

## 业余乒乓球运动员衔接技术的训练

熊志超

(圣保罗男女中学 康乐协会, 中国 香港)

**摘 要:** 乒乓球的衔接技术主要是培养运动员熟练掌握“线路变化”规律和主动防守战术来预判对方的回球线路, 并提前移动到最佳的击球点击球来实现。交互式多点多球训练法是培养业余运动员线路变化意识的行之有效的办法。

**关 键 词:** 竞赛与训练; 乒乓球; 衔接技术; 线路变化意识; 主动防守战术; 交互式多点多球训练  
中图分类号: G807 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2010)08-0090-04

### Connecting technique training for amateur table tennis players

XIONG Zhi-chao

(Peace and Happiness Association, ST. Paul's Co-Educational College, Hongkong, China)

**Abstract:** The connecting technique in table tennis is mainly realized by training the players to determine the opponents' return ball tracks through skillfully mastering “track changing” patterns and active defense tactics, and to move to the best ball stroking point in advance. In previous teaching and training, the author explored a set of effective methods – the interactive multi-point and multi-ball training method, which is very suitable for training the track changing awareness of amateur players.

**Key words:** competition and training; table tennis; connecting technique; track changing awareness; active defense tactic; interactive multi-point and multi-ball training

业余运动员常常抱怨, 为什么我打了多年的乒乓球, 可是球打到某种程度以后技术水平就停滞不前了呢? 反观专业运动员比赛时的对抗能力很强, 好象还能预判对方的来球。他们相持球为何能打这么多回合? 其实, 存在这种想法的业余运动员很普遍, 他们主要缺乏的是专业运动员的“衔接”意识。

所谓“衔接”, 就是运动员要按照乒乓球“线路变化”的规律预判对方的回球线路, 并提前移动到最佳的击球点击球。如专业运动员打反手位时, B 运动员第 2 板反手接发球抢拉斜线与 A 运动员第 3 板反手形成斜线相持; 当 B 第 4 板变直线, A 就会第 5 板习惯性正手打斜线(这种机率的出现很高)。这时 B 第 6 板已经等在正手位打直线了。这叫反手变直线保正手。B 第 4 与第 6 板为什么能配合得如此默契呢? 道理很简单, B 这个线路变化意识是利用了 A 打球的习惯性思维定势(逢直变斜)来实现的。打正手位时类似。

再有, 专业运动员第 2 板接正手位短球回摆到对

方正手位(或对方反手位)近网是事先已设下了其反手位有空档这个圈套, 诱对方回其反手位, 然后第 4 板迅速侧身发力冲直线(或侧身拉斜线), 再交叉扑右拉第 6 板直线(或冲斜线)等等。这是“运动员事先设计好套路, 有意给对方进攻的机会, 预测对方的回球线路, 提前移动到最佳的击球点击球, 在防守中谋求胜利或为转攻创造更大的可能性”<sup>[1]</sup>, 这种打法叫主动防守战术。从衔接这个意义来讲, 它与“线路变化”规律有着异曲同工之妙。专业运动员就是依靠这种“线路变化”和“主动防守”意识来预判对方下一板的回球路线。再如, 打中路球时, 对方在毫无准备的情况下, 如果用正手接球, 回中路或中路偏正手位较常见, 回正手位大角的可能性较少(用反手接球时类似)。

“线路变化”和“主动防守”的战例还有很多, 以上都是较典型的、在实战中常常能看到且出现机率较高具有普遍性的技战术。因此可以说, 这就是规律。专业运动员正是运用这种规律来掌握衔接技术的, 从

而实现多个回合的较量。

## 1 专业运动员“线路变化”的规律

“线路变化”规律是人们对乒乓球的5条基本线路(正手位斜、直线;反手位斜、直线;中间位直线)反复进行练习,从实践中摸索出来的。首先人们使用同方向的技术来打球叫“同线回接”技术,再摸索出能调动对方为自己创造有利局面的“异线回接”技术叫“逢斜变直”和“逢直变斜”技术。可以说,这是乒乓球最原始的战术。通过它能演变出各种各样的战术。如“调右压左”、“打中间杀两角”、“打两角杀中路”等。人们在长期使用“逢斜变直”和“逢直变斜”战术过程中发现它很实用且有规律可循,因此可以把它固化为一种思维定势(形成了一种意识)。可以说,这就是“线路变化”规律之一。不管运动员使用何种技战术,都是围绕着“逢斜变直”和“逢直变斜”两种基本技战术来打线路变化。所以,专业运动员在此基础上已经将“正手斜线相持变直线转反手打、反手斜线相持变直线转正手打”、“正手位或反手位相持时打中路再杀两大角”、“反手斜线相持侧身攻再扑右打”当作线路变化的规律来运用。实际上,这是利用了对方的思维定势的同时,自己也把它变成一种规律性的、固定的打球模式,是一体化概念的体现。熟练掌握它就会形成“线路变化”的意识。为了方便今后训练“线路变化”意识,笔者把这3种技战术的前两项称为“近台相持”技战术。

从乒乓球战术角度来看,“近台相持”是明的战术,运用得较多。而“主动防守”则是暗的战术,它虽具有前后两板的衔接效果。但要冒一定风险,不能常用。运动员在使用衔接技术时可考虑首选前者,次选后者。两者结合使用是明智之举,形成优势互补。

应该指出,“线路变化”这个规律不是一成不变的,我们可以用“同线回接”技术来打破它。如上例的B运动员反手斜线相持变直线保正手用多了,A运动员就会有意识地改变自己的思维定势而运用“同线回接”令B运动员在正手位扑空,这对A运动员而言就能产生反常规的战术效果。

## 2 业余运动员的“线路变化”和“主动防守”意识的培养

### 2.1 交互式多点多球训练法

笔者在以往的教学与训练中摸索出一套行之有效的方法——交互式多点多球训练法。

传统的多点多球训练法是教练为主,设计好定点内容连续供球让运动员跟着打。而交互式多点多球是

教练按照乒乓球比赛线路变化规律设计的线路,以运动员为主;当运动员变化线路时,教练按照比赛规律跟着变化(供球),或者教练供球变化线路时运动员按照比赛规律跟着变化(打球)。这种训练法就是教练用多球与运动员比赛,比供定点的多点多球训练来得真实且效果好,能使运动员有自己击球后反馈来球,教练员所供的球与球之间有内在的联系,球的变化不小,非常适合用于培养运动员线路变化意识的训练<sup>[1]</sup>。以下是用交互式多点多球训练法为运动员设计的处方。

1)近台相持技术训练处方。

范例1:

器材:一张球台,100个球,一个纸盒。

训练方法:运动员A与B轮换着一个供多球,另一个打多球。

训练内容:A运动员连续不断地供球到B运动员反手位,让B近台相持,当B变化线路时,A按照比赛规律跟着变化供球,让B从反手位打到全台。

训练要求:B按上面的“近台相持”技术内容来发挥。先局部,再整体一起打。

单球练习:B做陪练并规定用“同线回接+逢直变斜”有限制地来打单球,让A主练。

训练方法:以反手位练习为例,规定发球只发斜线,A发球后,B必须“同线回接”直至A反手变直线,B必须“逢直变斜”以便让A转正手打斜线,双方形成正手相持。A通过这样的练习就能达到强化该内容的目的。正手位类似,双方要交换角色。

训练目的:培养运动员反手斜线相持变直线就要有保正手的意识。正手斜线相持类似。

范例分析:从表1来看,业余运动员应该把它当做基本功内容来练。尤其步法训练是业余运动员的软肋(普遍重手法而轻步法),没有好的步法如何去打好近台相持技术(左右步法为主),更不用说后面的中台相持(左右包括侧身后交叉扑右打步法+前后步法)和中远台相持(同中台相持步法)技术了。所以,业余运动员要打好衔接技术,就要同步练好近台相持技术和步法训练,这样才能真正掌握近台相持技术。为后面的中台相持和中远台相持技术训练打下基础。

2)“4+2侧身扑右打主动防守”技术和“2+4侧身扑右打攻防转换”技术训练处方(中台)。

以前面介绍过的主动防守战术两个例子为例,其一,有时运动员侧身接发球抢攻虽然抢在最佳的击球点(第2点)上,但被对方借力打回头(空档位)时,交叉扑右不可能再打上升点,只能打下降点(第4点)来过渡一板,形成攻防转换的局面(由主动相持变为被动相持),这就是“2+4侧身扑右打”技术。其二,有时运

动员侧身来不及在最佳点(第2点)冲斜线,就只能拉加转(下降第4点)过渡,由于对方贴直线的可能性最大(运动员已估计到对方回球线路),故可提前迅速交叉扑右打最佳的第2点,形成主动防守局面(由被动相持变为主动相持),这就是“4+2侧身扑右打”技术。

表1 近台相持技术

局部练习	整体练习
A 运动员: 1 供反手位上旋球	A 运动员: 1 供反手位下旋长球
B 运动员: 2 反手攻斜线	B 运动员: 2 反手挂起斜线
A 运动员: 3 供反手位上旋球	A 运动员: 3 供反手位上旋球 (以下均为上旋球)
B 运动员: 4 反手攻斜线	B 运动员: 4 侧身正手攻斜线
A 运动员: 5 供反手位上旋球	A 运动员: 5 供反手位
B 运动员: 6 反手变直线	B 运动员: 6 侧身正手攻直线
A 运动员: 7 供正手位上旋球	A 运动员: 7 供正手位
B 运动员: 8 正手攻斜线	B 运动员: 8 正手攻斜线/正手攻直线/正手攻中路
A 运动员: 9 供正手位上旋球	A 运动员: 9 供正手位/供反手位/供中路
B 运动员: 10 正手攻斜线	B 运动员: 10 正手攻直线/反手打斜线/正手杀斜线大角
A 运动员: 11 供正手位上旋球	A 运动员: 11 供反手位/供反手位/供正手位
B 运动员: 12 正手变直线	B 运动员: 12 反手攻中路/侧身正手打中路/正手打直线
A 运动员: 13 供反手位上旋球	A 运动员: 13 供中路/供中路/供反手位
B 运动员: 14 反手打斜线	B 运动员: 14 正手杀斜线大角/正手杀斜线大角/反手打斜线

范例 2:

器材: 一张球台, 100 个球, 一个纸盒。

训练方法: 运动员 A 与 B 轮换着一个供多球; 另一个打多球。

训练内容: 两个交互式 5 点多球练习(见表 2、表 3)。

表 2 由被动变主动的“4+2 侧身扑右打”

点序	A 运动员供球	B 运动员打球
第 1 点:	1 定点下旋短球至运动员正手位	2 入台正手摆短直线
第 2 点:	3 下旋长球至运动员侧身位	4 侧身挂起(下降第 4 点)斜线
第 3 点:	5 运动员正手位大角上旋球	6 交叉扑右打(上升第 2 点)中路/斜线/直线
第 4 点:	7 中路/斜线/反手	8 正手杀对方正手位大角/正手冲直线/侧身正手冲斜线(中台)。
第 5 点:	9 正手位/反手位/反手位	10 正手冲直线/反手拉中路/正手冲直线

表 3 由主动变被动的“2+4 侧身扑右打”

点序	A 运动员供球	B 运动员打球
第 1 点:	1 下旋短球至运动员正手位	2 摆短对方正手位
第 2 点:	3 反手位长下旋球	4 侧身冲(上升第 2 点)直线
第 3 点:	5 正手位大角上旋球	6 交叉扑右(中台)拉(下降第 4 点)中路/斜线/直线
第 4 点:	7 中路/斜线/反手	8 正手杀对方正手位大角/正手冲直线/反手位反手拉斜线(中台)
第 5 点:	9 正手位/反手位/反手位	10 正手冲直线/侧身正手拉中路/侧身正手冲斜线

训练分析: 业余运动员普遍反手相持侧身正手打运用得很少或只会侧身打, 但不常用, 比赛时更不敢用。究其原因, 主要是他们没受过正统的步法训练, 侧身正手打涉及到正手位空档的风险问题, 如果不会交叉扑右打就会直接影响侧身打的质量(心虚怕对方变直线)。所以业余运动员一定要学会交叉扑右打, 才能有侧身打的底气, 才能体会到反手相持要多侧身使用正手打的好处, 这是提高反手相持能力的有效途径。因为正手的力量比反手大得多, 能起到强烈的节奏变化作用而令对方失误。反手相持侧身正手打还有与扑右打的衔接问题, 笔者认为反手相持侧身正手打不一定要扑右, 如果侧身能找到发力点击球, 那回球的质量一定高。对方不失误的话, 同线回接的机率大于变直线, 因此不必扑右打。同理, 如果侧身不能找到发力点击球, 那么, 这球的质量一定不高。对方变直线的机率就很高, 因此必须扑右打, 这是预判反手相持侧身正手打后是否交叉扑右打的衔接方法。

训练要点: 交叉扑右打对业余运动员来说是一个难题, 首先要认识交叉扑右打有两种技法, “4+2 侧身扑右打”与“2+4 侧身扑右打”的区别。再通过交互式多点多球的训练, 这个难题就能迎刃而解。前者交叉扑右冲时是迎前冲台内球, 左脚踏地的同时, 右手要同步冲在球的上升后期(第 2 点), 甚至手比脚快, 有个凌空的瞬间, 然后右脚才落地。后者交叉扑右拉时是稍微离台拉球的下降点(第 4 点), 右手和左脚可不同步, 但右手拉球要比右脚落地要早或同步, 技术要求低于前者。常用于攻防转换时的过渡板(侧身抢冲直线, 但被对方打回斜线空档位)。

单球练习: 两位运动员 A 与 B 轮换角色练习以上两个内容。

范例分析: “4+2 侧身扑右打”和“2+4 侧身扑右

打”的第2板摆短都是接发球抢攻者事先设下的圈套(接抢者反手位有空档),诱对方回我反手位,然后第4板迅速侧身,前者在第4点(被动)挂起加转斜线;后者在第2点(主动)冲直线。表面看来后者比前者优势明显,但假如被对方打回头(空档位)时,到了第6板两者的战况就大不一样了,前者形成主动防守的局面(主动相持)而后者形成攻防转换的局面(被动相持)。这说明了比赛场上是瞬息万变的,如果说第2与第4板的衔接充分体现了主动防守意识的话,那么,第6与第8板的衔接靠的就是第6板打线路变化意识起的作用。打中路是最佳选择,为第8板创造有利条件;打斜线(反调右)次之;打直线最被动。可见主动防守意识在比赛中,尤其是接发球抢攻第2板控制球中起到非常重要的作用,为第4板创造有利条件。而线路变化这种意识也贯穿于整个比赛当中,如发球抢攻和接发球抢攻段(前段)及形成攻防转换后的相持段(后段)都离不开它。两者的结合效果更佳。

## 2.2 “多球单练”训练法

在以上交互式多点多球训练的基础上,再施以“多球单练”的手段就能达到事半功倍的效果。因为多球单练这种练习对抗性很强,能和实战相结合,训练的难度和强度有时甚至超过了比赛,是提高技术水平阶段的运动员不可多得的训练手段。

所谓多球单练就是采取一对一,有一方队员进行防守,由第三者供球双方按照技术或战术的要求,从实战出发,进行反复练习,队员自己不需要捡球,一个球打完后接着进行下一个球的练习。

提高近台反拉对方从下旋拉起的加转弧圈球及其后的中远台相持球能力训练处方(中远台)。

范例3:

器材:一张球台,100个球,一个纸盒。

训练方法:多球单练(C供短下旋不定点球至A全台,A全正手劈长对方B正手位,使双方正手形成→拉加转→反拉加转→正手相持对拉的局面),3人没有主次之分,A、B、C必须轮换着一个供多球;另外两个打单球,直至球死再接着下一轮的练习。这个训练内容实质是过弧圈关的练习内容(见表4)。

单球练习:运动员A、B、C轮换角色练习以上内容。

范例分析:这是个综合能力的训练,通过这个训练可以熟练掌握劈长、拉加转、反拉对方从下旋拉起

的加转弧圈球及提高正手近、中、远台相持能力。这个训练的重点在A运动员反拉对方从下旋拉起的加转弧圈球,练好这项技术(反拉第2点即上升期),后面的连续对拉能力也会迎刃而解。运动员不要被这个练习内容吓倒了,一开始练习时可能很快就失误了,但通过一段时间的练习后就能对拉到更多。这是成为乒乓球业余高手必须掌握的衔接技术。

表4 过弧圈关的练习内容

回合	人员	内容
第1回合	C运动员:	1 供不定点短下旋球至A运动员全台
	A运动员:	2 正手劈长斜线(与第四板形成主动防守的局面)
	B运动员:	3 正手挂起斜线
	A运动员:	4 近台反拉对方从下旋拉起的加转弧圈球(斜线)/直线
第2回合	B运动员:	5 近台对拉/反手回斜线
	A运动员:	6 中台对拉/反手中台拉斜线
第3回合	B运动员:	7 中台对拉/侧身正手中台对拉斜线
	A运动员:	8 中远台对拉/侧身正手中远台对拉斜线
第4回合	B运动员:	9 中远台对拉/侧身位正手中远台对拉斜线
	A运动员:	10 中远台对拉/侧身位正手中远台拉直线(直至球死)

多球训练只是乒乓球教学与训练中的辅助练习方法,业余运动员还应以单球练习为主。多球训练与单球训练的时间安排应是1:2。通常在多球训练之后,安排一定时间进行常规的单球训练,例如在3个训练处方的后面都有“单球练习”,以弥补多球训练的不足。而上述所有训练处方均可变化,例如在每一个训练处方中打斜杠“/”后面的内容都设计了“可变形式”。

## 参考文献:

- [1] 钟宇静,王大中. 乒乓球运动中的“主动防守”[J]. 乒乓世界, 2008(6): 21-22.
- [2] 熊志超. 乒乓球多球训练的教学方案设计[J]. 体育学刊, 2009, 16(4): 76.