

主 编◎李 铁

PINGPANGQIU
JICHUXUNLIAN

乒乓球 基础训练



黑龙江人民出版社

乒乓球基础训练

主 编 李 铁

副主编 张 浩 顾 扬 肖 奇

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球基础训练 / 李铁主编. — 哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 2009. 3

ISBN 978 - 7 - 207 - 08164 - 3

I. 乒… II. 李… III. 乒乓球运动—运动训练
IV. G846. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 037338 号

责任编辑: 崔 冉

装帧设计: 王 刚

乒乓球基础训练

Pingpangqiu Jichu Xunlian

主 编 李 铁

出版发行	黑龙江人民出版社
通讯地址	哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼
邮 编	150008
电子邮箱	hljrmcbs@yeah.net
网 址	www.longpress.com
印 刷	黑龙江神龙联合制版印务有限责任公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	7.5
字 数	250 千字
版 次	2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 207 - 08164 - 3/G · 1922
定 价	18.00 元

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)

本社常年法律顾问:北京市大成律师事务所哈尔滨分所律师赵学利、赵景波

前 言

乒乓球运动是迅速发展的,竞赛规则也是不断变化的。本书是作者在总结多年的乒乓球教学经验的基础上,与实际相结合写作而成的。本书可作为高等学校、业余体校的教材,也可以供乒乓球爱好者自学使用。其中第一章、第三章、第五章由李铁执笔,第二章、第六章由顾扬执笔,第四章、第七章由张浩执笔,第八章由肖奇执笔。

目 录

第一章 乒乓球运动发展概述	(1)
第一节 世界乒乓球运动	(1)
第二节 中国的乒乓球运动	(8)
第二章 乒乓球运动基本理论知识	(14)
第一节 乒乓球技术要素	(14)
第二节 常用术语	(31)
第三节 击球的基本环节和动作结构	(38)
第四节 球拍的种类与性能	(41)
第三章 乒乓球技术动作	(46)
第一节 基本站位	(46)
第二节 握拍技术	(47)
第三节 单一技术	(50)
第四节 结合技术	(90)
第五节 步法技术	(105)
第四章 乒乓球战术	(112)
第一节 战术概论	(112)
第二节 乒乓球战术的种类	(114)
第三节 乒乓球战术的运用	(123)
第五章 乒乓球教学	(128)
第一节 乒乓球的教学原则	(128)



第二节 乒乓球的教学方法	(135)
第六章 乒乓球训练	(143)
第一节 乒乓球的训练原则	(143)
第二节 乒乓球技战术训练方法	(150)
第三节 乒乓球各种类型打法的训练	(168)
第四节 乒乓球的身体训练	(184)
第七章 乒乓球教学及训练文件的制订	(196)
第一节 乒乓球教学文件的制订	(196)
第二节 乒乓球训练文件的制订	(203)
第八章 乒乓球运动的科学研究	(222)
第一节 乒乓球运动科研工作的主要形式和方法	(222)
第二节 乒乓球运动科研工作的程序	(232)

第一章

乒乓球运动发展概述

第一节 世界乒乓球运动

一、乒乓球运动的起源和世界乒乓球锦标赛

关于乒乓球运动的起源,有多种不同的说法。根据国际乒联有关资料分析,乒乓球运动是由网球运动派生而来,乒乓球运动于19世纪末起源于英国,流行于欧洲,最早叫“Table Tennis”。从这个名称可以看出,网球是乒乓球运动的前身。1926年12月,在英国伦敦举行了第1届世界乒乓球锦标赛(以下简称世乒赛)。此届比赛只有男子团体、男子单打、男子双打、女子单打、混合双打和男子安慰赛6个比赛项目。比赛期间,召开了国际乒联第一次全体代表大会。大会规定,每年举行一届世乒赛。第2届世乒赛因举办国经济困难,推至1928年1月在瑞典举行。此届比赛增加了女子双打比赛项目。1934年,第8届世乒赛增加了女子团体赛。1940—1946年,因爆发了第二次世界大战,比赛中断。1947年3月,在法国巴黎举行了战后的第一次世乒赛(第

14 届)。在该届比赛中,又增加了女子安慰赛和元老杯赛。至此,世乒赛就有了 10 个比赛项目。男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和男女混合双打是每届都要举行的正式比赛项目;男、女单打安慰赛和元老杯赛为非正式比赛项目,必须由举办国协会申请,经国际乒联批准后才可举行。从 1957 年开始,世乒赛改为每两年举行一届。1999 年,第 45 届世乒赛因科索沃战争被迫“一分为二”,单项比赛和团体赛分别于 1999 年 8 月在荷兰、2000 年 2 月在马来西亚举行。第 46 届世乒赛再次“合二为一”,2001 年 4 月在日本大阪举行。自 2003 年第 47 届世乒赛起,单项比赛于奇数年举行,团体赛在偶数年举行。

二、世界乒乓球运动发展的几个时期

世界乒乓球运动,如果从第 1 届世乒赛算起,至今大体可分为以下几个时期。

(一) 欧洲乒乓球运动的全盛时期(1926—1951 年)

此时期共举办 18 届比赛,仅第 13 届在非洲埃及举行,其余皆在欧洲举行。

在 7 个正式比赛项目中,先后共产生 117 个冠军,除美国选手取得 8 个冠军外,其余都由欧洲选手夺得,占全部锦标的 93.1%。

此外,参加比赛的也主要是欧洲选手。

基于以上 3 个原因,此时期被称为欧洲的全盛时期。这一时期的主导打法是削球。

削球在此时期成为主导打法的原因如下:

1. 运动员大多使用胶皮拍,其特点为弹力小,容易掌握,有一定的摩擦力,可使球旋转。很明显,这种球拍的特点是有利于削球打法的。

2. 当时的球台窄(146.4cm),球网高(17cm),球为软式球。这些因素亦都是利于削球而不利於攻球的。

3. 榜样的作用。第2届世乒赛时,男子单打冠军由匈牙利的梅什洛维茨和贝拉克争夺。贝拉克已先胜两局,第3局又以20:18领先,后因急于进攻,竟使对方反败为胜。这场比赛中梅什洛维茨利用削球打法获胜起到了榜样的作用,使欧洲选手更加确信,稳健的削球打法是取胜的最好手段。于是,当时的技术方向就朝着稳健的削球发展了。

4. 当时的乒乓球运动还处于初级阶段,高级或难度大的技术还掌握不了。削球失误少,攻球失误多,特别是加力的大板扣杀,技术难度更大。对于当时的运动员来说,自然会趋易避难。

第11届世乒赛前,由于对比赛没有时间的限制,所以,多次出现了“马拉松”式的乒乓球赛。以第10届为例,奥地利对罗马尼亚的男子团体决赛竟打了3天之久。波兰的欧立克与罗马尼亚的巴奈斯,为争夺1分球的胜利竟用了两个半小时。第11届的女单决赛,已打了1小时45分,双方仍未见高低,观众大多离去,裁判疲惫不堪。最后,裁判请双方运动员用掷钱的方法决定胜负。两位执意不从,致使这届女单冠军的宝座空设。很显然,这种冗长、乏味的比赛,对乒乓球运动的发展是不利的。第11届世乒赛后,国际乒联对比赛规则进行了修改:球台加宽至152.5cm,球网降至15.25cm,比赛改用硬球,限制了比赛时间。这些改革皆为攻球创造了有利条件,不仅削攻结合的打法开始发展起来,而且还出现了一些以攻为主的选手,但就这一时期的总体情况而言,攻球技术还未达到战胜削球的水平。

(二) 日本队称雄世界乒坛(1952—1959年)

日本乒协早在1928年就加入了国际乒联,但直到1952年才第一次参加世乒赛。手握海绵球拍,采用直拍全攻型打法的日本



队,虽然只有3男2女5名运动员参加比赛,却一鸣惊人地夺得了男子单打、男子双打、女子团体和女子双打4项冠军。从此,世界乒坛的优势开始由欧洲的削球转到了亚洲的攻球,进攻与防守成为当时世界乒乓球运动的主要矛盾。

此时期共举行7届世乒赛,产生冠军49个,日本队独拿24个,占全部锦标的49%。特别是1954年第21届世乒赛,日本队获得男女团体两项冠军;1959年第25届世乒赛,日本队竟然在7项比赛中夺得6项冠军,真是登峰造极了。

日本队获得成功的原因有3个:

1. 勇于创新——使用海绵球拍,采用直拍全攻型打法

胶皮拍和海绵拍的最根本区别是击球的力量:使用胶皮拍击球的力量不足以攻破稳健的削球,而海绵拍的击球力量却足以打败固若金汤的削球。日本的长抽为什么取代了统治世界乒坛达1/4世纪的欧洲削球?关键的原因就是球拍的革命。

2. 扎实的基本功

日本选手的正手攻球,动作稳定,击球力量大,打机会球基本上是百发百中,关键时刻,自会显示出“艺高人胆大”的魄力。

3. 意志顽强

日本选手在比分领先或落后时都能全力以赴,顽强奋战,其气势往往令对方生畏。

海绵拍的出现,当时曾遭到许多人的反对,甚至要求予以取缔。直到1959年,国际乒联才作出了对球拍规格化的决定:运动员只准使用木拍、胶皮拍以及海绵胶拍(海绵上覆盖一层颗粒胶,颗粒可向里或向外,总厚度不得超过4mm,其中颗粒胶的厚度不得超过2mm)。

(三) 中国队崛起,朝鲜队崭露头角(1959—1969年)

1959年,中国选手容国团在第25届世乒赛上,为中国夺得

了第一个世界冠军。1961—1969年,共举行5届世乒赛,中国队仅参加了第26、27和28届的比赛,夺得冠军11个,占全部锦标的52%。具有“快、准、狠、变”独特风格的中国直拍近台快攻打法成为世界上最先进的打法,它代表了当时世界乒乓球技术的新潮流。

20世纪60年代初,日本大学生中西义治创造了一种新技术——弧圈球。由于这项新技术当时还处于初级阶段(上旋强烈,但弧线高,速度慢),仅针对削球打法显示出了极大的优势,而对进攻型打法并未能显示出多大的威力。然而,它对以后世界乒乓球技术的发展却起到了很大的促进作用。

20世纪60年代后期,中国队没有参加世乒赛,7项冠军是在日本、欧洲、朝鲜各队之间产生的。第29届世乒赛,朝鲜男队连续战胜欧洲强队,获得团体亚军,女队亦成为世界强队之一。

(四) 欧洲队复兴,中国队重整旗鼓(1971—1979年)

20世纪70年代,世界乒乓球技术的发展突飞猛进。欧洲选手经过了近20年的努力,终于闯出了一条新路,他们兼取了中国快攻和日本弧圈球打法的优点,创造了弧圈球与快攻相结合的新打法,从而走上复兴之路。第31届世乒赛中,19岁的瑞典选手本格森连续战胜了中国队和日本队的强手,一举夺得男单冠军;第32届世乒赛,瑞典男队夺走亚洲保持了20年之久的团体冠军;第33届男单决赛,是在两名欧洲选手(约尼尔和斯蒂潘契奇)之间进行的;第35届男团冠军,由失去此项冠军达27年之久的匈牙利队获得。面对新的发展形势。中国队及时调整了心态和技术。在20世纪70年代的5届世乒赛的35个冠军中,中国队共获得35个冠军中的16.5个。

弧圈球与快攻相结合打法的成功,不仅使欧洲选手重新体会到了获得世界冠军的感觉,而且纠正了人们在20世纪60年代将速

度与旋转绝对对立的偏见,人们开始认识到速度与旋转相结合的锦绣前程。

(五)“中国打世界”,“世界打中国”(1981年至今)

1981年第36届世乒赛,中国队囊括了7项冠军和5个单项的亚军,创下了世界乒乓球历史的新纪录。此后的3届世乒赛,中国队均取得6项冠军。“中国打世界”的局面开始形成。20世纪80年代末至90年代中期,中国男队走入困境,女队遭遇困扰。标志乒乓球技术最高水平的男团、男单冠军,连续3届(第40、41、42届世乒赛)为欧洲选手所获。第41届世乒赛,中国女队痛失团体冠军。第42届女单比赛只有高军一人进入半决赛,这是中国女队14年来第一次在单打比赛中未能进入决赛。1995年第43届世乒赛,中国队第二次囊括7项冠军。第44届,中国队又获6项冠军。第45届,中国队包揽5个单项比赛的冠亚军和女团冠军,仅男团惜败于老对手瑞典队。1996年第26届、2000年第27届奥运会上,中国队连续两次实现大满贯。2001年第46届世乒赛,中国队第三次实现大包揽。2003年第47届世乒赛单项赛中,中国队又获4项冠军(仅丢男单),在2005年第48届世乒赛、2007年第49届世乒赛,2008年在我国北京举办的第28届奥运会上,中国队又包揽了四个项目的冠军。中国队已成为世界各队的众矢之的。“中国打世界”,“世界打中国”的形势还在发展中。

人们对速度与旋转的对立统一关系,认识得更加清楚,更加深刻了,从技术动作到打法类型,从技术到战术,无不体现了这一新理念。世界乒乓球技术仍沿着“积极主动、特长突出、技术全面、战术多样”的方向在发展。

自20世纪末开始,国际乒联对乒乓球比赛规则进行了一系列改革。2000年10月,乒乓球直径由38mm,2.5g,改为40mm,

2.7g;2001年9月,乒乓球比赛由(每局)21分制改为11分制;2002年9月,乒乓球比赛执行发球无遮挡的规定。这些改革的目的有3个:

1. 增加击球板数,提高比赛的观赏性。

2. 增加比赛胜负的偶然性,打破由少数国家或地区的运动员包揽金牌的局面。

3. 最终扩大乒乓球运动的市场。

从目前看,这些改革虽未改变乒乓球运动的最基本规律,但对技术、战术的影响还是相当大的。

三、国际乒联简介

国际乒乓球联合会(International Table Tennis Federation),简称国际乒联。1926年12月在英国伦敦成立,现总部已从原设在英国东苏塞克斯郡的里斯廷斯搬到了瑞士的洛桑。它由各国和地区的乒乓球协会组成,拥有195个会员协会,是世界5大体育组织之一。英国的蒙塔古先生为第一任主席,1976年退休;威尔士的埃文斯为第二任主席;前世界冠军,日本的荻村伊智朗于1987年接替埃文斯,成为第三任主席;1995年5月,瑞典的络罗·哈马隆德被选为第四任主席,1995年10月4日晚,哈马隆德病逝;同年12月,中国的徐寅生被选为第五任主席;1999年8月,徐寅生不再谋求连任,加拿大的沙拉拉当选为第六任主席。

1952年以前,中国没有加入国际乒联。直到1952年3月,新中国才以中华全国体育总会乒乓球部的名义正式参加国际乒联。中国乒协正式成立后,即改以中国乒协名义参加国际乒联。1963年,中国代表陈先第一次被选为国际乒联亚洲区副主席。杨树安现任国际乒联副主席,姚振绪现任国际乒联技术委员会主席,于斌现任器材委员会委员,张晓蓬现任科学委员会委员。

第二节 中国的乒乓球运动

一、新中国成立前的乒乓球运动

新中国成立前,中国的乒乓球运动不仅技术水平低,而且组织比赛的能力亦很有限。1904年,乒乓球运动从日本传入中国。随后,这项运动就逐渐在北京、天津、青岛、上海和广州等地开展起来,并举行了不同规模、一定数量的国内、国际乒乓球比赛。1935年,中华全国乒乓球协进会成立,发起并组织了新中国成立前的第1届全国乒乓球比赛。1935年1月,国际乒联主席蒙塔古先生曾致电邀请中国加入国际乒联,并参加第9届世乒赛,皆“泥牛入海无消息”。

曾有人形容新中国成立前的乒乓球运动:“政府腐败无能,人民遭殃受穷;谁想发展乒乓,岂非白日做梦!”

二、新中国成立后的乒乓球运动

新中国成立后,在党和人民政府的关怀下,乒乓球运动得到了迅速的普及和提高。1952年10月,举行了新中国的第一次全国乒乓球比赛。赛后组建了中国乒乓球队。从中国乒乓球队第一次参加世乒赛至今,其战斗历程大体可分为4个时期。

(一)起步(1953—1957年)

1953年,中国队第一次参加了第20届世乒赛。赛后,男队被评为一级第10名,女队被评为二级第三名。

当时中国队的技术水平是很低的,但是他们没有盲目地跟在外国人后面跑,而是以中国选手的特点为基础,认真研究乒乓球运动的客观规律,虚心学习外国队的长处,不断丰富、提高自己。

第21、22届世乒赛,中国队皆未参加。1956年,中国队参加了第23届世乒赛。赛后,男队被评为一级第六名,女队被评为一级第十一名。这届比赛,既显示了中国队快攻打法既快又狠的优越性,同时,也暴露出中国选手在击球准确性方面的不足。

1957年,中国队参加了第24届世乒赛,男队被评为一级第四名,女队被评为一级第三名。王传耀、孙梅英还分别被评为世界乒乓球运动男女选手第七名优秀选手。

1953—1957年,短短的几年时间,中国乒乓球队取得了很大的进步。

(二)腾飞(1959—1965年)

1959年第25届世乒赛,容国团为祖国夺得了第一个世界冠军。此外,中国队在男团、女团、女单、女双和混双5个项目上均获得了第三名,男单有4人进入前8名。

容国团是我国率先提出要夺取世界冠军的运动员。他经常说:“打球不仅是用手,更重要的是用脑。”他为丰富和发展我国的传统快攻打法作出了重要贡献,他用实践为“快、准、狠”的技术风格又加了一个“变”字。他那句掷地有声的豪言壮语“人生能有几回搏?现在是搏的时候了!”至今仍在激励着人们前进。他打破了世界冠军高不可攀的迷信,鼓舞着更多的人勇攀世界高峰!

第26届世乒赛是中国第一次举办的世界比赛,获得了圆满成功。中国队获得男团、男单、女单3项冠军,4项亚军和8个第三名。这一胜利极大地鼓舞了全国人民,也极大地推动了乒乓球运动的发展,在中国掀起了“乒乓球热”。

第27届世乒赛,男队获得全面胜利。男团决赛,中国队除了派出两名直拍快攻选手外,还有一名被称做“魔术师”的直拍削球手张燮林,比上届比赛显示了更大的优势。男双冠军由两名削



球选手张燮林和王志良获得。但女队员(女团、女单、女双和混双)皆与冠军无缘,这对女队震动很大。为帮助女队扭转乾坤,徐寅生同志对女队作了《关于如何打乒乓球》的讲话。毛泽东主席看到这篇讲话后,亲自作了重要批示:“……全文充满了辩证唯物论,处处反对唯心主义和任何一种形而上学。”乒乓球队认真学习了毛泽东的批示和徐寅生的讲话,思想上的提高带动了技术上的进步,在第28届世乒赛上女队打了一个漂亮的翻身仗,中国队共获5项冠军、4项亚军和7个第三名。国际舆论普遍认为中国是“世界头号乒乓球国家”,称乒乓球为中国的“国球”。

1961—1965年,是中国乒乓球运动的第一次高峰时期,无论直拍快攻,还是防守型削球打法,都取得了好成绩。各种类型打法相互促进,竞相发展。

(三)重整旗鼓(1971—1979年)

正当中国乒乓球运动处于鼎盛时期,中国的大陆开始了史无前例的无产阶级文化大革命,使中国乒乓球队蒙受了巨大损失。1970年底,与世界乒坛隔绝4年的中国队参加了斯堪的纳维亚公开赛,受到了欧洲选手强有力的挑战。中国队发现自己落后了。

面对欧洲选手的进步,中国的快攻应如何发展?20世纪70年代初,中国乒乓球界展开了一场学术性的讨论。徐寅生同志力主在原来“快、准、狠、变”的指导思想上再加一个“转”字,并提出了用反胶打快攻的设想。随后,直拍正胶增加了拉上旋小弧圈和快带、盖打、推挤等对付弧圈球的技术;具有创新精神的直拍反胶快攻亦取得了可喜的成绩;两面不同性能球拍打法也有一些新的发展……

1971年第31届世乒赛,中国队艰难地夺得了男团冠军,同时还获得女单、女双和混双冠军。1973年第32届世乒赛,中国

队仅取得男女单打和混双3项冠军。1975年第33届世乒赛只获得男女团体冠军。1977年第34届世乒赛保住了男女团体冠军,还夺得了男双和女双冠军。1979年第35届世乒赛,中国队在有女子参赛的项目中皆获冠军,而3个男子项目的第一名都被外国选手夺走。中国男队的这次全面失利,引起了乒乓界的震动。中国男队在认真分析了失利的原因后,提出要“苦练意志、苦练技术、苦练身体”,争取在最短的时间内夺回世界冠军!

(四)又创辉煌(1981—1987年)

1981年第36届世乒赛,中国队一举夺得全部比赛项目的7个冠军和5个单项的全部亚军,创造了世乒赛历史的新纪录。在以后的3次世乒赛中,中国队每届都获得6项冠军。4届比赛共有锦标28个,中国队夺得25个,占冠军总数的89.29%。尽管每届都不容易,项项都不轻松,但中国队在世界乒坛的地位已显而易见。各国都加强了对中国队的研究,并以在7个项目中的任何一项、任何一轮中打败中国选手为荣。此时期,堪称中国乒乓球运动的第二次高峰。

中国队取得好成绩的主要原因是,大胆启用新人,人新球艺新。第36届世乒赛与匈牙利队争夺男团冠军时,3名上场队员的平均年龄只有20岁,其中蔡振华、谢赛克均为第一次参加世乒赛。第37届世乒赛男团决赛中,第一次参加世界比赛的江嘉良分别以2:1和2:0战胜瓦尔德内尔和阿佩伊伦,为中国队再次获得斯韦思林杯立下汗马功劳。第38届世乒赛男队又出新人:陈新华能攻善守、灵活多变;陈龙灿直拍正胶快攻,速度快、球路刁。二陈与江嘉良合作,在团体决赛中以5:0大胜瑞典队。女队由横拍两面拉弧圈球的新人何智丽与老将童玲、戴丽丽、耿丽娟组成,在团体赛中盘盘皆胜。第39届世乒赛,中国男队由新老结合的滕毅、江嘉良、陈龙灿再次以5:0大胜瑞典队。女队由新老结合的李惠