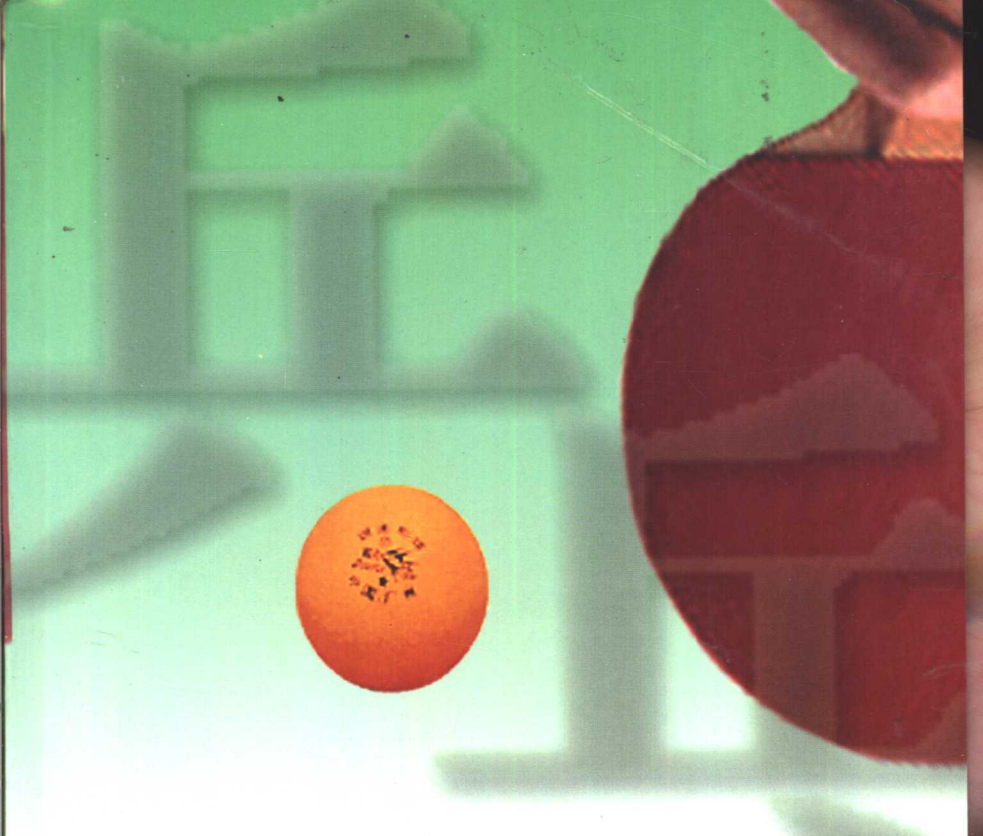




乒乓球研究

赵贻贤 戴玫 编著

新疆科技卫生出版社(K)

乒乓球研究

赵贻贤 戴 玫 编著

新疆科技卫生出版社(K)

责任编辑:寒 冰

封面设计:肖 天

责任校对:龚 洁

乒乓球研究

赵贻贤 戴 玫 编著

新疆科技卫生出版社(K)出版发行
(乌鲁木齐市延安路 21 号 邮政编码:830001)

甘肃酒泉印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 6.75 印张 146 千字

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—3 000

ISBN7-5372-2667-9/G·901 定价:12.00 元

785161

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球研究/赵贻贤,戴玫编著. —乌鲁木齐:新疆科技卫生出版社(K),2001.4

ISBN 7-5372-2667-9

I. 乒... II. ①赵... ②戴... III. 乒乓球运动—研究
IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 14323 号

写在前面

我们与新疆有着特殊感情,20世纪80年代曾任新疆乒乓球队技术顾问,做过《新疆体育》杂志社特约记者,这里还有我们众多的好朋友。在我们刚刚进入21世纪之际又在新疆出版一本乒乓球的书,更使我们感到由衷的高兴。

在此之前,我们已经编写过两本乒乓球的书。第一本是在第35届世乒赛中国男、女队痛失男、女团体冠军时,希望中国队早日夺回桂冠,于1981年由河北科技出版社出版的《乒乓球问答》;第二本是在瑞典队连续三次获得世锦赛冠军,盼中国乒乓球运动早日崛起,于1998年由北京京华出版社出版的《乒乓球十日通》。

而编写《乒乓球研究》这本书,是因为国际乒联为了提高乒乓球运动的观赏性,减慢球速,减弱旋转,增加回合,决定加大乒乓球(直径4厘米)之后,我们感到有必要对乒乓球小球阶段的经验加以归纳总结,抛砖引玉,以便探讨大乒乓球的技术和训练方法。

本书分为两篇:上篇为乒乓球基础研究,重点是对乒乓球运动技术的研究,汇集了我们自20世纪70年代以来发表在《中国体育科技》以及全国各地体育科技杂志上的论文,这次出版时有所修改;下篇为训练法,是我们多年来在教学、训练工作中的经验总结。书中有的内容是与原中国青年乒乓球队队员、现在香港的崔小燕,原新疆乒乓球队领队、教练李柏林、

14236/25 56

张德渊、程宁和周建农等合作完成的。

在本书付梓之际,我们谨向新疆科技卫生出版社(K)领导和各位朋友表示衷心的感谢。

赵贻贤 戴 玫

前国际乒乓球联合会主席荻村伊智郎先生
为“多球训练法 A、B、C”一文所写的前言

“听说,乒乓球运动的多球训练法是中国方面从日本排球教练大松博文到中国给中国排球运动员进行的训练方法中得到启发而创造的。据我所知,多球训练法是从1960年起瑞典乒乓球队开始采用的。1963年日本乒乓球队搞集训时,也采用过这种训练方法,但由于乒乓球的价值问题,它在日本没能得到普及。——后来,从1980年日本开始有机会跟中国一起搞集训时,它开始普及了。我上一次访问北京时,同赵贻贤老师谈到这方面的问题。下面有赵老师特意给这个杂志投稿的有关多球训练法的内容。”(荻村)

日本《卓球通讯》1984年第五期

目 录

上篇 基础研究

第一章 乒乓球运动的产生和发展简况	(3)
第一节 乒乓球运动的起源.....	(3)
第二节 世界乒乓球运动发展简况.....	(4)
第三节 我国乒乓球运动发展简况.....	(8)
第四节 国际乒乓球联合会的职责 和领导机构	(11)
第二章 乒乓球运动基础理论	(15)
第一节 怎样提高击球的命中率	(15)
第二节 如何加快击球的速度	(17)
第三节 怎样增大击球力量	(19)
第四节 如何加强球的旋转	(21)
第五节 怎样提高控制击球落点的能力	(25)
第三章 乒乓球运动技术研究	(27)
第一节 乒乓球运动员的基本功	(27)
第二节 乒乓球运动的手法研究	(30)
第三节 浅析乒乓球运动的手指手腕用力	(37)
第四节 乒乓球运动员的步法研究	(43)
第五节 关于击球节奏的研究	(51)
第六节 发球原理分析	(58)
第四章 乒乓球运动战术研究	(78)
第一节 乒乓球战术的种类	(78)
第二节 各种类型打法的基本战术	(86)

第三节	论快攻对付弧圈	(93)
第四节	决定一场乒乓球比赛胜负的因素	(106)

下篇 训练法

第一章	启蒙训练法	(115)
第一节	启蒙训练的三个要素和两个阶段	(115)
第二节	启蒙训练中感觉阶段的训练方法	(117)
第三节	启蒙训练中技术动作定型的训练 方法	(118)
第二章	技术、战术训练法	(123)
第一节	初级训练阶段	(124)
第二节	中级训练阶段	(145)
第三节	高级训练阶段	(159)
第三章	身体训练法	(173)
第一节	全面身体训练的方法	(173)
第二节	专项身体训练的方法	(176)
第四章	多球训练法	(183)
第一节	A 种	(183)
第二节	B 种	(184)
第三节	C 种	(187)
第五章	心理训练法	(191)
第一节	心理训练的意义	(191)
第二节	运动员不正常的心理状态	(194)
第三节	心理训练的方法	(196)

上篇 基础研究

第一章 乒乓球运动的产生和发展简况

第一节 乒乓球运动的起源

网球、乒乓球、羽毛球是采用球拍作为击球器具的三个现代化体育运动项目。乒乓球直接派生于网球,十九世纪现代乒乓球运动最早始于英格兰。当时,英国有一些大学生,在室内以餐桌作球台,用书或两把高背椅子挂上一根线当作球网,用软木或橡胶做球,以犊皮纸贴面做成长柄椭圆形空心球拍,在台子上将球打来打去。

后来打这种球的人多了,于是就成了—种娱乐活动。

1890 年左右,英格兰一位退休的越野跑运动员詹姆斯·吉布,从美国带回了作为玩具的赛璐珞球,产生了用这种小球来替代软木球和橡胶球的想法。由于当时普遍使用的犊皮纸球拍击到球和球碰台后发出“乒乓”的声音,拟其声而被叫做“乒乓球”,也称“桌子上的网球”。

1891 年,英格兰人查尔斯人·巴克斯特把“乒乓球”作为商业专利权申请了许可证,其登记号码为 19070 号。

1900~1902 年传入日本。

1902 年英国人库特发明了胶皮颗粒球拍。

1905~1910 年传入维也纳和布达佩斯,后逐渐扩展到北非的埃及等地。

从 1904~1918 年间,乒乓球始终停留在游戏阶段。直到 1920 年以后英格兰乒乓球协会举行了多次乒乓球邀请赛,才

逐渐引起人们的重视,在世界各地开展起来。

1926年1月在柏林举行比赛时,在德国G·勒曼博士倡议下,于15日由他和英国的伊沃·蒙塔古、乔治·罗斯、波佩。匈牙利的雅可比、密可罗维茨以及奥地利的几个人举行了一次座谈会,会议决定成立临时国际乒联,并决定了第一次国际乒联全体代表大会和第一届欧洲锦标赛于当年12月在伦敦同时举行。

1926年12月12日在伊沃·蒙塔古的母亲斯韦思林女士的图书馆里举行了第一次全体会议,通过了国际乒联章程,规定:国际乒联的主要宗旨是协调规则,促进乒乓球运动在全世界开展,筹备和组织世界乒乓球赛,全体代表大会为乒联的最高权力机构。会议还通过了乒乓球比赛规则草案,以便使规则统一起来;成立了第一届主席团,选出了国际乒联的领导机构,伊沃·蒙塔古被选为第一任主席。这时,参加国际乒联的成员国,除了1926年1月的德国、英格兰、奥地利、匈牙利,又增加了捷克斯洛伐克、瑞典和威尔士。

第二次国际乒联全体代表大会和第二届锦标赛,因遇到举办经济困难而推迟于1928年1月在斯德哥尔摩举行,有十四个国家参加。会议讨论了这项运动的名称,最后定为“乒乓”;同时通过了“21分记分法”为各国统一的比赛记分方法。

第二节 世界乒乓球运动发展简况

第一届欧洲乒乓球锦标赛是在英国伦敦弗里特大街附近的小礼堂的礼仪厅举行的,接受邀请前来参加比赛的有:德国、匈牙利、威尔士、英格兰、奥地利、捷克斯洛伐克、瑞典、丹麦和印度等九个国家,男女运动员共64名,其中英格兰和威

尔士占 28 名。女运动员只有 14 名,其中英国 11 名,奥地利 2 名,匈牙利 1 名。

比赛是分散在几个小厅举行的。使用的是“甲古”牌乒乓球和“特马”牌球台,网高 17 厘米,记分方法是英国式的。比赛前没有编写出秩序册,所有的运动员必须呆在场地,以便听候裁判员根据临时安排随叫随到地进行比赛。运动员比赛时的着装各式各样,男子都穿长裤,有的穿毛衣,有的穿西服打着领带;女运动员则穿着不适合运动的大长裙,没有一个运动员穿运动鞋,有几个甚至穿着皮鞋上场。门票是免费的,观众有几百人。这一切,说明这届比赛还是处于萌芽时期的新事物。但重要的是将过去作为“游戏”或是商业的“乒乓”变成了竞赛项目,正式登上世界体坛。

这次比赛由于印度的参加,更改原定“欧洲锦标赛”名称的提案被提上日程。国际乒联于 1926 年 12 月 7 日召开会议,认为这种比赛有利于乒乓球运动的发展和技术的提高,决定把比赛制度固定下来,并追认这次比赛为“第一届世界乒乓球锦标赛”。

1926 年~1939 年和 1947~1957 年每年举行一届比赛,1959 年至今每两年举行一届比赛。世界乒乓球运动及世界锦标赛自问世迄今,经历了几个重大发展阶段。

第一阶段(1926~1951 年):欧洲全盛时期。

在前 18 届世界锦标赛 117 项冠军中,除美国选手取得 8 项外,其余 109 项全部为欧洲选手所得,其中匈牙利获 57 项。

乒乓球运动初期使用木板拍,打法只是推来挡去。20 世纪初,出现了贴有带颗粒的胶皮拍子,增加了球拍击球时的弹性和摩擦力,随之产生了旋转和削球打法。

20 世纪 40 年代到 50 年代初期,欧洲以稳削打法称霸世界乒坛。

第二阶段(1952~1959 年):日本技术领先阶段。

1952 年在孟买举行的第 19 届世界锦标赛上,男子选手佐藤博治成功地运用了海绵拍,在一定意义上将乒乓球技术推进到快速阶段。

第 19 届,日本夺得女团、男单、男双、女双 4 项冠军。其后,又在第 21~25 届的比赛中蝉联男团桂冠,获第 19 届、21 届、22 届、23 届、24 届男单冠军,第 23 届、24 届、25 届女单冠军,以及多次女双、男双、混双冠军共 24 项。尤其是在 1954 年的第 21 届,日本男、女队同时获得团体冠军。到了 1959 年第 25 届世界锦标赛上,日本队又夺走了 7 项冠军中的 6 项(男单冠军由我国容国团获得),日本队的加转弧圈球冲破了欧洲防线,处于技术领先阶段。

第三阶段(1961~1969 年):中国直拍近台快攻打法形成。

1959 年,正当日本处于高峰状态时,我国运动员容国团以其独特的直拍近台快攻打法,在第 25 届世界乒乓球锦标赛中连续打败了许多世界强手,为我国夺得有史以来的第一个世界男子单打冠军。

1961~1965 年,中国队又以独特的快速进攻打法和旋转多变配以有效反攻的积极防守打法,获得 11 项世界冠军。在第 28 届世界锦标赛中,中国队共得 5 项冠军,这标志着中国男、女队均已进入世界乒乓球先进行列。中国队的成功,把这项运动推向了快攻和技术全面发展的新阶段。

第四阶段(1971~1979 年):欧洲弃守为攻与快攻打法抗

衡。

第 31 届世界锦标赛,19 岁的瑞典新手本格森获得男子单打冠军,他在继承、发展欧洲打法的基础上,学习了日本的弧圈球以及中国快攻的长处,把快攻和弧圈结合在一起,打得得心应手。

第 32 届世界锦标赛中,南朝鲜获得女子团体冠军,瑞典男队打破了亚洲保持长达 20 年的团体冠军记录,获得本届男子团体冠军。

第 33 届、34 届世界锦标赛中,中国男女队再次获得了男、女团体世界冠军的荣誉。

第 35 届世界锦标赛中,匈牙利男选手吸取了中国的发球、发球抢攻及接发球的一些特点,研究出了对付两面不同性能球拍的攻守结合打法的有效战术,夺得了斯韦斯林杯;南斯拉夫选手取得了男子双打冠军;日本队的小野诚治夺得男子单打桂冠;其他项目为中国选手所得。男运动员形成了欧、亚两洲势均力敌的局面,女运动员亚洲仍然领先。

第五阶段(1981 年至今):速度与旋转之争向速度旋转兼备发展,欧亚继续抗衡。

1981 年第 26 届世界锦标赛中,中国队获得了全部七个项目的冠军和五个单项的亚军。从 36 届至 42 届,中国队获得了 49 个锦标中的 35 个,说明中国队仍居领先地位。

从第 40~第 42 届,欧洲国家与中国获奖杯之比,分别为 4:3、4:3 和 3:4,瑞典队连续三次取得男子团体冠军,说明男子乒乓球欧洲占有一定的优势。

第 42 届世界锦标赛男子单打的比赛,法国选手盖亭以既转又快的技术打法,击败所有对手,标示了乒乓球运动发展的

方向:旋转与速度结合,既转又快。

目前,世界乒乓球运动的发展趋势是积极主动、特点突出、技术全面、没有明显漏洞和减少失误。欧洲选手不仅在原有旋转的基础上加快了速度,而且还加强了前三板球,他们的技术更趋全面,欧亚的争夺亦更加激烈。

第三节 我国乒乓球运动发展简况

1904年上海四马路一家文具店的经理王道平从日本买来十套乒乓球器材,包括球台、球网、球和带洞眼的球拍,摆在店里,并亲自作打球的表演和介绍在日本看到的打乒乓球的情况,从此我国开始有了乒乓球活动。

一、旧中国的乒乓球运动

1916年上海基督教青年会童子部添设了乒乓球房和球台,学校中开始有了乒乓球活动,不久在北京、天津、上海、广州等几个大城市也开展起来。

1918年上海乒乓球联合会成立。

1915年上海举行了几次杯赛,其中有中华队与旅华日侨之间的秋山杯赛。

1927年中华队赴日进行访问比赛,同年八月在上海举行的第8届远东运动会上,中日乒乓球又进行了表演赛。

1935年中华全国乒乓球协进会成立,并发起组织全国性乒乓球竞赛大会。参加比赛的有上海、天津、浙江、江苏、南京、青岛、香港、澳门等代表队。

1935年1月,国际乒联主席蒙塔古曾电邀中国加入国际乒联,并参加第9届世界乒乓球锦标赛,由于没有经费未能实现。