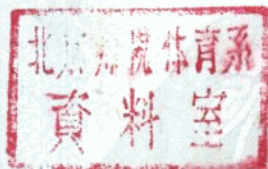


乒乓球

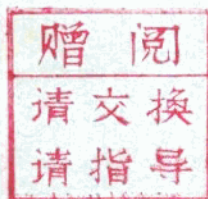
(试用教材)



河北师范大学体育系

一九七四年七月

2016



毛主席语录

路线是个纲，纲举目张。

思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。

认真看书学习，弄通马克思主义。

我们现在思想战线上的一个重要任务，就是要开展对于修正主义的批判。

我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。

忠诚党的教育事业。

政治是统帅，是灵魂。

发展体育运动，增强人民体质。

体育是关系六亿人民健康的大事。

我们搞体育运动不是为了当选手，出风头。而是为了锻炼身体，增进健康。

团结起来，争取更大的胜利！

目 录

第一章 乒乓球运动概述

- 第一节 乒乓球运动的特点与意义…………… (1)
- 第二节 我国乒乓球运动发展概况…………… (2)
- 第三节 乒乓球运动中两条路线的斗争…………… (7)

第二章 基本理论知识

- 第一节 球拍的种类与握拍法…………… (11)
- 第二节 球的弧线…………… (14)
- 第三节 球的旋转…………… (15)
- 第四节 球的力量、速度和落点…………… (23)
- 第五节 击球的基本环节…………… (25)
- 第六节 击球的时间、部位和拍形…………… (27)

第三章 基本技术

- 第一节 准备姿势…………… (29)
- 第二节 基本步法…………… (30)
- 第三节 发球和接发球…………… (34)
- 第四节 挡球和推挡球…………… (49)
- 第五节 攻球…………… (55)
- 第六节 搓球…………… (66)
- 第七节 削球…………… (70)
- 第八节 其他技术 (弧圈球、反手快拨 (横拍)、
木板球 (直拍)、滑拍球、放短球、放高
球、杀高球) …………… (77)

第四章 基本战术

- 第一节 战术的制订····· (85)
- 第二节 基本战术····· (86)

第五章 双打

- 第一节 双打的竞赛方法····· (94)
- 第二节 双打的配对····· (95)
- 第三节 双打的技术与战术····· (95)
- 第四节 双打的练习方法····· (98)

第六章 乒乓球的训练方法

- 第一节 技术与战术的训练方法····· (99)
- 第二节 身体训练····· (108)
- 第三节 多球训练····· (112)

第七章 临场指挥 (116)

第八章 裁判方法

- 第一节 对裁判员的基本要求····· (121)
- 第二节 主要规则····· (122)
- 第三节 操作规程····· (129)
- 第四节 术语和手势····· (136)

第九章 竞赛编排与场地设备、用具 (并入“球类竞赛与场地设备”教材内)

第一章 乒乓球运动概述

第一节 乒乓球运动的特点与意义

乒乓球运动的特点是球小、速度快、变化多。它可由两人组成单打比赛，也可由四人组成双打比赛。乒乓球运动的设备比较简单，在室内、外都可以进行，运动量可大可小，不同年龄、不同性别，不同身体条件的人都可以参加，因此，乒乓球运动是我国广大工农兵和青少年所喜爱的体育项目之一，它具有广泛的群众性。

经常参加乒乓球运动可有效地提高健康水平，增强体质，促进身体的全面发展。

打乒乓球时，球在空中行进的速度非常快，一般把球从本方球台打到对方球台，大约需要半秒钟，甚至更少的时间，在这样短暂的时间内，要求运动员对来球的方向、速度、旋转、落点等全面进行观察，迅速作出判断，并立即决定对策，迅速移动位置，调整拍形，挥拍击球。

在乒乓球比赛中为了适应各种变化着的复杂环境，经常要求运动员从一个动作转变到另一个动作，从一种战术转变到另一种战术。这就要求打乒乓球时思想集中，反应要快，神经系统特别是视觉神经要处于良好的兴奋状态。因此，经常参加乒乓球运动，能有效地提高神经系统的反应能力，促进人体各方面的协调和灵敏性。

打乒乓球对人的肌肉和内脏器官的锻炼也有很大的价值。在一场紧张的乒乓球比赛中，据统计运动员挥拍击球可达到千次左右，两腿移动距离可达千米以上，心脏跳动的次数比赛前可增加50多次；心脏收缩的力量也大大加强。大规模

~1~

的比赛要连续进行几天，每个队员要打十场或几十场球。因此，经常参加乒乓球运动可以增强练习者的上肢、下肢、腰部、腹背等肌肉群的力量，还可锻炼和提高耐久力以及增强内脏器官的功能，促进身体的全面发展。

乒乓球运动是一项对抗性的竞赛活动，通过运动竞赛它可以培养人们团结友爱、互相配合、互相帮助和机智果断、沉着冷静、勇敢顽强、敢于斗争、敢于胜利以及集体主义等优良品质。同时通过竞赛还可以向广大运动员、裁判员及观众进行思想和路线方面的教育。

总之，广泛开展乒乓球运动，对于增进人们的身体健康，提高人们的思想和路线方面的觉悟，丰富人民的文化生活，增进人民之间的友谊和团结，贯彻毛主席“发展体育运动，增强人民体质”实现“抓革命，促生产，促工作，促战备。”等伟大指示都具有重要意义。

通过国际间的交往，还可增进中国人民与世界各国人民的友谊和团结，使体育更好地为无产阶级政治服务，为毛主席革命外交路线服务，成为团结人民，打击敌人的有力武器。

第二节我国乒乓球运动发展概况

乒乓球运动，据说在1880年左右就有了。当时欧美有些制造体育用品的商人，看到网球在“上层”社会中相当流行，他们为了赚钱，就把网球搬到家庭室内来玩，把球场搬上餐桌，中间挂上球网，当时起名叫“桌上网球”。欧洲人现在大部分还是把乒乓球叫做“桌上网球”（英文字是Table Tennis），国际乒乓球联合会还用这个名字。日本人称乒乓球为“桌球”。

1904年传到我国，最初打乒乓球都是用木板球拍，由于

空心球在桌子上和球拍撞击时，连续发出乒乓、乒乓的声音，乒乓球名称就由此而来。

乒乓球最初只在上海、广州、南京、天津等少数大城市有这项活动。参加这项运动的只限于少数剥削阶级和部分学生，基础非常薄弱，技术水平很低，进步很慢。从1925年至1937年间，我国乒乓球运动一直停留在木拍阶段，球的规格也不一致，击球速度很慢，站位很近，那时大多数人都采用挡球技术，即使一些著名的选手，也只会一般的攻球和挡球技术。1937至1948年间，我国的乒乓球技术稍有改进，使用的球拍已由木拍改进为胶皮拍，技术上开始懂得运用快速的攻球，并有削球的出现。当时在上海、广州、天津等少数城市有乒乓球比赛会的组织，但参加的人数不多，至于我国乒乓球运动员参加国际性比赛那就更少了。

在阶级社会中，乒乓球运动同样也是被一定的阶级所掌握和利用，为一定的经济基础和政治路线服务的。乒乓球虽是一项很有价值的运动，但在国民党反动统治下，广大劳动人民深受“三座大山”的压迫，过着饥寒交迫的生活。乒乓球运动只是供少数的剥削阶级消遣玩乐而已，在广大工农兵中根本不可能得到广泛的开展。

1949年解放后，我国的乒乓球运动，在党中央和毛主席的亲切关怀下，在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的方针指引下，在广大工农兵群众和青少年中得到了广泛的开展，成为广大群众所喜爱的体育项目之一。

目前不仅在几个大、中城市里广泛地开展起来，广大的农村，群众也用简单的设备开展了乒乓球运动，特别是各级学校和青少年中参加乒乓球运动的人就更加普遍，在我们国家里几乎每个工厂、企业、人民公社、部队、机关、学校和

基层单位都有乒乓球桌子和一大批乒乓球运动的积极分子。

为了进一步推动乒乓球运动的开展和提高，我们国家还组织了各级乒乓球比赛。1952年在北京第一次举行了全国乒乓球比赛大会，在1955年又举行了全国乒乓球冠军赛，以后，每年都举行全国性的乒乓球比赛，每次参加人数逐年增多，除此以外每年还举行几个城市之间的比赛、全国职工比赛、青少年的比赛等等。至于各省、市、区、县和基层单位的比赛那就更多了，目前我国无论那个省、市、区、县以及各个学校、工厂、人民公社和部队都有自己的乒乓球队。由于我国乒乓球运动的广泛开展，有了雄厚的群众基础，因而不断涌现出许多优秀乒乓球运动员，并在短短的十几年中迅速地赶起了世界先进水平。

1953年我国乒乓球运动员第一次参加在罗马尼亚布加勒斯特举行的第廿届世界乒乓球锦标赛时，男子队被评为第一级第十名，女子队被评为第二级第三名。我国乒乓球运动员遵照毛主席“中国人民有志气，有能力，一定要在不远的将来，赶上和超过世界先进水平”的伟大教导，奋发图强，刻苦训练。到1956年我国乒乓球选手第二次参加世界锦标赛，男队被评为一级第六名，女队被评为一级第十一名。1957年参加廿四届世界乒乓球锦标赛，我男、女队分别战胜了罗马尼亚队和英格兰队，都获小组冠军。男队一跃升为一级第三名。1958年在毛主席和党中央提出的总路线、大跃进的精神鼓舞下，我国乒乓球运动员破除迷信，解放思想，进一步树立了攀登世界乒坛高峰的雄心壮志。1959年参加第廿五届世界乒乓球锦标赛时男女队都被评为一级第三名。并第一次夺取了世界乒乓球赛男子单打冠军。1961年在我国首都举行的第廿六届世界乒乓球锦标赛上，我国乒乓球运动员贯彻了

积极主动、快速进攻的指导思想。他们勇敢顽强、敢打敢拼，获得了男子团体、男子单打、女子单打三项冠军女子团体、男子单打、女子双打、混合双打四项亚军。并形成了我国近台快攻的独特风格和打法。1963年在捷克斯洛伐克首都布拉格举行的第廿七届世界乒乓球锦标赛上我国乒乓球选手又蝉联了男子团体和男子单打冠军，而且第一次获得了男子双打世界冠军。1965年在南斯拉夫的卢布尔雅那举行了第廿八届世界乒乓球锦标赛上，我国男女乒乓球运动员又获得了五项冠军。（男、女团体，男、女双打，男子单打）。

经过史无前例的无产阶级文化大革命的锻炼，我国乒乓球运动员更加精神焕发，朝气蓬勃。1971年在日本名古屋举行的第三十一届世界乒乓球锦标赛及在北京举行的第一届亚非乒乓球友好邀请赛中，在党中央毛主席提出的“友谊第一，比赛第二”的方针指导下，不仅在技术上仍然保持了优良的成绩，更重要的是我国乒乓球运动员在比赛中充分地表现出经过无产阶级文化大革命后的新思想，新风尚，使小小的银球转动了地球，增进了各国人民之间的友谊与团结，为在国际范围内开展人民外交写下了新篇章，为落实毛主席的革命外交路线作出了贡献。1972年在北京举行的第一届亚洲乒乓球锦标赛，1973年在南斯拉夫萨拉热窝举行的第三十二届乒乓球锦标赛以及在北京举行的第一届亚非拉乒乓球友好邀请赛中，我国乒乓球运动员始终坚持“友谊第一，比赛第二”的方针，特别是1974年在日本横滨举行的第二届亚洲乒乓球锦标赛，我国乒乓球运动员[REDACTED]，深入批判了林彪反革命修正主义路线的极右实质，狠批了锦标主义，贯彻了“友谊第一，比赛第二”的方针，打出了风格，打出了水平。继续为增进各国人民之间的友谊与团结作出了

新的贡献。博得了世界各国人民和运动员教练员的好评。

乒乓球运动在我国迅速普及与提高，对增强我国人民体质，“抓革命，促生产，促工作，促战备”，都起到了积极作用。在为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设服务，为国防建设服务，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等方面，都不断取得了新的成就。

我国乒乓球运动取得的一切成绩都是毛泽东思想的伟大胜利，都是毛主席革命路线的伟大胜利！

伟大领袖毛主席和党中央非常关心我国体育运动。亲自为我们制定了“发展体育运动，增强人民体质”这条革命体育路线和“友谊第一，比赛第二”的方针。并多次接见我国乒乓球运动员和观看表演。对徐寅生同志“关于如何打乒乓球”一文作了极其重要的批示，党中央还发表了毛主席打乒乓球的珍贵照片。这一切都是推动乒乓球运动广泛开展，迅速提高的巨大力量。但是，“情况是在不断地变化，要使自己的思想适应新的情况，就得学习”。任何事物总是在不断变化和发展的，乒乓球运动也不例外。近几年来，世界乒乓球技术又有了很大的发展。为了适应新的形势，攀登乒乓球技术的新高峰，为使乒乓球运动能更好地为无产阶级政治服务，我们必须加倍努力学习马列主义、毛泽东思想，继续批判修正主义体育路线，坚决贯彻毛主席的革命体育路线，谦虚谨慎，戒骄戒躁，发扬“一不怕苦，二不怕死”的革命精神，“严格训练，严格要求”苦练过硬本领，攀登乒乓球技术新高峰，使乒乓球运动更好地为社会主义革命和社会主义建设；为建立与发展各国人民之间的友谊；支持世界各国人民的革命斗争作出更大贡献。

第三节 乒乓球运动中两条路线的斗争

毛主席教导我们：“路线是个纲，纲举目张。”“思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。”建国以来我国乒乓球运动所以得到了广泛的开展和迅速的提高，都是毛主席革命体育路线的伟大胜利。

但是这些胜利的获得却是在两条路线的激烈斗争中不断发展和胜利前进的。

一、加强党的领导：毛主席教导我们：“中国共产党是全中国人民的领导核心。没有这样一个核心，社会主义事业就不能胜利。”体育是社会主义文化教育的一部分，是关系亿万人民健康的大事，必须置于党的绝对领导下。党的领导是发展我国社会主义新体育的根本保证。而[]、林彪之流，为了破坏毛主席的革命体育路线，他们千方百计地破坏党对体育工作的领导，大搞“独立王国”“条条专政”对党中央、毛主席不请示，不汇报。妄想使体育工作走向邪路。我们广大体育工作者和乒乓球运动员始终坚持了党的领导，所以才使我国乒乓球运动取得了辉煌成绩。实践证明，只有加强党的领导，正确执行毛主席的革命路线，才能保证我国社会主义体育事业沿着正确的方向前进，并不断取得新胜利！

二、坚持无产阶级政治挂帅：是坚持无产阶级政治挂帅，还是搞技术第一，锦标主义是无产阶级体育与资产阶级体育的重要区别。[]、林彪之流，千方百计地破坏毛主席的革命体育路线，大搞技术第一、锦标主义，胡说什么“打球就是革命”“夺冠军”“拿杯子”“锦标拿的越多

~ 7 ~

越好”“有了技术、就有了一切”等等。同时，还大搞物质刺激，以名利地位为诱饵，阴谋使我们的体育工作者和运动员“只问名次胜负，不管为谁服务”“只管练练练，不问方向路线”林彪之流还鼓吹“精神万能论”“体育无用”“体育取消”，妄图把我国乒乓球运动引向邪路。但我国体育工作者和乒乓球运动员遵照毛主席“政治是统帅，是灵魂”

“政治工作是一切工作的生命线”的伟大教导，坚持了无产阶级政治挂帅，与修正主义体育路线进行了坚决的斗争，他们提出了“身在球场，胸怀祖国，放眼世界”“为革命打球”

“为不断攀登世界先进技术高峰勤学苦练”等革命口号。在运动竞赛中坚决贯彻党中央提出的“友谊第一，比赛第二”的方针，反对锦标主义，大国沙文主义。坚持无产阶级政治挂帅，使我国的乒乓球运动始终沿着毛主席的革命体育路线胜利前进！

三、坚持体育为工农兵服务的方向，正确处理好普及与提高的关系：毛主席教导我们：“为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。”体育工作是不是面向广大工农兵，为工农兵服务，还是只抓少数“尖子”这是区别无产阶级体育和资产阶级体育的根本标志，也是体育战线两条路线斗争的焦点。林彪之流一贯反对群众体育工作，叫喊什么“体育工作就是抓专业队”“体育千万不要下农村”

“在部队不提倡”等等，妄图扼杀群众性的体育活动，破坏乒乓球运动的普及。但是，广大工农兵群众及体育工作者，坚决贯彻“自力更生”的方针，奋发图强，因地制宜，因陋就简，利用简易的场地器材，开展了群众性的乒乓球活动，正是由于乒乓球运动在我国具有雄厚的群众基础，因而，促进了我国乒乓球运动技术水平的迅速提高。随着乒乓球运动技术

水平的提高，我国优秀的乒乓球运动员又经常深入基层向工农兵学习，为工农兵辅导、表演，从而又进一步推动了我国乒乓球运动的进一步普及。正如伟大领袖毛主席所指出的那样：“我们的提高，是在普及基础上的提高；我们的普及，是在提高指导下的普及。”

四、坚持“自力更生”的方针，走自己技术发展的道路：是坚持“自力更生”的方针，走自己技术发展的道路还是“搞洋奴哲学”照搬外国跟在别人后面一步一步地爬行，这是乒乓球运动中两条路线斗争的又一重要问题。我国广大乒乓球运动员及体育工作者，坚决抵制了[]、林彪之流的“全盘西化”，“先搬后化”，依赖外国专家的错误路线，发扬了以我为主，发奋图强的精神，坚决贯彻了“古为今用，洋为中用”和“百花齐放，百家争鸣”的方针，批判地继承和学习了前人和外国的先进的经验，逐步形成了我国乒乓球打法的独特特点，这就是“积极主动，快速进攻”的战术指导思想，“敢打敢拼，灵活认真”的战斗作风，“快、准、狠、变”的技术风格。并在此基础上，各种打法，各种流派也都得到了充分的发展。实践证明，只要我们坚决贯彻毛主席的革命路线，勇于实践，敢于创新，坚持走自己技术发展道路的同时，虚心学习诸家之长，就能不断提高我国乒乓球的技术水平。

毛主席教导我们：“我们已经取得了伟大的胜利。但是，失败的阶级还要挣扎。这些人还在，这个阶级还在。所以我们不能说最后的胜利。几十年都不能说这个话。不能丧失警惕。”当前整个体育战线的形势，[]一派大好，而且还会越来越好。但在大好形势下，我们仍然要牢记毛主席“千万不要忘记阶级斗争”的伟大教导和

我党在整个社会主义历史阶段的基本路线，一定要加强党的领导，依靠党的领导，始终要以党的基本路线为纲，认真读马列主义和毛主席著作，深入持久地开展革命大批判，不断提高阶级斗争，路线斗争和继续革命的觉悟，提高识别真假马克思主义的能力，把体育战线上两条路线斗争进行到底。

第二章 基本理论知识

第一节 球拍的种类与握拍法

球拍的种类

乒乓球的球拍大小、形状、重量不限，拍面应是不反光的深色。球拍本身必须用木料制成，厚度均匀、平整。球拍的种类大致可分为三种：

一、胶皮拍：表面是一粒粒的软体小胶粒，附着在一层薄胶皮上。每一平方厘米均匀分布着15——50个颗粒，厚度不超过2厘米。胶粒和球接触与摩擦，就产生旋转。这种球拍易控制球，但击球速度不如带海绵的球拍快。

二、海绵正贴胶粒拍（简称正贴）：即在一层海绵上再贴上一块平整的一般颗粒胶皮，胶粒向外，厚度不得超过4毫米。这种拍也易控制球，击球速度也快，在目前来说，是一种比较好的球拍。我国近台快攻打法的运动员采用此拍较多。

三、海绵反贴胶粒拍（简称反贴）：即在一层海绵上，再贴上一块平整的一般颗粒胶，胶粒向内。总厚度也是不超过4毫米。由于球拍表面的粘性，击球时，球拍与球的接触面积大，容易使摩擦力用于球体，故击出的球旋转力强。由于海绵的弹力，击球速度也快。这种类型的球拍，适合于擅长抽杀的攻击型乒乓球运动员，尤其是适合削球运动员和拉弧圈球的运动员使用。

球拍的弹力标准，应该是大小适中，软硬适度，软易控制球性，硬易打出快和狠的球。一般攻击型选手的拍子是稍

轻弹力好，防守型选手则以略重弹力稍差为宜，这种拍子削球时易控制球。

握 拍 法

目前世界上流行的握拍方法有两种。一种是直式握拍法，我国和亚洲其他一些国家的运动员多数使用直拍打法。另一种是横式握拍法，欧美一些国家的运动员多数采用横拍打法。直握拍和横握拍本身并无优劣之分，而是各有特点，各有利弊。毛主席教导我们：“武器是战争的重要因素，但不是决定的因素。决定的因素是人不是物”。无数事实说明同样的握拍方法，由于使用人的不同，可以打出不同的风格，不同的水平。

一、直握拍

(一) 特点：反正手都用球拍的同一面击球，不需两面转换，出手较快；正手攻球快速有力，无论攻直线球或斜线球，对手都很难看清楚；利于攻球，便于从速度、球路和力量上取得主动。但反手攻球时，受身体阻碍、不易起板，攻守结合不如横拍方便，防守时照顾面积较小。

(二) 方法：

1. 攻球的握拍法：

拍前拇指第一指节和食指的第二指节扣球拍拍柄两侧，拍柄自然压在虎口上。拍后中指第一指节侧面顶住球拍后面，无名指、小指与中指自然微屈重叠（图1）。

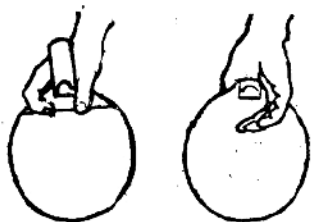


图 1

2、削球握拍
法：大拇指弯曲紧贴拍柄的左侧用力下压，其余四指分开自然伸直托住球拍的后面（图2）。

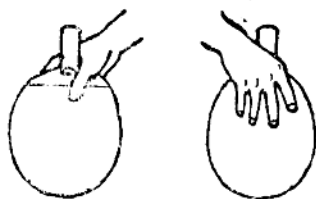


图 2

二、横握拍

（一）特点：照顾面比直拍大，便于攻守结合，利于削球搞旋转变换，但在抽击左右两角的来球，需要转动拍面，故击球速度不如直拍快，正手攻球的动作比直拍稍大、慢。

（二）方法：虎口贴球拍侧面，中指、无名指和小指自然地握住拍柄，大拇指自然贴在拍和柄的连接处，食指自然地伸出斜贴在拍的边缘处。正手攻球时食指向拍面上端移动，帮助手腕将球拍前倾。反手攻球时，拇指向上移动至球拍中上部，作用同前（图3、4）。



图

3



图

4