

大学体育

乒乓球



乒乓球

▶ 第一节 乒乓球技术与练习方法(Techniques and training methods)

▶ 一、术语(technological idioms)

▶ (一) 基本姿势

- ▶ 两脚开立略比肩宽，屈膝提踵，身体重心置于两脚之间，上体微前倾，执拍手臂自然弯曲，置于身体右侧，前臂与手腕保持水平状，置于腹前。

▶ (二) 站位

- ▶ 乒乓球运动员根据各自的打法，在比赛时选择的基本站立位置，有近台（身体离台30~50厘米范围内）、中近台（离台50~70厘米）、远台（离台1米以外）等。

▶ (三) 握拍法

▶ 1. 直拍快攻型握法

- ▶ 以食指第二关节和拇指第一关节扣压拍面，虎口贴住拍柄。其他三指自然弯曲重叠，中指第一关节顶在后中线处。

▶ 2. 横拍握法

- ▶ 虎口贴住拍肩，中指、无名指、小指握住拍板，拇指放在正面，食指自然伸直置于背面。

▶ (四) 拍形

- ▶ 拍形包括拍面角度和拍面方向。拍面角度指球拍触球时拍面与球台表面及其延长线之间的角度，可分为前倾、稍前倾、垂直、稍后仰、后仰。拍面方向指击球者手中球拍面朝对方台面的方向。

▶ （五） 击球时间

- ▶ 指击球时球拍触球的时间。从球的着台点至触及地面为止，球的运行路线可分为上升前期、上升后期、高点期、下降前期、下降后期。

▶ （六） 击球路线

- ▶ 指球体在台面上空飞行的俯视角度的投影线。按击球位置可分左方斜线、左方直线、中路直线、右方直线和右方斜线。

▶ （七） 击球的部位

- ▶ 指击球时球拍触及球体的某一部位。分为上部、中上部、中部、中下部、下部等五个部位。

▶ 二、步法 (basicfootwork)

- ▶ 由于来球的落点不断变化，要准确地还击每个来球，除必须具备快速的反应和良好的身体素质之外，还需要正确、灵活的步法。

▶ （一） 基本步法

- ▶ 1. 单步：指以一脚的前脚掌为轴，另一脚向前、后、左、右某个方向移动一步的步法。在来球角度不大、小范围内移动时使用。
- ▶ 2. 跨步：以一脚向来球方向跨出一大步，另一脚跟着移动的办法。是常用来对付来球急、角度大、离身体稍远的球。
- ▶ 3. 跳步：一脚用力蹬地，使两脚离开地面，同时向左向右或前后跳动。快攻型打法用它来侧身。
- ▶ 4. 并步：来球远侧方的脚先向近侧方靠一步，然后近侧方的脚再向来球方向迈一步。在小范围内移动，常使用此步法。
- ▶ 5. 交叉步：离球远的脚朝来球方向跨出一大步，并从前面超过另一脚形成交叉状，另一脚再向来球方向迈一步。常用于快攻在侧身进攻后扑挡常用此步法。

- ▶ (二) 基本步法练习方法

- ▶ (1) 反复做站位和步法的模仿练习。
- ▶ (2) 移动时,可根据来球的方向作相应随球步法的练习。
- ▶ (3) 两人一组,可根据来球方向作相应随球步法的练习。

- ▶ **三、发球技术(service techniques)**

- ▶ 发球时,不受对方的制约,可以选择自己最适合的站位,按照自己的意图,把球发到对方球台的任何位置上去,先发制人,直接得分或为自己的进攻创造有利条件。

- ▶ (一) 发球技术

- ▶ 1. 平击发球

- ▶ 发球时持球手将球轻轻抛起,同时持拍手(右手为持拍手)向后引拍,当球从高点下降到低于球网,持拍手以肘部为轴心,前臂向右前方横摆击球,向前挥拍时,拍面前倾,击球中上部。击球后第一落点在球台的中区。

- ▶ 2.正手发下旋加转球与不转球

- ▶ 发加转下旋时,左脚在前,右肩侧对球台,持球向上抛球,同时,持拍手臂将拍引至后上方略比肩高,肘部后移,带动手腕旋内,球拍呈横向拍面垂直,身体重心后移。当球回落时,肘关节加速运动,前臂带动手腕猛然加力旋外,在胸腹前偏右一前臂距离处,拍形后仰用球拍下部靠左的部位,触球正后位底部,加大力臂摩擦球体,击球后,随势将身体重心移至前脚。“切”球愈薄,发球愈转。
- ▶ 发不转球与发加转下旋球的主要区别在于球拍触球瞬间,突然减慢手臂前进速度,并减小拍形后仰角度,用球拍中部偏右的地方去碰撞球的中下部,使作用力接近球心,由于力臂小造成力矩小,因而旋转不明显或成不转球。

- ▶ (二) 发球练习方法
- ▶ (1) 反复练习将球抛起后再击球，以防犯规。
- ▶ (2) 模仿练习，发多球练习。
- ▶ (3) 两人一组，一人发球，一人接发球练习。

▶ 四、接发球(receive)

- ▶ 首先,必须根据对方发球的位置来决定自己的位置，然后注意对方发球时挥臂动作和球拍移动方向，根据对方发球时摆臂振幅大小和手腕用力的不同程度来判断来球落点的远近和旋转强弱。根据来球的飞行弧线和速度来判断旋转性能。接发球的方法一般是由点、拨、拉、搓、削、摆、扑、撒、侧等技术组成。接发球和发球是常常结合在一起进行练习的，通常从简单的固定旋转和落点开始，然后过渡到复杂的综合的发球与接发球。
- ▶ **资讯窗：**在比赛中，对乒乓球运动员的反应要求很高，最高球速可达20米/秒，也就是说，对方攻出的快球，只需0.15秒左右的时间就直达本方台面，所以要求运动员具有敏捷的反应能力。

▶ 五、推挡球(push)

- ▶ 推挡球是乒乓球技术中的基本技术之一，其特点是站位近、动作小、变化多。推挡球包括挡球、快推、快拨、加力推、减力推、推下旋(图 I -8-1)。

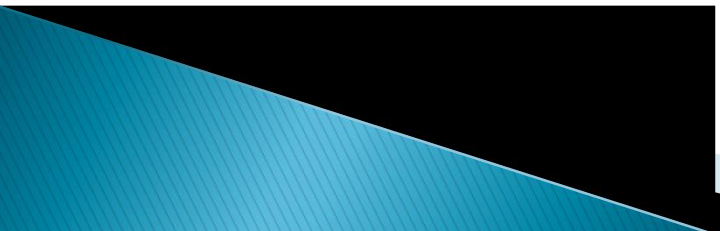


图 I -8-1

- ▶ （一）推挡球技术

- ▶ 1.快推：站位靠近球台，击球时，小臂前推，手腕外旋，食指压拍，拇指放松，使拍前倾，在球上升期击球中上部。
- ▶ 2.加力推：站位离台30~40厘米左半台，小臂后收，使球拍稍提高。推球的上升后期或高点期，击球中上部。
- ▶ 3.减力挡：在触球瞬间，球拍前移的动作骤然停止，也可将球拍稍微后移，以减弱来球的发弹力。

- ▶ （二）推挡球练习方法

- ▶ （1）模仿推挡球动作，体会动作要点
 - ▶ （2）对墙做推挡球练习。
 - ▶ （3）两人在球台上对练挡球，不限落点，只求动作。
 - ▶ （4）两人在台上先练挡中线再练挡斜线。
 - ▶ （5）两人在台上加速，体会快推。
 - ▶ （6）一人逐渐加力推，另一人减力挡。
- 

▶ 六、攻球(attack)

- ▶ 攻球是乒乓球的一项重要技术，也是得分的重要手段，按身体方位有正手攻球、反手攻球、直拍反面攻球、侧身攻球，按站位有近台快攻、中台快攻、远台快攻，按动作有快抽、拉抽、扫抽、扣杀。

▶ (一) 攻球技术

▶ 1. 正手攻球

- ▶ 左脚稍前站位，当来球时，前臂外展将球拍后引至身体右侧稍后，当来球从台面弹起时，上臂带动前臂向左前上方快速挥动，击球的中上部，身体重心从右移至左脚，球拍挥至头部高度（图 I -8-2）。



图 I -8-2

▶ 2. 反手攻球

- ▶ 站位近台，右脚稍前。引拍时,前臂与台面平行，将球拍引至腹前偏左位置。击球时，前臂旋外向右前上方挥动，手腕同时配合作伸和旋外转腕的动作，拍面前倾，上升期击球的中上部，击球后,随势将球拍挥至右肩前，身体重心从左脚移至右脚。

▶ 3. 正手快拉球

- ▶ 站位比快攻稍远，击球前,整个手臂放松，前臂略下沉。拉球时，以前臂发力为主，在来球高点期或下降期，手腕同时向前向上用力转动球拍摩擦来球，制造上旋弧线。拉球时，要判断好来球下旋程度，调整用力大小和方向，调节拍面角度和触球部位。

▶ （二）攻球练习方法

- ▶ （1）持拍模仿练习，反复体会动作要领，建立正确的技术动作概念。
- ▶ （2）腰部转动和身体重心转移练习。近台正反手快攻采用快速、小幅度姿势，正手快拉球须把上臂、手腕、腰、腿的力量协调地集中在击球一刹那摩擦，动作稍大。
- ▶ （3）结合所学步法在移动中模仿攻球、拉球练习。
- ▶ （4）对着挡板或挡墙自抛自击、自抛自拉。
- ▶ （5）接同伴固定球，攻打一板后重新再接。快拉时，接同伴的下旋球，体会击球手法，拍形和击球部位等动作。
- ▶ （6）在推挡练习时，进行攻球、快拉练习。

七、搓球(chop)

搓球是近台还击下旋球的一种基本技术，搓球可分为反手搓球和正手搓球、慢搓和快搓、加转搓球和搓不转球（图 I-8-3）。

（一）搓球基本技术：站位离球台约50厘米，右脚稍前，上体竖直，身体重心居中。击球前，手臂引拍至左肩处，屈肘成 80° ，手腕内收，拍面稍后仰。击球时，以肘关节为轴前臂发力带动手腕迅速向前下方挥拍，同时伸肘，前臂略内旋和上翘手腕，在左胸前离一个前臂的距离处，迎来球下降后期，击球中下部，并向底部摩擦。击球后，手臂肌肉放松，并随即收回还原。

（二）搓球练习方法

- （1）徒手模仿搓球动作练习，体会要领。
- （2）自己将球向球台抛球，弹起后将球搓向对方球台。
- （3）在接发球时，以相反球路将球搓回对方球台。
- （4）练习正反手搓球。

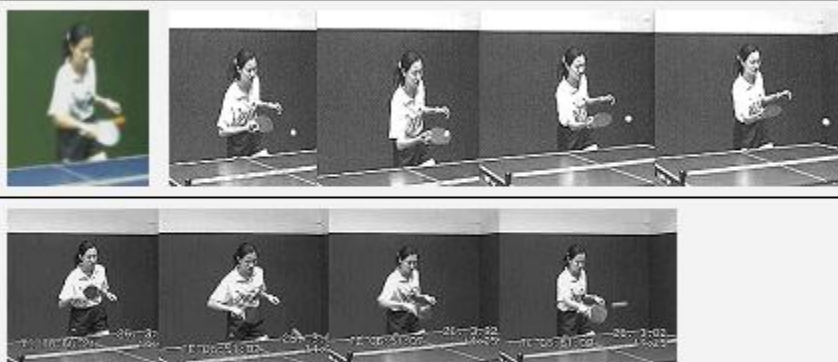


图 I-8-3

▶ 八、弧圈球(drive)

- ▶ 弧圈球是速度与旋转相结合的一种进攻技术。于20世纪50年代由日本运动员最先发明。当时被称为“弧圈型上旋球”。70年代在欧洲取得很大突破，形成了以弧圈球为主的打法类型，现已成为一种流行于世界的先进技术。有加转弧圈球反手弧圈球、正手右侧弧圈球等。特点是攻击力大，使用率高，稳健性强(图 I -8-4)。

▶ (一) 弧圈球技术

▶ 1. 加转弧圈球

- ▶ 高加转弧圈球又称“高吊弧圈球”。正手击球时，左脚在前，身体向右扭转，右肩略低于左肩。引拍时，执拍手臂自然下垂，将球拍置于靠近臀部的位置。击球时，上臂带动前臂快速向前上方挥动，拍面垂直，在来球下降后期摩擦球中部或中下部。特点是上旋力强，弧线高，着台后突然下坠。

▶ 2. 前冲弧圈球

- ▶ 击球前，将球拍引至身体右侧偏后，约与台面同高，拍面稍前倾。击球时，前臂在上臂的带动下迅速内收，手臂向前上方挥拍，在来球的高点期或下降前期击球的中上部。拍面前倾角度较大，约为 60° 。特点是球速快，弧线低，前冲力和上旋力强。

▶ (二) 弧圈球练习方法

- ▶ (1) 徒手做模仿拉弧圈球的动作。
- ▶ (2) 一人发中路出台球的下旋球，另一人练习拉弧圈球。
- ▶ (3) 一人推挡，另一人练习连续拉弧圈球。
- ▶ (4) 两人对搓。固定一人搓中抢拉弧圈球。
- ▶ (5) 一人削球，另一人练习连续拉弧圈球。
- ▶ (6) 结合其他技术练习拉弧圈球。如发球抢拉、接发球抢拉等。



图 I -8-4

谢谢！