

乒乓球打法与技术

梁焯辉 吴焕群 邱钟惠 著



乒乓球的打法与技术

梁焯辉 吴煥群 邱钟惠 著

人民体育出版社

乒乓球的打法与技术

梁焯辉 吴焕群 邱钟惠 著

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 95千字 印张4 16/32 插页28页

1978年9月第1版 1978年9月第1次印刷

印数：1—175,000册

统一书号，7015·1614 定价，0.74元

前 言

在伟大领袖和导师毛主席、敬爱的周总理、英明领袖华主席和党中央的亲切关怀下，我国乒乓球运动得到了广泛普及和迅速提高，连续十八年持续跃进，赶上和保持了世界一流水平，为社会主义祖国争得了荣誉。乒乓球运动已成为我国广大工农兵群众和青少年喜爱的体育项目之一，对增强人民体质，为工农兵服务，为无产阶级政治服务，为建立和发展同各国人民和运动员之间的友谊服务，都起到了积极作用。

“世上无难事，只要肯登攀”。在毛主席革命路线指引下，我国广大乒乓球运动员及体育工作者胸怀祖国，放眼世界，奋发图强，勇攀高峰。坚决抵制刘少奇、林彪和“四人帮”推行的洋奴哲学、爬行主义；坚持“独立自主，自力更生”，“百花齐放，百家争鸣”“古为今用，洋为中用”的方针，批判地继承和发展前人和外国的经验，正确处理学习和创新的关系，积极提倡和扶持各种打法，促进了我国乒乓球运动迅速发展。

为了促进我国乒乓球的技术和打法不断地发展和提高，我们试图将我国乒乓球运动中比较流行的几种打法，加以分析和归纳。在归纳中，除分析每类打法的历史沿革及其所具有的共同特点外，并以能较集中地反映这些特点的某些运动员的具体打法和技术为对象，进行典型分析，以求能从共性

和个性这两个方面反映出某一打法的基本经验。在选材中，以我国参加最近几届世界比赛的具有各种不同打法特点的运动员为主。同时，注意学习外国的好技术，做到“洋为中用”，为此，还选了其打法具有代表性而目前我国这类打法尚欠成熟的几名外国运动员的技术进行分析。当然，事物都是一分为二的，在论述经验的时候，我们只侧重优点方面，缺点只适当提及，不展开阐述。

目前，新打法仍在不断出现，有些打法本书尚未论及，就是我们已分析到的几类打法中，也还有许多好手未能列入。这部分工作，有待于继续研究。

这本书是供乒乓球运动员、教练员及乒乓球爱好者研究参考的。在编著本书的过程中，曾得到有关方面和教练员、运动员的大力支持与帮助，谨表示衷心感谢。

由于我们的思想水平和业务水平所限，本书的缺点和错误之处，热忱欢迎读者批评指正。

一九七四年十一月初稿

一九七七年三月定稿

目 录

第一章 乒乓球各种打法类型的区分.....	1
第二章 快攻类打法的发展简史及其技术特点.....	4
第一节 左推右攻选手李富荣的技术.....	7
第二节 左推右攻选手李振恃的技术.....	23
第三节 近台两面攻选手王文荣的技术.....	35
第四节 中近台两面攻选手河野满的技术.....	49
第三章 快攻结合弧圈类打法的发展简史及其技术特点.....	56
第一节 直拍快攻结合弧圈类选手郝恩庭的技术.....	58
第二节 直拍快攻结合弧圈类女选手朴英顺的技术.....	68
第三节 横拍快攻结合弧圈类选手本格森的技术.....	78
第四章 弧圈结合快攻类打法的发展简史及其技术特点.....	88
第一节 直拍弧圈结合快攻类选手刁文元的技术.....	90
第二节 横拍弧圈结合快攻类选手斯蒂潘契奇的技术.....	99
第五章 削球类打法的发展简史及其技术特点.....	107
第一节 直拍削球——稳削结合反攻选手张燮林的技术.....	111
第二节 横拍削球——中近台削球结合反攻女选手林慧卿的技术.....	123

第 一 章

乒乓球各种打法类型的区分

“这是两个认识的过程：一个是由特殊到一般，一个是由一般到特殊。人类的认识总是这样循环往复地进行的，而每一次的循环（只要是严格地按照科学的方法）都可能使人类的认识提高一步，使人类的认识不断地深化。”（《矛盾论》）

研究和区分乒乓球各种打法类型，是为了在研究各选手各具特色的打法基础上，归纳出它们之间寓有的共同规律，使我们的认识由特殊到一般；在认识了各种类型打法的共同规律之后，再以这种认识做指导，进入到由一般到特殊的过程，继续深入研究各个具体打法的特殊规律，以求认识不断深化，球艺不断提高。

区分打法类型的主要根据是技术特点、战术方法及从属于二者的工具性能。综观各种技术、战术方法及其运用特点，结合中外教练员中比较普遍的看法，将当前我国及世界乒坛的各种主要打法，初步概括为四大类型八种打法。

区分类型的主要标志是战术特点或战术方法，如以速度为主以快打慢、以近制远的快攻类；以旋转为主以转制快、以转破转的弧圈类等等。

区分打法的主要标志是技术特点或技术方法，那些在比赛中使用率和得分率最高的技术，决定着打法特点，如近台两面攻，左推右攻，等等。

现分述如下：

（一）快攻类：

快攻类包括两种打法。其一是左推右攻，其二是两面攻。二者的共同特点是站位近台，以速度为主，打在前面，先发制人。快速、准确、凶狠和多变，即“快、准、狠、变”，概括了这类打法的基本特点，也称为这类打法的技术风格。这类打法，在我国有群众基础和优良传统，六十年代以李富荣、徐寅生、邱钟惠（女）、孙梅英（女）等选手为这类打法的代表。目前我国这种打法水平较高的有李振恃、张立（女）、张德英（女）、王文荣等选手。

（二）快攻结合弧圈类：

这类打法，包括直拍快攻结合弧圈及横拍快攻结合弧圈两种打法。其共同特点是站位中近台，以速度为主结合旋转。正手攻和拉弧圈球相结合，快攻是得分的主要手段，弧圈球是用以进攻的重要技术；弧圈球还用来为进攻开路，被动时并以它相持、过渡，伺机反攻。直拍快攻结合弧圈的打法，以我国的郝恩庭，朝鲜民主主义人民共和国的朴英顺（女）等选手为代表；横拍快攻结合弧圈的打法，以瑞典的本格森、约翰森以及捷克斯洛伐克的奥洛夫斯基等选手为代表。

（三）弧圈球结合快攻类：

这类打法，包括直拍弧圈球结合快攻及横拍弧圈球结合

快攻两种打法。其共同特点是，站位中近台至中台，以拉弧圈球为得分的主要手段，常以前冲弧圈球代替扣杀，拉出的弧圈球既有较快的速度，又有较强的旋转；同时也具有一定的快攻技术。

直拍弧圈球结合快攻的以正手拉为主，反手多运用快攻，如推挡和反手攻，也重视使用侧身攻和拉后扣杀技术。这类打法，以我国的胡炳权、刁文元、郭跃华以及日本的伊藤繁雄和朝鲜民主主义人民共和国的尹哲等选手为代表。

横拍弧圈球结合快攻的，有的能两面拉，以正手为主，反手也有一定上旋，也能快打快拨。这类打法，以南斯拉夫的斯蒂潘契奇、匈牙利的约尼尔及日本的长谷川信彦等选手为代表。

（四）削球类：

这类打法，包括直拍削球和横拍削球两种打法。削球早期是欧洲的传统打法。这类打法的共同特点是站位中远台，以削球的旋转变化和伺机反攻为其得分的主要手段。削得转，削得低，旋转变化大，落点控制好，两面攻得准，是这类打法的主要趋向。直拍削球是我国的传统打法之一，这种打法以我国的张燮林、王俊、葛新爱（女）等选手为代表。横拍削球在我国也有较长的历史，这种打法，以我国的林慧卿（女）、郑敏之（女）及罗马尼亚的亚历山德鲁（女）和日本的横田幸子（女）等选手为代表。

第 二 章

快攻类打法的发展简史 及其技术特点

快攻打法是我国的传统打法之一。它的形成及存在已有四十多年的历史。但这类打法的迅速发展和提高，以及技术风格的形成，则是新中国成立以后的事。

一九五三年，中国乒乓球队参加第二十届世界比赛，我国快攻选手第一次和欧洲横拍以削为主的打法接触，当时他们虽然在打法上比较快和比较狠，但由于拉攻技术还比较差，以致快和狠的特色难以发挥出来。

一九五六年，中国乒乓球队参加在日本举行的第二十三届比赛。在同善于长抽打法的日本选手比赛时，虽然也打得较快和较狠，但由于攻球缺乏准确性，以致有许多已经领先并有可能取胜的场次，也被对手追回。

通过这两次重大比赛，使我国选手认识到，快和狠的特色，必须与熟练和准确结合起来。这不仅对付以削为主的打法是适用的，而且对付以攻为主的打法也是适用的。这种认识，促使快攻选手们加强了基本功的训练，逐步提高了拉攻技术和对攻技术的准确性，为后来创造良好成绩，打下了基础。

一九五九年，我国快攻选手容国团，在第二十五届比赛中，以快速的进攻和多变的战术，夺得了男子单打冠军的优胜。这不仅为祖国争取了荣誉，同时也为快攻打法的技术风格，增添了“变”字这个新的内容。

两年后，我国新一代快攻选手李富荣、徐寅生等出现在世界乒坛，他们在继承以往快攻打法的基础上，又在技术上有所创新，形成了别具一格的近台左推右攻和两面攻的打法。在第二十六、二十七、二十八届的几届世界锦标赛中，分别战胜了欧洲以削为主的选手和日本以弧圈为主的选手，把我国的乒乓球技术提高到一个新的水平，也为世界乒乓球技术的发展作出了自己的贡献。

我国快攻打法所以能在六十年代成为世界各种打法中的先进打法之一，一个重要的原因，是它在同世界各种打法的反复较量中，总结了胜利和失败两个方面的经验和教训，逐步形成了“快、准、狠、变”的技术风格。这个风格，反映了乒乓球运动距离近，台面小，球速快，变化多的特点，比较全面地提出了进攻行动所需要的四个侧面。

从战术观点分析，进攻行动首先要求快，“兵贵神速”，只有以快打慢，才能争得时间，赢得主动；但快了容易失误，所以要求又快又准。有了快准，还要有狠，只有发挥强大的攻击力，才能压制对方，得分取胜。在快、准、狠的基础上，还要讲求变化，只有不断调动对方，才能掌握比赛的主动权。快、准、狠、变这四个侧面，各有特色，它们之间既互相矛盾，又互相联系，只有经过“严格训练，严格要求”，才能使这两方面更好地相辅相成。而其中快是主要方

面，这是快攻打法区别于其他打法的鲜明特色。

快攻打法的技、战术特点（与其他打法比较而言），有如下几种表现：

（一）站位离台近：目的在于缩短球在空中运行的距离，用以争取时间；

（二）在上升期击球：借以缩短对方回球的准备时间，迫使对方措手不及；

（三）动作幅度较小：在较小的幅度内发挥强有力的进攻，是为了动作快速，重心稳定，回复原位及时。为此而需要较多地发挥前臂和手腕的作用。

（四）步法移动活：为适应上述特点，还必须反应判断敏捷，步法灵活，及时到位。即手法快必须配以相应的快速步法。

（五）突击进攻多：为了争取主动而采用突然袭击和连续进攻的次数多，密度大，目的在于迫使对方连续防御而难于反击。

（六）出其不意，攻其不备：要求使对方有一种突然的感觉，出乎他的意料之外，使其防不猝防。为此，除前述诸种快的因素之外，还必须：发现对方弱点快，改变战术快，如声东击西，快中有慢，慢中有快，突然进攻等等。

根据运动员所掌握的主要技术，快攻类打法又可区分为近台左推右攻和两面攻两种：

（1）左推右攻：这种打法的特点是，以近台的正手攻球作为进攻的主要手段，以反手推挡作为助攻和防御的主要手段。还击对方发过来或搓过来的左半台的球时，由于推挡对付下

旋或混旋的球有一定困难，常会采用侧身正手抢攻或抢拉来争取主动。左推右攻的步法，一般以单步、换步或跳步向左右横跨，只有在侧身后扑右方大角度时，才多采用交叉步。这种打法，如能在反手推挡的基础上，具备一定的反手攻球技术，将有利于增强主动进攻的能力。

(2)近台两面攻：这种打法的特点是，以正、反手两面进攻作为得分的主要手段。它在还击对方发过来、抽过来或搓过来的左半台的球时，多采用反手抽击，有时也结合侧身抢攻。近台两面攻的步法，一般以单步上前或后退，以跳步向左或向右，借以缩小照顾球台的范围。这种打法，如能在反手攻球的基础上，具备一定的推挡技术，将有助于增强防御和对付弧圈球的能力。

第一节 左推右攻选手 ——李富荣的技术

主要运动成绩

第二十六、二十七、二十八届和三十一届世界乒乓球锦标赛男子团体冠军队成员。

第二十六、二十七、二十八届世界乒乓球锦标赛男子单打亚军。

一九六一年全国乒乓球锦标赛男子单打冠军。

打法的形成

李富荣的左推右攻打法，是在继承我国传统的左推右攻打法的基础上，吸收了上海地区单面攻的正手凶、步法活的某些优点而建立起来的，形成了别具一格的左推右攻结合侧身攻的打法。与传统的打法比较，提高了左推右攻左半台的进攻能力，又弥补了单面攻两角空档太大的弊病。由于他正手凶狠以及侧身一板和步法上的深厚造诣，扩大了左推右攻打法的活动范围和进攻阵地，形成了推挡——侧身攻——扑右角这样凶猛快速的打法，增强了主动进攻的能力。

少年时代的李富荣，很早就是学习左推右攻打法的。由于党和国家的培养，同志们的帮助，他勤学好问，研究过徐寅生等左推右攻选手的特长，又善于钻研和苦练，终于把别人的长处和绝招，吸收到自己的打法中来。一九五八年，年仅十六岁的李富荣，第一次参加全国乒乓球锦标赛，就能比较熟练地运用左推右攻打法，并且战胜过当时的全国冠军。

一九五九年，李富荣根据既定打法的要求，抓紧了技术训练和实战锻炼的每一次机会，使他打法的快速凶狠建立在一定的准确性上，正手攻球、发球抢攻更具威力了。同时，提高了步法和搓攻的技术。这一年，他第一次参加国际比赛，运用左推右攻打法，战胜过好几位世界强手，是斯堪的纳维亚国际乒乓球赛的男子团体冠军的主要成员和男子双打冠军之一。

一九六一年，进入到第二十六届世界比赛时，可以说，李富荣的打法已臻成熟，并且由于他进一步完善了拉攻技

巧，所以无论是对付日本的直拍或欧洲的横拍，都能够比较应付自如。这一年，他第一次获得世界亚军。

在第二十七届，特别是在第二十八届上，他的左推右攻打法，又有了新的提高。他用这种打法，连续获得两届世界亚军。

敢打敢拚灵活认真的战斗作风

年青时代的李富荣，努力运用毛主席的哲学思想指导训练和比赛，正确处理在战略上藐视和在战术上重视的关系，善于总结经验，发扬成绩，纠正缺点，继续前进，所以在一段较长的时期内，能使成绩保持稳定和继续上升。

比赛时，李富荣在场上表现的那种胆大心细，敢于拚杀的劲头以及那种不轻易服输的朝气和毅力，使人感到他具有力争上游的雄心和严肃认真的态度。他遇弱不懈，遇强愈勇，一般都能发挥水平而较少失常。他落后时不气馁，关键时不手软，即使处在极其不利的形势下，也能沉着冷静，奋力追赶。第二十六届男子单打比赛时，他曾以0：2落后于涩谷五郎，第二十八届男团决赛时，他在第六盘中又曾以16：20落后于木村兴治，但都能毫不气馁，逐分追赶，终于扭转战局，反败为胜。

在技、战术的运用上，李富荣擅长于正手攻球，尤其是他的侧身抢攻既猛又活。他的风格兼备了快速凶猛和机智灵活的特点，成为我国近台快攻中的重要打法之一。

身体素质水平

第一次获得世界亚军时的身体素质水平：

速度：100 米	12'7
30 米起跑	4'4
20" × 10 跳绳	56 次
30" × 5 跳步	65 次
30" 交叉步	32 次
30" × 4 坐地转体	113 次
力量：单杠引体向上	26 次
1' × 2 实心球转体	38 次
耐力：3000 米	11'6"
10 公里行军	40'37"
仰卧起坐	125 次
3' 跳步（宽 1.5 米）	332 次
3' 交叉步（宽 2.5 米）	165 次

李富荣对全面身体训练和专项身体训练都很重视，在这方面的训练态度，与对待技战术训练一样，从不放松，不仅如此，他还把身体训练看成是练素质和练意志的手段，例如在采用多球训练专项素质时和在大强度的跑跳台阶的训练中，都注意锻炼培养不怕苦不怕累的思想和克服困难顽强战斗的意志。李富荣的身体素质水平较高，特别是腿部力量较好，对其技术特长的发挥和提高，起了较明显的促进作用。

球拍及握拍法

球拍：中国式直拍，正贴海绵胶。

握拍法：

拇指食指拮拍，虎口不大，其余三指连叠托拍于正中位（插照一、二）。预备姿势时，拍与前臂构成约 130° 的角度。

注：“插照”指照片插图，图号序用一、二、三……；“图”指脚步、击球路线等线版图，图号序用（一）、（二）、（三）……以下均同。

打法特点和战术方法

李富荣的左推右攻打法，在技术上具有几个显著的特点：一是正手攻球快速有力。他既能在近台用正手快攻去压制对手，又能在中台用猛烈的抽杀进行反击，使对手不敢轻易地回球到他的右角。二是侧身抢攻果敢积极。他不仅在掌握发球时积极进行抢攻，即使在接发球或推挡时，也常会运用侧身抢攻去力争主动，从而增强了左半台的主动进攻能力。三是脚步移动灵活。他不但向左侧身移位起动快，而且从左向右扑空档也很敏捷。这就使他能较好地把握左推右攻、推挡侧身、发、接球抢攻结合起来，在战术运用上具有较多的变化。

李富荣在遇到两面攻打法的对手时，常以速度和变化为重点，并结合抢攻去运用各种战术：

（一）以快推交替推压对方的反手或中路，然后伺机侧身