

TABLE TENNIS CIRCLES
DOMINATING AND WORRYING

乒坛称霸与忧思



庄则栋战略战术探秘

琛 吴克敏 吴健 著

河南人民出版社

TABLE TENNIS CYCLES:
DOMINATING AND ENDORING

乒坛称霸与忧思



中国乒乓球队教练马文革著

著 袁文彬 陈强 编

西华出版社

乒坛称霸与忧思

——庄则栋战略战术探秘

钮琰 吴克敏 吴健 著

河南人民出版社

(豫)新登字 01 号

乒坛称霸与忧思

——庄则栋战略战术探秘

钮琰 吴克敏 吴健 著

责任编辑 王豪

*

河南人民出版社出版发行

郑州第二商标印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 6.125 印张 132 千字

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN7-215-02427-X/G·305

定 价 5.80 元

《乒坛称霸与忧思 ——庄则栋战略战术探秘》

庄则栋的近台两面攻球技曾于60年代称霸世界乒坛，连续三扛世界之鼎。他精湛的球艺如风扫残云，令群雄仰叹，为中华民族赢得了美誉。作者回顾几十年的风雨历程，纵览当今乒坛战况，向人们揭示出了一个不容回避的现实：辉煌的背后隐藏着危机……

该书由庄则栋的挚友山西师大体育学院钮琛教授、郑州大学吴克敏副教授和吴健讲师合撰。为了审慎，作者与庄则栋本人反复研讨后定稿。全书不仅重温了昔日世界乒坛的风雨历程，而且提出了繁荣和发展乒乓事业的战略构想，旨在总结近台两面攻打法的宝贵经验，强化进攻意识。书中全面展示了庄氏球技的独特优势，运用大量的实例，配发不少鲜为人知的图片，对其球技特点、训练方法、动作要领进行了深入解析，从最基本的两面攻球技的掌握，到出神入化战略战术的理论探索，字句中肯，切中要害，给人以“球王”指路——所向披靡之感……

Table Tennis Circles Dominating and Worrying ——the Secret of Zhuang Zedong's Strategic Tactics

Because of the skill of both sided attack Zhuang Zedong became a domineer three times in WTC in 1960S. His consummate skill made him admired and Won honowr for the Chinese Nation. Looking back on the hard course of several ten years and scanning today's sitvation of table tennis, the authors revealed a serious reality that the crisis behind the brill iance must be faced

This book coauthor by Zhuang Zedong's intinate friends, Niu Shen Who is professor of Physical Education Institute of Shan Xi Teachers Vniversity, Wu Ke ming associate professor and Wu Jian Leacture Who are of Zheng Zhou Univer sity. The final version was made after deliberating with Zhuang Zedong himself. The book not only reviewed the hard course in WTC but also put forward the strategy of developing table tennis under takings. It sumed up the valuable experience of both sided attack and intensified attacking's conscious ness. The wnigue Skillsof Zhuang in cludingskill peculiarity, training method and moring essentials were made a thorough study by liring examples and photographs. From basis grasping to superb theory exploring the

writing struck home. Under the guidance of " the king of Table Tennis" you will sweep away all obstacles

序 言

乒乓球运动在我国有国球的美誉，这是因为它曾经经历了艰难困苦而又卓绝的奋斗，展示了中华民族的智慧 and 风采，以辉煌夺目的业绩，使国人神往，中华民族感到自豪。可是近些年来，我们的国球有些不尽人意了，尤其男队几乎屡战屡挫。尽管说“花无百日红”，波浪起伏曲折发展乃事物发展规律，但国人翘首以盼，急切地希望尽快地早日走出低谷，重振雄风。乒乓战事频频，乒乓战鼓声声。有道是“闻鼓鼙而思良将”，如何才能使国球的雄姿再展？1991年8月在上海，由新民晚报社、中国乒协等单位联合举办了“重振中国乒乓雄风”的征文活动。中国乒协主席徐寅生在会上恳切地欢迎大家献计献策，乒乓界很多有识之士发表了不少精辟的见解。徐寅生同志在《老技术面临新挑战》一文中写道：“象庄则栋那样的反手技术，几乎已经失传。”又写道：“直板正贴台快攻属于左推右攻型的，反手要在推挡技术的基础上增加反手进攻以加强攻势。形象一点的说法叫郝恩庭的推挡加庄则栋反手攻再加陈龙灿的正手快打和拉上旋球。”乒坛宿将、中国乒协副主席孙梅英也大声疾呼：“目前男子队中竟无一人能近台打反手攻的，掌握反手攻是当务之急。”

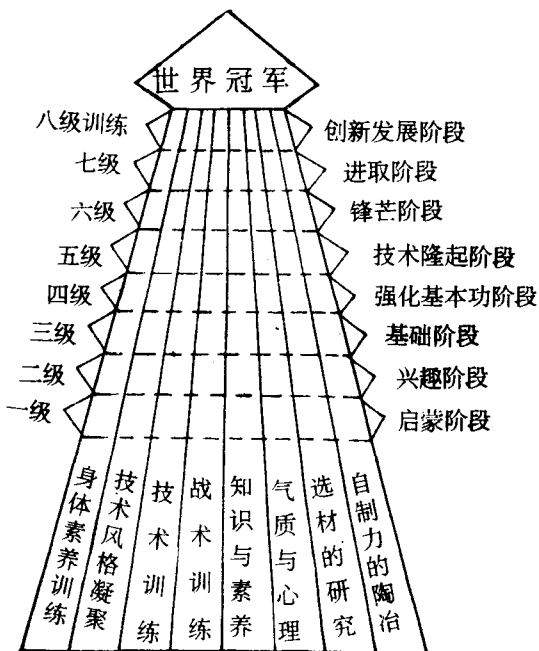
本书作者均系从事乒乓运动、教学、教练、研究的工作者，集多年来的体会、实践、观察、思索，提出了一些看法和设想，以供研讨。鉴于由中国独创的广大教练员、运动员用心血和智慧浇灌而成的直板近台两面攻打法，在二十六届

世界比赛中，以中国式的、独特的、崭新的打法出山一试，果然一试中鹄。这种打法从此开宗立派，一诞生就蝉联了三届世界冠军和三届全国冠军，一直没有在球台上被淘汰。可叹的是正当这种打法风华正茂、方兴未艾之际，却被“文革”烟没和中断了。此后，弧圈球的进一步提高和发展，确实给近台直板两面攻的打法带来了新的困难，由于知难而退、望而生畏、缺乏继承等等原因，使这种打法在乒乓界陌生了，近于失传了。乒乓运动员即使对这种打法相信、向往，却又产生一种高山仰止、望而却步之感。据此作者对直板近台两面攻的技术结构、动作、训练的手段和步骤提供了一些方法，以使信者与识者觉得乒乓高峰有径可攀。愿“近台直板两面攻”这种技术能得到继承发展，祖国百花齐放的乒乓园地中这株花重新开放。更期待它能在今后的乒坛上，以“两面开弓”打出“八面威风”！

鉴于作者爱球之心有余，识球之情有限，谬误之处，敬希读者赐教。

优秀运动员建筑学示意图

四肢发达，头脑空空，必将是体育事业的悲剧。万丈高楼始于基础。运动技术也是一种建筑工程学。



陆游对其子曰：

汝果要学诗，工夫在诗外。

目 录

优秀运动员建筑学示意图	
乒坛的发展与现状	(1)
一、对乒坛霸主几度易手的思索	(1)
二、对男队暂时失利的思辨	(18)
对乒坛形势思索	(23)
三、强化进攻意识	(23)
四、两面开弓，八面威风	(26)
五、直板两面攻的独特优势	(27)
乒乓球基础理论、技术与训练	(31)
六、启蒙训练的方法与宗旨	(31)
七、掌握好蒙以养正的起点	(41)
八、气质与体质相结合的选材	(49)
九、安排训练的要领	(57)
十、理论概述	(60)
十一、技术动作的规范	(81)
十二、步法	(93)
十三、手法	(104)
十四、快的奥秘	(120)
十五、反手攻球的技能及训练方法	(125)
十六、单个技术的掌握及运用	(135)
十七、独特而精绝的训练方法与方向	(166)
十八、战术的意义及运用	(174)
结束语 对未来技术发展的展望	(179)

乒坛的发展与现状

一、对乒坛霸主几度易手的思索

(一) 乒乓运动的起源

乒乓运动最早起始于英格兰。当时，英国有一些大学生，在室内以餐桌做球台，用书或两把椅子挂上一根线当做球网，使用软木或橡胶制成的球，以羔皮纸贴成的长柄椭圆形空心球拍，把球在台子上打来打去，这时仅是一种游戏性的家庭娱乐活动。1890年左右，英国人詹姆斯·吉布从美国带回来作为玩具的赛璐珞球而取代了软木球和橡胶球，因模拟球碰击台面之声音而称之为乒乓。1891年，英格兰人查尔斯·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。1902年，英国人库特发明了胶皮颗粒拍。此后，举行了多次乒乓球邀请赛，促进了发展和交流。1926年1月在柏林举行比赛时，在德国勒赫曼博士倡议下，于15日由他和英国的伊沃·蒙塔古、乔治·罗斯、波佩和匈牙利的雅可比、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·蒙塔古的母亲斯韦恩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：国际乒联的主要宗旨是协调规则，促进乒乓运动在全世界开展，筹备和组织世界乒乓球赛，全体大

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，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。

（二）欧洲称霸

在 1926——1951 年间，欧洲选手的比赛成绩占着绝对的优势，在举行了 18 届比赛的 117 项冠军中，欧洲选手夺取了 109 项冠军，其他 8 项美国选手夺走。在这些世界冠军中没有亚洲和非洲选手的名字。在这个阶段，成绩最为突出的是匈牙利选手，独得 57 项半冠军（双打与外国选手合作）。其原因主要是：匈牙利队使用了英国发明的胶粒拍，有效地制造了旋转球，使几乎没有旋转的木板球处于被动的地位。此外，在大多数国家采用稳削稳守的常规打法，而匈牙利选手加强了进攻能力和旋转球的锋芒，从而不仅取得了辉煌的战果，还把乒乓运动引向了一个复杂而又有趣的阶段。

（三）变革而称雄的日本队

日本乒协早在 1928 年就加入了国际乒联，但他们的队伍却一直没有参加世界比赛。直到 1952 年第十九届世界乒乓球锦标赛才是日本队的第一次出山，却是一鸣惊人，一举夺魁。他们以崭新的工具，崭新的打法，崭新的锋芒，夺取了世界冠军，摧毁了欧洲选手的霸主地位，令世界乒坛瞠目。他们在那一届世乒赛中夺得了女团、男单、男双、女双 4 项冠军；以及多次女双、男双、混双冠军共 24 项。尤其在 1954 年的第二十一届，日本男女队同时获得团体冠军。到了第二十五届的鼎盛时期，日本又夺走了 7 项冠军中的 6 项；雄踞于新霸主地位。究其原因是什么呢？

1、有敢为天下先的气魄

在欧洲选手轮流称霸的环境中，似乎都认为横式握拍是最合理、最科学、最先进的握板法；以胶皮颗粒球拍制造旋球是最厉害的手段，站位于球台中间能左右兼顾是最恰当的准备姿势。可日本队却敢以自己的独特模式自信、自立、自强，行我所信、信我所行，踽踽独行，而走上了世界冠军的宝座。

2、握拍法的变革

日本队员不认为横握板是最优越的握板法，而是将球拍改成单面击球，以食指和拇指置于板面前方，另外三指置于球拍的后面，更多地去发挥自己习惯的方法。

3、打法的变革

日本选手放弃站位居中的姿势，而将站位移至球台左角之外，以单面进攻的正手攻球姿态迎接第一板的来球，一改以中台站位相对峙的格局为抢攻和全攻的格局。也正因为日本队大胆放弃右方大角的空隙，而迫使日本选手有了良好的身体素质和矫健、敏捷的步法，从而把乒乓技术中的步法引入了更高的境界。

4、海绵球拍的出世

在第十九届世乒赛中，日本选手佐藤博治成功地发挥了海绵球拍弹性大、速度快、变化多的作用，可以说是独创性，因而乒乓运动技术又推进到一个快速的境界。

正当日本队以新的思维、新的战术、新的技术、新的工具精神抖擞、壮志满怀地要去参加世界比赛时，恰正逢二次世界大战后给日本人民带来的困境，日本国民正在温饱线上挣扎，日本政府竟没钱派代表队去参加比赛。运动员们为了筹集比赛费用，毅然决定，不管风吹雨打，挂起牌子沿街下跪，恳求募捐。爱莫能助者有之，白眼鄙视者也有之。他们

手捧着募捐来的微薄之资，噙着眼泪加倍地吃苦，忍痛训练，拼着命去比赛。真是苍天不负辱奋之诚，他们以新颖的打法捣毁了一道道欧洲人的防线，闯出了直板攻球的王位之路。变革后的日本队，堪称“奇香压千红”，身居帅位，手擎帅旗率领着乒乓球运动破浪前进。

（四）推陈出新的中国队

1、中国乒坛的落后和杂乱

早在1916年，我国已出现了乒乓比赛，当时只是在上海、广州、南京、天津等6城市有所活动，且大多数以消遣为目的。而资本家却组织了乒乓队和比赛，目的不过是为其做广告。如中国肥皂公司的“中皂”队，华义银行的“华义队”，久丰绸庄的“久丰队”，等等。解放后，我国乒乓球队第一次正式参加世界比赛是1953年在罗马尼亚举行的第二十届世界乒乓球锦标赛。男队被评为一级第十名，女队被评为二级第三名。在建国初期，从国内的技术动作来看，可称为“自由化时期”。虽然有个别技术动作有可取之处，但由于缺乏正确的理论指导，人人无师而自成一体。所以，五花八门，不伦不类。有身为运动员的选手，却以不移动步法为其特色。又如吊板、抬肘、夹肘，动作浮华，过大或过小，发力脱节，手脚功能分家，得分手段上的旁门左道等，杂乱而无章。依今日技术标准衡量，不唯有“出土文物”之感，而动作之猴缩不展的种种丑拙之状当令人捧腹大笑。然而，这确是历史的真实阶段。从年龄上看，参加全国比赛的长者年已五旬，所谓年轻者也已二十几岁了。做为向世界进军的后备军来物色人选，显然是后继乏人。

2、乒乓国策的确立

1952年贺龙副总理兼任国家体委主任后，积极采取得

力措施，收集人材，励精图治，振兴中国的体育事业。

① 组织落实

1953 年成立了中国乒乓集训队，将在港澳地区享有“赵子龙”誉称的梁焯辉由中南队调任为中国队的第一任教练，又把乒坛名将男子队的傅其芳、王传跃、姜永宁、王锡添、黄应麟、庄家富等，以及女队的孙梅英、丘钟惠、叶佩琼、章宝娣等人调集北京加强训练。

② 运筹决策后的韬略

“兵以将贵，将以谋贵”。梁焯辉被委任为国家队教练后，除了严格训练之外，平时也难得见他放声畅笑，总是愁容满面。因为他深知自己是“受任于败军之际，奉命于危难之时”。云集北京的第一代老运动员们虽在国内是佼佼者，但在国际比赛中仍是战战垂翅落羽归，他们的心头也常有一种压抑感。梁焯辉知道，一个事业家首先应该是一个思想家，所以他常和大家研究：中国乒乓运动的出路在哪里，什么办法是一策兴邦之计？在技术发展的方向上疑虑重重，横板打不过欧洲，直板打不过日本，学谁？跟在谁屁股后面走也觉得既不光彩，又不心悦诚服，理智上承认欧、日技术比我们强，然而在打法及信仰上又有着离心力。所以决定采取“独立自主”的方针，横板、直板都发展。确立自己直板快攻的风格为：快、准、狠、变。横板削球的风格为：稳、转、低、攻。采用百花齐放的布局，在技术打法上做到外国有的我们要有，外国没有的，我们也要有。布局确立了，榜上虽无名，脚下却有路。独树一帜，锐意一方。历史的实践验证了这是一条成功之路。在事业的进取上往往是：“路在无路处”。

③ 去伪存真

梁指导和老一代运动员们深感全国运动员们手法、步法、技术动作上杂乱无章的状况，必然会影响着我国乒乓球运动的健康发展，于是，举办了全国教练员训练班。又和傅其芳一道写出了《乒乓球训练法》一书。从而使全国乒乓工作者们在观念上统一了手法、步法和技术动作的规范。为下一代运动员提供了学习的模式和训练的方向。

④ 春风化雨

在他们的倡议和鼓励下，有条件的地方成立了乒乓球业余体校。进行从小培养，正规训练。国家队的教练员和运动员又经常去辅导少年儿童的训练，同时又举办地区性的、全国性的少年乒乓球比赛。从而使中国的乒乓运动既走向了正规道路，又为我国后继的乒乓新星们创造了良好的环境，这样才有了中国乒乓长胜不衰、人才辈出的风光。

⑤ 一花报春

在香港已负盛名的乒乓宿将容国团毅然放弃了金钱以及美女的引诱，1957年回来后进了广东省乒乓队。这位身体瘦长、面庞白皙的青年，虽眼神流光溢彩，却终日沉静寡言，风采虽婉如羞言的少女，胸中的丘壑却是“深心托豪素，努力囊春华”。他言不轻发，但1958年却拍案而起，雄心振耳地说：“我要在一年之内拿到全国冠军，三年之内拿到世界冠军！”这可真是虎啸一声山林寂静，撼天猛志震慑乒坛。全国哗然了。“行吗？今年10月就在广州举行全国比赛了。”“各省的运动员就没一个能碰动了他吗？”“北京的国手们都是吃素的吗？”容国团的豪言壮语无疑是对中国乒坛选手们的挑战书。10月的广州，金风送爽，丹桂飘香，而真正令乒坛人士感到气质上美的却是：容国团在男子单打比赛中过五关斩六将，英姿飒爽，果然一举夺得了全国冠军！“容国团