

唐建军 著

乒乓球实战技巧

技战术 图解



北京体育大学出版社



0975943

技战术图解——

乒乓球实战技巧

唐建军 著



北京体育大学出版社

策划编辑：孙宇辉
审稿编辑：鲁 牧
绘 图：叶 莱 黄筱琳

责任编辑：冯 唐
责任校对：毕 莹 郭晓勇
责任印制：青 山 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球实战技巧/唐建军著. -北京：北京体育大学出版社，2003.1
ISBN 7-81051-843-7

I. 乒… II. 唐… III. 乒乓球运动-运动技术 IV. G846.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 085722 号

乒乓球实战技巧

唐建军 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编：100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：5.875 定价：15.00 元

2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数：6000 册

ISBN 7-81051-843-7/G·706

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

此前我出版的《乒乓球技巧图解》一书，目的是帮助初学者了解乒乓球技术动作的具体作法，知道技术要点在哪儿和如何去做好。重点讲的是技术动作的标准化问题，为了便于学习，暂时省略了对手的因素。乒乓球竞技，对手是一个绝对前提，所以在了解和学完了比较规范化的技术动作后，所面临的问题就是：如何运用技术去战胜对手。这也正是撰写此书的着眼点，即以假定的对手为条件来讨论技术的实战运用问题。

在实战练习和比赛中，关于如何获胜有许多经验之谈，本书试图将这些零散的经验性的看法系统化和逻辑化，整理出一些乒乓球竞赛中具有普遍性的实战方法，提供给乒乓球爱好者们。本书包括四个部分：第一部分是制胜之道，主要是讲技术

制胜的理念及理念的实践；第二部分是技术制胜手段的使用，主要是讲从单一技术的制胜特点到结合性技术在制胜上的组合优势；第三部分是如何打赢比赛，主要讲实战技术的有效性是建立在“知己知彼”的基础上，技术具有实战性和实战技术运用上的“知己知彼”，是打赢比赛的两个重要因素；第四部分是基本常识，为练习者提供涉及乒乓球技术运用的一些基本知识。

在此我想把乒乓球实战技巧问题的解析，写成类似于《电脑操作实用手册》那样，做到让人即读即做即懂。当然乒乓球实战技巧问题的解析不像《手册》那样，讨论的是同一个客体——电脑，并且操作步骤事先确定。它的对手是一个不确定的人，而实战技巧又是一个非常个人化的技能，这就给撰写工作带来了极大的困难。尽管如此，在几番修改之后，本书还是面市了，希望能使读者从中有所收益。

目 录

第一章 乒乓球制胜之道 (1)

一、制胜智慧：对乒乓球理论要点的基本把握 --- (1)

二、制胜操作 1：理论要点的操作方法 (3)

三、制胜操作 2：正确判断来球性质 (9)

四、制胜操作 3：如何有效地回击球 (11)

第二章 发球与接发球技术实战运用 (15)

一、发球技术实战运用 (15)

二、接发球技术实战运用 (37)

第三章 进攻技术实战运用 (68)

一、作为主力技术的进攻 (68)

二、辅助性进攻技术 (98)

第四章 结合技术实战运用 (106)

一、连续进攻结合技术实战运用 (106)

二、控制——进攻结合技术实战运用 (119)



目 录

三、进攻——控制结合技术实战运用 ……	(139)
四、连续控制结合技术实战运用 ……	(146)
第五章 如何打赢比赛 ……	(154)
一、了解自己：构建用于比赛的技术体系 ……	(154)
二、分析对手：制定战术方案 ……	(159)
三、战术实施：用活基本战术模式 ……	(163)
第六章 基本常识 ……	(173)
一、提高步法移动能力的专门方法 ……	(173)
二、提高手臂力量的专门方法 ……	(174)

第一章 乒乓球制胜之道

无论是朋友间的娱乐比赛，还是竞技场上一争高低，要想取胜，最简地讲，也要必须努力做到以下两点：

一是在乒乓球规则允许的范围内，将球击到对方的台面上。要做到这一点，在打球时首先考虑的是如何解决好击球的弧线问题，也就是要知道如何才能不让球出界和下网。因为要想取胜的基本前提是自身不能击球失误。

二是击球必须要有质量。所谓的击球质量，就是指击出的球具有一定的速度、力量、旋转和落点变化。如果我们只做好第一点——击球不失误，它还不能保证取胜愿望实现。只有再加上了好的击球质量，才有可能取胜。

上述两点包含了乒乓球比赛制胜的5个要素，即弧线、速度、力量、旋转和落点。谁在技战术中合理地运用这5要素，谁就将立于不败之地。

一、制胜智慧：对乒乓球理论要点的基本把握

（一）如何打出合理的弧线

什么因素对弧线产生影响？乒乓球飞行弧线曲度的大小，主要取决于：球拍触击球的出手角度的出手速度。球的出手角度是指球离开球拍时的飞行弧线的切线与水平面的夹角。球的出手速

度是指球离开球拍时的瞬时速度。如果以攻球为例，击球的出手速度不变时，球的出手角度越大，弧线的曲度也越大。当球的出手角度小于45度时，球的出手速度越快，球的打击距离越长，而弧线的曲度则越小。乒乓球的出手速度主要取决于击球的力量，出手角度则取决于击球时的拍面角度、发力方向、发力大小以及对方来球的旋转性质和旋转速度。

(二) 如何打出较快的速度

在乒乓球运动中，乒乓球击球速度快慢，主要取决于：还击来球所需要的时间和击球后球不在空中飞行的时间。所谓还击来球所需要的时间，是指从对方将球击到本方台上，落台弹起的瞬间起，到运动员回球时球拍触击球的一瞬间止。在力量不变的条件下，这段时间的长短对回击球的速度有影响。所以我们说要使球速快，就要打球的高点期或高点前期，而不是要打下降前，就是这个道理。所谓击球后球在空中飞行的时间，是指球从球拍离开的瞬间起，到球落到对方台面的瞬间止。一般讲，运动员击球时球拍加速快，发力足，球在空中飞行的时间要短，反之则长。所以从理论上讲，要加快击球的速度，一方面要尽可能缩短还击球时所需的时间，另一方面是尽可能缩短球在空中飞行需要的时间，做到上这两点，即可大大提高你的击球速度。

(三) 如何打击较强的旋转

如果力的作用线绝对通过球心，球只能具有一定的前进速度，而不带任何旋转。如果击球时力的作用线不通过球心，而与球心有一定的垂直距离，这个垂直距离叫力臂。由于力臂的产生，使作用力分解为垂直地拍面的分力和平行于拍面的分力，前者使球平动，后者使球转动。击球时，球拍撞击在球上，造成垂

直于拍面的力是前进力，平行于拍面的力，就是摩擦力。摩擦力就是使球产生旋转的基本原因。在乒乓球比赛中，打和拉在摩擦和撞击道理的比例上是不同的。打球时撞击多摩擦少，而拉球时则相反。推挡与搓球也是同样。

(四) 如何打出较大的力量

首先要明白的是力量是速度和旋转的基础，而球的力量又是通过球的速度和旋转速度的表现出来的。乒乓球的速度和旋转，是由于球体受到外力作用后产生的球在运行中，通过球拍和球在短暂时间内的相互作用，而改变原来的运动方向的运行速度。根据 $F=m \cdot a$ 可知，击球力量等于球拍质量与挥拍加速度的乘积。所以要提高进球力量，主要是通过提高加速度的方法来实现，即击球时球拍的加速度越大，则打出的球力量越大，反之则小。

(五) 如何打出刁钻的落点

落点是一综合性概念，它一方面集中体现出前4个理论要素，另一面又是战术的主要构成因素。如在搓球技术中运用摆短和撇长技术获得两个不同的落点时，必须综合处理如弧线、速度、力量、旋转4个因素之间的关系，才能产生好的战术效果。

二、制胜操作 1：理论要点的操作方法

(一) 打好弧线，保证击球的“准”

1. 击球动作的调节方法

(1) 调整好球拍的用力方向

①当来球反弹后比网低时，球拍的用力方向应向上前方，以使球的飞行弧度适当增高，避免下网。如：拉加转弧圈球和放高球。

②当来球反弹后比网低时，球拍的用力方向应向前偏下方，使球的飞行弧度线适当降低，避免球出界。如：打半高球和加力推挡。

(2) 调整好球拍的拍面角度

①在用力方向相同的情况下，如果拍面略前倾，会使球飞行弧线的高低降低，反之拍面后仰则会使球的飞行弧线的高度增加。

②在打出距离相同的情况下，如果拍面前倾，在向前用力的同时，要增大向上的用力，以使球的飞行弧线适当增高，才能使球打到预定的落点上。反之球拍稍后仰时，在向前用力的同时，要增大向下的用力，以使球的飞行弧线适当降低，才能使球打到预定的落点上。

(3) 调整好发力大小

①在用力方向相同的情况下，击球力量大，球速快，回击球飞行弧线会相应增高，打出距离也会增长。反之，发力小，球速慢，回球的弧线会相应降低，打出距离也会缩短。

②在打出距离相同的情况下，击球时发力越大，球速越快，球的飞行弧线则越低。反之击球力量小，球速慢，球的飞行弧线则增高。

2. 击球部位的调节方法

(1) 攻球制造弧线的方法

①在来球反弹后近网且高的情况下，对回球的弧线要求不高，进攻中只要击球的中上部，向前下方用力即可。

②在来球反弹后距网远且高的情况下，要注意给球一个适当的弧度，并注意缩短打出距离。进攻时击球的中上部，向前稍上的方向发力，并略带一点摩擦，保证出球命中。

③在来球反弹后距网远且低的情况下，攻球时除了击球的中部或中部稍偏上外，用力方向应向前上方，并可以增加一些摩擦

和击球力量，保证击球命中。

④在来球距网近而低的情况下，攻球时击球的中部或稍偏中下部位，向前上方发力，注意给球一个打摩的动作，并减少发力，避免球出界。

⑤在来球具有较强上旋的情况下，攻球时应打球的中上部位，并向前或前下方用力，适当增加一些击球的力量，避免球出界。

⑥在来球具有较强下旋的情况下，攻球时击球的中部或中部稍上部位，加大摩擦球的力量，向前上方用力，避免球下网。

(2) 搓（削）球制造弧线的方法

①在来球反弹后近网且高的情况下，搓（削）球的中部稍下一些，向前下方发力，使球落到对方球台上。

②在来球反弹后远网而且高的情况下，搓（削）球时，击球的中下部，向前下用力压球，才会使球出界。

③在来球反弹后远网且低的情况下，搓（削）球时，击球的中下部位并向前发力送球，避免下网。

④在来球反弹后近网且低的情况下，搓（削）球时，击球的中下部，向前方用力力量不宜过大。

⑤来球具有较强旋转时，搓（削）球时，击球的中下部，注意区别力搓（削）和借力送球的区别。

(二) 提高速度，实现击球的“快”

1. 缩短“两个时间”

提高击球速度主要是尽可能缩短“两个时间”，即缩短自己击球时所需要的时间和缩短球在空中飞行的时间。

2. 具体操作方法

(1) 击球时，站位尽可能靠近球台，用以早击球的时间，适当减小弧线曲度，缩短打出距离，以利加快球速。

(2) 击球时，充分利用前臂和手腕的作用，并采用“借力”还击的方法，以利加快球速。

(3) 击球时，尽可能加快挥拍速度，增大击球的爆发力，缩短球在空中飞行的时间，以利加快球速。

(4) 击球时，作用力线接近球心，增大撞击力，减少摩擦力，尽可能向前发力，压低弧线，以利使球获得较大的前进速度。

(5) 不断提高反应速度和步法移动速度，以利缩短“击球间隙”时间。

(三) 加强旋转，提高击球的“转”

1. 使球产生旋转的操作方法

(1) 击球时，尽可能加大作用于球的力矩：一是在击球力量不变的情况下，力臂越大，球的旋转速度越快；二是在力臂不变的情况下，击球力量越大，球的旋转越快。

(2) 用线速度较大的球拍部位击球（图1）。用拍的顶端部位击球，有利于加强球的旋转。

(3) 改进球拍性能，适当增大胶皮的摩擦系数。

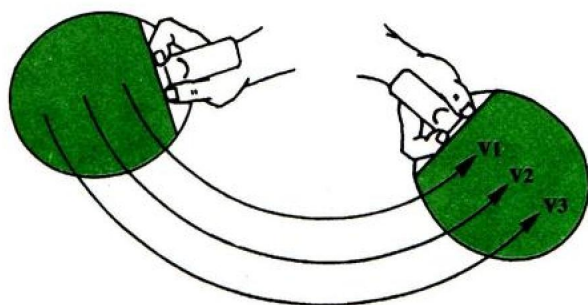


图1 球拍部位线速度比较

2. 回击不同旋转球的操作方法

(1) 用调节拍面角度和拍面方向的方法来对付旋转

如果攻球对付上旋来球时，拍面应前倾些，向前发力多些；对付下旋来球时，拍面应比对付上旋球前倾角度小些或稍且仰，向上发力多些。如用推挡回接对方发至反手位的左侧上旋球时，拍面方向应偏左一些，拍面角度应前倾些。

(2) 用力量对付旋转

当对方来球偏高，与台面直射时，可作近似直线的扣杀。由于大力扣杀，其力量大大超过来球，可削弱来球的旋转作用力。在回击低球时，主动发力越大，越能使来球旋转作用相对减弱。因此，在训练中应抓住提高挥拍速度和击球爆发力这一重要环节，把技术放在自己力量的基本上，而不要过多强调借力，才能取得更多的主动权。有的人在打关键球时，由于紧张或手软以致影响球的力量，是导致失败的重要原因。

(3) 以转制转，以不转制不转

①顺着来球旋转击球：采用这种方法击球，可以借用来球的旋转力，提高自己回球的旋转强度。例如：以拉对削或以削对拉。这种方法，对于使用粘性较小的球拍的运动员效果更好。因为顺着来球旋转击球时，可以减少球在拍面的滚动作用，可以少“吃转”。这时，一般应主要采取加大摆速以克服旋转，同时适当配合调整拍面和发力方向。

②逆着来球旋转击球：例如对攻、对拉、对搓等。使用这种方法击球，主要靠自己发力，对于使用粘性较大的运动员效果更好。但由于逆着来球旋转击球时，拍与球之间切向相对速度显著增大，使球在拍面的滚动作用大大加强，易“吃转”，所以应特别注意调整拍面和发力方向。

③采用避转法击球：无论任何种类的旋转球，越靠近旋转轴的部位其旋转越弱（即转速越慢），越远离旋转轴的部位其旋转

强烈（即转速越快）。根据这一道理，在必要的情况下，可用改变击球部位的方法来避开强转区，减少“吃转”。例如，用推侧旋（推挤）的方法来回击弧圈球或搓球。

（四）加大力量，强化击球的“狠”

1. 力量在不同打法中运用的要点

对于快攻打法的人而言，力量的发挥主要是为了使球获得更快的飞行速度，发挥“快和狠”的技术特点；对于弧圈打法的人，力量发挥主要是为了加大球的旋转程度，发挥“转和狠”的技术特点。

2. 加大力量的操作方法

（1）击球前，必须及时移动步法，抢占有利的击球位置。尽可能使身体与击球点保持一定的加速距离，以利加快击球的挥拍速度。越是要增大击球的爆发，就越要击球点离开身体远一些、动作半径大一些，以利整个手臂及腰腿各部分肌肉均能充分发挥作用。

（2）击球前，必须向后引拍，使手臂、腰腿各部分的肌肉适当拉长，以利击球时进行快速收缩。

（3）击球进，选择正确的击球点也是十分重要的。正确的击球点，有利于手臂的充分发力，使挥拍速度加快。正手攻球（削球）时，击球点应在身体的左侧前方；反手攻球（削球）时，击球点应在身体的左侧前方。

（4）击球时要掌握好发力的时机。要在拍与球接触的一瞬间使挥臂达到最快的速度。

（5）击球后，必须使各部分肌肉尽快放松，使身体迅速恢复准备状态，以利下次击球。

（五）控制落点，丰富击球的“变”

1. 落点变化的操作方法

（1）在进行各种基本技术练习时，要求练习者将球回击到所规定的范围内，直至打中某一目标。学会通过击球时间、击球部位、球拍的变化和击球挥拍方向的调节，来有效地控制落点变化。

（2）按规定的击球路线及线路变化的练习。如一点打多点、多点打一点，逢斜变直、逢直变斜等。

（3）采用多球练习方法，要求练习者将不同落点、不同旋转性质、不同速度和力量的来球，回击到某一范围内或命中某一目标。

三、制胜操作 2：正确判断来球性质

判断是击球技术动作有效运用的首要环节，它决定了步法移动和挥拍击球的方式。

（一）判断什么

所有技术的使用，都是在判断的基础上进行的。判断错误，会导致技术使用时直接失误。乒乓球判断的内容基本上包括：判断来球线路，来球的落点，来球的旋转，以及它们所体现出的对手的战术意图。

（二）判断的方法

1. 判断对方的发球

（1）从发球方的站位判断线路

①发球方站位左半台，身体位置在球台边线以外时，其正手

发球线路基本在你的左半台区内，发你正手直线急球的可能性很小。

②如果站位在左半台边线延长线内，则有发你正手位的可能性，而发你左半台的大角度球的可能性很小。

(2) 从发球者触球时的挥拍方向和拍面角度判断发球的旋转和落点

①挥拍方向向下加拍面角度后仰，发下旋和侧下旋的可能性很大；

②挥拍方向向侧加拍面角度立起，发侧上旋的可能性很大；

③挥拍方向向前，拍面角度直立，是发长球急球；

④挥拍方向向前，拍面角度后仰明显，则是发近网短球。

(3) 从发球挥拍触球的速度和手腕发力程度、拍与球的摩擦情况来判断旋转程度

①加速快，手腕发力，明显“吃”住球，来球的旋转比较强，反之则弱。

②如果球触击部位在球拍的上半部，则不转，触击下半部则为转。

③如果拍摩擦球薄，可以听到摩擦的声音，来球比较转；如果摩擦球厚，听到有些撞击声音，来球则不转。

(4) 从来球在空间和反弹后情况来判断球的旋转

①如果球在空中及反弹后有向左或右拐弯的弧线，则比球是侧旋（包括侧上、下旋）。

②如果球在空中和反弹后没有拐弯的弧线，则为转与不转球。

2. 相持中对来球的判断

在相持中，球的变化以线路和落点为主，同发球相比，旋转变化比较小（削球除外）。