

TIYUYUNDONG RUMEN CONGSHU

蒋立 张博 编著

RM
RM

乒乓球

体育
运动
入门
丛书



人民体育出版社

G7846

23

335053

体育运动入门丛书

T916/26

乒乓球

蒋立 张博 著

人民体育出版社

(京)

图书在版编目 (CIP)

乒乓球/蒋立, 张搏编著. —北京: 人民体育出版社, 1997
(体育运动入门丛书)
ISBN 7-5009-1444-X

I. 乒… I. ①蒋… ②张… III. 乒乓球运动-基本知识
IV. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 06801 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 6.125 印张 131 千字
1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—10100 册

*

ISBN 7-5009-1444-X/G · 344
定价: 8.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 5113708 (发行处) 邮编: 100061
传真: 7016129 电挂: 9474
(购买本社图 系)

主 编：张贵敏 裴家荣

副主编：白 艳 刘 沂 安造计

出版前言

随着社会的发展、时代的进步，人们越来越关注体育运动。

健康的体魄，是心情愉悦的源泉，是家庭幸福的基石，是事业成功的保证。生命在于运动，健康源于锻炼。运动和锻炼都需要科学的引导和知识的帮助。

在全民健身热潮中，为了给广大体育爱好者提供实实在在的指导与帮助，我们编写了这套《体育运动入门丛书》。

这套丛书以普及体育运动知识为宗旨，面向广大业余体育爱好者，特别是青少年。本套丛书注意吸收体育技术发展中的新思想和新成果，博采众家之所长，每册书内容力求简明扼要，通俗易懂，突出知识性、实用性、趣味性和可读性，有助于开展基层体育工作和中小学的体育教学工作，并且是广大体育爱好者进行体育锻炼的可靠向导。

读者朋友，只要你是一位体育运动的挚爱者，只要你对强身健体有着执着的追求，你就一定能从这套书中得到自己所需要的东西。愿本书携同你走进充满生机和活力的体育运动殿堂，并伴随你一步步登上更高的台阶。

在编辑本套丛书的过程中，得到沈阳体育学院等单位的鼎力相助。

1996年12月

内 容 提 要

《乒乓球》内容包括乒乓球运动方面的有关知识、乒乓球运动入门指南及进一步提高乒乓球技、战术水平的训练方法。本书既能使初学者在系统、规范的教法指导下，打下坚实的基础，又能指导具备一定技术水平的读者成为乒乓高手。本书还介绍了当今国际乒坛的最新技、战术，是一本实用性、指导性很强的书。

目 录

第一章 乒乓球运动面面观	1
第一节 何谓乒乓球.....	1
第二节 打乒乓球的好处.....	4
第三节 乒乓球打法综述.....	5
第四节 乒乓球运动发展规律	11
第二章 入门指南	15
第一节 选择称心如意的武器	15
第二节 握拍须知	27
第三节 步法	40
第四节 手法	51
第三章 提高之路	143
第一节 不同阶段的练习方法.....	143
第二节 击球质量的获得.....	175
第三节 战术运用.....	183

第一章 乒乓球运动面面观

第一节 何谓乒乓球

乒乓球因声得名，是体育项目中最形象的叫法。在日本又被称为“桌球”，而国际乒联则一直沿用“桌上网球”的名称，英文亦为：“Table Tennis”。

乒乓球为最小的体育球类，其圆球体的直径仅仅 38 毫米，只有 2.5 克重。球是用一种叫作赛璐珞的材料或类似的塑料制成的。白、黄、橙 3 种颜色的球在比赛中被允许使用。乒乓球的弹性很强，标准球从台面上 30 厘米处落下会弹起 23 厘米高。乒乓球的造价较低，使用的寿命也比网球和羽毛球要长些，且损坏后可以修补再用（瘪处可用热水泡复原、裂缝处可点香蕉水粘合）。

乒乓球游戏是由两名或两对选手在一个长 2.74 米，宽 1.525 米，高 76 厘米的球台上进行的，台子可用任何材料制成，常见的有木制球台和水泥球台，台面的厚度无具体规定，但应具有均匀与合适的弹性（测验弹性的方法是用标准球从台面上空 30 厘米处落下，后弹起 23 厘米即为合适）。台子中间要放置一个高度为 15.25 厘米的网子，台面四周应划上 2 厘米宽的白线，双打时还需在台面中央划一条 3 毫米宽的白线。球台的颜色不限，但台面应呈均匀的暗色，无光泽，一

般多为墨绿色和海蓝色（目前大型比赛常选用海蓝色球台同红色地面、黄色乒乓球相配套）。

乒乓球运动时所需的场地空间不是很大，一般在 20 平方米的房间里便可以进行活动，即使是正式比赛场地也只有 14 米长，7 米宽，4 米高。其面积仅是足球场的 $1/73$ ，网球场的 $1/7$ 。由此可见该项运动在场地方面的限制性是非常小的，因此，很多国家早已将乒乓球运动引入了家庭。

在乒乓球比赛时，以每胜一球为得一分，以一方先胜 21 分为一局（如双方均为 20 分时一方需超过对方 2 分才为胜），采取三局二胜制或五局三胜制。正式比赛设 7 个项目，分别是：男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、男女混合双打。

乒乓球与排球、网球、羽毛球、毽球、藤球等均属隔网竞技的同一项群运动，乒乓球还同网球、羽毛球一道被称为“三拍运动”。乒乓球在体育项目中一直被视为“魔球”和“聪明人的运动”，素以速度快、变化多、技巧性强、趣味性高而著称，其球速最快可达 50 米/秒左右，加转弧圈球的转速高达 176 转/秒，各种不同的旋转多达 26 种。

乒乓球运动员的反应时排在各项运动员之首（其次是击剑运动员、排球运动员、足球和冰球的守门员）。同时，乒乓球运动本身对于参与者（包括著名运动员）的身体条件（身高、体重、形态及一般身体素质）方面的限制也不是很大，年幼者（小至四五岁）、年长者（高至七八十岁）、体弱者、伤残者等等参加乒乓球运动都不困难。中国的乒乓球历届世界冠军获得者们男运动员平均身高只有 1.72 米，女运动员平均身高只有 1.62 米，同普通人的平均身高非常接近。在世界著名的乒乓球运动员中既有身高在 1.90 米以上的高大者，又有

不足 1.50 米的矮小者。在世界级的乒乓高手手中不乏“普通人”。乒乓球运动的这一特点，为大量的参与者提供了广泛的机会。

乒乓球自 1926 年举办第 1 届世界锦标赛始便成为一项正式的体育运动项目，70 多年来，该项运动得到了飞速的发展，国际乒联协会到第 43 届世乒赛时已拥有 175 个会员（国家和地区），成为世界上较大的单项体育组织。两年一度的世界乒乓球锦标赛使百余个国家和地区乒协、千余名乒乓球运动员、万余名教练员、裁判员、官员和乒乓球爱好者欢聚一堂，大家增进了友谊，交流了技艺，这种规模宏大的聚会，在国际单项体育大赛中是绝无仅有的。除此之外，乒乓球运动从 1988 年起就已成为奥运家族的一员，4 块金牌（男子单打、女子单打、男子双打、女子双打）的设置，为各国体育代表团的金牌战投下了举足轻重的一粒砝码，乒乓球运动在奥运会的地位正在逐渐上升，奥运会的乒乓球比赛的门票常常被预购一空。国际乒联既定的：“将该项运动成为世界上最受人喜爱的运动项目之一”的目标是完全能够实现的。

乒乓球作为一个体育运动项目，虽然本身并不具有政治和外交的功能，然而，由于国际乒联一贯倡导的“开展乒乓球运动的目的，首先是为了增进友谊。”和“会员仅代表乒协，职业、业余选手均可参赛”等等基本精神，使得该项运动为世界各国人民的友谊架起了坚实的桥梁，特别是中国独倡的“友谊第一，比赛第二”的口号，起到了异乎寻常的、超出了体育本身的巨大作用，在世界政治舞台上演出了一幕幕“小球转动地球”的精彩之剧，“乒乓外交”的神奇力量，为中美、中泰建交立了头功。就此而论，乒乓球运动为人类文明和平事业做出的贡献是其它运动项目所不可比拟的。

第二节 打乒乓球的好处

乒乓球是一项集健身性、竞技性和娱乐性为一体的运动。

首先，它具有较高的锻炼价值。作为一项全身运动，乒乓球所特有的速度快、变化多的特点决定了参与者在以下方面均可受益：一、全身的肌肉和关节组织得到活动，从而提高了动作的速度和上下肢活动的能力。二、极有效地发展反应、灵敏、协调和操作思维能力。其次由于该项运动极为明显的竞技性特点和娱乐功能，又使其成为一项培养勇敢顽强、机智果断等等品质和保持青春活力，调节神经的有效运动。正像一位日本人所阐述的：“乒乓球将成为21世纪的第一运动。对于那些希望保持青春、健美、避免不幸事故发生的人，如果能够提高他们对乒乓球运动的兴趣，将无疑是一件乐事。”乒乓球运动越来越多地被作为增强智力、提高工作效率以及保健、医疗和康复的极佳手段而引起各方面的重视。一位美国科学家这样说到：“如果时间允许，又有一位合适的对手作陪练，那么打乒乓球是提高手、眼配合的最好途径。该运动可使你获益匪浅，它需要敏捷、复杂的行动与当机立断的反应；它还有许多微妙之处，技术、整体配合、节奏感、计谋，对头脑及体能均有很高的要求。在期待和压力并存时，竞赛将充分反应出你非凡的自我完善及自律精神，打乒乓球是开动脑筋的好办法。”而日本顺天堂的一位教授则认为：“乒乓球才是对头脑的最佳运动。乒乓球的速度及复杂性是任何运动无法比拟的。”日本最早的小提琴家，著名的“铃木小提琴练习法”的创始人铃木先生曾针对一位厂长提出的：“工人在流水线上动作太慢，怎样才能提高他们的效率？”问题时指

出：“慢的是他们的脑而不是他们的手，每天打一小时乒乓球可解决。”结果厂长在厂里建了一个乒乓房，在不到两个月的时间里，工人们的效率都有了很大的提高。日本某医学院成功地引导了一些由于车祸酗酒而造成的偏瘫病人在3年中每天都参加乒乓球练习，以恢复正常的社会生活。日本的一位医生曾在他的社区建水泥球台100多处，目的是防止老年人记忆丧失并可加强社区团结，他认为：“乒乓球可以改善人的神经系统和反应，降低严重的社会问题——车祸的发生。”在中国沈阳的一个公园里，一个民间组织的水泥球台乒乓球协会吸收了上百名会员，其中有教授、干部、工人，他们长期晨练在这些水泥球台上，从中获得了健康和乐趣。由于乒乓球运动的这些特点和锻炼价值，使得乒乓球运动员和该项运动的爱好者们逐渐形成了良好的心理品质并在其它某些方面超出常人。据心理学人士运用心理测验法对我国部分省市优秀少年儿童乒乓球运动员心理品质的研究表明：他们普遍表现为智力水平较高，操作能力优于普通学生，情绪稳定，自信心、自恃力、独立性、思维敏捷性均较强，智力因素与个性因素发展协调。在日常生活中，这些人常常显得机敏过人、动作灵活、协调。总之，乒乓球运动的确具有其它运动所不曾有的某些独特功能，令参与者获益终身。

第三节 乒乓球打法综述

一、含义

关于乒乓球打法实际上包括两种含义：

(一)是指打球者通过某些常用击球技术的组合形成稳定

的、完整的打球体系。由于现代乒乓球的技术繁多，各种技术在使用球拍的性能、握拍方法、击球的方式等方面存在很大的差异。因此，任何一名运动员都不可能也没有必要同时掌握和运用所有技术，只需将某些技术有选择地综合连接使用，这便形成了有明显区别的不同类型打法。

(二)打法的另一种含义是泛指运动员的技战术风格和特点，比如“打法稳健”、“打法凶狠”、“技术全面”、“特点突出”等等之说，同属一种类型打法的运动员可以是截然不同的风格与特点，比如瓦尔德内尔和盖亭均属横拍快弧打法，但瓦尔德内尔是以“打法稳健、技术全面”著称，盖亭则以“打法凶狠、特点突出”而闻名。

二、打法的分类与具体内容

以下是按照上面的第一种含义，结合不同的击球工具性能和握拍方法，依据战术特点区分类型和用技术特点及技术方法区分打法的原则，对目前国内外主要的类型打法各自的风格、特点及主体技术加以介绍：

(一) 快攻类打法

此打法的鲜明特色和技术风格是“快、准、狠、变、转”。站位近，击球时间早，动作快速且幅度小，前臂和手腕的作用明显，积极主动，上手快，突发性强，其打法分为以下几种：

1. 直拍推攻结合兼侧身攻打法

以正手快点、快攻、快拉、突击和快推、加力推为主要技术，用摆短、慢搓、推挤作为过渡和控制对方的手段，其中侧身正手技术运用的较多，战术运用主要是发球抢攻、接发球抢攻、摆球突击。此种打法的代表人物是江嘉良。

2. 直拍推攻结合兼反手攻打法

以正手快点、快攻、快拉、突击和快推、加力推、反手攻为主要技术，用摆短、慢搓、推挤作为过渡技术和控制对方的手段。其中，反手攻球技术在接发球、发球抢攻、搓球起板和相持时均常采用。战术运用主要是发抢、接发抢、搓攻。此种打法的代表人物是陈龙灿。

3. 直拍推攻结合兼反面攻打法

此种打法的运动员大部分使用正面正胶、反面反胶的球拍、用拍的正面完成正手快点、快攻、快拉、突击和快推、加力推、推挤等技术，用拍的反面进行拉、攻等动作，战术运用基本与单面推攻打法相同。此类打法的代表人物是刘国梁。

4. 两面攻结合侧身攻打法

此类打法的正手技术运用基本上与推攻打法近似，特别是中路球常采用侧身攻的技术，在反手攻技术方面具备三个基本能力：（1）在接发球时用反手攻或反手拉；（2）在对搓中用反手突击；（3）在相持中能打对攻，甚至攻打弧圈球，在搓球的运用上明显少于推攻打法，基本上采取两面拉上手和对攻战术。此类打法的主要代表人物是庄则栋。

5. 横拍快攻打法

此种打法在球拍两面的性能上有所不同，包括有：两面反胶，一面反胶、另一面正胶，一面反胶或正胶、另一面生胶或长胶。使用的主要技术有：正手快点、快攻、扣杀、快拉、突击、反手快拨、弹打。在战术运用上与直拍两面攻相似。此种打法的代表人物是滕毅、邓亚萍。

（二）快攻结合弧圈类打法

此类打法在世界乒坛中属较新的品种，是在 60 年代弧圈

球技术发明之后逐渐形成的。其主要特点是：以速度为主，旋转为辅，将两者紧密结合起来，在实战中能快则快，不能快时便以中台拉弧圈球相持和过渡。攻防之间的转换和衔接自如密切。

1. 直拍快攻结合弧圈打法

以正手快拉前冲弧圈球、扣杀、快推、加力推、侧推为必备技术，辅之于推下旋、反手扣球、搓短球等技术，在战术运用上有发球抢拉，接发球抢攻或抢冲、搓中突击等等。此种打法的代表人物是郗恩庭。

2. 横拍快攻结合弧圈打法

以正手快点、快攻、前冲弧圈球、扣杀、反手快点、快拨、快拉等技术为主，配合正手快带，正反手快搓和正反手挡球、中远台反拉等技术。在战术运用上有发球抢拉或攻，接发球抢冲，搓中转拉等等。此种打法的代表人物是瓦尔德内尔。

(三) 弧圈结合快攻类打法

此类打法的基础是弧圈球技术，经过 30 余年弧圈球的发展，这一技术已由当初的变化小、速度慢、单面拉的初级阶段提高到了现阶段的速度快、旋转强、全台或两面拉，其主要特点是以转制快，用转破转，利用上旋冲力争取主动；采取上下旋结合、转与不转的变化以及近台、中台、远台全方位作战、冲杀与稳拉兼用等等方法在比赛中制胜。

1. 直拍弧圈结合快攻打法

此种打法可分为中国式左推右拉结合侧身拉弧圈和韩国式全台正手拉结合反手推、攻两种流派，其主要技术是正手高吊弧圈球、前冲弧圈球、快带、快推、侧推、加力推和反手中远台拉抽和打回头。其战术指导思想是：先发制人，抢

拉意识强,在战术运用方面以发球抢拉和接发球抢冲为主。此种打法的代表人物有郭跃华、刁文元、吕林、金泽洙、刘南奎等选手。

2. 横拍弧圈结合快攻打法

该种打法如细分也可分为两种,一种是正手以拉为主,反手则拉、打、拨相结合,另一种就是俗称的两面拉,正反手几乎完全是采用各种弧圈球技术。无论哪种,正反手的高吊、前冲弧圈球和正手侧弧圈球技术都是最主要的技术,在战术运用上基本采用抢先进攻、短台控制、右方突击、压左调右等等。此种打法的代表人物有孔令辉、马文革、舒尔贝克、约尼尔、罗斯科夫等。

(四) 削球类打法

该类打法的形成与发展比较早,其现代的技术风格是稳、低、转、变、攻。

1. 直拍削球打法

该种打法在历史上曾出现过三种流派,其代表人物是以削球为主的王俊、削球结合反攻的张燮林、削推攻拱结合的葛新爱,无论哪种流派,其稳健的正反手削球都是主要的技术,辅之于正反手搓、挡攻、反手拱等等技术。该种打法已近乎绝迹,现保留的极少运动员主要是采用削、推、攻、拱打法。

2. 横拍削攻打法

该种打法的运动员基本上使用两面不同性能的球拍,以正反手的变化削球、中远台的反冲和反兜,发球抢攻(拉)、接发球抢攻(拉)、搓中抢冲为主。该种打法的代表人物是陈新华、丁松。

三、关于打法方面的某些提示

(一) 辩证地看待打法的先进与落后

任何打法之间都不存在绝对的先进与落后和明显的优与劣之分，从历史发展的角度上看，某种打法在某一时期的优势都是相对和暂时的，回顾世界乒乓球发展史中欧洲稳固防守全盛——日本长抽打法称雄——中国近台快攻称霸——欧洲两面弧圈逞威——丁松削攻打法重振等等变化现象，充分证明了这一点。因某种打法暂时的成功，便一窝蜂地盲目效仿和固步自封，不思进取，或因某种打法的代表人物在一次比赛上的失利和失常便对这种打法全盘否定、妄自菲薄均是不妥的。正确的做法是运动员和初学者要根据自身的条件选择适宜的打法。

(二) 任何打法的生命力都在于完善、创新和发展

所谓完善是指弥补不足。各种打法都有其缺陷的一面，比如推攻打法的反手位、横板两面弧的台内短球和追身球还击等等，在这种情况下，完全可以在本打法内通过有关方面的加强和改善进行补偿，如刘国梁用反面横打，刘南奎和金泽洙的中远台反手远抽就是很好的例证。而创新的发展就绝非一般的修修补补了，它需要一种飞跃。比如同样是弧圈打法，欧洲的旋转加速度两面拉就比日本的中远台单面拉前进了一大步。都是削球为主的打法，丁松特殊使用了正面反胶，反面正胶的球拍，忽守忽攻，时削时冲，便别具一格，令该打法焕然一新。

(三) 扎实的基本功和良好的技术质量是保证打法优势的关键

在当今乒坛普遍借助录相手段的情况下，任何打法都已