了。1959年在西德多特蒙德举行的第二十五届世界乒乓球锦标赛中，我国选手容国团击败了許多世界名手，荣获了乒乓

球單打的世界冠軍，在其余的六項比賽中又取得五項第三名。1961年在我國首都——北京舉行了第二十六屆世界乒乓球錦標賽，我國乒乓球選手莊則棟、邱鍾惠分別榮獲男女單打世界冠軍，並取得男子團體賽冠軍和女子團體賽、男子單打、女子雙打、男女混合雙打四個項目的第二名。1963年我國乒乓球隊又去捷克斯洛伐克的布拉格參加了第二十七屆世界乒乓球錦標賽。這次比賽，除莊則棟蟬聯男子單打世界冠軍外，又取得男子團體、男子雙打的世界冠軍，男子單打、男子雙打的亞軍和女子團體、女子單打、男子單打、男子雙打、女子雙打、男女混合雙打六個項目的七個第三名。

新中國乒乓球運動的驚人成就，已為世界所矚目，並對我國乒乓球運動的深入開展和技術水平的繼續提高有着極大的鼓舞和推動作用。

目前全國各地參加乒乓球運動的人越來越多，特別在青少年中間開展得更為廣泛。我社為了給廣大乒乓球愛好者一些幫助，出版了這本小冊子。

目 录

球拍的种类、优缺点及运用.....	1
横、直握拍法的优缺点及运用	3
基本技术、战术的运用	4
一、发球抢攻和接发球.....	4
二、搓攻.....	11
三、拉攻.....	13
四、对攻.....	16
五、削球反攻.....	20
六、步法.....	24
七、怎样制订战术.....	29
八、双打和混合双打.....	32
练习方法	34

球拍的种类、优缺点及运用

1959年国际乒乓球联合会正式规定，在比赛中使用的球拍有三种：一、胶皮拍，厚度不能超过二毫米；二、正面海绵胶皮拍（在海绵上加贴胶皮，胶皮的颗粒向外）；三、反面海绵胶皮拍（在海绵上加贴胶皮，胶皮的颗粒向内）。第二、三种球拍的厚度，都不能超过四毫米。

一、胶皮拍的优点是容易控制，击出的球较准确，攻和守都适宜，尤其初学者更易掌握。有些人认为胶皮拍已经过时，不及海绵拍。这种说法是不全面的。目前世界上还有许多优秀运动员仍使用这种球拍。它的缺点就是弹力稍差些。

二、正面海绵胶皮拍的优点是弹力比胶皮拍强，攻球的威力较大。缺点是不象胶皮拍那样容易掌握。这种球拍适宜于以攻为主，或是削球中反攻较多的选手使用。

三、反面海绵胶皮拍的优点是拍面平而带有粘性，击出的球旋转力强。缺点是因弹性较前两种都差，容易吃转。这种球拍适宜善于运用旋转打法的运动员。一般是以旋转的削

球控制对方，造成对方运动员发挥技术的困难。日本有部分攻球运动员也用这种球拍。

以上三种球拍各有优缺点，我们应根据自己的特点、打法去选择。由于球拍的性能不同，所以击球的动作也不一样。用正面海绵胶皮拍的，出手应快，动作应小一些，否则容易击球出界。用胶皮拍的，动作应比海绵胶皮拍略大些。用反面海绵胶皮拍的，应尽量利用它的特点，以拍面去摩擦球，借以加强球的旋转，动作不宜过大，但要用力。

关于球拍的木质底板，一般可作这样的选择：善于攻球的运动员，可用弹性较大和较坚硬的木质；善于削球者，可用较轻便的木质，以免再加贴两面胶皮或海绵后球拍过于沉重而影响击球的灵活性。

球拍的选择合适了，最好不要经常掉换。常换球拍，就会妨碍掌握技术的进度。

橫、直握拍法的优 缺点及运用

世界上有两大类握拍法：一种是橫式，欧洲各国传统是采用这种握法；另一种是直式，除我国大部分运动员和日本采用外，尚有少数国家的选手采用。两种握法各有其优缺点，都不可把它绝对化。

橫式握法的优点是击球时手臂伸得较长，所以接应球的范围也就大；削球时，球拍的角度随意变化，又容易用力加强旋转；从削球改变为进攻时，不需要变换手指，适合于削球或者攻守兼备的打法。缺点是，击左右两边的来球时，必须转换拍面，自然对击球的速度就会有些影响；正手攻球受握法和拍柄的影响，变化也就不及直握拍灵活。

直握球拍的优缺点，恰与橫握球拍相反。优点是出手快（特别是正手攻球），力量大，变化灵活。缺点是从进攻改变为削球时要将球拍躺平，握拍的手指也必须改变，因此就难免要影响攻削交替时的击球速度与准确性；在削球时照顾的范围和球的旋转都不如橫握拍。因此，直握球拍适合于以进攻为主的打法，必要时可以用挡球或推挡球作为防守。

基本技术、战术的运用

一个运动员在比赛中能否打败对方，除体力和意志的作用外，主要的关键在于誰的战术运用得最灵活。这就要求基本技术掌握得更多、更正确。

一、发球搶攻和接发球

在乒乓球比赛中，用各种各样的发球来促使对方还击过来的球較高，然后用力猛扣得分。这样的打法就叫“发球搶攻”。

目前各地运动员的技术水平不断地提高，打法也就越来越快速和兇狠，发球搶攻的效果也就更大。发球发得好，往往可以直接得分，或者在第二下击球时就取得猛攻的机会，同时还能威胁对方的作战心理，打乱他原訂的战术，造成他的害怕和紧张。这种战术不論是攻球的还是削球的运动员，都应该特別重視它和掌握它。过去有些削球的运动员認為“发球搶攻”战术，只是以进攻为主的运动员才有用，甚至还有

“靠发球得分不够光彩”等等，这些说法都是不够全面和正确的。

“发球搶攻”战术是建筑在优良的发球技术上的。因此，应该練好各种发球。要使发球变化多，可以从力量、落点、旋轉三方面去研究。

一、力量 这一点比較簡單。就是每次发出的球要有輕重、快慢的变化，不要每次发球所用的力量都差不多。例如連发几个近网輕球后，突然用力发一个急球，使对方不提防造成失誤或送回高球。

二、落点 这是与力量有連带关系的，但不完全相同。发球时，必須能准确地将球发到对方近网的左、中、右三点和底綫的左、中、右三点（图1），并且随时交替变化。如长的和短的配合、左方的和右方的配合，或是同一条綫的长短配合、不同一条綫的长短配合。目的都是使对方不易捉摸。

三、旋轉 这是比較复杂和困难的，但它在发球中所起的作用也是最大的。旋轉有上旋、下旋和左右側旋等变化。在发球

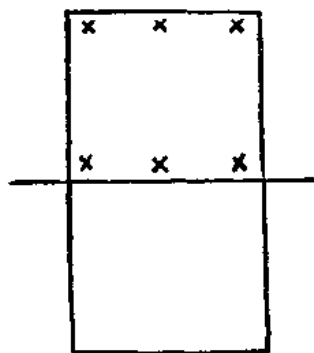


图 1

时，用球拍接触球的上半部，同时向前向上挥动，这样发出去的球是上旋球（图2）。用球拍接触球的下半部，同时向前向下用力切球，这样发出去的球是下旋球（图3）。用球

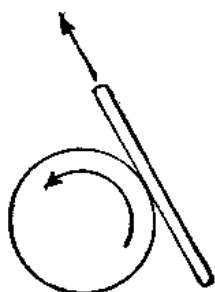


图 2

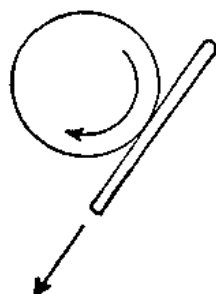


图 3

拍接触球的右边中部，同时用力向左挥动，这样发出去的球是左侧旋球（图4）。用球拍接触球的左边中部，同时用力向右挥动，这样发出去的球是右侧旋球（图5）。

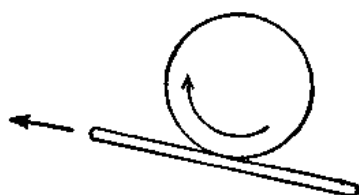


图 4

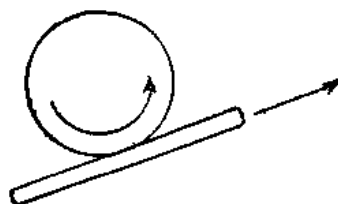


图 5

要使发球旋轉，既要用大臂和前臂的力量去揮動球拍，還要在球拍與球接觸時再加上手腕迅速扭動，借以增加動作的速度；而最重要的是用球拍去“摩擦”球，不要用球拍平擊，以免發出去的球前進力很強而旋轉力不強，不能達到旋轉的效果。

以上三方面是互相結合的。每當發出去一個球時，必須同時注意力量的大小、不同的落點和旋轉。甚至發同樣的旋轉球時，還要能變化旋轉的強弱。

要使對方難以提防，還要學會用一種類似的手法發出各種不同力量、落點、旋轉的球。這樣才算是掌握了全面的發球技術。

掌握了全面的發球技術後，就能隨意地運用發球搶攻的戰術。但在運用這一戰術的同時，還應研究由於自己發過去的球的落點和旋轉而造成對方還擊過來的球的落點和旋轉的性能。只有充分的準備，才能使搶攻的效果更好。例如：

發上旋球，對方順着你的旋轉而將球削回來，因此來球的下旋加強了，搶攻時，應稍用力提拉才不致落網；如對方用平擋或推擋還擊，則來球旋轉不強而前進力很強，搶攻時不必過多地提拉，應用力向前抽擊；如對方以進攻來還擊，來球是上旋，應向前向下抽擊。

发下旋球，对方削回来的变化和搓球后进攻的情况相同，主要是看对方削切球时用的力量的大小来决定（一般的来球是不很轉的，因为对方已将下旋力量抵消了）。如对方削来不很轉的球，搶攻时出手要快、动作要小，并向前向下扭轉手腕，借以帮助前臂向前揮拍的力量。

发左右側旋球，如对方向你旋轉相反的方向还击，来球就产生飘忽現象，搶攻时手腕要向前向下扭动，免得击球出界。

至于落点方面，一般在左角发斜綫急球后，应側身站在球台偏左的地方准备搶攻；发直綫急球后，应站在球台中間准备搶攻。在右角发斜綫急球后，应站在球台偏右的地方准备搶攻，发直綫急球后，应側身站在球台偏左的地方准备搶攻。这是因为来球角度不同的关系。

发急球后，站位可离台稍远一些，因为对方不可能还击成近网短球；发輕球后，站位应离台稍近一些，或作好向前跨一步的准备，因为对方很可能也还击一个近网輕球。

根据对方的不同打法，一般較有效的发球落点和旋轉應該是：

对付左右都能进攻的对手，应多发近网短下旋球配合追身中路的有力上旋球（图6）。

对付左推右攻的对手，应多发左方斜线下旋长球配合近网短下旋球（图7）。

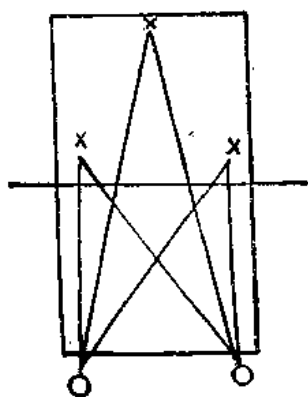


图 6

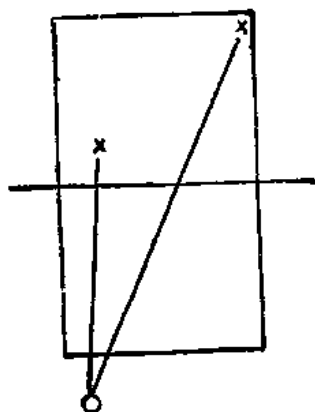


图 7

对付一边侧身进攻的对手，应多发有力的上旋长球配合

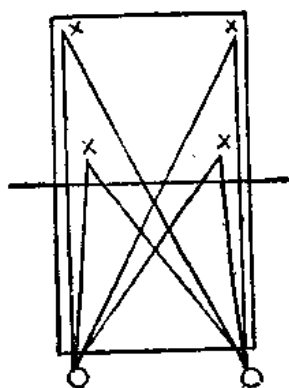


图 8

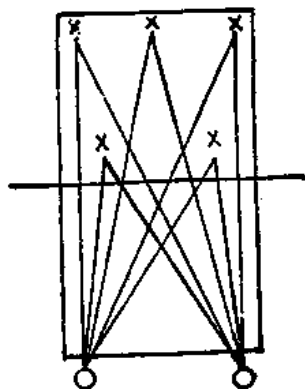


图 9

近网短下旋球（图8）。

对付削球的手，应多发近网短下旋球和追身或两角的有力上旋球（图9）。

左右侧旋球最好能与落点相结合，并不断交替变化，使对方判断错误还击出界或送回高球。

最后谈一下怎样接好发球以抵御对方发球抢攻的战术。一般发球威力最大的是各种旋转球，如接得不对头就会飞出界外或落网，难以控制。因此，要接好旋转球，必须注意对方球拍与球接触时移动的方向。当看清了方向后，往相反的方向去还击，就不致失误。例如，对方球拍向上移（是上旋球），还击时球拍应向下压，球才不会出界。对方球拍向下移（是下旋球），还击时球拍应向上拉，球才不致落网。对方球拍向左移（是左侧旋球），还击时应将球击到对方的右角。对方的球拍向右移（是右侧旋球），还击时应将球击到对方的左角。

在接发球时还要有各种变化，不仅要会搓或挡，同时还要会进攻或推压，才不致被动。

在落点方面也要注意。如对方发右侧旋球，则应将球还击到对方的左侧。但经常要是这样，对方就可以在左角等候来球而进攻，所以还击时要有变化。可以还击到对方中路或

偏右。

如果能經常变化打法和落点，并将球还得較低，就可以减少对方发球搶攻的机会。

二、搓 攻

两个乒乓球运动員站在离台不远的地方，用削球的手法，互相将球削来削去，这种打法一般叫“搓球”。对搓时，球的前进力不强，双方的站位离台很近，动作比削球小，出手也較快，所以上海等地也有称它为“小削板”的。

在过去，削手們由于进攻能力不强，在比赛时为了避免失誤，經常出現对搓的場面。当初，这种打法只是橫拍选手开始練習时最基本的技术，直拍选手很少运用，也不重視。但是近年来，击球的工具从木質球拍发展到胶皮，以后又在胶皮下面加了海綿，这样，击出的球的旋轉也大大地加强了。攻手在对付削手时，为了避免吃亏，特别是在接对方各种旋轉的发球时(如下旋及左右側下旋)，用搓球来还接較稳。其次，如果在移步来不及或过分紧张时，可以用搓球来作为过渡。所以搓球已成为攻手和削手們必須掌握的技术了。

对搓时看准机会突然进攻，这种战术就叫“搓攻”。只会搓不会攻很被动，这种打法已落伍了，所以必須在搓球的