

# 乒乓球 直板反胶打法训练

吴敬平 著



人民体育出版社

附DVD

# 乒乓球

## 直板反胶打法训练

吴敬平 著



人民体育出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

乒乓球直板反胶打法训练 / 吴敬平. 著 - 北京: 人民  
体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3362-5

I. 乒… II. 吴… III. 乒乓球运动—运动技术

IV. G 846.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 014388 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 × 960 16 开本 10.5 印张 173 千字  
2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷  
印数: 1—8,000 册

\*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3362 - 5

定价: 32.00 元

---

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)  
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061  
传真: 67151483 邮购: 67143708  
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 作者简介



吴敬平，男，汉族，1954年5月出生于四川隆昌。1972年1月进入四川省体工队乒乓球队，1979年10月离队担任男二队教练。1981年9月考入天津体育学院教练员专修科学习，1983年7月毕业，回队后继续担任男二队教练。1987年11月至1990年5月，在科威特海滩俱乐部执教。1990年6月至1991年7月，任四川乒乓球队领队。1991年8月在蔡振华担任中国乒乓球男队主教练后调中国乒乓球男一队任教练员至今。1999年获得国家级教练员职称。

在担任国家乒乓球男一队教练员期间，在主教练和其他教练的帮助下，培养了吕林、林志刚、马琳、秦志戩、王皓、陈玘等世界冠军和奥运会冠军，

他们共夺得17人次的世界冠军和3人次的奥运会冠军。另外他们还获得了16人次的世界前3名，6人次亚洲冠军或亚运会冠军，20人次的全国冠军和全运会冠军。为此，在1993年获得国务院颁发的特殊贡献奖和津贴；2005年被评为国家体育总局先进工作者；共9次获得国家体育总局颁发的体育荣誉奖章。目前在中国乒乓球队分管马琳、王皓、李平、周斌、翟一鸣、徐克等队员的训练工作。

三十余年的乒乓球运动生涯，使作者积累了丰富的实践经验和相应的理论知识，训练之余，他经常在国内专业杂志上发表有关乒乓球技术、战术及训练等方面的文章，颇受广大乒乓球爱好者和专业人员的欢迎。他还多次在国家体育总局乒羽中心举办的全国高级教练员学习班授课并指导，是目前我国一线教练员队伍中较为突出的“文武双全”者。



## 序

《乒乓球直板反胶训练方法》一书由国内著名的专业出版社——人民体育出版社出版发行,我感到非常欣慰。此书的作者吴敬平作为国家队的一线教练员,把自己在国家队多年来的执教经验和体会以书的形式奉献给广大的运动员、教练员以及众多的乒乓球爱好者,可喜可贺。

直板反胶打法在其发展道路上,经历了不断地创新和探索,逐渐形成了如今具有中国特色的直板反胶技术特点和战术风格,并已经达到世界领先水平,这充分体现了中国乒乓球界的领导者、科研人员、教练员以及运动员在探索乒乓球运动规律的过程中勇于实践,坚持树立创新意识和创新精神。正因为如此,才使得中国乒乓球运动五十多年长盛不衰,始终站在世界乒乓球运动的前列,并成为中国体育事业的一面旗帜。

如今,我们无论在打法上、技术上、指导思想上都处于领先地位,然而,从理论建设方面来看,我们还需不断完善和提高。正如吴敬平教练自己所说的,这些对直板训练的理解和认识不是一天两天形成的,而是在他担任国家队教练员十多年来的训练工作中逐步积累起来的。因此,书中蕴含着 he 这些年来工作经验和体会,也涵盖了他在训练方法中的



载誉归来

## 2 乒乓球直板反胶打法训练

一些新的观点和认识。而这些经验、体会以及新的思路 and 观点都是在乒乓球训练中难能可贵而又不可多得。相信这本书不仅会给各省、市队的直板反胶运动员以及教练员带来很大的帮助，对全国各地的青少年运动员、教练员以及广大的乒乓球爱好者，也不失为一本非常值得阅读的好书。

我也真诚地希望通过这本书的出版，能为国家队以及各省市队其他运动项目的教练员们做出个榜样，大家都拿起笔来，把自己在执教过程中的经验和体会写出来，让更多的人对高水平的运动技术有更多的了解，给训练工作带来积极的指导，也让广大体育爱好者更能从中享受到体育运动所带来的快乐。

再次向吴敬平教练表示祝贺！

中国乒乓球协会副主席



2002.12.5.



## 目 录

第一章 直板反胶打法的历史回顾 .....	( 1 )
第一节 直板反胶打法的形成与发展 .....	( 2 )
第二节 直板反胶打法的探索与成功 .....	( 5 )
第二章 主要技术打法类型 .....	( 11 )
第一节 单面攻型 .....	( 12 )
第二节 左推右攻型 .....	( 14 )
第三节 直板横打型 .....	( 15 )
第三章 选材与基本功训练 .....	( 17 )
第一节 如何选材 .....	( 18 )
一、心理素质的选材 .....	( 18 )
(一) 顽强的意志品质 .....	( 19 )
(二) 性格和气质特点 .....	( 19 )
(三) 如何调节比赛时的心理状态 .....	( 21 )
二、运动员“手感”的选材 .....	( 22 )
三、时间和空间感的选材 .....	( 22 )
第二节 握拍法 .....	( 23 )
一、单面拉型和左推右攻型的握拍法 .....	( 23 )
二、直板横打型的握拍法 .....	( 24 )
第三节 站位与准备姿势 .....	( 25 )
第四节 基本技术的训练方法 .....	( 26 )
一、发球 .....	( 26 )
(一) 发球与接发球的关系 .....	( 26 )
(二) 重视发球的训练 .....	( 27 )
(三) 怎样练发球 .....	( 27 )



## 2 乒乓球直板反胶打法训练

二、发球抢攻的训练方法 .....	(29)
(一) 发球抢攻意识的转变 .....	(30)
(二) 发球抢攻技术的训练方法 .....	(31)
三、接发球的训练方法 .....	(35)
(一) 接发球意识的更新 .....	(36)
(二) 接发球抢攻技术的训练方法 .....	(38)
(三) 接发球的一些基本规律 .....	(46)
(四) 接发球的基本方法 .....	(47)
四、正手拉球的训练方法 .....	(47)
(一) 拉好定点下旋球 .....	(50)
(二) 拉好定点上旋球 .....	(51)
(三) 练好反拉弧圈球 .....	(51)
(四) 近台正手快带弧圈球 .....	(53)
(五) 训练时需要注意的问题 .....	(54)
五、直板反面的训练方法 .....	(55)
(一) 处理好几个关系 .....	(56)
(二) 反面技术的基本训练方法 .....	(58)
六、步法训练的基本方法 .....	(70)
(一) 单球训练中的步法训练 .....	(70)
(二) 多球训练中的步法训练 .....	(71)
七、多球训练的基本方法 .....	(75)
(一) 教练员直接发球的训练方法 .....	(76)
(二) 多球单练的训练方法 .....	(77)
<b>第四章 战术组合训练 .....</b>	<b>(83)</b>
<b>第一节 发球抢攻的组合训练 .....</b>	<b>(84)</b>
一、发球直接抢攻后的组合训练 .....	(84)
(一) 发侧身位短球抢攻后的组合训练 .....	(84)
(二) 发正手近网短球抢攻后的组合训练 .....	(89)
二、发球被对方控制后的组合训练 .....	(94)
(一) 对方接发球摆短后的组合训练 .....	(94)
(二) 对方接发球晃撇挑后的组合训练 .....	(99)





第二节 接发球后的组合训练 .....	(103)
一、抢拉半出台球后的组合训练 .....	(103)
(一) 正手位抢拉半出台球的组合训练 .....	(103)
(二) 侧身位抢拉半出台球的组合训练 .....	(105)
二、接发球挑打台内球后的组合训练 .....	(106)
(一) 正手近网短球挑打后的组合训练 .....	(106)
(二) 侧身挑打近网短球后的组合训练 .....	(108)
三、台内球的控制与反控制 .....	(109)
(一) 主练方发球后的训练 .....	(109)
(二) 在多球训练中进行 .....	(109)
四、接发球劈长后的组合训练 .....	(109)
(一) 主动劈长到对方正手位后的组合训练 .....	(109)
(二) 主动劈长到对方反手位底线后的组合训练 .....	(110)
第三节 相持球的组合训练 .....	(111)
一、反手相持球的组合训练 .....	(111)
(一) 反面与反面衔接的组合训练 .....	(112)
(二) 反面拉挑后与推挡衔接的组合训练 .....	(113)
二、全台相持球的组合训练 .....	(113)
<b>第五章 主要战术运用 .....</b>	<b>(115)</b>
第一节 从正右方突破的战术和意识 .....	(116)
一、接发球直接搓正手位长球 .....	(116)
二、相持中反面快抽直线或推挡加力变直线形成正手对拉 .....	(117)
三、发对方正右方近网短球 .....	(117)
第二节 调右压左的战术意识 .....	(118)
一、接发球直接搓对方正手位长球 .....	(118)
二、在相持中主动变直线 .....	(118)
三、对方侧身后马上变正手 .....	(119)
第三节 从中路突破的战术意识 .....	(119)
一、第一板抢冲直接从中路突破 .....	(120)
二、相持中正手主动抢拉中路后再抢拉其他落点 .....	(120)
三、相持中反面和推挡主动压中路再压反手后侧身进攻 .....	(120)



## 4 乒乓球直板反胶打法训练

第六章 训练原则 .....	( 125 )
第一节 从实战出发的原则 .....	( 126 )
一、训练计划的制定 .....	( 126 )
二、训练计划的实施 .....	( 126 )
三、训练方法和手段的不断完善 .....	( 127 )
第二节 循序渐进的原则 .....	( 128 )
第三节 从量变到质变的原则 .....	( 130 )
第四节 突出重点的原则 .....	( 130 )
一、在分管的运动员中要明确重点 .....	( 131 )
二、在运动员的技术发展上必须明确重点 .....	( 131 )
(一) 训练理念决定训练手段和方法 .....	( 132 )
(二) 用特长技术带动一般技术 .....	( 133 )
第五节 从易到难、从简单到复杂的原则 .....	( 134 )
第六节 不断创新的原则 .....	( 134 )
第七章 教练员在训练中的作用 .....	( 137 )
第一节 教练员应具备的素质 .....	( 138 )
一、相应的专业理论知识 .....	( 138 )
二、良好的敬业精神 .....	( 138 )
三、善于学习钻研的意识 .....	( 139 )
第二节 如何建立教练员的威信 .....	( 139 )
一、对所分管的运动员要尽职尽责 .....	( 140 )
二、不断钻研业务, 提高自己的教学能力 .....	( 141 )
三、多和运动员进行沟通 .....	( 142 )
四、注意抓好细节 .....	( 142 )
第三节 控制和把握训练进程 .....	( 143 )
一、教练员对训练进程的控制 .....	( 143 )
二、制定具有个性特点的训练套路 .....	( 145 )
三、调动训练对手的积极性 .....	( 147 )
四、敢于大胆创新 .....	( 147 )
五、教练员的语言艺术 .....	( 148 )



# 第一章

## 直板反胶打法的历史回顾

### 第一节 直板反胶打法的形成与发展

直板反胶打法是从直板正胶打法中逐步演变发展起来的一种打法。直板正胶曾一度是我国的主要传统打法,在我国乒乓球发展历史中占据了非常重要的地位,在世界乒乓球锦标赛上为中国队取得骄人战绩立下了赫赫战功。特别是在男子项目上,直板正胶起到了中流砥柱的作用,涌现出了一大批优秀的世界冠军运动员,为我国乃至世界乒乓球运动的发展、为振奋民族精神、为我国与外国的政治和文化体育交流作出了巨大的贡献。容国团、徐寅生、李富荣、庄则栋、王传耀、周兰荪、李振恃、李景光、许绍发、谢赛克、江嘉良、陈龙灿、刘国梁等一个个响当当的名字,都成为不同时代年轻人心中崇拜的偶像和楷模。

1959年,当中国运动员容国团在第25届世界乒乓球锦标赛上夺得中国运动员的第一个世界冠军以后,日本人为了对付中国的直板正胶打法和欧洲的削球打法而发明了弧圈球,打破了欧洲削球运动员一统天下的局面,同时也对中国构成了巨大的威胁,要想夺取世界冠军就必须打败日本人。因此,中国队的一些直板运动员就开始学习、模仿日本人的弧圈球,并由正胶改为了反胶,由此而形成了中国的直板反胶打法。由于直板正胶是中国的传统打法,并占据了主要的地位,在世界乒乓球锦标赛上屡建奇功,形成了一套自己的技术风格和训练模式。而直板反胶因为是模仿日本人,没有形成自己的技术风格和训练模式,处于陪练的地位。20世纪70年代后期,随着欧洲弧圈球技术的不断发展和进步以及欧洲运动员对中国直板正胶打法的熟悉和了解,使直板正胶打法的运动员在和欧洲运动员的比赛中遇到了越来越大的困难,直板正胶打法的优势逐渐失去。到了20世纪80年代后期和90年代初,欧洲弧圈球技术得到飞快的发展,他们通过派出大批的年轻选手到中国学习先进的乒乓球理论和技术,从而把中国快攻运动员的特长技术——发球抢攻和速度融合到他们的技术当中,同时把中国的速度与旋转结合起来,形成了威力巨大的前冲弧圈球,进入了欧洲弧圈球的鼎盛时期。瓦尔德内尔、佩尔森、盖亭、普里莫拉茨、塞弗、罗斯科夫等一大批运动员成为了这个时代的佼佼者。而我国的直板正胶打法在与这批欧洲运动员的较量中逐渐暴露出直板正胶打法的致命漏洞而处于下风,打法落后已



把直板正胶逼到了被淘汰的边缘。

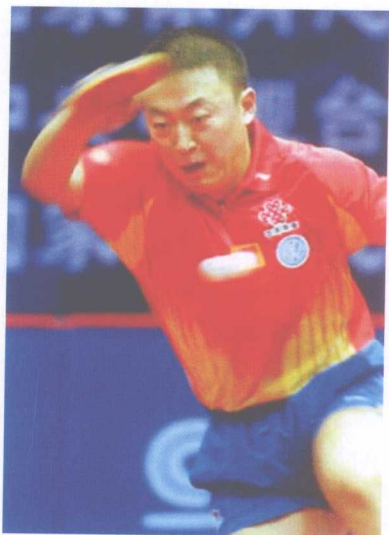
早在20世纪70年代后期，中国乒乓球界就已经看到了直板正胶打法的危机，为了寻找新的突破口，开始大胆尝试让一些直板正胶打法的优秀运动员改为直板反胶打法，他们当中的代表人物以郗恩庭、郭跃华最为突出。郗恩庭获得了第32届世界乒乓球锦标赛的单打冠军，郭跃华连续获得了两届世界乒乓球锦标赛的单打冠军，成为了改革创新的成功者。但是进入80年代末和90年代初，直板打法在与欧洲运动员的对抗中始终没能占据上风，其根源在于直板始终没能找到解决反手与欧洲横板弧圈球反手相抗衡的办法。特别是在第41届世界乒乓球锦标赛上，在多年“狼来了”的叫喊声中，中国男队的成绩创纪录地掉到了历史的最低点，以三名横板运动员挂帅在与欧洲诸强的对抗中败下阵来，仅名列团体第七名。痛定思痛，正视现实，中国的乒乓球技术已经落后于欧洲，这对于一直站在世界乒乓球技术前列的中国乒乓球队来讲是一件很痛苦的事。在哪里跌倒就在哪里爬起来，暂时的困难吓不倒中国乒乓球王国的人们。在这最困难的时刻，中国乒乓球协会的最高层作出一个大胆的决定，启用年仅30岁的蔡振华出任中国男队主教练，创下了中国乒乓球历史上最年轻的主教练和最年轻的教练组的纪录，开始了一段新的、艰苦的创业历程。

在蔡振华担任中国乒乓球男队主教练以前，中国乒乓球协会主席徐寅生就以对世界乒乓球技术发展的前瞻性和对直板打法的深刻理解，以超前的意识和大胆的设想提出了直板横打的创意，并在百忙当中抽空亲自到当时的国家青年队进行指导实践。在蔡振华担任主教练以后，徐寅生主席的设想得到全面的贯彻，以刘国梁、冯喆、王飞、秦志戢等为代表的所有的直板运动员都开始了直板横打的训练，进行着前所未有的创新与探索。虽然在这一过程中也遇到了想象不到的困难，很多教练员对这种打法的可行性提出了质疑，有的教练员甚至在比赛中为了成绩禁止运动员使用直板横打技术。但是，当年仅18岁的小将刘国梁在1992年中国乒乓球公开赛上以中国二队的身份击败当时不可一世的瓦尔德内尔而一鸣惊人，使处于低谷的中国乒乓球男队看到了黎明前的一缕曙光时，人们对直板横打的疑虑也随之一扫而光。创新得到了认可，直板打法找到了新的出路。经过几年的艰苦努力，在2000年奥运会上刘国梁夺得男子单打和男子双打两项冠军，为祖国争得了巨大的荣誉，而直板打法也重新站在了世界乒乓球技术的最顶峰。刘国梁的成功，极大地鼓舞了直板反胶运动员的信心，使他们看到了直板横打发展的方向，要想像刘国梁一样的辉煌，就必须在直板横打的



## 4 乒乓球直板反胶打法训练

技术上结合反胶的特点进行创新，闯出一条直板反胶打法的新路。20世纪90年代末期以后，马琳和王皓的崛起，更使人们看到了当今直板反胶打法的希望，也使他们成为新一代直板反胶打法的领军人物。经过几年的努力，马琳已成功地站在了世界乒乓球超一流选手的行列，1999年在荷兰举行的世界乒乓球锦标赛上，马琳夺得了他乒乓球生涯中的第一个世界冠军——混合双打冠军；并在男子单打的争夺中一路过关斩将，打败了处于鼎盛时期的韩国选手金择洙、萨姆索诺夫、瓦尔德内尔，和刘国梁会师决赛。这是自第26、27、28届世界乒乓球锦标赛李富荣、庄则栋会师决赛以来，中国的两位直板打法运动员在时隔三十多年以后在世界乒乓球锦标赛的男子单打决赛中相遇。2000年马琳还夺得了国际乒联把小球改为大球后的第一个单打世界冠军，2003年夺得了国际乒联把21分制改为11分制以后中国男队的第一个单打世界冠军。在第46届世界乒乓球锦标赛的团体赛上也为中国队夺得团体冠军立下了汗马功劳。在第47、48届世乒赛团体赛上，马琳、王皓成为团体主力队员，夺得团体冠军。在第28届奥运会上，马琳和陈玘配合，夺得奥运会男子双打冠军。此外，马琳还创造了四次夺得世界杯冠军的纪录。



马琳的正手攻球



王皓的正手攻球

王皓则是中国男队继王励勤、马琳、刘国正之后新一代运动员的领军人物，在2002~2003年国际乒联职业巡回赛上四次夺得单打冠军，多次打败世界超一流选手而令人刮目相看。王皓在第47届世乒赛团体比赛决赛中首先出场战胜波尔，为中国队首开纪录，和队友一道夺得团体冠军，也为自己夺得了乒乓球运动生涯的第一个世界冠军头衔。



在2004年雅典奥运会上夺得男子单打亚军。在第48届世乒赛单项比赛上王皓和孔令辉合作，夺得男子双打冠军，并和队友一道夺得团体冠军。

马琳和王皓虽然同是直板反胶打法，但在技术风格上却是两个完全不同的类型。马琳是传统的直板反胶打法，以全台正手抢拉配合推挡为特长，凶狠快速、灵活多变。王皓则是以反手实力见长，王皓的反手没有中国直板的传统推挡技术，用全新的反面技术代替了推挡，快速凶狠，相持能力强。他们的出现，再一次使我们看到了直板反胶打法的希望，使我们深刻地认识到只有创新才有生命力，只有创新才能使直板反胶打法重新站在世界乒乓球技术的最前沿。

## 第二节 直板反胶打法的探索与成功

自上个世纪80年代后期，直板反胶打法的代表人物郭跃华淡出世界乒乓球舞台以后，就再没有新人出现。其主要原因在于欧洲弧圈球技术自从把速度和旋转结合起来以后发展到了一个新的阶段，把力量、旋转、速度融合到了他们的技术当中，同时也吸收了中国的发球抢攻及前三板意识和技术，使他们的打法体系更趋完善，在技术上处于领先地位。而中国的直板反胶由于始终没能解决反手的攻防转换问题，在与横板的相持当中往往处于被动防御，不能转攻。反手位的球没有进攻能力，要想进攻就只能靠侧身，正手的空当就十分明显，很容易被对手抓住。再加上中国运动员自身的绝对力量不够，一板拉死对方的球很少，要靠正手积极地全台大范围跑动进攻来战胜对手，既耗体力，速度又不如正胶快。从打法的整体实力上讲，在与欧洲弧圈球的对抗中，前三板技术并不占据优势。特别是在发球抢攻环节上，以瑞典选手瓦尔德内尔为代表的欧洲运动员都采用了晃、撇、挑打的接发球技术，极大地限制了直板反胶运动员正手发球抢攻技术的发挥，而在相持上又处于明显下风，因而显得打法落后。从训练体系来讲，直板反胶打法基本上是沿用直板正胶的训练体系，而缺乏一套适合反胶打法的训练方法，特别是省、市、地区一级乒乓球体校都是按照老的训练模式培养青少年运动员，这就使我们的直板反胶打法从指导思想、技术风格和战术意识都离不开直板正胶的模式。国际乒联为了缩小强队与弱队之间的差距，使比赛的



## 6 乒乓球直板反胶打法训练

精彩性和偶然性加大，不断地对乒乓球比赛规则进行修改，特别是无遮挡发球和11分制的实施，从根本上打乱了我国几十年形成的训练体系，使我们必须重新摸索适合无遮挡发球和11分制的比赛和训练规律。而受到冲击最大的就是直板打法的运动员。

1996年第26届奥运会后，刘国梁、孔令辉继马文革、王涛之后成为中国男队的领军人物，挑起了男队的重担，国家乒乓球男队又把重点放在了直板反胶打法的创新上。从蔡振华担任主教练以后，经过短短几年的努力，各种打法都有了新的代表人物。横板有孔令辉，直板正胶有刘国梁，削球有丁松。唯独直板反胶处于落后的状态，国家队乃至全国直板反胶打法的运动员虽不少，但就是缺乏领军人物，在与世界超一流选手的对抗中难有好的战绩。教练组多次开会讨论研究直板反胶打法的发展方向，总的指导思想就是要在保持正手进攻能力的基础上，在反面技术的创新、使用和训练方法上有大的突破。由于我在当运动员的时候是直板反胶打法，蔡振华就把这个艰巨的任务交给了我。我根据教练组多次讨论研究的指导思想，并对我所分管的直板反胶运动员进行了仔细的分析，特别是把每个运动员的技术特点以及今后的发展潜力进行了认真的对比，把直板反胶打法的突破口放在了马琳身上。在和蔡振华多次交换意见以后，把训练重点主要放在了解决正手的杀伤力、抢拉半出台球、反面的综合技术上。马琳的反面技术必须突破刘国梁的反面模式，不能仅限于第一板下旋转球的抢拉后衔接正手的侧身连续进攻，而应加大使用的范围。不仅能拉下旋球，而且能进攻上旋球，近台能够快撕，中台能够发力连续拉。经过几年的训练和比赛，马琳的反面技术已能够在比赛中熟练地运用，收到了很好的效果，参加国际比赛的成绩也非常稳定，稳稳地站在了超一流选手的行列。但是从马琳的打法整体实力上讲，在和欧洲弧圈球的对抗中并不占据明显上风，反面技术还处于辅助技术的地位，到关键时刻或比分咬得很紧的时候，反面技术就不敢大胆使用，还没有达到主体技术的要求。直到王皓的出现，才真正看到了直板反胶打法的出路在哪里，马琳的反面技术才发生了一个质的飞跃。

王皓的打法与马琳、冯喆等老一批的直板反胶打法运动员有着很大的区别，区别在于王皓不会推挡，只会用反面进行攻防，反面技术是反手位的主体技术。而马琳等老一批运动员的反手位是以推挡为主，反面技术是配套技术。

王皓的打法是介于直板与横板之间，它既保持了直板手腕灵活、台内球好的特点，又具有横板相持能力强的特点，同时还具有直板反面的个性特点。但是它最大的问题是中路，由于没有推挡以及握拍的原因，中路的防守漏洞比横板还大。





我曾经在一篇文章中谈论过我的一种观点，直板反胶打法的最佳模式是马琳的正手、王皓的反面、蒋澎龙的推挡。但随着王皓在比赛中所表现出来的相持能力，我对自己以前的观点产生了怀疑，王皓这类的打法是否需要推挡？推挡最大的好处在于防守时比较容易，没有中路的问题；最大的不足在于只能是被动防守，攻防转换差。那么，第一板用推挡防守和用反面防守各有什么利弊呢？用推挡防守时，防对方的前冲球比较好，可以借力，没有中路；防高吊球、轻拉和晃撇的球差，没有进攻能力。用反面防守时，不管什么球到中路都挺难防，除此以外，防守相对容易，而且具有转攻能力。我们设想一下，是否可以第一板的防守用推挡，以后的衔接用反面？这对于像马琳这样的运动员是可以接受的，经过十多年的训练，防守的第一意识是用推挡。而对于王皓这样的运动员接受起来就很困难，因为他防守的第一意识是用反面，从一开始打球就使用的是反面。这就存在一个问题，像王皓这样的打法用推挡防守时必须有两种准备，一是准备对方抢冲时用推挡，二是准备对方拉高吊或轻拉、晃撇时用反面。而在比赛的瞬间要求运动员很准确地做出正确的反应是很难的。从运动技能形成的理论上讲，每一个运动技能的形成都是一个建立神经联系的过程，通过不断的刺激，使神经联系越来越巩固，最后达到自动化的程度。用推挡防守和用反面防守是两套不同的神经联系，这两种神经联系都要同时建立的话，这个建立的过程也会比只建立一个神经联系要漫长得多且更困难。即使这两种神经联系已经建立，在比赛中也面临一个选择的问题，因为对方拉过来的球不可能都是那么规则，球速那么快，稍微有一点犹豫，回球的质量就会大打折扣。从理论上讲，用建立两套神经联系的时间和精力来建立一套神经联系更为实用，也更容易被运动员所掌握。因此，我认为像王皓这类打法的运动员不需要推挡。这就提出一个问题，我国的直板反胶打法是否要丢掉传统的推挡技术？在乒乓球技术不断发展的进程中，直板反胶打法在与横板打法的较量中始终处于下风，我认为最根本的原因就是反手位直板的推挡在同横板反手的对抗中处于劣势。而王皓这类打法的出现，彻底改变了这种劣势。尽管这样，也不能完全放弃直板的推挡技术，必须根据运动员的打法特点来决定是否使用反面和推挡技术结合的技术风格。在2001年埃及公开赛上，王皓第一次战胜了萨姆索诺夫、塞弗、格林卡等超一流运动员，夺得了第一个国际比赛的公开赛冠军，从比赛中可以看出王皓在相持球上一点都不占下风。虽然说当时萨姆索诺夫、塞弗、格林卡是第一次和王皓比赛，对王皓的特点不适应而输掉了比赛，但我们可以从中受到很大的启发。他们对王皓的打法不适应主要是对王皓的反面拉球不适应，直板反面拉

