

乒乓球

青少年体育丛书



朱庆祚 王莲芳 袁海路编写

上海人民出版社

青 少 年 体 育 丛 书

乒 乓 球

丁树德 朱庆祚 王莲芳 袁海路 编写

张慈慧 朱和诚 绘图

上 海 人 民 出 版 社

青少年体育丛书

乒乓球

丁树德 朱庆祚 王莲芳 袁海路 编写

张慧慧 朱和诚 绘图

上海人民出版社出版

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷三厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.375 字数 93,000

1976年12月第1版 1976年12月第1次印刷

统一书号: 7171·929 定价: 0.27元

毛主席语录

发展体育运动,增强人民体质。

凡能做到的,都要提倡,做体操,打球类,跑跑步,爬山,游水,打太极拳及各种各色的体育运动。

《青少年体育丛书》编辑说明

在毛主席无产阶级革命路线指引下，经过无产阶级文化大革命，我国体育战线发生了深刻的变化。毛主席的革命体育路线深入人心。广大工农兵和青少年，积极响应伟大领袖毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，踊跃参加体育运动，振奋了革命精神，增强了体质，丰富了业余文化生活，对于抓革命，促生产，促工作，促战备，起了积极的作用。

为了适应广大青少年开展体育活动的需要，我们编辑、出版这套《青少年体育丛书》。丛书以马列主义、毛泽东思想为指导，内容主要阐述开展田径、体操、游泳、球类、武术、举重等运动项目的重要意义，介绍这些运动项目的知识、技术和练习方法。希望通过丛书的出版，有助于青少年转变思想，增强体质，掌握和提高运动技能，为社会主义革命和社会主义建设作出贡献。

我们对大力支持这套丛书出版工作的有关单位和作者，表示感谢。欢迎广大工农兵和青少年对这套丛书提出意见和批评。

上海人民出版社

目 录

第一章 我国乒乓球运动概述	1
附：世界乒乓球技术发展的趋势	5
第二章 乒乓球基本知识	10
一、常用乒乓球拍的性能	10
二、使用球拍要注意的几点	11
三、击球的基本环节	12
四、球的速度	15
五、球的旋转和种类	17
六、各种旋转球落台与着拍后的运行情况 及回击方法	18
七、怎样增强旋转	20
第三章 教学训练	22
一、少年儿童业余训练的目的	22
二、教学训练的指导思想	22
三、教学训练的基本原则	24
第四章 初学阶段训练的内容和方法	27
一、握拍法	27
二、握拍中应注意的几点	29

三、熟悉球性·····	31
四、掌握动作·····	32
五、上台练习的内容和方法·····	36
附：手步法操图(攻击型)·····	51
第五章 分类训练及其提高阶段·····	56
一、左推右攻类型·····	56
二、两面攻类型·····	65
三、弧圈球类型·····	75
四、削攻结合类型·····	82
五、发球、发球抢攻与接发球·····	92
第六章 多球训练·····	103
一、多球训练的作用·····	103
二、多球训练的方法·····	105
三、多球训练应注意的几点·····	106
第七章 双打训练·····	108
一、配对的选择·····	108
二、双打的技术和战术·····	110
三、战术运用中应注意的几点·····	113
第八章 身体素质训练·····	114
一、一般身体素质训练·····	114
二、专项身体素质训练·····	115
三、身体素质训练中应注意的几点·····	118

第九章 制订训练计划	119
一、制订训练计划要注意的几点	119
二、怎样制订计划	120
三、训练的比例	121
第十章 比赛	123
一、比赛前的准备工作	123
二、比赛中应注意的几点	124
三、教练员要注意的几点	126
四、比赛种类	127
附：乒乓球比赛技术统计表(攻击型、防守型)	131

第一章 我国乒乓球运动概述

乒乓球运动大约在一九一六年由欧洲传入我国。解放前，在国民党反动派统治下，我国乒乓球运动和其他运动项目一样，都是为反动统治阶级服务的。广大劳动人民贫病交困，衣食无着，根本没有条件参加乒乓球运动。所以，乒乓球运动得不到提倡和发展，基础十分薄弱，技术、战术水平很低。当时开展乒乓球运动的只有上海、天津、广州、南京等几个大城市。

解放以后，在毛主席和党中央的关怀下，我国体育事业得到了很大的发展。劳动人民成了体育的主人。在毛主席的无产阶级革命路线指引下，越来越多的工农兵群众和青少年参加了各种体育活动。群众体育活动的蓬勃开展，促进了运动技术水平的提高。我国的乒乓球运动，在毛主席的革命体育路线指引下，也得到广泛开展，遍及全国各地，有力地推动了技术水平的迅速提高。我国乒乓球运动员参加世界乒乓球锦标赛的成绩取得了显著进步。

一九五三年，我国乒乓球运动员第一次正式参加了在罗马尼亚举行的第二十届世界乒乓球锦标赛，男子队被评为一级第十名，女子队被评为二级第三名。

在毛主席和党中央的亲切关怀下，我国运动员奋发图强，刻苦锻炼，急起直追，经过短短几年的训练，一九五九年第二十五届世界乒乓球锦标赛，我国男女队都被评为一级第三名。在男子单打比赛中，我国运动员第一次获得世界冠军的光荣称号，为伟大的社会主义祖国争得了荣誉。

一九六一年四月，第二十六届世界乒乓球锦标赛在我国首都北京举行。中国选手贯彻了积极主动，快速进攻的指导思想，取得了更为良好的成绩，一共获得男子团体、男子单打、女子单打三项冠军，以及女子团体、男子单打、女子双打、男女混合双打四项亚军。中国男子队被评为一级第一名，女子队被评为一级第二名。以后，我国乒乓球队又参加了第二十七届、二十八届世界乒乓球锦标赛，都取得了优异的成绩。

经过无产阶级文化大革命，我国体育战线发生了深刻的变化。毛主席的革命体育路线深入人心。广大体育工作者和运动员阶级斗争觉悟、路线斗争觉悟和无产阶级专政下继续革命的觉悟显著提高。群众性的体育活动蓬勃开展。体育运动的技术水平不断进步，有的运动项目的成绩进入了世界先进行列。我国乒乓球运动员，在第三十一届世界乒乓球锦标赛中获得了四项冠军，第三十二届世界乒乓球锦标赛中获得了三项冠军。经过批林批孔运动，在第三十三届世界乒乓球锦标赛中，我国男女乒乓球队又双获世界团体冠军。

继第三十三届世界乒乓球锦标赛以后，一九七五年十一月，第二十一届南斯拉夫国际乒乓球锦标赛，中国男子一队和女子一队分别获得男子和女子团体冠军，在单项比赛中，中国选手获得男子单打冠军和女子双打冠军。一九七五年十一月，在第十八届斯洛文尼亚国际乒乓球锦标赛中，我国参加比赛的运动员都是文化大革命中成长起来的新手，他们虚心向各国运动员学习，受到了锻炼，比赛结果中国队获得男女团体冠军和女子单打、女子双打和混合双打冠军；一九七六年一月，在罗马尼亚国际乒乓球锦标赛中，我国男、女队获团体冠军和男子单打、女子单打、男子双打、混合双打冠军；一九七六年二月，中国乒乓球运动员在英国威尔士乒乓球锦标赛中，

又分别获得男子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和男女混合双打的冠军。一九七六年九月在上海举行的国际乒乓球友好邀请赛中，我国女队曾获团体冠军、男队获团体亚军。在单项比赛中，男女前四名均属我国选手。一九七六年十月在墨西哥举行的第三届亚非拉乒乓球友好邀请赛中，我国年轻选手打出风格，打出水平，获男女团体、男女单打冠军。在国际比赛中，我国运动员认真贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针，为执行毛主席的革命外交路线，作出了贡献。

我国乒乓球运动员所以能取得这些成绩，主要是因为广大体育工作者和乒乓球运动员，在毛主席为首的党中央的领导下，以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，认真学习马列著作和毛主席著作，认真贯彻执行毛主席的革命路线，狠批了反革命的修正主义路线，胸怀祖国，放眼世界，刻苦锻炼，精益求精，敢于攀登世界体育运动的高峰的结果。

我国乒乓球运动在党的“百花齐放，推陈出新”方针指引下，贯彻了以我为主，积极主动，快速进攻的指导思想，逐步形成了我国乒乓球运动员独特的直拍近台快攻的打法和快、准、狠、变的技术风格，促进了弧圈球结合快攻、快攻结合弧圈球以及削中反攻等打法。自第二十六届世界乒乓球锦标赛开始，我国各种类型、各种风格的选手都取得了较好的成绩，我国乒坛呈现出百花盛开的新面貌。

为了使体育事业更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义革命和社会主义建设服务，为建立和发展各国人民之间的友谊、支持世界各国人民的革命斗争服务，我们必须坚持无产阶级政治挂帅，以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，批判体育战线的锦标主义和单纯技术观点，认真贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针，要提倡又红又专，发扬革

命英雄主义，苦练过硬本领，敢于攀登世界体育运动的高峰。

青少年正处在长身体的时期，应该十分重视他们的体魄锻炼。必须坚决贯彻执行党的教育方针，使他们在德育、智育、体育几方面都得到发展。我国许多优秀的乒乓球运动员，都是从少年起就接受系统的训练，掌握了良好的技术，为攀登体育运动高峰打下了基础。所以，应该不断培养新生力量，推动我国乒乓球运动技术的不断发展和提高。

〔附〕 世界乒乓球技术发展的趋势

从一九二六年的第一届世界乒乓球比赛，直至二十世纪五十年代以前，二十多年间的世界乒乓球比赛中，七个项目共一百一十七个锦标，欧洲选手就拿了一百零九个冠军。整个乒坛的技术优势基本上是被欧洲选手所垄断。当时欧洲的传统打法是稳削。五十年代以后，进攻技术有了很大的发展，海绵拍的出现，大大提高了击球的速度和力量。日本选手首先使用海绵拍，以稳健的拉球和凶狠的扣杀终于打破了欧洲的防线。乒坛的技术优势才开始转向全攻型打法的日本选手。他们蝉联了第二十一、二十二、二十三、二十四、二十五届世界乒乓球锦标赛五届男子团体冠军和四届男子单打冠军；从第二十五届世界乒乓球锦标赛起，我国近台快攻为主的打法发挥出一定的威力，获得第二十六、二十七、二十八（二十九、三十届未参加）、三十一、三十三届五届男子团体冠军，在男子单打中我国选手亦取得四次冠军。上述三个发展阶段，女队情况亦大体相似。

近几年来，欧洲运动员刻苦锻炼，汲取了中国快攻和日本弧圈球的特点，结合欧洲的传统打法，形成了一套完整的“快攻结合弧圈球”和“弧圈球为主结合快攻”的打法，一批年轻选手迅速成长起来。如瑞典的本格森获得第三十一届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军，匈牙利的约尼尔、克兰帕尔获得男子双打冠军。这是从一九五四年以后到一九七一年，欧洲又重新获得了冠军。一九七三年第三十二届世界乒乓球锦标赛，瑞典

队又获得了男子团体、男子双打冠军；一九七五年举行的第三十三届世界乒乓球锦标赛中，匈牙利又获得了男子单打、男子双打冠军。与第三十二届世界乒乓球锦标赛相比，“快攻结合弧圈球”打法的选手，如本格森、约翰逊等在拉、扣结合上有进步，反手用快拨相持和发力进攻的能力也有提高。“弧圈球为主结合快攻”打法的选手，如约尼尔、斯蒂潘契奇、舒尔贝格等，在凶稳结合上有进步。在这届锦标赛中，欧洲选手发球的质量和花样上亦都有进步，如舒尔贝格的发球有四、五种之多，比赛中常常直接得分或为抢攻创造条件。欧洲选手在这届比赛中的基本打法仍是三类：“快攻结合弧圈球”、“以弧圈球为主结合快攻”和“削球为主”的传统打法。但前两类打法占绝大多数，采用以“削球为主”打法的运动员比例较少。今日的欧洲选手，是世界乒坛一支强劲的力量。

目前欧洲比较强的队有南斯拉夫、瑞典、捷克斯洛伐克、匈牙利、苏联等。他们的基本打法，可分：

1. 快攻结合弧圈球的打法

这种打法，站位中台，正反手都能攻，反手以快拨为主，反手快攻能与对方快速推挡相持，并能发力攻。正手攻和拉弧圈球相结合比较好。程序大约是发球→拉弧圈球→对攻；或者是接发球→抢拉弧圈球→对攻。在第一个回合的前三板争夺中，都用弧圈球开路。遇到被动时，用反手快拨来对付，或在中台正反手拉前冲弧圈球作过渡，以便争取时间再开展对攻。欧洲队的基本功和步法较好，技术比较全面，他们进可以攻，退可以守。目前欧洲这种打法的代表有瑞典的约翰逊和本格森。女队属于这种打法的有瑞典的赫尔曼、南斯拉夫的帕拉蒂努什等。她们反手攻击力量强，速度快，以打快攻为主，站位更为近台。

2. 拉弧圈球为主结合快攻的打法

这种打法站位中台,以弧圈球为主要得分手段,用前冲弧圈球代替扣杀,拉出的弧圈球速度快,又有强烈的旋转。这种类型的打法又可以分为两种:一种是正反手两面拉,以正手为主,反手也能拉,有一定的快攻能力,以南斯拉夫斯蒂潘契奇为代表;另一种是以正手和侧身拉为主,反手过渡配合,这种打法以南斯拉夫舒尔贝克等为代表。在第三十三届世界乒乓赛中,他们拉的弧圈球威胁大,发球质量和凶稳结合上有提高,抢冲意识强。欧洲采用这种打法的国家有:南斯拉夫、西德、法国等。

3. 削球打法

这是欧洲的传统打法,他们扩大了防守的范围,同时为应付弧圈球而提高了削球的稳定性,并加强了反攻能力。虽然目前这种打法优秀选手不多,但具有相当水平。这种近乎稳健的削球技术,也是一支不可轻视的力量,大有潜力。在第三十二届世界乒乓赛中,成绩居中。其特点是对付弧圈球能力较强,削得稳,削得低,以削加转为主配合削不转和反攻,步法较灵活。男子以匈牙利的博塞伊、鲍尔塞为代表,女子以罗马尼亚的亚历山德鲁等为代表。

欧洲女队近年来也逐步朝男队方向发展。目前较强的队有罗马尼亚、南斯拉夫、瑞典、苏联等。这几个队多数是横拍进攻型打法,她们反手以快拨为主,正手拉弧圈球与扣杀结合,正反手都具有一定水平,但不如男队那么成熟和突出。

五十年代海绵拍的出现,使击球速度大大增快,日本直握拍进攻的打法遂称雄于乒坛,一时无敌手。到了六十年代,直拍进攻的打法进一步发展。中国队“近台快攻”、“快、准、狠、变”技术风格的出现,在乒坛中独树一帜。日本队自第二十六

届世界乒乓球赛中受挫于我国近台快攻为主的打法后，他们对自己的技术如何发展，进行了摸索和试验，从近几年情况来看，他们偏向于速度发展，逐步放弃传统的中台独角龙的打法，积极向球台靠拢，加快了进攻速度，并提高了反手攻击力量。例如长谷川信彦，他更多地保留了传统的中台进攻，同时又熟练地结合弧圈球技术，风格独特。日本队基本功较扎实，步法移动很快，正手攻球很好，尤其是擅长弧圈球和中台对攻，四分之三台面以内的球管得很牢，第一回合球（发球抢攻和接发球）有明显提高。如日本队以快攻为代表的河野满，在一九七四年北京举行的五国乒乓球邀请赛中取得了男子单打冠军。特别是田阪在传统的侧身攻打法上，加强了跑动中进攻。日本队又培养了多种类型打法的选手，如拉弧圈球为主的有长谷川信彦、枝野等，削球手有高岛、古川明敏等。在第三十二届世界乒乓球男子团体赛的争夺战中，高岛这位第一次参加世界乒乓球的年青选手，曾为日本队立下不少功劳。

在第三十三届世界乒乓球赛中，虽然日本男队在团体赛中战绩不够理想，但在单项比赛中，河野满、高岛战胜了不少名将，进入男子单打前四名。日本选手的步法灵活，很值得学习。一九七六年在墨西哥举行的第三届亚非拉乒乓球友好邀请赛中，日本队获得男女双打、混合双打冠军。所以说，日本队是一支实力雄厚的队伍。日本女队大体上朝男队方向发展。

朝鲜民主主义人民共和国女队，大都是直拍快攻结合弧圈球类型的选手。她们积极主动，风格独特，步法灵活，斗志顽强，身体素质好。如朴英顺曾获第三十三届世界乒乓球锦标赛女子单打冠军。在一九七六年亚洲乒乓球友好邀请赛中，朝鲜女队又获女子团体和女子双打冠军。所以说，朝鲜女队也是世

界乒坛上一支实力雄厚的队伍。

此外,近几年来国际间友好比赛极为频繁,一个接一个地不断举行。特别是亚洲、亚非拉的大规模友好邀请赛的定期举行,使三大洲的乒坛健儿广泛接触,交流球艺,增进了各国人民和运动员之间的友谊和团结,促进了各国运动员技术水平的迅速提高。尤其是以往技术水平较低的选手,他们奋起直追,后来居上,技术水平提高很快。各国选手间技术水平的差距愈来愈小,必将形成一个你追我赶的新局面。

总之,从目前世界乒坛技术发展的趋势来看,都朝着速度与旋转两方面不断发展,而这两方面又是相辅相成,相互推动,促进了世界乒乓球技术水平的迅速提高。