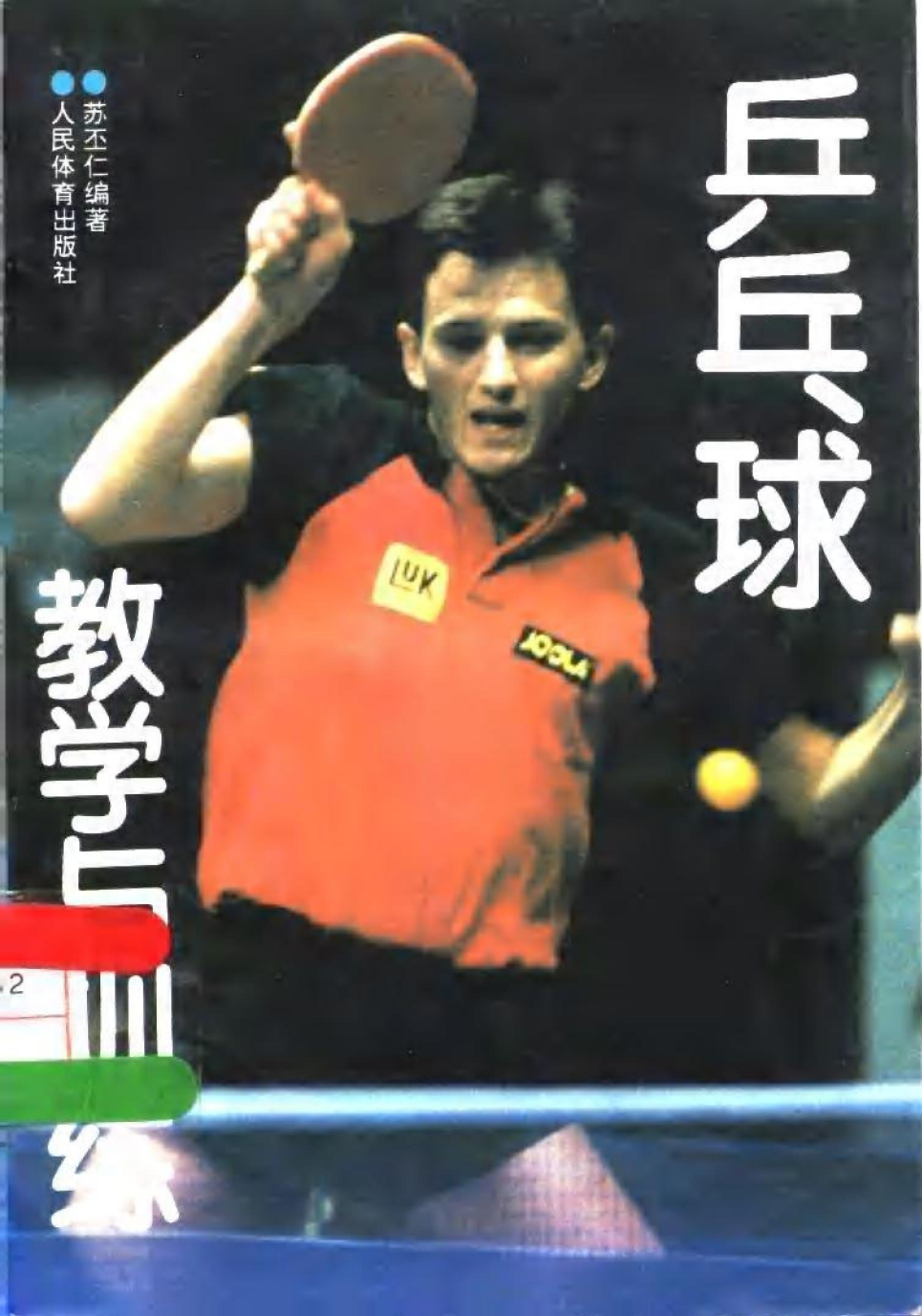


乒乓球

● 苏丕仁编著
● 人民体育出版社

教学与
2
练习



乒乓球教学与训练

苏丕仁 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

1

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球教学与训练/苏丕仁编著. —北京:人民体育出版社, 1995

ISBN 7-5009-1175-0

I. 乒… II. 苏… III. ①乒乓球运动-体育-教学法②
乒乓球运动-运动训练法 IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 04806 号

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 8.5 印张 170 千字

1995 年 5 月第 1 版 1997 年 8 月第 4 次印刷

印数:20,351—30,400 册

*

定价:10.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:7143708(发行处) 邮编:100061

传真:7116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

出版者的话

90年代的乒乓球运动,有了很大的发展。特别是乒乓球运动被列为奥运会的正式比赛项目以来,在各国和地区普遍受到重视。因此,用发展的眼光,来重新研究和认识乒乓球运动的方方面面,就显得尤为重要。本书作者正是从这一视角出发撰稿成文的。谨愿此书的出版,能给读者带来些许新意。

一九九四年十二月二十五日

目 录

第一章 历史的回顾	(1)
第一节 世界乒乓球运动的发展史及其启示.....	(1)
第二节 中国乒乓球运动	(11)
第二章 论创新	(30)
第一节 创新的内容	(30)
第二节 创新技法	(35)
第三章 乒乓球意识	(38)
第一节 何谓乒乓球意识	(38)
第二节 乒乓球意识的内容	(39)
第三节 乒乓球运动员的意识状态	(48)
第四节 乒乓球意识的重要性	(49)
第五节 乒乓球意识的培养	(52)
第四章 击球原则及若干理论知识	(57)
第一节 乒乓球技术的基本原则	(57)
第二节 击球的弧线	(59)
第三节 击球的速度	(65)
第四节 击球的旋转	(68)
第五节 击球的力量	(74)
第六节 击球的落点	(76)

第七节	乒乓球运动常用术语	(77)
第八节	击球的基本环节和动作结构	(83)
第五章	赋予基本技术新的“血液”	(86)
第一节	90年代技术新论	(86)
第二节	握拍法的精髓	(88)
第三节	基本站位和基本姿势新观念	(90)
第四节	练就符合发展趋势的发球和接发球 技术	(92)
第五节	攻球技术新论	(102)
第六节	弧圈球技术	(116)
第七节	推挡并非仅仅是防御技术	(123)
第八节	直拍反面进攻技术有待完善	(128)
第九节	搓球技术	(130)
第十节	富有生命力的削球技术	(133)
第十一节	乒乓球运动员的技术生命——步法	(138)
第六章	乒乓球的战术	(153)
第一节	战略、战术概述	(153)
第二节	发球抢攻战术	(155)
第三节	对攻战术	(158)
第四节	拉攻战术	(160)
第五节	削中反攻战术	(163)
第六节	搓攻战术	(165)
第七节	接发球战术	(167)
第七章	双打——夺取金牌的一个突破口	(169)
第一节	双打的重要性	(169)
第二节	双打的特点	(169)

第三节	双打的配对·····	(170)
第四节	双打的站位·····	(172)
第五节	双打的步法·····	(173)
第六节	双打的战术·····	(174)
第七节	双打的训练·····	(176)
第八章	乒乓球的教学、训练工作 ·····	(178)
第一节	乒乓球教学与训练工作的概念·····	(178)
第二节	乒乓球教学工作的原则·····	(182)
第三节	乒乓球的教学方法·····	(187)
第四节	乒乓球训练工作的原则·····	(195)
第五节	乒乓球的训练方法·····	(206)
第六节	当前训练中亟待解决的几个问题·····	(220)
第九章	乒乓球教练员在比赛期间的工作 ·····	(235)
第一节	赛前的准备工作·····	(235)
第二节	赛中工作·····	(239)
第三节	赛后工作·····	(243)
第十章	身体训练 ·····	(244)
第一节	身体训练的意义·····	(244)
第二节	身体训练中的几个概念·····	(246)
第三节	力量训练法·····	(251)
第四节	速度、灵敏训练法 ·····	(256)
第五节	耐力训练法·····	(259)
第六节	循环训练法·····	(260)
第七节	运动素质发展的年龄特征·····	(262)

第一章 历史的回顾

第一节 世界乒乓球运动的发展史及其启示

一、乒乓球运动的起源

关于乒乓球运动的起源,有各种各样的传说。按多数人的看法,乒乓球运动创始于英国,并由网球运动派生而来的说法比较可靠。

大约在 19 世纪后半叶,由于受到网球运动的启示,在一些英国大学生中,流行着一种极类似现在乒乓球的室内游戏,叫做“戈西马”(Goossime)或“弗利姆——弗拉姆”(Flim——Flam)。没有统一的规则,有 10 分、20 分为一局的,也有 50 分或 100 分为一局的。发球时,可将球直接发到对方台面,亦可把球先发 to 本方台面再跳至对方台面。所用器材也和今天的大不一样。球拍是空心的,用羊皮纸贴成,形状为长柄椭圆形。为了不损坏家具,在橡胶或软木实心球外,往往包一层轻而结实的毛线。有时,在饭桌上支起网来打;有时索性就在地板上用两个椅子当作支柱,中间挂起网来打。虽然打起来不十分激

烈,但颇有一番乐趣。

大约在 1890 年,有位名叫詹姆斯·吉布(James Gibb)的英格兰人到美国旅行时,偶然发现了一种用赛璐珞制成的空心玩具球,弹跳力很强。于是,他就将这种球稍加改进后,逐步在英国和世界各地推广起来。也许因为此球在桌上打来打去发出了“乒乒乓乓”声音的缘故,英国一家体育用品公司,首先用“乒乓”(Ping-Pong)一词作了广告上的名称。就这样,乒乓球才开始得此绘声之名。

由于第一次世界大战的爆发,使原已在欧洲得到了较好开展的乒乓球运动不得不停顿了一个时期。20 世纪 20 年代后,在蒙塔古等人的推动下,曾一度被冷落的乒乓球运动才又重新在英国活跃起来,并组织了一些由各地选手参加的全英乒乓球赛。1926 年,由于发现了“乒乓”(Ping-Pong)一词是商业注册名称,而且原英国乒乓球协会也缺乏代表性,因此便解散了原组织,重新成立了“桌上网球”(Table Tennis)协会。“桌上网球”这个名字一直沿用了数十年,国际乒联至今还采用着这个名字。汉语的乒乓球是从声音上得名的,但将其翻译成英文时,仍为“Table Tennis”。

二、世界乒乓球锦标赛的诞生及其发展简况

第一次世界大战后,欧洲许多国家都先后成立了乒乓球协会,各国之间的竞赛活动日益增多。1926 年 1 月,在德国 G. 勒曼博士的倡议下,在柏林网球俱乐部召开了一次座谈会。当时参加会议的有英国、德国、匈牙利、瑞典等国的代表。会议最后决定成立临时国际乒联,并委托英国乒协举办一届欧洲乒乓球锦标赛。

1926 年 12 月 6 日至 12 月 11 日,在英国伦敦举行了第

一届欧洲乒乓球锦标赛。比赛期间，在蒙塔古母亲家的图书馆里召开了会议，即第一次国际乒联全体代表大会。会议通过了正式成立国际乒乓球联合会的决议和国际乒联的章程，讨论了乒乓球比赛的规则，推选英国乒协的负责人蒙塔古为国际乒联第一任主席。由于其中的参赛国印度队属亚洲国家，因而决定将第一届欧洲乒乓球锦标赛改名为 1926 至 1927 年度的第一届世界乒乓球锦标赛。

第一届世乒赛只有男子团体、男子单打、女子单打、男子双打、混合双打和男子安慰赛等 6 个项目。因为当时参加比赛的女运动员一共才有 16 名，所以没有进行女子团体和女子双打的比赛。

参加男子团体赛的有 7 个队，比赛采用单循环的方法进行。几个队的水平相差不多，争夺比较激烈。如，英国队胜奥地利队 5 比 4，奥地利队以 5 比 4 胜匈牙利队，匈牙利队又以 7 比 2 胜英国队。比赛局势错综复杂。最后，匈牙利队获得冠军，奥地利队获得亚军。以下的名次排列是：英国、印度、威尔士、捷克斯洛伐克、德国队。

第一届世乒赛使用的是“甲古”牌乒乓球和“特玛”牌球台。运动员使用的球拍大多为光木板，也有少数人使用胶皮拍。男运动员有的穿着类似现在足球裁判员的竖条衬衣，有的穿长裤、毛衣或西服；女运动员穿短裙、长袜，也有穿大长裙的，但无人穿运动鞋。

根据首届国际乒联会议的规定，每年举行一届世乒赛。但第二届世乒赛因举办国的经济困难，推至 1928 年 1 月才在瑞典举行。此届比赛增加了女子双打项目。到 1934 年的第八届世乒赛，才增加了女子团体赛。从 1940 年至 1946 年，因爆发了第二次世界大战，致使比赛中断。1947 年 3 月，在法国巴黎

举行了战后的第一次世乒赛(即第十四届)。在该届比赛中,又增加了女子安慰赛和元老杯赛。至此,世乒赛就有了 10 个比赛项目。男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打是每届都要举行的正式比赛项目;男、女单打安慰赛和元老杯赛为非正式比赛项目,必须由举办协会提出申请,经国际乒联批准后才可进行。从 1957 年始,世乒赛改为每两年举行一届。直到今天为止,已举行了 42 届比赛。

三、世界乒乓球运动发展的四个时期

世界乒乓球运动,如果从第一届世乒赛算起,至今大体可以分为四个时期。

(一)欧洲乒乓球运动的全盛时期(1926~1951 年)

在这 25 年间,共举行了 18 届比赛,各届举办地点先后为:英国、瑞典、匈牙利、德国、匈牙利、捷克斯洛伐克、奥地利、法国、英国、匈牙利、奥地利、英国、埃及、法国、英国、瑞典、匈牙利和奥地利。仅第十三届比赛在非洲的埃及举行,其余 17 届皆在欧洲举行。

在七个正式比赛项目中,先后共有 117 个冠军(因第十一届女单无冠军,故为 118 减 1)。除美国选手取得 8 个冠军外,其余都由欧洲选手获得,占全部锦标的 93.1%。

此外,参加比赛的国家也主要是欧洲的。基于以上三个原因,故称此时期为欧洲的全盛时期。

在技术打法上,虽然第一届的男子单打冠军雅可比和前 5 届的女子单打冠军梅德尼扬斯基都是左右开弓的进攻型打法,但其后的世界冠军都是以削为主或削攻结合型打法。所以,就总体而言,这一时期的主导打法是削球,指导思想为“自己少失误,让对方失误”。

削球打法在此时期得到如此大的发展,并取得这样好的成绩,其原因大体有四个:

第一,武器的作用。运动员大多使用的是胶皮颗粒胶,其特点为弹性小、易掌握,有一定的摩擦力,可使球旋转。很明显,这种球拍的特点是利守不利攻。用其进攻时,虽稳健有余,但速度、力量不足;用其防守时,既稳健又有旋转。

第二,规则的限制。当时的球台窄,为146.4厘米(现在是152.5厘米),球网高17厘米(现在为15.25厘米),球为软式球。这些条件都是利于防守而不利于进攻。

第三,榜样的作用。第二届世乒赛时,男子单打冠军由匈牙利的梅什洛维茨和贝拉克争夺。贝拉克已先胜两局,第3局又以20比18领先,但仅因急于进攻,不仅丢了此局,而且还输了整场的比赛。这场比赛对欧洲当时的技术发展方向影响很大,使他们更加确信:只有稳健的防守才是取胜的最好途径。于是,当时的乒乓球技术方向便朝着稳健的防守发展了。

第四,当时的乒乓球运动还处于初级阶段,高级或难度大的技术还掌握不了。削球失误少,攻球失误多,特别是重量级的大板扣杀,技术难度更大。作为当时的运动员来说,自然会趋易避难。

第十一届世乒赛前,由于对比赛的时间没有限制,所以,多次发生“马拉松”式的乒乓球比赛。以第十届为例:1分球最多用了两小时20分钟,一场男子单打用了7个半小时;奥地利对罗马尼亚的男子团体决赛竟花费了31个小时。第十一届的女单决赛,已打了1小时45分钟,但双方仍未见高低,观众大多相继离去,少数观众甚至打起了瞌睡。最后,裁判请她们用抽签的办法决定胜负。因两位女将执意不从,致使这届女单冠军的宝座空设。显然这种冗长、乏味的比赛,对乒乓球运动

的发展是不利的。在第十一届世乒赛之后,国际乒联对比赛规则进行了修改:球台加宽至 152.5 厘米,球网降到 15.25 厘米,比赛改用硬球;限制了比赛时间,一场 5 局 3 胜的比赛不得超过 1 小时 45 分钟,一场 3 局 2 胜的比赛不得超过 1 小时。此外,还作出了禁止发球前先用手指旋转球的美国那卡尔(Knuckle)式的发球方法。这些改革皆为攻球创造了有利条件,不仅削攻结合打法开始发展起来,而且还出现了一些以攻为主的选手。但由于时间有限,所以,攻球技术在当时还达不到战胜削球的水平。

(二)日本队称雄世界乒坛时期(1952~1959 年)

日本乒协早在 1928 年就加入了国际乒联,但直到 1952 年才第一次参加世乒赛。手握海绵球拍、采用直拍全攻型打法的日本队,虽然只有三男二女运动员参加,却震动了整个世界乒坛。他们连续击败了许多欧洲防守名将,一鸣惊人地获得了男子单打、男子双打、女子团体和女子双打四项锦标。从此,世界乒乓球技术的优势开始由欧洲的削球转到了亚洲的攻球。进攻与防守成为当时世界乒乓球技术的主要矛盾。

此时期共举行了 7 届世乒赛(19~25 届),共有锦标 49 个,日本队独拿 24 个,占全部锦标的 49%,几乎达二分之一。特别是 1954 年的第二十一届世乒赛,日本队双获男、女团体冠军;在 1959 年的第二十五届世乒赛时,日本队竟然拿走了 7 项冠军中的 6 项,真是登峰造极了。

50 年代的日本选手所以获得如此辉煌的战果,其原因不外乎以下几个方面:

其一,勇于创新。50 年代以前的世界乒坛是横握拍削球打法的天下,日本队却敢于独树一帜,采用直握拍的远台全攻型打法,令人耳目一新。

海绵拍最早见于 1951 年的第十八届世乒赛上,由一名奥地利学法律的大学生使用。当时并未怎么引人注目。但日本选手将此拍稍加改变——把海绵变软,并与自己的传统进攻打法结合起来,就取得了划时代的成功,将乒乓球技术推进到积极进攻的时代。

其二,扎实的基本功。日本选手的基本功非常扎实,尤其是正手攻球,动作稳定,击球力量大,遇到机会球基本上能做到百发百中,在关键时刻,自会显示出“艺高人胆大”的魄力。

其三,顽强的意志。比赛中顺利或暂时落后时均能全力以赴,顽强奋战,其气势往往令对方生畏。

由于海绵拍的出现,当时曾引起许多人的反对,甚至要求予以取缔。直至 1959 年,国际乒联才通过了一项关于球拍规格化的决定:球拍海绵上必须覆盖正胶粒胶皮或反胶粒胶皮,海绵和胶皮的总厚度不得超过 4 毫米,其中胶皮的厚度不得超过 2 毫米。应该说,球拍的革新,提高了乒乓球的速度和旋转,对乒乓球技术的发展起到了促进作用。

(三)中国乒乓球运动的兴起(1961~1969 年)

50 年代末,正当日本队处于巅峰状态时,中国选手容国团在第二十五届世乒赛上,为中国夺得了第一个世界冠军。

1961~1969 年,共举行 5 届世乒赛。中国队仅参加了第二十六、二十七和二十八届的比赛。3 届共计 21 个锦标,中国选手获得了 11 个,占全部锦标的 52%。第二十九和三十届世乒赛中国队未能参加,但从当时的技术实力分析,中国队还是占上风的。具有“快、准、狠、变”独特风格的中国近台快攻打法和以“稳、低、转、攻”为指导思想的中国削球打法,把世界乒乓球运动推向了一个新的发展阶段。

60 年代初,日本运动员创造了一种新技术——弧圈球。

由于它当时还处于初级阶段,虽然旋转强烈,但弧线高、速度慢,所以,未能充分显示出应有的威力。不过,弧圈球对以后世界乒乓球技术的发展却起到了很大的促进作用。

(四)欧洲乒乓球运动的复兴与欧、亚的争夺(1971~)

进入70年代,世界乒乓球技术的发展突飞猛进。欧洲选手经过了近20年的努力,终于闯出了一条新路。他们兼取中国快攻和日本弧圈球打法的优点,创造了弧圈结合快攻和快攻结合弧圈的两种新打法,从而走上复兴之路。直到1977年的第三十四届世乒赛时,虽然欧洲选手进步很大,但亚洲还是略占上风。31届至34届世乒赛,男团冠军仅32届被欧洲瑞典队夺得,其余3届皆为中国队所获;男单锦标,欧亚各得2个;女团、女单桂冠,4届非亚洲莫属。从1979年的第三十五届始,到1987年第三十九届这一阶段,在男子方面,欧亚两洲呈势均力敌的局面;在女子方面,亚洲强于欧洲。欧洲选手自从走上速度与旋转结合之路后,就显示出了旺盛的生命力,但只因在技术上还存在着某些漏洞(如反手发力攻欠缺、不擅处理台内球以及前三板球还不够强等),所以,一直未能出现根本性的突破。直到80年代末期,他们的缺点终于得到弥补,形成了名副其实的全方位进攻型打法。台内、近台、中远台球能攻,正手、反手、侧身能攻,下旋、上旋能攻,低球、高球能攻。在1989年的第四十届世乒赛上,欧洲选手囊括了男团、男单和男双全部男子比赛项目的冠军;在第四十一届世乒赛上,男团前5名、男单前两名和男双冠军皆为欧洲选手所获;在第四十二届的男团比赛成绩上,欧亚两洲可谓平分秋色,但冠军仍为欧洲队获得,单打的前4名亦皆为欧洲选手。世界乒坛的格局发生了新变化,欧洲男子终于取得了优势。在第四十二届女团、女单、女双比赛中,前4名皆为亚洲选手。所以,女子的形

势,仍为亚洲逞强。在第四十二届的男单决赛中,世界乒乓球技术又显现了一种“技术全面、近台、快速、凶狠、速战速决”的新趋势。

欧洲选手所以能获得成功,最重要的原因有两点:

一是打法先进,符合世界乒乓球技术的发展方向。这就是力争积极主动、特长突出、技术全面、战术变化多样。

在力争积极主动方面,欧洲选手特别加强了前三板球的进攻意识和能力。前三板球,原本是中国运动员的特长,但到了80年代末期后,从临场比赛的统计数字看,这方面的优势居然转到了欧洲选手一边。他们多采用侧身发球,接发球的站位一般也偏于球台左侧,目的就是为了充分发挥正手和侧身抢攻的威力。他们把前三板球发展到了前五板球。当对方接发球特别好,第三板难于抢攻时,采用先控制一板,到第五板时再抢攻。在接发球时,遇稍出台的球就抢先上手,而且还创造了半推半搓式的接发球方法,对反手不擅攻者威胁极大。他们接发球的主导思想是破坏对方的发球抢攻,但又注意了为第四板球制造抢攻的机会。在相持和被动中,他们都具有较好的转攻能力。先上手,早下手(抢先发力攻)的意识和能力很强。

特长突出方面,也表现得很明显。欧洲的几位一流选手,都具备明确的得分手段,个人特点十分突出。如盖亭和塞弗的积极抢攻竟到了“不讲理”的份上。所谓的“不讲理”,就是说,超过了过去在人们头脑中形成的抢攻概念。抢攻范围之广、时间之多,简直到了令人不解的地步。二人相比,盖亭更靠近球台,更突出正手和侧身进攻;而塞弗正、反手都能进攻,凶狠兼有实力。瓦尔德内尔则以多变著称,所以得名“游击队长”。

技术全面,就是前面讲的全方位进攻。欧洲最优秀的运动

员技术上没有明显的漏洞。为什么近年来我们的直拍快攻打法相形见绌了呢？最主要的原因就是技术上有漏洞。

战术变化多样。技术全面是战术变化多样的基础。现在比赛的攻防转换特别快、特别多，战术意识差就很难打出来。欧洲选手在这方面也表现出了优势。

二是欧洲选手的训练与比赛紧密结合，以赛代练，因而对比赛的适应能力特别强。尤其是在关键场次的关键时刻，其表现更为突出。

自1988年第二十四届奥运会始，正式增加了乒乓球比赛项目，至今已举行了两届。比赛仅设男、女单打和男、女双打四项。这无疑对推动乒乓球运动的发展起到了促进作用。

从第一届世乒赛始至今，已经历了近60个年头。纵观整个发展过程，我们可以总结出如下规律：

1. 乒乓球技术有其自身的发展规律，它是一个不断地由低级向高级、从简单向复杂的发展过程。今后，世界乒乓球技术将继续朝着“更加积极主动、特长突出、技术全面、战术变化多样”的方向发展。

2. 乒乓球技术的发展与规则的修改、工具（球拍）的改革及各国的政治、经济和文化的发展有着密切的关系。

3. 每一时期的佼佼者，或因其在打法、技术上有所创新，或因其在训练方法或管理方法上有所突破，致使其整体竞技能力有飞跃式的提高。

4. 一个时期某种打法可能会显得比较优越，但这不是绝对的。各种不同的打法、技术相互争夺才能促进乒乓球技术的发展。

5. 目前，乒乓球技术已发展到一个更高级的阶段：速度、旋转、力量和变化紧密结合。一种“技术全面、站位近台、快速