

## 2021 秋冬学期体育理论考试题目：作业二

3190102060 黄嘉欣

正手攻球技术是指在击球方式上以撞击为主的进攻性技术，是快速进攻最重要的一项技术，杀伤力强，是乒乓球主要得分技术之一。正手攻球技术包括近台快攻、中台快攻、远台快攻等，对初级班而言，主要掌握近台快攻的技术动作。

### 1、正手攻球的基本要领

- ① 特点及应用：站位近台，击球时间早，球的速度快，动作幅度小，是近台快攻打法的主要技术之一。
- ② 直拍动作要领：在近台中偏右站位，身体斜对球台，持拍手自然放置于腹前，两脚开立与肩同宽或比肩稍宽，左脚稍前，右脚稍后，两膝弯曲，脚后跟略微抬起。身体离台约 50 厘米，手臂自然放松，保持一定弯度，不要小于 90 度或大于 120 度。拍面稍前倾，约成 80 度。引拍时，手臂在腰、髋关节的带动下，顺来球路线向身体右后侧方引拍，约与台面齐高，排面、前臂与台面基本平行，与身体成半横状。前臂与地面几乎平行，上臂与身体的夹角在 35~40 度，拍面稍前倾，拇指稍用力，食指放松。在来球从台上弹起时，在腰和大臂的带动下，持拍手由右侧向左前上方挥拍迎球，在球的上升期或高点期，击球的中上部。击球瞬间，以撞击为主，略带些微摩擦，前臂快速内收发力配合手腕内转，沿球体做弧线挥动，手腕稍微有一向前压的动作，击球位置在身体右前方。击球后，由于惯性，手臂挥至头的左侧，身体重心从右向左移至左侧，然后迅速还原准备下一拍。
- ③ 横排动作要领：与直拍基本相同，主要是持拍手与小臂同方向，注意不要上翘、外撇或者吊腕，拍面稍前倾，随着身体向右移动，手臂向身体右后侧方引拍。在来球高点期时，手臂迅速向左前上方呈半圆形挥动，击球的中上部，同时身体重心由右脚移至左脚。击球后，迅速还原，准备下一板击球。

### 2、正手攻球的练习方法

编号	教学内容	联系方法
1	徒手练习	通过示范、讲解、分析，建立正确的攻球动作概念
		按照该技术结构做台下上肢徒手模仿练习，以体会动作要点
2	结合步法练习	在原地做上肢徒手模仿的基础上，结合步法练习

3	台上练习	台上单个动作练习，规定一人发球，一人练习攻球，打一球后重新发球
		一推一攻练习：可现在中线范围一推一攻，要求先轻打，以提高命中率和体会攻球动作结构，然后用中等力量快打
4	定点与不定点练习	两人一组，一人练推挡，一人练正手攻，先练攻斜线，再练攻直线；先练定点小范围左右走动中攻，再练定点 1/2 台、2/3 台范围内左右走动中攻；先练不定点 1/2 台范围内左右走动中攻，再练 2/3 台范围内左右走动中攻

### 3、正手攻球的易犯错误与纠正方法

编号	易犯错误	现象	纠正方法
1	击球时吊腕或者夹臂，手与前臂不能保持一条直线	不能摩擦球，下网多	击球时手腕自然放松呈正常的平直状态
2	击球时翘腕	不能摩擦球，出界多	注意握拍方法和手指用力情况，明确击球时球拍呈半横状，以多做徒手动作并加以控制来改正
3	击球时上臂和肘关节抬得过高	发不出力，击斜线球困难	首先纠正引拍动作，使手臂放松时肘关节自然下垂，再迎击来球
4	击球点不准	击球点忽前忽后、忽左忽右	加强步法移动，要求击球到位
5	击球时，手臂呈直线挥动撞击球	击出球没有弧线	体会击球过程中手臂制造弧线的动作
6	击球后球拍立即停止不前	动作不协调	体会击球后的随势挥拍动作
7	拍面角度过于前倾或击球时间过晚	球下网	纠正击球部位，调整拍面角度及用力方向，击球上升期或上升前期
8	拍面角度过于后仰，击球部位在中下部	球出界	纠正击球部位，调整拍面角度及用力方向

9	只注意上肢发力击球，忽视腰、髋、腿转动力量	击出的球力量不大	明确攻球动作正确的发力顺序：蹬地反作用力—腿部—髋部—腰部—上肢—大臂—前臂—手腕—手指，最终通过球拍作用到球上
10	击球动作完成后，手臂从身体前绕圈还原	不能快速连续击球	击球后手臂直接还原

#### 4、正手攻球的实战运用

- ① 还击发球、推挡球、一般的上旋球等，使对方措手不及。在对攻中将线路与落点变化相结合，调动对方，伺机扣杀；
- ② 当正手靠近桌子击球时，要充分利用全身的协调性，以前臂为主要力量，以手腕为辅助力量，将球点放在身体的右前方，在击球瞬间与球发生摩擦，形成旋转球。

#### 5、总结

正手攻球技术是乒乓球系列学习的重点，又是启蒙阶段的关键技术。掌握正确的理论知识，建立标准的动作框架，对其它技术的学习也有着不可磨灭的影响。在训练中，应注意各类训练方法的灵活综合应用，把握训练强度，层层递进，由易后难。动作框架的建立是一个长期的过程，必须及时纠正在练习期间出现的各种错误动作，利用科学的训练方法，相信，乒乓球的学习一定是高效并且充满乐趣的训练过程。