



国球之魂

國球在民間

◎ 陈艳红 主编



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社



陈艳红，河北出版传媒集团北舟文化传媒有限公司北方大区销售总监，高级会计师、注册税务师。曾获“威纳邦”杯河北省直职工乒乓球比赛女子单打第一名，出版了《国球之魂群星教你打长胶》DVD光盘。

总策划：王耀珍

主 编：陈艳红

副主编：刘竞涛 朱永贤 周中建

总顾问：何少存

题 字：郭永利

编 审：张从海 蒋建能

鸣 谢：驿家365连锁酒店良村开发区店

渤海银行广州分行

广州市彼澳尔贸易商行

征 稿：hebeikanhai888@163.com

Q Q：1471125389

电 话：0311-66720467

图书发行：0311-88643270



国球之魂

國球在民間

◎ 陈艳红 主编



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

国球在民间 / 陈艳红主编. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978 - 7 - 5375 - 5791 - 7

I. ①国… II. ①陈… III. ①乒乓球运动 - 基本知识
IV. ①G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 074768 号

国球在民间

陈艳红 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编 050061)

印 刷 石家庄燕赵创新印刷有限公司

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/6

印 张 18

字 数 286000

版 次 2013 年 6 月第 1 版

2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价 36.00 元



序

一部内容丰富、引人入胜，既有知识性，又有可读性的优秀书籍《国球在民间》即将出版，可喜可贺！

乒乓球，被称之为中华人民共和国国球，也是一种世界流行的球类体育项目。它的英语官方名称是“table tennis”，意即“桌上网球”。乒乓球一名起源自 1890 年，因其打击时发出“Ping Pong”的声音而得名，在中国就以“乒乓球”作为它的官方名称，中国香港及澳门等地区亦同时使用。

1904 年底，乒乓球运动从日本传入中国。开始是由上海四马路一家文具店的老板王道平从日本购回 10 套乒乓球器材，并在店内做表演。于是买乒乓球、打乒乓球的人逐渐增多，各大城市也先后推广了这项运动。当时的乒乓球拍是木板，板面光滑，很难使球产生旋转，所以打法只有推挡和抽球两种。

1959 年，容国团获得了第二十五届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军后，中国运动员开始登上了国际乒坛。逐渐形成了以“快、准、狠、变”为技术风格的直拍近台快攻打法。在 1961 年第二十六届世界锦标赛中，中国队既过了欧洲关，又战胜了远台长抽加秘密武器——“弧圈球”打法的日本选手，第一次夺得了男子团体世界冠军。并连续获得第二十七、二十八届男子团体冠军。中国近台快攻的优点是站位近，速度快，动作灵活，正反手运用自如，比日本远台长抽打法又大大前进了一步。20 世纪 60 年代，中国乒乓球技术水平位于世界最前列，乒乓球运动的优势由日本转移到中国。这是乒乓球运动水平的第二次大提高。

乒乓球运动不仅在国际性比赛中获得了诸多的荣誉，同时也在外交上为我国做出了巨大的贡献。我国的乒乓健儿，挥动小小的球拍，不仅与多个国



家的运动员建立了友谊，也借用小小的乒乓球开启了中美之间尘封已久的外交大门，创造了小球转动大球的外交佳话。

乒乓球运动更是开展文明创建活动的一种好形式。数以万计的乒乓球运动爱好者，在乒乓球球台上，既强健了身体，更促进和提高了文明素质。在全面贯彻落实党的十八大精神，全面建成小康社会的今天，大力推广乒乓球运动，无疑更有重大的现实意义。

《国球在民间》系统介绍了国内民间乒乓球运动发展历程，填补了“国球”的文化资料传承中一直欠缺的群众发展道路的一大空白。从这本书中，你会看到全国各地乒乓球运动普及与发展状况，感受不同地方的乒乓球文化氛围，见证乒乓球运动在全国各地各阶层的乒乓球爱好者所发生和历经的“大事记”；民间乒乓球运动的蓬勃开展，民间乒乓球高手的成批涌现，尽管没有世界性大赛那么高的水平，这些民间乒乓球高手也没有国家级和世界级冠军所拥有的夺目光环，但他们所体现出来的乒乓精神依然让人肃然起敬。

在这本书即将出版之际，我们谨向策划和出版了这本书并付出了宝贵心血的同志予以真诚的感谢！

河北省政府原副省长、河北省乒协名誉主席

何少存



Preface

An excellent book “National Sport among the People”, which is of rich contents and attractions, full of knowledge and readability, will be published soon. Congratulations!

Ping Pong is a kind of popular global sport and also called national sport of the People's Republic of China. Its official English name is table tennis, meaning tennis on the table. Ping Pong originated in 1890. At the beginning of 20th century, an American manufacturer created the word of Ping Pong with the sound made during the impact of balls as the trademark of his products and later developed to be another formal name of table tennis. After introduction to China, people created the word of Ping Pong and continued to use it as the official name.

At the end of 1904, Wang Daoping, the boss of a stationery store on Shanghai Simalu Road bought 10 sets of table tennis equipment from Japan and demonstrated inside his store. Table tennis was formally introduced to China. At that time, the table tennis bats are boards with smooth surfaces, which are difficult for the ball to produce rotations, hence there were only two methods of blocking and driving.

In 1959, Rong Guotuan won the men's single champion in the 25th World Table Tennis Championships and Chinese players began to show on the international table tennis circles. The close-table fast attack with pen-hold grip is gradually formed, taking “quickness, accuracy, ruthlessness and change” as its technology. During the 26th World Table Tennis Championships of 1961, China Team defeated Japanese players, who had the technology of off-table drive with secret weapon of “looping”, and won the men's team world championship for the first



time. And then they won the men's team world championships of the 27th and 28th World Table Tennis Championships consecutively. The strong points of China's close-table fast attack are close standing, fast speed, flexible movements and perfect command of skills of back-hand and forehand, which advance ahead compared with Japan's skill of off-table drive. So far, China's table tennis technology ranked the first in the world and the advantage of table tennis sport moved to China from Japan. This is the second great improvement of table tennis level.

Table tennis sport not only won lots of honors in international matches for China, but also made great contributions for our diplomacy. Our Ping Pong players, with small bats, not only established friendship with players from many countries, but also opened the dust-covered diplomatic door between China and America, and created the diplomatic legend of small ball rolling the Earth.

Table tennis sport is also a good form of developing civilization. Thousands of table tennis lovers, not only build their bodies, but also enhance the civilization quality. At the time of implementing the spirit of 18th CPC National Congress and building all-round well-off society, vigorously promoting table tennis sport is no doubt of great practical significance.

"National Sport among the People" systematically introduces the development course of domestic folk table tennis sport, filling in the gap of masses development lacked in cultural heritage of "National Sport". With the book, you can see the popularization and development path of national table tennis sport, feel the table tennis cultural atmosphere in different places, witness the events happened and experienced by table tennis lovers at every level. The vigorous development of folk table tennis sport promotes the emergence of large numbers of folk masters. Though the level is not that of world-level matches, the masters have no glories of national and international champions, Ping Pong spirit reflected by them is still filled with deep esteem.



On the occasion of publishing, we sincerely extend our heart – felt thanks to those who paid great efforts for the planning and publication.

He Shaocun, Former Vice Governor of Hebei Provincial Government and Honorary Chairman of Hebei Provincial Table Tennis Association

李书清 译





目 录

第一章 技术篇

怎样才能成为业余乒乓球顶尖高手	刘竞涛 黄建疆 (1)
邓亚萍式的打法令业余长胶也可以打得很霸气	刘竞涛 (3)
阴阳倒板的奥秘	朱子刚 (14)
进攻是长胶最重要的基本功	朱子刚 (21)
我的长胶技术特色	张治国 (23)
乒乓球步法之启动	李 腾 (27)
练好直板长胶发力“拱”的技巧	戎 涛 (28)
谈谈直板精要	杨 宏 (30)
乒乓里的以腰带手及步法杂谈	杨 宏 (31)
长胶使用之我见	沈正一 (33)
我与乒乓球	舒鸿钧 (35)
倒板的故事	丘振宁 (38)
写给削球手们的文章	西部削球手 (41)
正胶打法入门	Willy 21 (63)
长胶发球的见解	孙 斌 (69)
请记住“老九”	何 峰 (70)
为什么专业的强，其实你也行	乒乓小匠 (72)
藏器于身	幻 彩 (75)
通过乒乓球比赛中的胜负想到的	杨 宏 (79)



第二章 器材篇

- 谈反胶套胶的特性及选择 LpzLpz (82)
- 乒乓器材发烧友之——在摸索中前行 刘佳璇 (86)
- 削球胶皮经验谈 西部削球手 (87)
- 工欲善其事 必先利其器
- 削球手应该如何选择自己的兵器 倒影 (96)
- 生胶的认识和使用 积雪飞云 (98)
- 银河高端无机底板 V-2 试打评测报告 李德军 (104)
- 乒海拾贝之细节决定成败 李国良 (110)

第三章 业余高手

- 黄建疆的乒乓传奇 李贵荣 (115)
- 他从加拿大捧回四块金牌
- 记业余运动健将陈桂初 朱永贤 (117)
- 他从水泥乒乓球桌上寻找到美
- 记监利县乒坛冠军吴立军 任全方 (123)
- 羊城怪杰逐个数 朱永贤 (131)
- “长胶王”李志明 (131)
- “发球机器”蒋建能 (137)
- 乒乓“狂人”徐伟雄 (143)
- 广州第一“拐”付绍杰 (149)
- 打烟灰盅的叶润生 (154)
- “切削机器”庞维豪 (160)
- 干哪行精哪行的卢舟 (165)



两技之长的区秉后	(170)
----------------	-------

医生、乐师兼球手的吴文	(173)
-------------------	-------

第四章 赛事掠影

让快乐起航

——庆元旦首届山东日照东港球友邀请赛赛事报道	李华华 (178)
------------------------------	-----------

春雨之约

——首届博乒日照分站会员积分赛小记	莞 尔 (185)
-------------------------	-----------

2009 年南陵华泰杯乒乓球邀请赛另类颁奖词	陈树民 (189)
------------------------------	-----------

弘扬网球荣耀 尽展省直风采

——2011 年河北省直机关乒乓球赛事报道	陈艳红 (194)
-----------------------------	-----------

农垦学校春季邀请赛 环保局出兵各展雄风	梁玉梅 (196)
---------------------------	-----------

感动乒乓球

——有感于“广汇杯”佳木斯市第四届职工乒乓球赛	梁玉梅 (198)
-------------------------------	-----------

红豆生南国 论剑耀东港

——2010 年无锡市“通晟杯”业余乒乓球精英赛	李德军 (200)
--------------------------------	-----------

你的高度，我必须仰望	李国斌 (202)
------------------	-----------

兔年春天的首次聚会

——记“天地龙杯”市区与涟水乒乓球友谊赛	薛 兵 (206)
----------------------------	-----------

迎省运博乒备战 看赛场动魄惊心

——记博乒佳木斯站“塞维卡杯”双打争霸赛	梁玉梅 (208)
----------------------------	-----------

张世德大战李景光

——全国比赛巅峰对决之一	沈正一 (210)
--------------------	-----------

人生最有意义的日子

——记“中国联通”杯中国乒乓球协会会员联赛	刘竞涛 (212)
-----------------------------	-----------



参与、健康、快乐、交流

——参加全国老年乒乓球活动的感受 杨鉴普 (214)

第五章 乒乓情缘

我的乒乓球情结	李华强 (216)
乒乓情缘五十载	朱永贤 (219)
水调歌头·球趣	和玉平 (223)
集训日记	贾卫国 (224)
乒乓球使我老有所乐	杨鉴普 (236)
乒乓球台旁的“老顽童”	杨鉴普 (238)
重整旗鼓 再战河东	吕章柱 (239)
乒乓球之歌	董志霄 (242)
看球、打球、聊球三部曲	王利东 (243)
快乐就在眼前	李国斌 (253)
乒乓球既修技亦修德	李耀安 (255)
乒乓球——我心中的恋人	颜廷奎 (257)
受益国球 缘于乒乓	王炳森 (262)
我的乒乓球故事	杨 宏 (264)
我的乒乓情怀	李式孝 (267)
我为什么打乒乓球	刘国勇 (270)
我生命的另一部分	贾卫国 (272)
我的乒乓三部曲	鲍兰俊 (273)



第一章 技术篇

怎样才能成为业余乒乓球顶尖高手

刘竞涛 黄建疆

主持——刘竞涛（桃源 888）

主讲——黄建疆（黄老师）

主 持：打球的精髓在于什么？

黄老师：打球的精髓啊，我认为用四个字来概括比较传神。

主 持：哪四个字呢？

黄老师：这四个字就是“算、猜、骗、等”。

主 持：对于“算、猜、骗、等”用在乒乓球上，具体怎么样去理解？又应该怎么去应用呢？

黄老师：我先来解释“算”。“算”这个字主要用在自己的发球环节上。我发球之前，预先就要算，那么到底算什么呢？首先我先发一个长球的下旋球到对方的反手，看看对方怎么样去接，然后再发一个短球上旋球到对方的正手，再看看对方怎么样接。之后，我就反过来，发一个长的上旋球到对方的反手，再发一个短的下旋球到对方的正手。由于之前我已看到他的应对了，这样的话，我基本上“算”到对方这些应对，这一轮我同上一轮刚好反过来发球，对方如果没有马上调整过来的话，有可能就直接吃发



球了，就算不吃，我已经做好直接打他的准备了，这种有准备的打法就叫做“算”。

主持：听了黄老师对“算”的精彩讲解之后，我马上就想问黄老师，怎么样才是“猜”？

黄老师：“猜”这个字，我主要用在接发球的环节上，因为接发球，基本上都在对方掌握主动，己方被动接受的这么一个基础上发生的。我们怎样才能从被动方变为主动呢？我常常用第一局来观察对手的发球动作、发球姿势、发球站位等等，基本上了解了对手的发球状态，然后我在第二局，看到对方站什么位置，什么姿势和什么动作，我就马上去“猜”对方发过来的球是什么旋转、什么落点，然后，我就马上做好准备，先上手去打他，用这个“猜”来打破对方发球抢攻的优势。所以我们比喻，怎样在接发球上，从被动变主动，我用“猜”来做。

主 特：听完黄老师对“猜”的精辟解释之后，我想所有球友都会急不可待想知道“骗”字是怎样应用到乒乓球上了？

黄老师：“骗”，我的理解是打球的人不能太“老实”，老是让对方知道你的打法，就会做好准备去等你打。如果你经常用假动作去“骗”对方，那么对方就不可能舒服的接到你的来球了。比方说，我要打对手的右边，我出手前有一个假动作发出去，给对手以为我是打左边的感觉，对手的身体重心，肯定先到左边去了，然后，我的球却打到对手的右边去了，这样一来，对手的重心马上就会出现问题的，就算对方反应很快，接回来的球质量也不会很高，这样就为我下一板的发力进攻，创造了非常好的有利机会。如果对手反应慢的，就有可能失分，所以打好“骗”这个字的球友，才算得上是高手。

主 持：那么“等”又该怎样去理解呢？

黄老师：首先啊！我们广大的业余球友啊，基本上都有一个毛病，一见来球，就马上去发力打，总想一板把人家打死。其实，精髓不在发死力打，而在“等”字上，比方说，我看到对手身体从左到右移过去等我的来球了，那么这一“等”，我就发现对手的这个战略转移的意图了，于是我手



腕一动，就把球打到对方的左边去了。虽然，我打出去的力量不是很大，但是，落点却令对方非常难受，这样就可以为我的下一板创造非常有利的进攻机会。

主 持：听完黄老师对“算”“猜”“骗”“等”这四个字的精妙绝伦的分析，我想，我们广大球迷朋友要想成为业余乒乓球的顶尖高手，首先要专攻的就是怎样练成黄老师所论的这四个字，谁把这四个字练成了，谁才有资格算得上业余乒乓球的顶尖高手，最后，我代表广大球迷朋友对黄老师的无私奉献，衷心说一句：“谢谢您！”

邓亚萍式的打法令业余长胶也可以打得很霸气

刘竞涛（桃源 888）

从邓亚萍的打法，领悟长胶的真正魅力，以扎实的基本功为基础，全面颠覆传统长胶只能防守，不能进攻的思维误区，真正打出进攻性的霸气长胶！

在我们的业余长胶界中，普遍存在着一个非常错误的观点，就是长胶不能进攻，只能防守；长胶动作难看，不够美观；长胶没有基本功，反胶才有基本功等等，从而影响了很多业余长胶爱好者的继续学习和进步。带着这一问题，笔者从长胶世界冠军邓亚萍的打法，深入探讨业余长胶的发展和出路，希望能起到一个抛砖引玉的作用。

邓亚萍是夺取世界乒乓球冠军次数较多的一位女选手，她克服了身体条件上身高不足 150 厘米的不利条件，依靠世界乒坛第一正手快攻和反手怪异十足的长胶攻球在国际乒坛立足十年之久，她以精湛的球艺和罕见的速度一次又一次将对手打得颠三倒四，从而被老外惊呼：中国杀出了一个“乒乓小魔女”。

要学习邓亚萍的打法，那么，我们首先要了解邓亚萍的技术手法和技战术的配套。



一、邓亚萍的长胶单项技术手法

邓亚萍的技术手法是由很多个单项技术构成的，而邓亚萍的单项技术又由反手长胶技术和正手反胶技术组成。在这里我们着重来探讨邓亚萍的长胶单项技术（反胶技术大家比较容易找到教练学习，在这里不展开探讨）。

邓亚萍的长胶单项技术主要在反手位的长胶上（其胶皮配置据《乒乓世界》介绍是友谊 755，或者是红双喜 C7，海绵厚度是 1 毫米或 0.6 毫米）。

1. 邓亚萍的长胶拨球：邓亚萍拨球时一般都是在来球的最高点或上升期，击球时敢于发力，因此，击出的球速度快、线路变化多端，球过去后比反胶快、下沉、发飘，常常令对手难以应对。

邓亚萍的反手拨打经常是用来对付弧圈球，由于她敢于加力拨打，因此克服了反手长胶速度慢的弱点，在对手拉弧圈球时只能被动地挡、磕的缺点。长胶拨球成为了邓亚萍的主要得分手段。

既然，长胶拨打这样有攻击力和威胁性，那么，我们业余长胶选手怎样才能正确掌握这一技术要领呢？根据笔者的一些实践心得，在此谈一些看法供各位球友参考。

长胶拨球，外人看起来是属于长胶的攻球，长胶的攻球不是拉，而是拨，现总结如下要点：

（1）拨弧圈球时，要注意不用手腕，不要用碰、不要用手腕弹，在保持好拍面的基础上，主要用前臂来控制，即以肘部为支点，前臂由左下向前右上方挥拍。

（2）在前臂前伸外展挥拍的同时，身体重心应前移，并使球在板上停留的时间长一点，因为，长胶只有把胶粒打倒才能出球，否则球打出去会失误。

（3）当来球刚落台时，挥动手中拍子的时候要提起重心，击球的中上部。努力的向前摩擦球的中上部，使球有足够的过网弧线，然后发力撞击来球。