

人民
体育
出版
社

乒坛名家 纵横谈



乒坛名家纵横谈

舒禾 编

人民体育出版社

乒坛名家纵横谈

舒禾 编

人民体育出版社出版
朝阳展望印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 5.5印张 100千字
1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷
印数: 1—3,000册

*

ISBN 7-5009-0413-4/G·390

定 价: 3.25 元

目 录

序言 惟有创新，别无出路·····	徐寅生 (1)
1. 长盛之本·····	丘钟惠 (10)
2. 对欧亚乒坛形势的探究·····	许绍发 (24)
3. 削球纵横谈·····	张燮林 (38)
4. 杂谈发球·····	郝恩庭 (51)
5. 指导女将心得·····	马金豹 (61)
6. 训练计划的制订与实施·····	庄家富 (70)
7. 应该重视基本功的训练·····	梁焯辉 (80)
8. 何以精雕直拍推挡·····	周兰荪 (88)
9. 如何进行乒乓球科学研究·····	吴焕群 (95)
10. 乒乓球运动员的身体训练·····	王家正 (122)
11. 训练期初探·····	徐增祺 (153)

惟有创新别无出路

(序言)

徐寅生

由我国乒坛各方面专家合著的《乒坛名家纵横谈》一书即将出版了。人民体育出版社的编辑约我写一篇序言。借此机会，我谈一些看法。

有人曾经问我，怎样才能成为一名出色的乒乓球教练员？这个问题涉及的面很广。我认为，除了要有为国争光的荣誉感和责任感，还要有一定的技术基础、文化素养、理论水平，能进行科学选材和训练，比赛中善于布兵排阵指挥，以及善于观察中国和世界的乒乓球技术发展动向，能及时发现和解决问题，等等。但是近年来，我愈发感到作为一个优秀教练员，尤其需要的是创新精神，在技术上和打法上要有不断创新的欲望和勇气。

四十岁以上的乒乓球爱好者或许有印象，直到50年代初期，世界乒乓球运动的技术优势一直是在欧洲。当时，以横拍削球防守为传统打法的欧洲选手，由于没有充分重视亚洲乒坛的技术发展动向和球拍方面的改革，遭到了使用海绵球拍的日本选手直拍进攻打法的冲击，从而失去了优势。同样是这个原因，擅长中远台长抽进攻的日本选手，由于没有

认清技术是在不断进步的道理，继而又受到了中国近台快攻的挑战，其在国际乒坛的霸主地位，也终被中国运动员所取代。

由于那场政治动乱，第29届、30届世界乒乓球锦标赛中国队没有参加。1970年底，当与国际乒坛隔绝四年之久的中国运动员重返国际舞台参加斯堪的纳维亚公开赛时，心中无不大骇：欧洲选手在这四年中，将中国的快攻和日本的弧圈球技术熔于一炉，创造了横握球拍速度与旋转相结合的新打法。涌现出一批年轻有为的新手，如匈牙利的约尼尔、克兰帕尔；捷克斯洛伐克的奥洛夫斯基，法国的塞克雷坦；南斯拉夫的舒尔贝克、斯蒂潘契奇；瑞典的约翰逊、本格森等。他们能拉弧圈球，能快攻，有的甚至左右开弓，对中国男队构成了很大威胁。

比赛结果，中国队员夺得了五项冠军，男子团体和男子单打的金牌却为欧洲选手所获。中国男队的失利，引起了国际乒坛的震动。

当时，中国乒乓球界就如何迎接欧洲选手的挑战，技术上如何发展，有过一场争论。

有人认为，60年代风靡一时的中国传统近台快攻打法应坚持不变。面对欧洲的快攻结合弧圈球打法，我们只有“快”字当头，进一步提高快攻速度，才能保持优势。也有人认为，中国的近台快攻打法不应该是一成不变的僵硬模式。坚持快攻就要在原有的基础上加以发展。欧洲选手拉弧圈球的能力迅速提高了，我们的进攻受到了限制。在这种情况下，攻不上不宜强攻，能否在旋转上下功夫，为快攻创造条件，另辟新径呢？

值得庆幸的是，我国乒乓球界多年来形成了一种好的传

统，有不同看法，百家争鸣，不搞一家独唱，然后通过实践来检验。经过反复探讨乃至争论，不少人认为，从长远看，中国的快攻打法必须在原有的“快、准、狠、变”技术风格的基础上，增加一个“转”字，走以快速为主、结合旋转的路，使中国的快攻打法内容更加丰富。同时要提倡培养一种新的直拍反贴胶皮快攻结合拉弧圈球的打法。于是，中国的快攻打法开始了新的探索。

作为权宜之计，为了在三个月以后的第31届世界乒乓球锦标赛上取得优异成绩，男队急需调整打法，要学会和掌握一板上旋拉球，来干扰并限制对方拉出旋转强烈的弧圈球，为我们的快攻创造更多的机会。经过努力，我男队终于击败了法国、瑞典、匈牙利等欧洲劲旅，最后从日本队手中夺得了阔别四年之久的斯韦思林杯，度过了最艰难的一段时期。

在“快、准、狠、变、转”的思想指导下，经过多年实践，我国乒坛持正贴胶皮打快攻的运动员，如李景光、李振恃、江嘉良都在原来的基础上掌握了旋转拉球，其中以谢赛克、陈龙灿的拉球旋转更为强烈，往往能直接得分。除此之外，还有郗恩庭、郭跃华、曹燕华、齐宝香、韦晴光等新型的直拍用反贴胶皮的进攻打法，他们的弧圈球旋转更强，更具杀伤力。另外，还有一支横拍进攻打法的队伍，如王会元、施之皓、焦志敏等人，他们把快攻和弧圈球结合得更加自然和娴熟。至于像梁戈亮、黄亮、陆元盛、蔡振华、陈新华等人，利用两面不同性能的球拍“倒拍”的打法，更是我国乒坛独有的创新。这些风格各异的打法在世界锦标赛中，八仙过海，各显神通，都具备了夺魁问鼎的能力，为我国夺得了多项世界冠军，为保持我们在国际乒坛上的多年优势，作出了贡献。

我国第一个乒乓球女子单打世界冠军丘钟惠，近来作过一个统计：50多年来，国际乒坛共创新技术和打法约21项，其中属于中国运动员创新的有13项，占总数的百分之六十二。由此，她得出结论：中国乒乓球运动之所以能在国际乒坛长期处于领先地位，主要得益于不断新技术，创新打法。

她的结论是对的。在国际乒坛数十年的大变革中，勇于探索，不懈创新者，走在了前面；墨守成规。则要落后。

这里不妨再以日本为例。50年代和60年代初他们发明了海绵球拍和弧圈球，使世界乒乓球技术向着一个新的高度发展。当他们取得优势以后，慢慢地就停步不前了，因此自1961年被中国队击败。除河野满、小野诚治曾先后获得过男子单打世界冠军外，20多年来从总体水平看是每况愈下。日本乒乓球界长时期来始终保持着一种老的传统习惯，很难有所突破和改变。从中小学生到国家队选手，打起球来基本上是一个模式，就连用的球拍也几乎都是长方形的。直握拍的方法也基本相同。而这种握拍方法在我们看来存在着影响手腕发力、难以控制拍形的致命弱点。日本的中小學生开始学打球，一般都用薄薄的海绵胶，打的是软球。理由据说是为了减少难度，培养兴趣。依我们看，这实际上是减慢了打球的速度，不利于青少年运动员的成长。然而，日本乒乓球界至今没对这个问题引起重视，对“软球”比赛仍然津津乐道，不大愿意改变传统习惯，尝试一下使用厚海绵胶打快攻的滋味。日本选手击球动作大，影响速度。他们在徒手作反手挥拍动作时，甚至把球拍甩到了后脑勺。这样一个“古老”动作，20多年过去了，如今在新一代的日本选手身上还常常出现。可见传统习惯不改变，创新是很难的。

回顾一下我国乒乓球技术发展过程，同样也有类似情况。凡是重视了创新，技术就有发展，凡是忽视了创新，就出现了低潮。

60年代是中国乒乓球运动的全盛时期。这段时期，我国乒坛也总结了不少好的经验，从青少年的培养到国家队运动员的提高，在训练和竞赛等方面形成了一套比较完整的体系，而这种体系一旦形成了传统和习惯，就很难突破和改变。那时无论是青少年还是国家队员，小到使用的球拍形状和材料，大到指导思想和具体训练方法、手段，全国几乎是统一的模式。随着时间的推移，我们新的东西愈来愈少。70年代欧洲选手在技术上有了飞跃，而我们却还死守着老一套的东西，这是很危险的。比如，欧洲选手拉弧圈球的能力全面提高了，而我们对付弧圈球却缺乏有效的手段。过去，我们强调发球抢攻和接发球的技术要好，力争前三板赢得主动，速战速决，这是对的。现在欧洲选手发球接发球的能力提高了，我们光有前三板不行，还要有相持的能力。但我们运动员却显得招数和办法不多。相反，欧洲选手能拉能打，能近能远，两面开弓，比较自如。我们的发球花样比较单调。70年代，许绍发首先运用高抛式发球，在国际乒坛上大出风头。十多年过去了，如今大多数中国运动员还在用这种发球。这种“清一色”的现象，使外国选手非常适应。我们的发球抢攻的效果也就愈来愈差。过去，中国独特的直拍近台左右开攻，现在无人继承，倒被外国选手学去。我们一方面技术创新不够，另一方面好的东西反而失传。

因此在70年代的五次世界锦标赛中，我男女队曾有两三次丢失团体冠军和若干次单项锦标的重大失误。

在第39届世界锦标赛上，当看到江嘉良最后险胜瓦尔德

内尔后禁不住挥洒热泪时，我和很多人一样为之动情。激动之余，我又痛感我们的快攻打法这几年发展太慢，没有重大突破。因此，江嘉良才打得那么艰苦。中国乒乓球队为什么不能象60年代那样占有明显优势呢？那时中国运动员与外国选手比赛，不论对手是日本还是欧洲，即使是外行的观众也可以发现，中国的快攻打法积极、主动、快速、灵活，在比赛中起着主导作用。而现在这种优势却在逐渐消失。

也许，有人会说这是我危言耸听。自36届世界乒乓球锦标赛中国队囊括全部七项冠军后，三次世界锦标赛我们不都是荣获六项锦标吗？不错，成绩应该肯定，但是作为从事这项事业的人，我们决不能满足于这种最后只领先两分球的险胜，而是要通过努力，扩大中国乒乓球的技术优势。要扩大优势，唯有创新，把中国的快攻和其他各派打法，在原有的基础上提高一步，否则别无出路。

1979年的第35届世界锦标赛，我男队惨败，两次负于匈牙利队，失去了斯韦思林杯。紧接着单项比赛又失利，男子比赛的三项锦标我一项未得。吃一堑，长一智。两年之后，由于起用了蔡振华、谢赛克等年轻新手，他们在打法上有了创新，技术上有独特的绝招，最后终于从匈牙利队手中夺回了冠军。

缺乏创新，导致失败；大胆创新，赢得胜利；中国乒乓球队的成长过程说明了这个道理。

我国乒乓球运动是在不断创新中发展起来的。20多年来虽有失误，但从总体上来说，能够在国际乒坛上处于领先地位。但是就技术的创新来说还是很不够的，远远不能适应乒乓球技术日益进步发展的形势。

目前，欧洲选手在不断进步。虽然自70年代形成的打

法，至今并没有重大的突破，但他们精雕细刻，快攻和弧圈球结合运用，愈来愈成熟，技术比较全面，很少出现漏洞。而且在某些方面也在不断有所创新。

比如，瑞典选手瓦尔德内尔在坚持快攻结合弧圈球打法的基础上，刻意在打球的“节奏”上下功夫。他击球时快时慢，忽拉忽吊，忽弹忽扣，就好象排球比赛中的“时间差”，令人难以适应。许绍发称其为“节奏型”打法，不无道理。应该说这也是一种创新。欧洲选手在创新，亚洲的朝鲜、南朝鲜选手也在创新。对此，我们不能掉以轻心。

体操名将李宁说过：“体操的生命力在于创新”。只有创新才能使乒乓球运动朝气蓬勃，不断发展。过去我们自豪地讲，世界上有的打法，我们都有。现在还敢讲这句话吗？美国选手博根的横拍打法很独特，他只用了一面打球，有人称它为“扇面攻”，我们这种打法就没有；保加利亚有一位男选手，他可以直拍横打，反面也贴上反贴海绵胶，用来拉弧圈球。这种直拍两面拉弧圈球的打法，我们也没有，没有人敢练、敢教。去年夏天，《乒乓世界》编辑部收到一位读者来信，说他设计了一块新式球拍，拍柄是歪的，他认为这种球拍兼容了直、横两种球拍的优点。我没有听说有谁使用这种球拍作了尝试。现在，我们的教练思想上怕的东西太多：怕搞新的技术走弯路，怕丢了眼前的成绩，怕得不到奖励和荣誉，怕影响评定技术职称，等等，这其中固然有现行体制上的弊病，但主要的原因是满足于我们在世界锦标赛上所取得的成绩，总认为中国队有优势，问题不大，缺少创新的压力和紧迫感。现在需要居安思危，只有这样，才能使我们不断有所创新，立于不败之地。

说到创新，我们还要在思想上消除对它的神秘感。创新

有大有小，只要在某个方面有新的发现，就是一种创新。不要一说创新，非要一下子创造出一整套崭新的、完美无缺的打法。

在这本书中，张燮林讲了他当初尝试用长胶皮球拍削球的经过：那时他还是上海汽轮机厂的工人。一个偶然的机
会，他把一块反贴胶皮正贴着用，尽管很难掌握它的性能，但发现削出的球飘飘忽忽有点怪，对方很难适应，于是他用心琢磨，努力掌握它的规律。经过多年的尝试，才形成了一种新型的直拍长胶削球的打法，一时成为秘密武器，在世界锦标赛中屡立奇功。据说，高抛式发球也是偶然中发现的。有人随意将球向上高高抛起，待球下降时，球拍猛一用力，两种力量汇在一起使球产生了强烈的旋转。发球的人没有放过这个现象，继续进行试验。也是经过多年的尝试，这种新的高抛式发球终于问世了。当年日本选手也是用非正规动作突然向上猛拉，致使球产生了意想不到的强烈上旋，从这偶然现象中得到启示，最后发明出一种新的进攻技术，取名为弧圈形上旋球。尽管当时这种技术速度很慢，弧线很高，但显示出很强的生命力，给乒乓球技术带来了新的革命。

有些新的训练方法，也是受到偶然的启迪而创造出来的。譬如，我国乒乓球教练员们1964年观摩了日本著名排球教练大松博文的训练之后，创造出一种新的训练方法——多球训练。多球训练方法的出现，大大地增加了乒乓球训练的难度和密度。

我们不能要求教练员和运动员脱离实际，好高骛远，去搞发明创新。同时也不要吧创新看成高不可攀。只要我们肯于开动脑筋想问题，认真观察、分析世界乒乓球技术发展动向，敢于提出新的设想，勇于实践，平时善于从偶然中求必

然，善于吸取其它各行各业的先进经验，联系乒乓球运动的实际，无论是国家队的教练，还是业余体校的教练，都可以有所发现，有所发明，有所创新。

愿这本凝聚着我国乒坛专家们长期实践的心得和心血的小书，能加快我国乒坛的创新步伐，能给读者以启迪和帮助。

长盛之本

邱钟惠

中国乒乓球运动之所以在世界乒坛处于领先地位，保持了二十多年的长盛，原因是多方面的。我认为，最根本的，是我们得益于不断创新技术和打法。

我想从以下几个角度，谈这番道理。

一、以我为主 百花齐放

在世界乒乓球发展史上，一定时期内，某一种打法会占据优势，但决不会形成这种打法的单一化，打法将永远是多种多样的。采用任何一种打法的运动员都存在夺取世界冠军的可能性。我国在乒乓球运动员的选材、训练中，大力提倡百花齐放，又重视促进“主花”的发展和提高。在发展直拍快攻传统打法的同时，积极扶植各种打法，尽可能集纳世界乒乓球技术的各种流派，形成一个花色齐全的“小世界”。这就充分提供了各种打法在矛盾对立统一中，互相竞争、互相学习、共同提高的条件。而欧洲、日本、南朝鲜则缺少这种条件(附表一)。

迄今为止，世界上共有五大类型十三种乒乓球打法，中国拥有其中的五大类型十种打法，品种之多居世界首位，而

且在乒乓球发展的几个阶段分别占首位。1971年—1987年，居第二位的南斯拉夫、英国有四大类型五种打法，居第三位的南朝鲜、日本有三大类型五种打法。所以，中国队多年来有条件通过各种打法的竞争，锤炼出一批又一批具有广泛适应能力、又有独特新打法的优秀运动员。某些外国没有的打法，中国队有，所以我们在多次重大国际比赛中能出奇制胜。避免了单一化的打法的致命弱点：被对方攻破一个就可被攻破一串，以致全军覆灭。

自1959年至1979年，我国乒乓球队共参加过九届世界锦标赛，在团体决赛时出场的主力队员中，各种打法所占的比例就体现了百花齐放以我为主，在男子团体决赛出场的27名运动员中，直拍快攻18名，横拍削球结合反攻的5名，直拍弧圈2名，直拍以削为主2名。女子团体决赛出场的24名运动员中，直拍快攻16名，直拍削、攻、推结合的2名，横拍以削为主4名，直拍快攻结合弧圈1名，横拍攻击型1名。我国九位男、女单打世界冠军当中，直拍快攻5人次，快攻结合弧圈1人，横拍以削为主1人，横拍攻击型1人，直拍攻、削、推结合1人。以上两大实例，显示了中国百花齐放以我为主的技术政策的丰硕成果。外国人士评论说：“中国队真是一支奇特的队伍，什么打法都有，什么打法都能胜利”。

在整个七十年代里，中国乒乓球界在欧洲弧圈球打法的挑战面前，对如何发展乒乓球运动虽有重大争议、但占主导的仍是以快攻为主体的打法，并在全国范围内积极提倡“快、准、狠、变、转”的技术风格。因而在1980年出现了打法百花争艳，快攻领先的可喜局面。

二、继承与发展，学习与创新

(一) 继承与发展，学习与创新

任何打法都不会永远领先。任何打法的发展都是无止境的。所以，任何打法只有根据世界乒乓球技术的发展规律而不断发展，才有新的生命力。在其发展的过程中，必须重视学习外国的先进技术，并在学习过程中致力于创新。把继承与发展、学习与创新很好地、辩证地结合起来，又紧紧抓住主要方面，做到学而不滥，学中有创。

(二) 关于继承与发展的关系

中国队的特点是注意继承又重视发展，使技术发展建立在前人长处的基础上，获得了较好的效果。比如：六十年代的优秀运动员徐寅生、李富荣、周兰荪等，在继承上海左挡右攻打法的基础上，加强反手推挡的速度和力量，尤其是经常侧身用正手进攻，大大提高了左半台的主动进攻意识和能力，形成中国独特的左推右攻的新打法，体现了以快为主，以攻见长的特色。七十年代的李景光、许绍发、李振恃等，在继承的基础上，针对已经成熟了的弧圈球打法，又将推挡技术进一步多样化，掌握加力推，减力挡，还创新出推挤、侧推以及正手快带，快拉小上旋球的技术，使快攻有所发展。八十年代的直拍快攻打法的代表之一谢赛克，不仅大胆革新了握拍方法，而且还以他独特的攻打弧圈球的技术以及接发球应用正胶前冲小弧圈球的技术，使快攻又有了新的发展，构成对欧洲弧圈球打法的较大威胁。

(三) 对于创新的认识过程

对于创新的认识，我们是通过不断总结中国队实践—认识—再实践—再认识的过程，从自发式地发明长胶粒球拍及

相应打法进入到有组织地对发球、多球训练法进行研究、会战、推广，从而形成第一次飞跃。而再次上升到理性认识的新高度，则是在1979年，我们对乒乓球运动发展的三个历史阶段进行总结，获得了一些规律性的认识，进而肯定了创新的战略意义和作用。

1926—1951年，是欧洲称霸世界乒坛的阶段。在这一时期的117项次世界冠军中，欧洲人获109项次，其中匈牙利队获57.5项次，占49%。他们在打法、技术等方面占据了长达25年之久的优势。其原因，是他们成功地应用了颗粒胶皮的新球拍，并创造出以削球为主的新打法，推动世界乒乓球技术跨入了有旋转的历史阶段。但在1952年以后的20年内，由于欧洲、匈牙利队无所创新，只是随着日本、中国的技术方向发展，导致指导思想及打法的混乱，故一项冠军也没有得到。

1952—1959年，49项次世界冠军中，日本队夺得24项次，占47%。日本队成功的主要原因有两点：一是创造了直拍单面中台全攻型的独特打法。二是有所发展，并大胆创新和应用了黄色软海绵球拍，使以攻为主的打法如虎添翼，冲破了欧洲的严密防线，将乒乓球技术的速度明显提高了。这些重大技术和球拍革新，使优势开始转入到亚洲，这是第二个历史阶段。

1961—1987年，中国队多种打法登上世界乒乓球技术高峰，保持了多年的领先地位。在这一时期，中国队共参加十三届(29、30届因众所周知的原因未参加)世乒赛，十三届共91项冠军，其中中国队获57项，占62%。获得如此成就的技术因素有四点：一、独创的直拍近台快攻打法引起了世界乒坛又一次技术革命。二、发明并成功地应用长胶粒球拍，