

关于乒乓球合理技术动作的要素分析

郭歌

河南医药健康技师学院

[摘要]乒乓球是我们国家的国球，它的覆盖面很广，适合所有年龄段的人，而且，它的打法也是五花八门，既有娱乐性，也有技术含量，在正规的比赛中，它不仅要看运动员的技术，还要看运动员的心理素质，以及如何制定战术，如何做出正确的动作等，才能获得胜利。因此，可以看出，它受很多方面因素的影响。文章通过对乒乓球运动中的一些重要问题的分析，并根据自己的工作实践，进行相关分析，旨在提出可借鉴的意见。

[关键词]乒乓球；动作；要素；分析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.176

乒乓球是一项全方位的运动，在击球的过程中，要注意脚下的步法，腰部的发力，手腕的运动，而乒乓球中，步法是乒乓球的基础，步法可以帮助运动员在最短的时间内做出正确的选择，从而影响到整体发挥。因此，需要相关人士引起重视。

一、乒乓球动作中存在的问题

对一般民众来说，要提高乒乓球的技术水平，就必须通过一定的训练，掌握基本的步伐和技巧。

（一）乒乓球的动作教学工作开展度不够

乒乓球是一种在世界范围内很受欢迎的运动项目，在国内有着很大的受众群体，而乒乓球对场地的要求相对较低，所以它已经渗透到了人们日常工作生活中。虽然民众的基础和参与度很高，但大多数人都只会打一些简单的多拍接球，并不熟悉乒乓球的基本技术要领和动作要求，纯粹是为了娱乐。大多数人认为，因为打乒乓球很容易上手，所以不需要专业的指导，再加上我国的人口基数多，开展乒乓球动作教学工作任务艰巨，无法进行全面普及教学。

（二）乒乓球动作学习认识程度不深

很多人对于乒乓球的认识程度不够深入，认为这是一项非常容易的运动，但是由于自身长时间不加练习，所以很多人都会忘记了，这就意味着，他们的技术还会停留在最初级的阶段，根本就不可能提升自己的技术，而乒乓球的动作，则是需要步法、击球、技术调整等等，如果没有好的训练方法，不但会让人的技术停滞不前，而且还会让人失去学习的动力。

二、正确合理技术动作的要素

不管是羽毛球、篮球、足球等体育项目，步法都是进行体育锻炼的基础。乒乓球的步法多种多样，从一开始的准备，到对球的预判和反应，再到脚下的发力，再到调整自己的步伐，改变自己的重心，这样才能更快的适应自己的节奏，同时也可以提升自己的步伐，每一次击球结束，都要重新摆好架势，为下一次击球做好准备。

（一）动作协调性

一套完整的技术动作都是以步法和技巧为基础的，而技巧与步法则是乒乓球运动的基础。所有的技术动作都是从脚和腿出发的，步伐是以步为基础的，而打球则是以腿法为前

提，以技巧为目的，两者是相辅相成的，所有的动作都是以腿为起点，以腿为中心，加之注重腰的使用。此外，技术动作中重心的转换也很重要，如果不能保持重心的协调，就不能很好地进行动作。保持平衡是通过不断的重心互换来实现的，每一个动作都需要调整重心，而最重要的是，脚、腿、髌、腰、臂的协调一致。在击球之前，先把左脚向里旋转，然后再把右脚向后旋转，然后把身体的重量转移到右腿上；在击球时，右腿向内旋转，左腿向外旋转，臀部向上，身体的重心转移到了左脚；在击球后，尽量快速的恢复之前的站位，这是一种更好的配合。

（二）动作紧凑性

高质量的技术动作必须具有紧凑性、爆发力和灵活性。改善运动品质，全身紧致，“腿紧，腰紧，手紧”。首先，在每个技术动作开始之前，要强化预备动作的品质，在做好准备之前，身体要紧绷，膝盖微屈，脚跟向上提起，脚尖踩地面，双脚不停地小幅度地交换着重心，腰部和上身向前，以维持身体的平衡。其次，一套完整的技术动作必须熟练地运用起动、加速、制动和还原。举例来说：（1）在开始的时候，是指在击球的时候，左脚向里旋转，右脚向外旋转，臀部向右旋转，手臂向后，身体的重心转移到右腿上，同时，右腿屈膝，左腿伸直，重心下沉，微微前倾，这是第一个弓箭步；（2）加速刹车，就是在这个过程中，你的右脚以最大的力量在地面上一点，然后向后一转，然后左脚向外一转，整个人的身体就像是一支箭一样，快速的向左腿移动，然后左脚在地面一蹬，做出一个刹车的姿势。此时，他的双腿的力量已经传递到了腰部和臀部，腰部和臀部快速的向左旋转，带动大臂、小臂、手腕、手指的加速，在刹车之前，他的大臂会随着腰部的加速而加速，当他接近球的时候，他的手臂会随着手臂的加速而加速，他的手腕也会跟着加速，在他和球接触的一刹那，他就会猛地抓住球拍。要有快速的进退（击球的动作），有快速的收回（动作的恢复），要快速的进发，也就是整个击球的紧凑。一个完整的击球动作涉及到许多关节，每一个关节的运动都可以分为两个部分，一个是运动击球，一个是动作恢复，两个动作的速度越快，关节的爆发力就越强，关节的灵活性也就越强，所以要注意的是动作的紧凑，尤其是腰部和重心的恢复。如果没有事先

的预判,那么就无法做出适当的应对。二是要快速的移动,意识上要快速的攻击,而被动的防御,则要慢。在步法的运动中,先动脚,脚要快,手要慢,上半身要平衡,腰部要稳稳。三是在发球时,要有足够的引板,要有强烈的节奏感,不要太快。四是恢复,在攻击结束后,身体要立刻把重心放下来。

(三) 动作爆发力

力量是控球的基础,而技巧动作中的力道很重要。只有对力量的掌控,才能让足球的速度和旋转变得更好,力量越大,速度越快,旋转越快,所以在战斗中,很容易占据上风,也会对对手产生精神上的威胁。在技术训练中,由于打击力量所产生的旋转速度是决定比赛胜负的关键,而在技术训练中,要不断强化各项技术力量和爆发力。乒乓球运动是一种以球面和球板为中心的运动,它与运动员的运动方式相结合。力学原理是指在击球过程中,球拍在瞬间的瞬间击球速度决定了击球的力道,而增加球板的瞬间速度则有助于增加击球的力量。举个例子,就是将腿部、腰部和手臂的所有力量都用在了手指上,在手指接触到球的一刹那,腰部和腹部收紧,锁住了身体,集中了所有的力量。同样的发力方法,加速的时间也会影响到击球的力量,随着加速距离的增加,挥杆的速度会越来越快,力量也会越来越大,这也是为什么之前的大球和大球的不同之处。在这个过程中,速度和旋转的能力是最强的,但力量并不是最重要的,而大球则会让它的速度和旋转变得更快,力量也更强,这是以力量为基础的,所以,他必须加大动作的范围,让自己的攻击变得更加主动。加强腿,腰,大臂,小臂,手腕,手指,协调发力,张开肩膀,适当扩大拉手,积极出击,要充分利用“鞭打”,避免被球压着,从而影响力量,能有全面爆发的,才是好的。

三、球的速度与旋转以及击球弧线

在实际的联系过程中,“快”是决定胜负的关键,以速度赢得先机。在实际应用中,不能总是快速或缓慢地击球,要有快速和缓慢的节奏。动作中的速度和节奏的改变是非常关键的,所以要能打出快速的、快速的、不同的节奏、不同的来球,这是一个非常合理的选择。转动可以增加击球的命中率,但是不要把球磨得太细。就拿正手拉球来说,如果摩擦力过小,不但会影响到击球的力道,也会降低球速,并且很可能造成拉线。球的飞行轨迹是决定击球命中的关键因素。在一定的高度下,弧线的命中率会更高,而不是弧线,会让人很被动,所以弧线的角度要适度。要想创造一个合适的弧线,就必须掌握好球的速度和转动,所以在击球的一刹那,要把球打到海绵上。所谓的磨擦,就是让球在圆盘上停留的时间越久,速度和旋转的速度就越快,旋转的速度也就越快,所以在技术动作的时候,要加强挥拍的速度,让前臂、手腕、手指的力量得到最大程度的发挥,从而达到最

大的力量。

四、手上感觉是提高击球质量和命中率的关键因素

要增强手的手感,就必须在击球的一刹那握住球板,与之前的预备状态相比,这个时候握球板的手感会更好。手指是最敏感的地方,也是最敏感的地方。在练习中,常常强调利用腕力来完成击球,所谓的腕力就是指的力量,用手指的时候,腕力就是指手腕的力量。同时,在击球的一瞬间,要用手指“抠”,“抠”是最基础的。无论脚、腿、腰、髋、臂、腕发力击球,最后都要靠手指的控制发力和摩擦力,使球在球面上起到一定的作用。手指灵敏,命中率、突发性、方向性、直觉等都是技术高超的技术技能,手指使用好的选手,就代表着已经达到了技术的最前沿。手感好是与生俱来的,但是抓住球板的练习也能提高手感,好的手感可以控制各种来球,对摩擦力的把握,可以创造出旋转、曲线、击球的落点。集中爆发需要腿、腰、手的紧迫感和整个击球的力道保持一致,如果有哪一处的错位,就会导致力量的集中。要想获得良好的爆发力,必须具备加速刹车的能力,在加速挥拍时,刹车要依靠突然的紧握和锁腰。需要指出的是,爆发力并不仅仅是在击球中,而是在击球时要有爆发力。这种技术要求在与球接触时的身体进行控制。在练习轻击爆发力时,应该采取一种“死线”的训练方案,点线需要在前后的不同距离上进行轻击结合,体会到打深和打浅之间的差别,掌握所谓的大力击球。要让每个板球都有一个好的旋转、拉、打、搓,而且要更精确,不要去碰球,不要去压球,要用转动来控制运动,要有节奏,要有变化。手感可以让他在空中划出一道弧线,然后在空中划出一个漂亮的落点,这是一种很好的技巧。

结束语

综上所述,对于乒乓球合理技术动作来说,速度是制胜的首要因素,力量是制胜的基础因素,旋转是制胜的强化因素,落点是制胜的关键因素,弧线是制胜的保证因素。因此,要想让乒乓球技术得到较好的提升,除了掌握以上的动作技术要点之外,还要勤加练习,从而提高自身的乒乓球技能。

参考文献

- [1]王鹏.能力培养视角下体育教育专业乒乓球专修课程优化研究[D].成都体育学院,2020.
- [2]张民.关于乒乓球合理技术动作的要素分析[J].科教导刊(上旬刊),2019(34):162-163.
- [3]相梦.基于Kinect运动捕捉的乒乓球基本技术动作测评系统的设计研究[D].河北师范大学,2019.
- [4]吴海珍.表象训练法在初中体育乒乓球教学中运用[J].情感读本,2019(11):18.
- [5]张欣.多球与单球结合练习对乒乓球技术效果影响的实验研究[D].山东师范大学,2018.