



乒乓球明星技术图解

唐建军 高志远 著

TABLE TENNIS



北京体育大学出版社

G 846.1
24

PING PANG QIU MING XING JI SHU TU JIE

乒乓球 明星技术图解

唐建军 高志远 著



北京体育大学出版社 /

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 世立 冯唐
审稿编辑 鲁牧
责任校对 毕莹 郭晓勇
绘 图 王艺 蓓红
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球明星技术图解/唐建军,高志远著. - 北京:北京
体育大学出版社,2004.4
ISBN 7-81100-102-0

I. 乒… II. ①唐…②高… III. 乒乓球运动-运动
技术-图解 IV. G846.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005389 号

乒乓球明星技术图解 唐建军 高志远 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6.625

2004 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-102-0/G·93

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

看技术动作，听要点讲解，是运动技术学习的基本方法。而且，看技术动作是听要点讲解的前提。这就是说，在运动技能学习中必须要强调直观性原则。

在乒乓球运动技术学习过程中，对技术动作采用以图示为主，加上简明扼要的文解方式，对完成技术动作的关键性因素和技巧上的要点进行说明，已经成为乒乓球技术练习者和指导者的必然需要。《乒乓球明星技术图解》一书，就是这一想法的产物。它沿袭了我在已出版的《乒乓球技术图解》和《乒乓球实战技巧图解》在编写上使练习者、指导者易懂易会的指导思想。

了解先进乒乓球技术动作，是乒乓球技术掌握和技术创新的前提条件。《乒乓球明星技术图解》一书，把世界上最优秀的乒乓球运动员的技术动作图片汇集在一起，根据在世界重大比赛（奥运会、世锦赛、世界杯赛）的运动成绩，把他们分成3类：即世界3项大赛的大满贯得主；世界超一流选手；世界一流选手。

书中以个人技术动作为主线，对他们技术动作的使用方法进行了专门分析，对技术要点做了简明介绍，这就为乒乓球练习者和指导者提供了一个了解和学习世界乒乓球先进技术动作的平台。它使得大家能够在本书中，进行技术动作的比较，汲取精华，有效地提高球艺。

在乒乓球技术的发展过程中，男运动员是先驱，更是表率，同时考虑到女子技术动作也在逐步男性化，因而本书中着重选取了男性明星运动员的技术动作，加以阐释。

对于乒乓球爱好者而言，打乒乓球是一种健康快乐的生活方式，而打好乒乓球又为这种健康快乐的生活增添了别样的情趣。希望大家在健康快乐中提高乒乓球技艺。

唐建军

2004.2.20北京

目 录

的技术图示文解
10位超一流选手
世界明星技术

part 2

(一) 王励勤

主要技术的实战运用解析 | 63
技术运用特点：稳定与凶狠 | 63
技战术实力等级评估 | 62

(二) 佩尔森

主要技术的实战运用解析 | 45
技术运用特点：全面与控制 | 44
技战术实力等级评估 | 44

(三) 孔令辉

主要技术的实战运用解析 | 30
技术运用特点：快速与计算 | 29
技战术实力等级评估 | 29

(二) 刘国梁

主要技术的实战运用解析 | 3
技术运用特点：全面与多变 | 2
技战术实力等级评估 | 1

(一) 瓦尔德内尔

的技术图示文解
3位大满贯选手
世界明星技术

part 1

主要技术的实战运用解析	120
技术运用特点：快速与搏杀	119
技战术实力等级评估	119

(六) 盖 亭

主要技术的实战运用解析	110
技术运用特点：搏杀与快速	109
技战术实力等级评估	109

(五) 塞 夫

主要技术的实战运用解析	99
技术运用特点：全面与稳定	98
技战术实力等级评估	98

(四) 普里莫拉茨

主要技术的实战运用解析	91
技术运用特点：全面与稳定	90
技战术实力等级评估	90

(三) 萨姆索诺夫

主要技术的实战运用解析	75
技术运用特点：快速与凶狠	74
技战术实力等级评估	74

(一) 技战术实力等级评估

金泽珠的技术

155

主要技术的实战运用解析

152

技术运用特点：快速与实力

151

技战术实力等级评估

151

(十) 江加良

主要技术的实战运用解析

147

技术运用特点：快速与变化

146

技战术实力等级评估

146

(九) 陈龙灿

主要技术的实战运用解析

142

技术运用特点：凶狠与反手冲

141

技战术实力等级评估

141

(八) 罗斯科夫

主要技术的实战运用解析

126

技术运用特点：调控与凶狠

125

技战术实力等级评估

125

(七) 马琳

特长技术集萃
部分优秀选手
世界明星技术

part 4

(九)	王楠的正手拉技术	202
(八)	邓亚萍的正手发力进攻技术	201
(七)	秦志骥的发球冲攻技术	199
(六)	刘国正的搓后正手冲技术	196
(五)	格林卡的反手爆冲技术	195
(四)	刘南奎的反手攻技术	194
(三)	施拉格的发球技术	193
(二)	陈新华的发球技术	191
(一)	王涛的发球技术	189
	主要技术的实战运用解析	179
	技术运用特点：凶狠与稳定	178
	技战术实力等级评估	178
(三)	蒋澎龙	
	主要技术的实战运用解析	164
	技术运用特点：凶狠与快速	163
	技战术实力等级评估	163
(二)	波尔	
	主要技术的实战运用解析	156
	技术运用特点：凶狠与正手爆冲	156

一、世界明星技术——3位大满贯选手的技术图示文解

一个运动员如果获得世界锦标赛、奥运会和世界杯3个比赛的单打冠军，就可以被称为是世界乒乓球运动中的大满贯得主。由于世界杯是1981年开始设立男子单打，奥运会比赛中乒乓球项目的设立是在1984年，因此，历史上乒乓球的大满贯得主只能是产生在1984年以后。目前世界上有3位大满贯得主，他们是：瓦尔德内尔、刘国梁、孔令辉。

大满贯的成绩表明，他们的综合技术水平和各项技术的组织和运用能力超越了众多优秀选手。要深入了解乒乓球运动技术，提高自己的运动技术水平，理解他们的主要技术特点和使用方式，是非常明智有效的学习策略。

（一）瓦尔德内尔

1. 技战术实力评估

指数：39

（1）正手进攻技术能力
指数：9.5

（2）反手进攻技术能力
指数：9.5

（3）控制技术能力
指数：10

（4）技术实战能力
指数：10



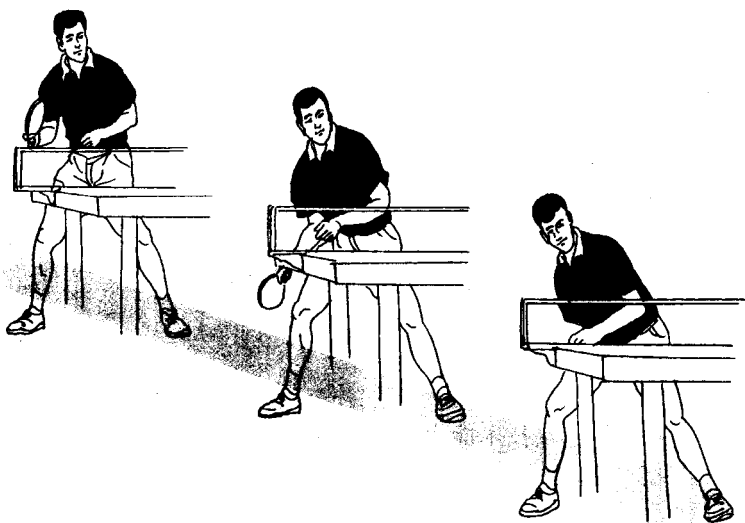
2. 技术运用特点：全面与多变

全面是指各项技术的能力，多变是指战术意识。

瓦尔德内尔被公认技术没有明显漏洞，发球和接发球技术尤为出色。他的战术是建立在进攻技术和控制技术细腻结合的基础上的。是一个在控制技术和进攻技术不断交替使用中，可以把单一技术与不同技术之间，在旋转、力量、速度、落点的变化上与节奏的变化上几近完美地统一的人。瓦尔德内尔乒乓球技术的全面性为多变性提供了组合条件，他的多变性是技术全面性基础上的多变性。

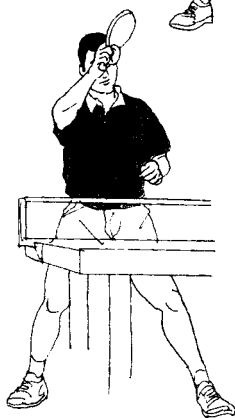
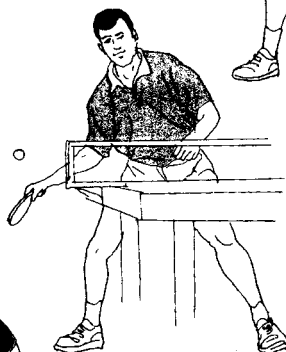
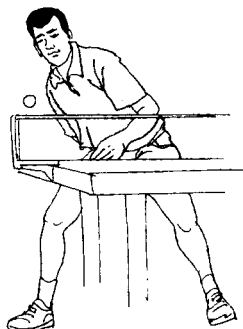
3. 主要技术的实战运用解析

(1) 正手标准拉弧圈球技术



1~3 准备到引拍。引拍和身体重心的降低是同时进行的，此时对来球的性质、落点作出判定，选择适当的引拍位置和拍形角度。

4~6 挥拍击球。身体（腿腰的用力）带动手臂发力。摩擦和撞击的比例是：6:4或7:3。



■技术使用条件：凡是能够上手的来球。

■技术的实战效果：通过落点、旋转和节奏变化直接得分。

■技术动作关键点和学习要点：准备充分，身体结构紧凑，动作协调，用力集中。

(2) 正手位正手回摆近网短球技术

1 看球。在接球和发球后，由于选手们基本上运用近网回接球技术，所以摆短球和回摆短球在比赛中，作为有效的控制性技术被经常使用。

2~3 近网球的下旋程度一般不强，所以球拍的拍面角度不会太仰。击球的力量比较轻，但出手回摆的速度比较快，触球的瞬间略带摩擦。在球拍触球的瞬间，胶皮似乎有轻微地“吃”住球的感觉。身体动作自然，手腕动作比较放松。

4~5 随势挥拍。动作比较小，身体比较稳定。

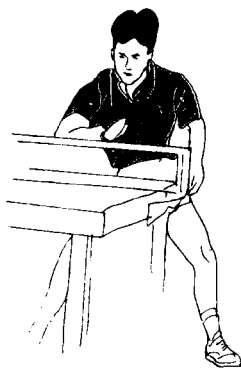
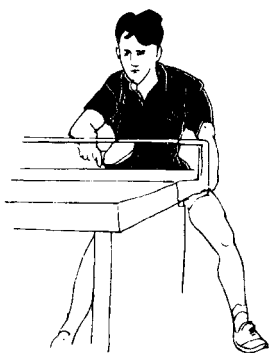
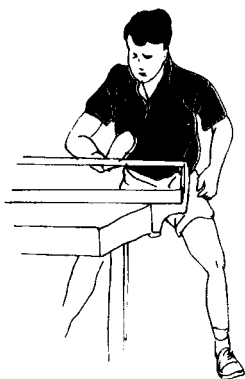
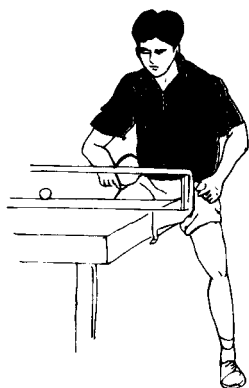


■技术使用条件：接近网发球和回摆短球。

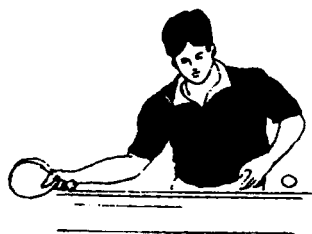
■技术的实战效果：和挑打、晃接技术结合，控制对方，制造进攻机会。

■技术动作关键点和学习要点：前迎充分，动作放松、轻巧、稳定。

(3) 反手回摆近网短球技术
技术运用情况与正手回摆相同。



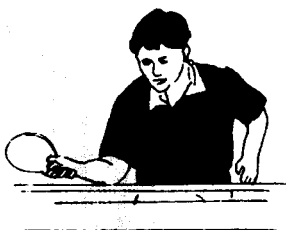
(4) 正手晃接技术

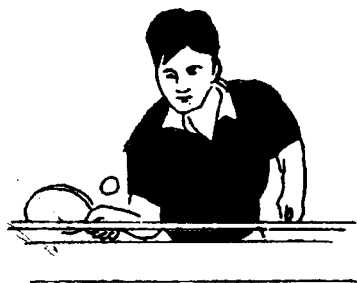


1~2 判断来球的
旋转和落点，并调整
好拍形。

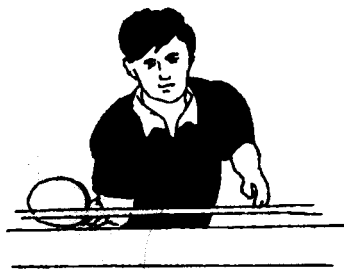


3~4 拍形立起来，
一是可以把“我可能要
挑打来球”的可能性传
达给对方；二是近网球
一般下旋的程度不强，
球拍稍立起，不会影响
回接下旋球。





5~6 在触球的瞬间球拍稍仰一点，球拍要摩擦住球侧面。同时拍面外撇，改变击球方向，干扰和控制对方侧身进攻的意图。



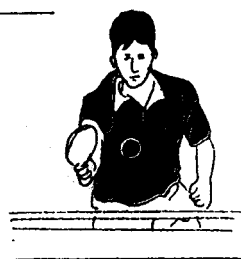
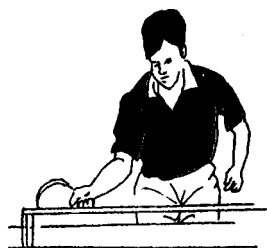
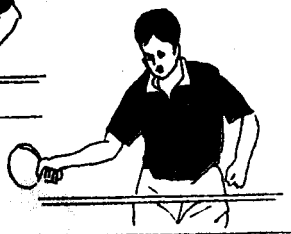
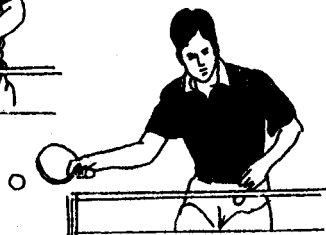
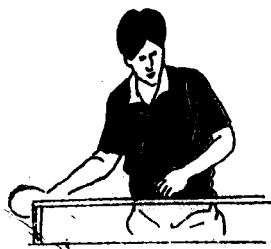
■技术使用条件：回接对方的近网短球。

■技术的实战效果：干扰和控制对方的侧身意图，并为自己创造进攻的机会。

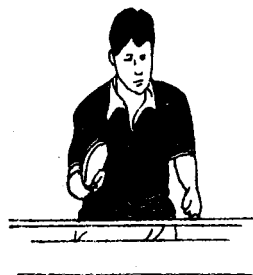
■技术动作关键点和学习要点：动作的干扰性要强，准确地击球的侧面。

(5) 正手挑打近网短球技术

1~3 动作和正手晃接的动作相似。



4~6 在击球瞬间球拍立起来，动作变成挑打。击球时摩擦和撞击比例是5:5。动作轻快。



■技术使用条件：对方近网发球、摆短球不转或比较高时。

■技术的实战效果：出手快，可直接得分。

■技术动作关键点和学习要点：动作的干扰性强，出手快。