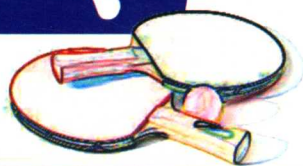




GenGaoShouXuePingPang

跟高手学乒乓

——图解乒乓球进攻技术



TuJiePingPangQiuJinGongJiShu

王吉生 著



人民体育出版社

跟高手学乒乓

——图解乒乓球进攻技术

王吉生 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟高手学乒乓：图解乒乓球进攻技术 / 王吉生著.

- 北京：人民体育出版社，2016

ISBN 978-7-5009-4902-2

I. ①跟… II. ①王… III. ①乒乓球运动-运动技术-
图解 IV. ①G846.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 298741 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 6.5 印张 120 千字
2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷
印数：1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4902-2

定价：30.00 元

社址：北京市东城区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：67151482（发行部）

邮编：100061

传真：67151483

邮购：67118491

网址：www.sportspublish.com

（购买本社图书，如遇有缺损页可与邮购部联系）



目 录

CONTENS

一、写在前面

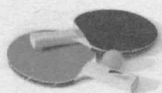
001

学习和掌握合理的击球动作是一个在提高乒乓球技术过程中绕不开的问题，只有获得了对“击球动作”本质的认识并掌握了那些行之有效的练习方法，才能够提高学习的效率。

003

二、解析乒乓球击球动作的三把钥匙

学习和掌握乒乓球击球动作是一个不断追求合理用力行为的过程，而不是苛求“动作规范”的过程。



007

三、相关技术概念解释

不同的击球技术需要把握住最佳的来球时间阶段击球，以确保击球的准确性和战术效果。

四、合理的握拍方法

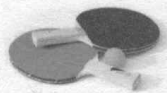
010

握拍方法主要分为直握拍和横握拍两种。两类握拍法中，又由于打法特点不同而在具体握法与用力技巧上有所差别。

016

五、站位选择与准备姿势

接发球准备位置的选择和保持合理的基本姿态是合理击球动作的基础。



019

六、“出台球”进攻技术解析

“出台球”进攻技术是所有进攻技术的基础，是学习其他进攻技术的出发点。

七、“半出台球”进攻技术解析

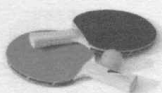
044

“半出台球”进攻技术在战略上的态势在于它是发起主动进攻的开始，多数进攻型选手进入他们真正意义上的比赛往往从这里开始。

060

八、“台内球”进攻技术解析

运用“台内球”技术必须做到既胆大又心细，既果断又精确，既稳定又敏捷，这些都是具有相当难度的要求。



075

九、“离台球”进攻技术解析

离台进攻技术是运动员综合能力的比拼，是实力之争，是张扬勇敢者气场的进攻技术。

十、发球技术解析

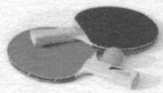
084

发球是所有乒乓球技术中唯一自己掌握着安全主动权的技术，也是所有技术中的重中之重。

097

十一、后记与鸣谢

能够完成这部作品，首先应感谢朋友给我提出的建议，以及所有帮助我的人。



一、写在前面

那天我在帮助孩子解决了一个困扰他已久的技术问题之后，有位年轻的教练过来问我：“您是怎么知道应该这样教孩子的？”他的意思是问我，对这些技术动作的深刻认识是从哪里来的？虽然我用“学习”两个字回答了他，但是他提出的问题仍然让我沉思良久。学习和掌握合理的击球动作是一个在提高乒乓球技术过程中绕不开的问题。无论是在“教”或是在“学”的领域，绝大多数人都不可能具有高水平运动员击球的直接体验，但是又要向高手看齐，那么学习的途径在哪里？

应该说，在当今的体育市场上，人们已经可以轻易地找到学球、练球的地方，如果肯花钱还可以聘请私人教练做一对一的指导；在相关乒乓球的媒体上，人们也可以经常看到图像清晰的照片，介绍优秀运动员的击球动作供读者学习；特别是随着移动互联网的发展，人们甚至可以随时随地从手机上下载各式各样的乒乓球教学视频，并且还能搜索到来自诸多“行家”们对乒乓球技术动作的各种描述。然而即便如此，许多人依然被击球技术动作的合理性问题所困扰。为什么人们在花费了大量时间、消耗了太多精力甚至钱财之后，收效却总不理想？

有人说，视频的图像太过流动，让人抓不住要点；也有人说，连拍的技术图片太过跳动，让人无法体会连贯的“动”感；还有人说，网上的“描述”太过肤浅，不仅语言、文字的表达与实际操作的差距太大，而且也充斥着大量的“误导”之词。等等此类或许都是原因，但是人们忘了关键的那句老话“师傅领进门，修行在个人”。由于缺少能够领你入门的“师傅”，面对纷繁杂乱的乒乓球技术，想要尽快悟得其中要领谈何容易。所谓“登堂入室”，既然未得其门，不能登堂，何谈入室练功？所以这也是即使是在物质条件发达的今天，人们也还总是被老问题困扰的根本原因。

其实所谓的真正的“师傅”，首先应该是那些能客观反映“击球动作”本质的认识。只有获得了这些认识，才能不被五花八门的技术动作表象所迷惑；其次应该是那些行之有效的教、练方法，掌握这些方法，就可以提高掌握合理击球动作的学习效率。

现实的教练员中也不乏名师，他们可以做到对人们发生的动作错误“药到病除”，不过得遇名师还要看个人的“机缘”。所幸我们身处这个互联互通高速发展的时代，利用互联网解决“机缘”问题已经不是太难的事情了。



说到编写本书要实现的目的，是因为我相信已经找到了解决乒乓球技术动作合理性的开门钥匙，虽然这是我经过从教50年的寻寻觅觅，但是相信本书能使人们不必再花费这样长的过程了。因此在刚刚完成了《帮助孩子们成功》这部以案例论述怎么打好乒乓球的新书之后，我决定再奉献给大家一本《跟高手学乒乓》图解乒乓球进攻技术的图集，以供具有相应技术水准的乒乓球爱好者与专业工作者学习并参考。

为了反映真实的击球动作，在作品中我选用了近期国内外优秀运动员，包括马琳、王皓、张继科、马龙、许昕、樊振东、庄智渊、波尔、柳承敏、奥恰洛夫、松平健太、李晓霞、丁宁、木子、李佳薇、姜华珺、福原爱等人技术动作的图片作为示范；为了清晰了解技术动作的用力行为，深入分析各项技术动作的用力本质，在图集中我采用了“对比法”，将经过处理的技术连续动作图片和动作组合图片相互对照。其实之所以今天我有能力迅速找出练习者技术动作的主要问题，并总是能在很短时间内帮助他们获得立竿见影的效果，这完全是得益于我利用上述方法获得的深入认识，所以在这部作品中我推荐这种方法与大家分享。

我的前一本书《帮助孩子们成功——如何教好、练好乒乓球》是以文字案例的叙述为主，而这本《跟高手学乒乓——图解乒乓球进攻技术》则是以图片的解析为主，两本书各有侧重，是互相关联的姊妹篇。

帮助大家“成功”是我从教坚持的始终，相信这部作品能够真正有助于那些正在学习、改进自己乒乓球技术的人，特别是成长中的少年儿童运动员和辛勤培养他们的教练员们。



二、解析乒乓球击球动作的三把钥匙

一切技术动作——无论是正确的、还是错误的，都是肌肉的用力行为。因此学习、掌握乒乓球击球动作是一个不断追求合理用力行为的过程，而不是苛求“动作规范”的过程。

第一把钥匙：下肢推动身体，躯干带动四肢。

依据“蹬地移动身体，转腰用力击球”的分工，在整个击球动作中，腿的作用是支撑用力，腰的作用是转向用力，手的作用是调节用力。

正手进攻技术动作身体相关部位的肌肉用力分工（图2-1）



图 2-1



图示中：

- 1——左腿支撑身体重心，并以此为轴向右后方转腰（向后转向用力）；
- 2——转腰用力带动引拍的同时也带动右腿移动；
- 3——身体重心迅速转至找到合适位置的右腿上；
- 4——随即以右腿支撑身体为轴向击球方向转腰（向前转向用力）；
- 5——当转腰用力带动手臂挥拍作用于击球的瞬间；
- 6——握拍手操控球拍做调节用力，用以驾驭击球的弧线轨迹。

第二把钥匙：人体的关节结构都是速度杠杆。

乒乓球击球瞬间的动作用力就是手指操控球拍的“杠、旋”用力。击球人的所谓“手感”就是指击球瞬间手指驾驭球拍在“顶拨力”——“杠”与“旋擦力”——“旋”之间做差别用力调节的能力。

横拍正手进攻击球瞬间的“杠、旋”调节用力（图2-2）

图示中：

- 1——击球瞬间球拍在持拍手食指向前的“顶拨力”作用下呈现向前的（杠杆）运动顶住来球；
- 2——随即前臂带动手腕做内旋动作；
- 3——其作用力传递集中到食指；
- 4——操控球拍做“旋擦”动作，驾驭击球弧线轨迹。

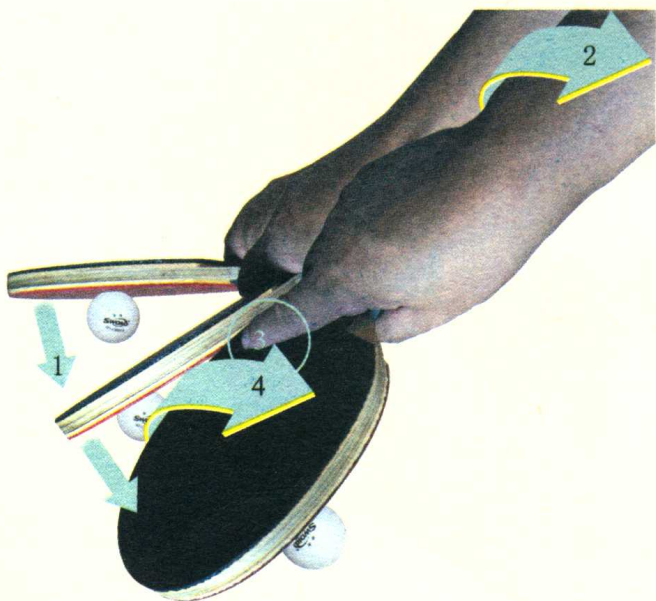


图 2-2



直拍正手进攻击球瞬间的“杠、旋”调节用力（图2-3）

图示中：

- 1——击球瞬间球拍在持拍手中指向前的“顶拨力”作用下呈现向前的（杠杆）运动；
- 2——顶住来球，随即前臂带动手腕做内旋动作；
- 3——其作用力传递集中到中指；
- 4——操控球拍做“旋擦”动作，驾驭击球弧线轨迹。

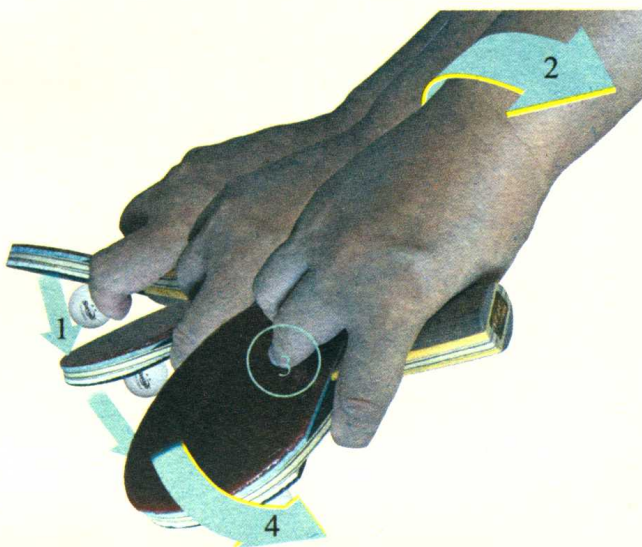


图 2-3

第三把钥匙：弧线是击球命中的保证。

制造弧线的摩擦用力与击球前球拍顶部（拍头）与来球的相对位置有关。低于来球的拍头位置有利于制造弧线的动作用力，提高拍头的位置就能压低弧线的轨迹。

反手拧拉击球前瞬间拍头提前低于来球（图2-4）

图示中，箭头处可以看到反手拧拉击球前瞬间球拍的拍头部分低于来球的相对位置，从而确保了提高摩擦击球的弧线。

正手快带弧圈球击球前瞬间拍头预先提起（图2-5）

图示中，箭头处可以看到正手快带弧圈球击球前瞬间球拍的拍头部分提起与来球的相对位置，从而确保压低摩擦击球的弧线。



图 2-4



图 2-5



三、相关技术概念解释

(一) 击球时间

图3-1所示为来球触台跳起后不同的击球时间。

当来球从球台跳起后，其运动过程都会经过球的上升期、高点期至下降期三个时间阶段。不同的击球技术需要把握住最佳的来球时间阶段击球，以确保击球的准确性和战术效果。这就是所谓的击球时间。

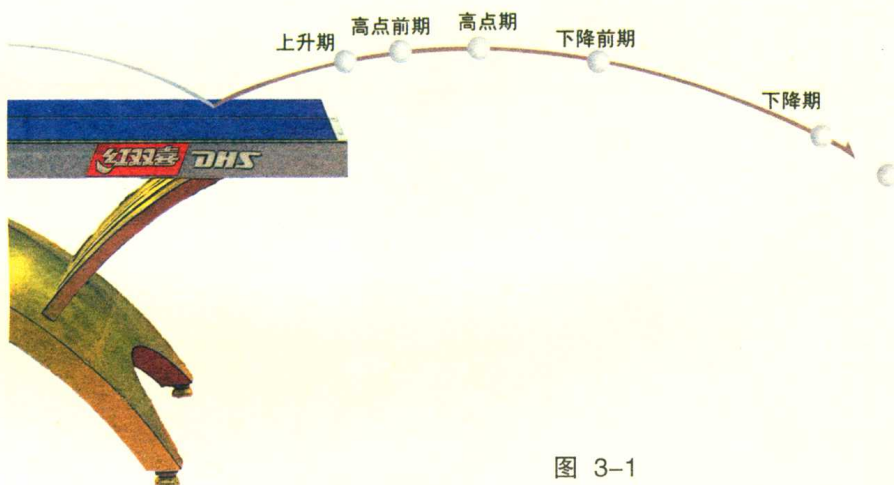


图 3-1

(二) 触球部位

图3-2所示为球拍击球接触球体的不同部位。

击球瞬间，球拍接触球体的部位即称为“触球部位”，它包括：顶部、中上部、中下部、底部和内侧、外侧等。不同击球技术根据需要都有各自要求的不同触球部位。

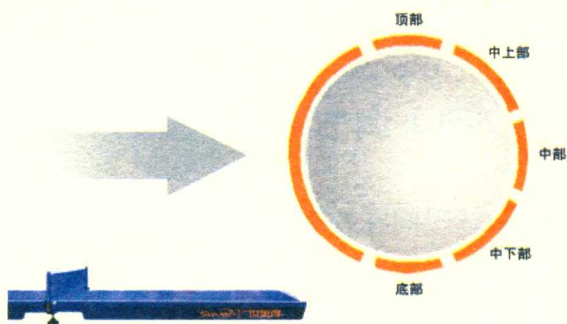


图 3-2



(三) 基础用力

图3-3所示为正手进攻击球瞬间的基础用力。

击球瞬间的腿部支撑用力1和转腰转向用力2作用于球就是技术动作的“基础用力”。基础用力合理可以保证击球稳定。



图 3-3

(四) 调节用力

击球瞬间在控制拍形角度和触球部位的同时，手指与手臂配合，驾驭球拍做“顶拨”与“旋擦”混合用力动作，并根据不同的击球变化，主动调节上述两种用力之间的比例，即称为“调节用力”。当基础用力作用于球，调节用力即成为确保准确和高效的关键。



图3-4所示为直拍正手进攻顶拨与旋擦调节用力。

图3-5所示为横拍正手进攻顶拨与旋擦调节用力。

图示中：

1是杠、旋混合用力中的“顶拨力”；

2是杠、旋混合用力中的“旋擦力”；

3是杠旋混合用力通过持拍手的相应手指传递至球拍作用于击球。



图 3-4

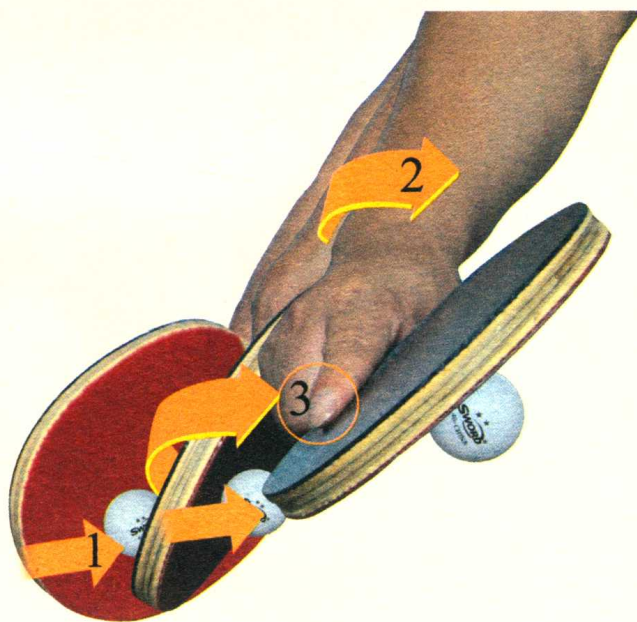


图 3-5



四、合理的握拍方法

合理的握拍方法与合理的击球动作有直接关系。每一次击球用力都是透过握拍的手指传递到球拍击球部位作用于来球的。因此可以说握拍方法直接影响技术动作，握拍用力直接影响击球手感。

世界上流行的握拍方法主要分为直握拍和横握拍两种。在这两类握拍法中，又由于打法特点不同而在具体握法与用力技巧上有所差别。直拍握法手指运用得较多，相比横拍要更加灵活，因此直握拍在发球变化、处理台内小球和近身球方面较横握拍容易。横拍的握法手指、手掌接触拍柄、拍面的面积较大，因此握拍比较稳定，大力击球较为容易，控球范围也较大，特别是反手击球的威力大于直拍。

直拍快攻的握拍法（图4-1）

适合直拍快攻型打法的正确握拍法，要求手指能够灵活变化拍形角度，敏锐地调整用力方向和用力方法，同时还能保持拍形稳定，发力击球。

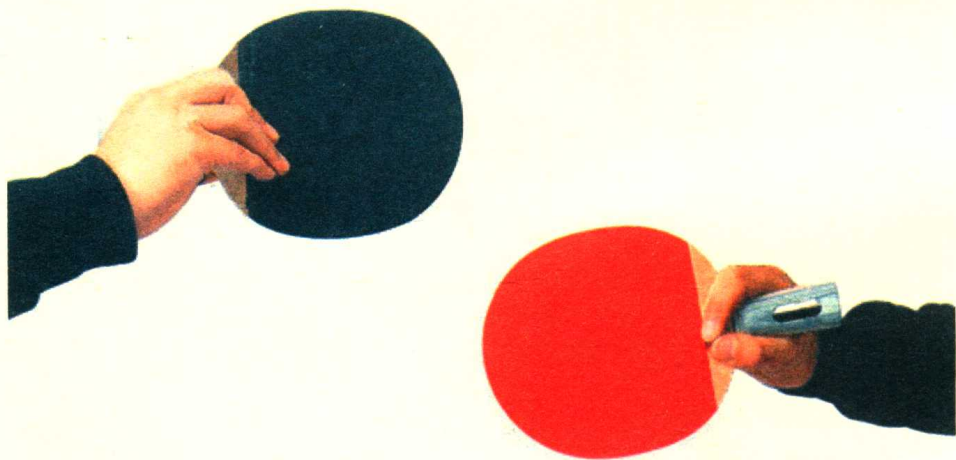


图 4-1