

# 乒乓球反手拧拉技术的发展研究

## 前言

每项技术的出现都有其使命，随着小球改大球，大球改塑料球的两次改革，乒乓球反手拧拉技术在男子乒坛的重要性与日俱增。本文通过文献资料、录像分析等研究方法，从时代背景出发，对乒乓球反手拧拉技术的出现、创新、多维化发展等进行总结，并结合时代背景对各时期反手拧拉技术代表人物进行深度剖析，研究其独特的方法以及技战术思路。得出结论：乒乓球反手拧拉技术已经成为当今男子乒坛各国运动员必须熟练掌握和广泛使用的常规技术。

## 关键词

乒乓球；男子乒坛；反手拧拉；最先进技术

随着张继科、马龙、樊振东等实力名将的出现，世界乒坛的格局再次发生变化。在这次的变化中，我们可以清晰地感受到乒乓球各项技术已经日益完善，特别是在接发球以及台内球技术领域，反手拧拉已经成为改变乒乓球运动格局的标志性技术之一。这致使各国运动员都积极参与到这项技术的练习以及运用，在比赛中将其作为主要接发球与台内球阶段形成上旋球相持的手段。

## 1 研究对象与研究方法

### 1.1 研究对象

以各时期熟练使用反手拧拉技术的国内外选手作为研究对象，如外国选手瓦尔德内尔、刘承敏、科贝尔，中国选手王皓、张继科、马龙、樊振东。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

本文通过检索中国知网，并阅读了大量乒乓球反手拧拉技术分析文献，广泛了解前人对乒乓球反手拧拉技术分析的具体方法与内容，学习了乒乓球反手拧拉技术分析领域的最新发展动向及研究现状，为撰写本论文打下了坚实的基础。

#### 1.2.2 录像观察法

通过观看瓦尔德内尔、刘承敏、王皓、张继科等人的比赛录像，对其反手拧拉技术在比赛中的运用情况进行分析

与总结。

#### 1.2.3 数理统计法

对录像资料中所得的技术统计数据进行分类汇总，利用 EXCEL 软件进行统计分析。

## 2 结果与分析

### 2.1 乒乓球反手拧拉技术的演进

#### 2.1.1 捷克选手科贝尔

在世界大赛中最先使用这项技术的捷克乒乓球运动员科贝尔，被当今乒坛公认为“拧拉之父”。作为横版台内拧拉技术最早的高手级别使用者，科贝尔成为了这项技术的真正推动者，他让上旋球开始在台内成为可能，使得横版可以跨越自己所不擅长的台内球控制领域，直接和对手开始进行上旋球对抗，将反手的天然优势扩大，以此来完全压制住直拍。因此可以说，今天的所有横板选手们都必须“感谢”科贝尔，因为瓦尔德内尔只是将横板拉回了与直板同台竞技的舞台，而科贝尔开辟的却是一条彻底压死直板的道路。

#### 2.1.2 小球时代的落幕

目光转向国内，当乒坛出现新技术时，我国乒乓球队一定都会第一时间对其进行剖析，研究其原理以及是否可以将这项新技术融入队员的技战术体系之中。所以当科贝尔在世界大赛中频繁使用拧拉技术并取得了一定效果时，我国

队员们也开始尝试学习这项技术并将其融入自己的技战术体系之中。但因 90 年代还是小球时代，球速相对过快，拧拉技术的上升空间不足，这项技术的使用频率依然非常低。以 2000 年悉尼奥运会决赛孔令辉对瓦尔德内尔的比赛为

例，五局比赛比分为第一局 21：16，第二局 21：19，第三局 17：21，第四局 14：21，第五局 21：13，总比分 94：90。

表 1 2000 年悉尼奥运会乒乓球男单决赛台内球技术统计数据 (n=184)

| 台内球技术统计 | 摆短    | 劈长    | 挑球   | 其他技术  | 拧拉 |
|---------|-------|-------|------|-------|----|
| 孔令辉     | 32    | 24    | 4    | 32    | 0  |
| 瓦尔德内尔   | 26    | 28    | 3    | 35    | 0  |
| 总计      | 58    | 52    | 7    | 67    | 0  |
| 百分比     | 31.5% | 28.2% | 3.8% | 35.8% | 0% |

通过表 1 统计的数据可知，在整场比赛总计 184 个球中，两位世界级顶尖选手对于短球的接发球处理所使用的技术依然以大量的摆短控制，加旋转劈长球为主，这两项技术的使用数为 110 次，使用率高达 59.7%，台内挑球的使用总数为 7，使用率仅为 3.8%，拧拉的使用总数以及使用率皆为 0。由此可见，反手拧拉技术此时还并未成为顶尖运动员的常用技术。在悉尼奥运会之后，也即从 2000 年 10 月 1 日起，国际乒联正式将乒乓球比赛用球于 38mm、重量 2.5g 的小球更改为 40mm 的大球。这次改革也正式掀起了世界乒坛改朝换代的新篇章，同时所有技术动作以及技战术都需要进行修正，这对老将们来说不亚于重新开始。

2.2 乒乓球反手拧拉技术的发展

2.2.1 中国选手王皓的创新

国内最先在世界大赛中使用拧拉技术的选手是王皓，我国乒乓球队对拧拉技术进行了改革，其中最具有代表性的人物王皓更是将这项技术运用的炉火纯青。新的拧拉技术具体动作表现为：手腕沿逆时针方向弯曲至极限，挥拍运行轨迹较长，通过手腕先屈后伸前臂的动作通过拍面摩擦球的正中偏上部，挥拍方向由后向前。因此，王皓的拧拉旋转不仅是最强的，也是最难的。正是这项改革使得拧拉技术在大球时代重现天日，让王皓成为主力队员并以 21 岁的年纪打入了 2004 年雅典奥运会决赛，对战韩国选手柳承敏。两人在男单决赛的六局比赛比分为第一局 3：11，第二局 11：9，第三局 9：11，第四局 9：11，第五局 13：11，第六局 9：11，总比分 54：64，王皓以 2：4 不敌柳承敏。

表 2 2004 年雅典奥运会乒乓球男单决赛台内球技术统计数据 (n=118)

| 台内球技术统计 | 拧拉得分 | 拧拉失误 | 形成相持  | 其他技术  | 拧拉使用总数 |
|---------|------|------|-------|-------|--------|
| 王皓      | 5    | 4    | 17    | 32    | 26     |
| 柳承敏     | 0    | 0    | 0     | 60    | 0      |
| 总计      | 5    | 4    | 17    | 92    | 26     |
| 百分比     | 4.2% | 3.3% | 14.4% | 77.9% | 22.03% |

注：柳承敏的打法为直拍单面攻，没有反手胶皮故无拧拉数据。

通过表2统计的数据可知，在整场比赛总计118个球中，王皓在接发球阶段以及小球阶段大量使用了拧拉技术，具体统计如下：在六局比赛中总计使用拧拉次数为26次，使用率达22.03%，其中接发球拧拉次数为6次，直接得分3次，失误1次，拧拉半出台7次，直接得分1次，失误2次，小球控制阶段拧拉次数13次，直接得分1次，失误1次，除去直接得分以及失误共计9次，其余17次拧拉均直接形成上旋球相持对抗。通过这场比赛可以看出，王皓对于拧拉技术的创新是非常有效的，也是非常契合大球时代的大背景，所以说这次创新是成功的。

2.2.2 中国选手张继科的发扬

2008年是拧拉技术在世界乒坛地位的分水岭。在2008年之后，张继科打入主力层。在此后世界比赛中他所创新的拧拉技术更是为他在赛场上的争金夺银立下汗马功劳，也引起了世界各国运动员对这项技术的研究。而这项技术真正成为乒坛最先进、最主流技术则是在2012年伦敦奥运会男单决赛之后。在这场比赛中，张继科以4：2战胜王皓取得冠军，六局比分分别为第一局18：16，第二局11：5，第三局11：6，第四局10：12，第五局13：11，全场总比分63：50。

| 表3 2012年伦敦奥运会男单决赛台内球技术统计数据（n=113） |        |      |       |       |        |
|-----------------------------------|--------|------|-------|-------|--------|
| 台内球技术统计                           | 拧拉得分   | 拧拉失误 | 形成相持  | 其他技术  | 拧拉使用总数 |
| 王皓                                | 3      | 2    | 12    | 38    | 17     |
| 张继科                               | 14     | 5    | 20    | 19    | 39     |
| 总计                                | 17     | 7    | 32    | 57    | 56     |
| 百分比                               | 15.04% | 6.1% | 28.3% | 50.4% | 49.5%  |

通过表3统计的数据可知，在整场比赛总计113个球中，张继科的反手拧拉技术使用数据统计如下：共计使用拧拉39次，使用率达到34.5%，其中正手位拧拉19次，直接得分7次，失误1次。反手位拧拉20次直接得分7次，失误4次。王皓的反手拧拉技术使用数据统计如下：共计使用拧拉17次，使用率达到15.04%，其中正手位拧拉5次，无直接得分，失误1次。反手位拧拉12次，直接得分3次，失误1次。在整场比赛总计113个球中，双方在接发球与台内控制球阶段均大量使用拧拉技术，使用总数高达56次，使用率高达49.5%。张继科在这场比赛所取得的63分中有14分来自拧拉直接得分，这也使得拧拉技术真正被乒坛公认为最先进、最主流的技术之一。

2.2.3 中国选手马龙和樊振东的崛起

在伦敦奥运会结束后，乒乓球比赛用球迎来了第二次改革，中国国家乒乓球队小将的樊振东在世界乒坛崭露头角，并通过自己的努力在各项比赛中取得了优异的成绩，在主力层站稳了脚跟。在樊振东的技战术体系中，反手拧拉技术是不可或缺的一环，这点从2017年世乒赛男单决赛的技术统计数据中就可以看出来。在这场比赛中，樊振东以3：4惜败于马龙，七局比分分别为第一局11：7，第二局6：11，第三局3：11，第四局8：11，第五局11：5，第六局11：7，第七局10：12，全场总比分60：64。

| 表4 2017年杜塞尔多夫世乒赛男单决赛台内球技术统计数据（n=124） |      |      |       |       |        |
|--------------------------------------|------|------|-------|-------|--------|
| 台内球技术统计                              | 拧拉得分 | 拧拉失误 | 形成相持  | 其他技术  | 拧拉使用总数 |
| 樊振东                                  | 8    | 5    | 45    | 6     | 58     |
| 马龙                                   | 3    | 3    | 16    | 38    | 22     |
| 总计                                   | 11   | 8    | 61    | 44    | 80     |
| 百分比                                  | 8.8% | 6.4% | 49.1% | 35.4% | 64.5%  |

通过表4统计的数据可知,在整场比赛总计124个球中,樊振东的反手拧拉技术使用数据统计如下:共计使用拧拉58次,使用率达到46.7%,其中正手位拧拉32次,直接得分5次,失误3次。反手位拧拉26次直接得分3次,失误2次。马龙的反手拧拉技术使用数据统计如下:共计使用拧拉22次,使用率达到17.7%,其中正手位拧拉8次,直接得分1次,失误1次。反手位拧拉14次,直接得分2次,失误2次。在整场比赛总计124个球中,双方在接发球与台内控制球阶段均大量使用拧拉技术,使用总数高达80次,使用率高达64.5%。

### 3 结论

反手拧拉技术通过20多年的发展,从小球时代的无人

问津(2000年悉尼奥运会双方反手拧拉技术使用率为0%),到大球时代的初次尝鲜(2004年雅典奥运会王皓反手拧拉技术使用率为22.03%),再到如今作为接发球与台内短球阶段直接得分以及形成上旋球相持对抗的最优选择(2008年全国乒乓球锦标赛男单决赛双方反手拧拉技术使用率为40.2%,2012年伦敦奥运会男单决赛双方反手拧拉技术使用率为49.5%,2017年杜塞尔多夫世乒赛男单决赛双方反手拧拉技术使用率为64.5%)。各国运动员纷纷参与研究并在训练中大量练习拧拉技术,逐渐形成带有运动员自身风格的拧拉技术,并将其融入个人技战术体系,于比赛中灵活运用。至此,通过20多年的发展,反手拧拉技术也成为了乒坛最主流、最先进的技术之一。

文/杨帆(江苏第二师范学院体育学院,江苏南京 211200)

作者简介:杨帆,男,江苏南京人,江苏第二师范学院体育学院助教,研究方向:学校体育学。

参考文献:

- [1] 董声.反手拧拉技术发展回顾及其对乒乓球运动的重要意义[J].山东体育科技,2017,39(3):50-53.
- [2] 李晋,边玉翔.向科贝尔学习超强的反手进攻技术[J].乒乓世界,2008(4):108-111.
- [3] 于洋,邢思倩.乒乓球正手台内侧拧技术的实效研究[J].北京体育大学学报,2012(11):120-123.
- [4] 熊志超.王皓式台内拧拉技术教学与训练探讨[J].体育学刊,2015(2):103-106.
- [5] 翟洪军.张继科右2/3台反手侧拧接发球技术效果研究[J].山东体育学院学报,2011(2):78-82.