

少年儿童业余训练参考书

乒乓球

人民体育出版社

少年儿童业余训练参考书

乒 乓 球

浙江省体育运动委员会少年儿童业余训练
《乒乓球》参考书编写小组编

人 民 体 育 出 版 社

少年儿童业余训练参考书

乒 乓 球

浙江省体育运动委员会少年儿童业余训练《乒乓球》参考书编写小组 编

★

人民体育出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

★

1974年12月第1版 1974年12月第1次印刷

印数：1—300,000册

统一书号：7015·1452 定价0.40元

〔只限国内发行〕

毛主席语录

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。

发展体育运动，增强人民体质。

毛主席语录

社会主义社会是一个相当长的历史阶段。在社会主义这个历史阶段中，还存在着阶级、阶级矛盾和阶级斗争，存在着社会主义同资本主义两条道路的斗争，存在着资本主义复辟的危险性。要认识这种斗争的长期性和复杂性。要提高警惕。要进行社会主义教育。要正确理解和处理阶级矛盾和阶级斗争问题，正确区别和处理敌我矛盾和人民内部矛盾。不然的话，我们这样的社会主义国家，就会走向反面，就会变质，就会出现复辟。我们从现在起，必须年年讲，月月讲，天天讲，使我们对这个问题，有比较清醒的认识，有一条马克思列宁主义的路线。

前 言

为了贯彻毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的光辉指示，适应少年儿童乒乓球业余训练工作的需要，一九七二年全国青少年业余体育学校工作座谈会议委托我们编写乒乓球业余训练参考书。

我们学习了党的教育方针和毛主席有关教导，学习了中央负责同志关于体育工作要大搞普及，从儿童抓起的指示精神，参考了有关资料，吸取了各地开展少年儿童乒乓球业余训练工作的经验，并结合我省这方面的实践，编写了这本参考书。

这是一本技术训练的参考书。书中关于教学训练年龄组的划分，是根据目前乒乓球运动训练年龄普遍提前的情况和技术发展水平，并参照中小学学制来确定的。另外我们还提出了一个各年龄组训练内容分配的意见。这样划分和分配，是否恰当，还有待于实践。各地可根据具体情况灵活掌握。

由于我们水平所限，经验较少，难免有不少缺点和错误，希各地参考本书的同志多提意见，以便修改和补充。

浙江省体育运动委员会少年儿童
业余训练《乒乓球》参考书编写小组

目 录

乒乓球是一项很好的运动.....	1
我国乒乓球运动在胜利前进.....	2
在毛主席革命路线的指引下进一步发展我国的 乒乓球运动.....	6
第一章 教学训练.....	10
第一节 教学训练工作中应注意的问题.....	10
第二节 少年儿童业余训练方法的特点.....	16
第三节 教学训练计划.....	21
第二章 乒乓球基本理论知识.....	29
第一节 球拍的种类、性能和选择方法.....	29
第二节 握拍法.....	32
第三节 乒乓球的力量、速度、旋转和落点.....	36
第四节 击球的动作结构.....	44
第五节 击球的时间、部位和拍形.....	45
第六节 击球的基本环节.....	47
第三章 乒乓球的基本技术.....	49
第一节 准备姿势.....	49
第二节 步法.....	50
第三节 发球与接发球.....	53
第四节 单项基本技术.....	61
第五节 结合技术.....	93

第四章 双打	100
第一节 双打的特点	100
第二节 双打的配对	101
第三节 双打的位置移动	101
第四节 双打的战术	102
第五节 双打的训练	103
第五章 战术的制订和运用	104
第一节 战术的制订	104
第二节 战术的运用	105
第六章 乒乓球的训练方法	114
第一节 技术训练的方法	114
第二节 身体训练	120
第三节 多球训练	128
第四节 各年龄组教学训练要点	137
第五节 训练考核	153
第七章 比赛	156
第一节 比赛的目的和任务	156
第二节 比赛的安排和形式	156
第三节 比赛的项目和方法	159
第四节 比赛期间的工作	162
第八章 运动卫生常识	167
第一节 建立良好的生活制度	167
第二节 运动期间应注意的卫生事项	168
第三节 少年儿童运动员的医务监督	170

乒乓球是一项很好的运动

乒乓球是一项很好的运动，对锻炼身体很有价值，尤其是少年儿童正处在长身体时期，经常参加乒乓球活动，对促进身体的生长发育、增强体质有很大的作用，因此，它是我国广大工农兵群众和少年儿童喜爱的球类运动项目之一。

打乒乓球时，球在空中行进的速度非常快，一般把球从一方台面打到另一方台面，只需半秒钟甚至更短的时间。在这样短暂的一瞬间，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，改变位置，调整拍形，挥拍击球。同时为了适应各种变化着的情况，迅速变换战术，在有利或不利的形势下去争取胜利。打乒乓球时，思想必须集中，反应要快，神经系统必须处于良好的兴奋状态。因此，经常参加乒乓球运动，能提高神经系统的机能，锻炼人体各种动作的协调性和灵活性。

打乒乓球对人的肌肉和内脏器官的锻炼作用也很大。据统计，一场激烈的比赛，运动员除挥拍千次左右外，两脚不停地跑动的距离大约有 1000 米到 3000 米。据测定，运动员比赛时每分钟心脏跳动比平时增加 50 多次，心脏排出的血液和肺的呼吸次数也较平时大为增多。而一次大规模的比赛，要连续进行几天，每个运动员要打十几场到几十场球。由此可见，打乒乓球的运动量也是很大的。因此，经常参加

乒乓球运动的人，能够增强上肢、下肢、腰部、腹部、胸部和背部肌肉群的力量，提高耐久力，也可有效地增强内脏器官的功能，促进身体的全面发展。

经常参加乒乓球锻炼，还可以培养人们的机智、灵活、勇敢、果断、顽强等优良品质和集体主义精神。

打乒乓球的运动量可大可小，加上这项运动的设备比较简单，在室内室外都可进行，不论男女老幼，体强体弱，都能参加，因此这项运动具有广泛的群众性。

我国乒乓球运动在胜利前进

解放前，在反动统治的黑暗年代里，我国乒乓球运动和其它运动项目一样，都是为反动统治阶级服务的。广大劳动人民过着吃不饱穿不暖的生活，根本谈不上打乒乓球。因此，基础十分薄弱，技术水平很低。

解放以后，我国的体育运动有了很大的发展，乒乓球运动日益广泛普及，技术水平迅速提高。这是毛主席、党中央对体育运动的大力提倡和英明领导的结果。

我们伟大的领袖毛主席无微不至地关怀人民的身体健康，十分重视体育运动。早在一九五二年，毛主席就写下了光辉题词：“发展体育运动，增强人民体质”，为我国社会主义体育运动的发展制订了正确的方针。毛主席还一次又一次地号召全国人民参加体育活动，并身体力行。在一九六六年他

老人家七十三岁高龄时还畅游长江，为全国人民参加体育锻炼，树立了光辉的榜样。毛主席还多次接见我国优秀乒乓球运动员。一九六五年，伟大领袖毛主席对徐寅生同志“对中国女子乒乓球运动员的讲话”作了重要批示。这个批示给了全国运动员和全国人民以极大的鼓舞和极为深刻的教育。随后，党中央又发表了毛主席亲自打乒乓球的珍贵照片。一九七一年，三十一届世界乒乓球锦标赛时，伟大领袖毛主席作出英明决策，使乒乓球运动更好地为无产阶级革命外交路线服务。

我国的乒乓球运动，在毛主席革命体育路线指引下，广泛开展，普及城乡。特别是我国少年儿童对乒乓球运动非常热爱。早在一九五五年，全国各地已先后办起了青少年业余体校；一九五八年，我国举行了第一次二十一城市少年乒乓球比赛；以后，于一九六四年起，接连三年专门举办全国女少年和男少年乒乓球比赛。这些比赛，对我国少年儿童乒乓球运动起了很大的促进作用。一九七一年，中央负责同志作了关于体育工作要大搞普及、从儿童抓起的指示以后，我国少年儿童的乒乓球活动更加蓬勃发展。近几年来，国家每年都举办一次或两次全国少年乒乓球比赛。我国乒乓球运动开展得越来越广泛，新人辈出，技术水平不断提高。

一九五九年第二十五届世界乒乓球锦标赛中，我国选手在男子单打比赛中，为祖国第一次赢得了世界冠军的光荣称号。过了两年，在我国首都北京举行的第二十六届世界乒乓球锦标赛中，我国选手取得了更为良好的成绩：男子队获得团体冠军，庄则栋和丘钟惠分别获得男子单打和女子单打冠

军。从那以后，我国乒乓球队又先后参加了二十七届、二十八届、三十一届和三十二届世界乒乓球锦标赛，每次都取得了优异的成绩。在这四次世界比赛中，我国男子队三次获得团体冠军，一次获得团体亚军；女子队一次获得团体冠军，两次获得团体亚军；我国男女选手庄则栋、徐寅生、张燮林、王志良、郗恩庭、梁戈亮、林慧卿、郑敏之、胡玉兰、李莉等先后十一次在单项比赛中获得世界冠军称号。其中庄则栋在二十六届、二十七届、二十八届世界乒乓球锦标赛中，连续三次获得男子单打世界冠军的称号。我国优秀的乒乓球运动员，为伟大的社会主义祖国争了光。

我国优秀乒乓球健儿，在毛泽东思想的阳光雨露哺育下，茁壮成长。他们坚持无产阶级政治挂帅，身在球场，胸怀祖国，放眼世界，为革命勤学苦练，努力攀登乒乓球技术高峰。在多次国际比赛中，他们认真执行了“友谊第一，比赛第二”的方针，不但为促进世界乒乓球运动的发展作出了有益的贡献，更可贵的是为建立和发展我国人民与各国人民之间的友谊，执行毛主席的革命外交路线，作出了重要贡献。在第三十一届世界乒乓球锦标赛期间，经过无产阶级文化大革命战斗洗礼的我国优秀乒乓球运动员，以崭新的精神面貌出现在国际乒坛上。他们认真贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，增进了与各国运动员之间的友谊，为在国际范围内开展人民外交写下了新的篇章。一九七一年，在我国首都举行的亚非乒乓球友好邀请赛，对团结亚非各国人民，共同反对帝国主义、社会帝国主义和新老殖民主义的斗争，起到了有益的作用。一九七二年，亚洲十六个国家和地区的乒

乒乓球组织的代表，在我国首都北京经过协商，成立了亚洲乒乓球联盟。接着，亚乒联盟又在北京举办了有三十多个亚洲国家和地区的男女选手和代表参加的第一届亚洲乒乓球锦标赛和亚洲乒乓球联盟第一次代表大会。亚乒联盟的成立，是一个创举，显示了亚洲人民和运动员的团结。一九七三年，在我国首都北京举行的第一届亚非拉乒乓球友好邀请赛，有八十六个国家和地区的一千多名乒乓球界朋友参加。这样盛大的国际乒乓球比赛，在世界乒乓球运动历史上是空前的。从亚非乒乓球友好邀请赛，到亚非拉乒乓球友好邀请赛，显示了亚非拉人民的伟大团结，反映了亚非拉地区乒乓球运动的蓬勃发展，也说明在毛主席革命外交路线的指引下，我国国际关系日益发展，我们的朋友遍天下。

我国乒乓球运动的发展，经历了激烈的两条路线的斗争。刘少奇、林彪一类政治骗子出自他们颠覆无产阶级专政，复辟资本主义的罪恶目的，在体育战线上推行反革命修正主义路线，反对党的领导，反对无产阶级政治，反对体育为工农兵服务，妄图取消社会主义体育，变社会主义体育为资本主义的体育。他们极力鼓吹技术第一、锦标主义。伟大的无产阶级文化大革命、批林批孔运动，揭露和粉碎了刘少奇、林彪两个反党集团，批判了刘少奇、林彪妄图复辟资本主义的罪行，巩固和加强了我国的无产阶级专政。我国体育运动发展的每一步和取得的每一个成就，都是在毛主席革命路线指引下，广大工农兵群众和体育工作者、运动员与反革命修正主义路线作了坚决斗争后取得的。当前，我国正在深入开展批林批孔运动。广大工农兵群众、运动员和体育工作

者，批判林彪效法孔老二“克己复礼”，妄图复辟资本主义的罪行，批判孔孟之道，联系体育战线现实的阶级斗争、两条路线斗争中的大是大非问题，深入批判修正主义路线，这对巩固和发展无产阶级文化大革命的成果，使体育工作坚定不移地沿着毛主席的革命路线胜利前进，具有重要的现实意义。我国的乒乓球运动和其他各项体育运动，在批林批孔运动的推动下，将会出现更加蓬勃发展的新气象。

在毛主席革命路线的指引下 进一步发展我国的乒乓球运动

为了使我国的乒乓球运动，更好地为无产阶级政治服务，我们需要进一步广泛开展这项运动，继续不断提高技术水平。

“路线是个纲，纲举目张。”为了进一步发展我国乒乓球运动，必须深入进行思想和政治路线教育，特别要加强党的基本路线的教育。广大体育工作者和运动员要积极投入批林批孔运动，“认真看书学习，弄通马克思主义”，在政治上、理论上、思想上提高识别真假马列主义的能力，深入批判刘少奇、林彪妄图复辟资本主义的罪行，联系体育战线现实的阶级斗争、两条路线斗争的大是大非问题，肃清反革命修正主义路线的流毒，努力改造世界观，提高执行毛主席革命路线的自觉性。

中央负责同志关于体育工作要大搞普及，从儿童抓起的指示，是发展我国体育运动的重要经验总结，也是进一步提高体育运动水平的战略性措施，对从根本上增强人民体质，培养德、智、体全面发展的无产阶级革命接班人有着重要的意义。为了迅速提高我国乒乓球技术水平，必须从儿童抓起。我国许多优秀的乒乓球选手，都是从童年就接受系统的训练，掌握了良好的技术。如庄则栋、李富荣、胡玉兰，他们都曾经在青少年业余体育学校中接受过培养和训练。

在党的一元化领导下，坚持无产阶级政治挂帅，是搞好教学训练工作的保证。要使教练员和少年儿童运动员牢固地树立为革命而教，为革命而练的思想。特别要根据党的教育方针，全面关心少年儿童德、智、体诸方面的成长。教学训练必须根据少年儿童的特点，循序渐进，区别对待，合理安排运动量；要严格训练，严格要求，精讲多练，注意直观教学；要重视全面身体训练和基本技术训练，从小打下良好的基础。在教学训练中，还要贯彻群众路线，发扬教学民主，“开展官教兵、兵教官、兵教兵的群众练兵运动”；还要加强医务监督，注意安全教育，防止伤害事故。

在发展技术方面，要贯彻“百花齐放”的方针，学诸家之长，以我为主，走自己的路。

近十余年来，世界乒乓球技术有了很大的发展。

我国乒乓球运动员，在党的“百花齐放”方针指引下，贯彻了“以我为主，积极主动，快速进攻”的指导思想，不仅逐步形成了我国乒乓球运动员独特的直拍近台快攻的打法和快、准、狠、变的技术风格，同时也促进了弧圈结合快

攻、快攻结合弧圈以及削中反攻等打法的发展。

乒乓球技术，主要体现速度和旋转的矛盾。速度和旋转相互制约、相互促进。目前，速度和旋转的对立斗争，已经进入一个崭新的阶段。欧州横拍选手不仅加强了旋转而且加快了速度，普遍发展了以快攻为主结合弧圈球和以弧圈球为主结合两面攻的打法。日本直拍选手正在从以旋转为主，逐步过渡到以速度为主，出现了既有弧圈球结合快攻的打法，也有近台快攻的打法。总之，世界各国运动员都在速度和旋转两方面下功夫。针对当前世界乒乓球技术的发展趋向，我国运动员必须继续贯彻“百花齐放”的方针，进一步发展和提高各种类型的打法。

实践证明，我国传统的近台快攻打法以及“快、准、狠、变”的技术风格，至今仍是一种别具一格的先进打法，我们要认真继承和发展。要进一步加强对付弧圈球的能力。对于“用反贴打快攻”，也要有计划地加以培养。

对横直拍削球的打法，要进一步加强旋转和旋转的变化，加强进攻的能力。

弧圈球选手，要进一步发展和提高技术，既要加强旋转，又要提高速度。

其它各种不同类型的打法，我们都要扶植和培养。

对于世界上出现的一些新打法，我们要贯彻“洋为中用”的方针，加以研究，取其精华，做到“外国有的，我们要有，外国没有的，我们也要有。”

在培养各种打法时，既要统一规划，又要合理安排，使之互相促进，不断创新。

我们有毛主席和以毛主席为首的党中央的英明领导，有优越的社会主义制度，有用毛泽东思想武装起来的亿万工农兵和少年儿童，我国的乒乓球运动一定会取得更大的发展和成就，一定能对人类作出较大的贡献，让我们团结起来，鼓足干劲，力争上游，为进一步发展我国的乒乓球运动作出贡献！