

## 2021-2022 学年春夏学期体育理论考试——乒乓球

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。

### 一、 正手攻球的动作要领

#### (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。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) 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。

### 二、 正手攻球的技术关键

- (1) 充分利用全身的协调性。
- (2) 以前臂发力为主，手腕辅助发力。
- (3) 击球点在身体右前侧。触球瞬间以向前打为主，略向上摩擦。

### 三、 正手攻球的注意事项

- (1) 含胸收腹，小臂放松，自然放下，小臂与大臂夹角适中，约 110 度。
- (2) 提早引拍，引拍高度应在桌面上，当对手击球后，球快过网时，就要引拍，并且预测球的落点，调整站的位置。
- (3) 身体跟球，避免用手去追球，手臂与身体的距离要保持固定。如引拍姿势错误，就会破坏掉整个正手攻球的动作。
- (4) 以腰带手，注意转腰动作不能太大。
- (5) 不可抬肘，大臂与腰之间的距离不可太远，但也不要夹臂，保持舒适的距离。
- (6) 拍形前倾，引拍时，拍面应该往前压。
- (7) 收缩小臂，击球时，必须利用收缩小臂来击球，大臂、肩膀、腕部都不可出力。
- (8) 挥拍终点，即收拍位置。收拍于右眉。
- (9) 还原时，手应该缓而不慢地往右放下，注意节奏，恢复预备姿势，准备引拍。

### 四、 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，由易到难。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，注意相关事项，采用科学的训练方法。相信，有了这些意识，乒乓球的学习一定会成为一个高效并且充满乐趣的过程。