



STEPS to SUCCESS
ACTIVITY SERIES

迈向成功之路体育教学与训练丛书

乒乓球

著者 (美) 拉瑞·候杰 译者 陈 浩

Steps to Success

TABLE TENNIS



Human Kinetics



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

迈向成功之路体育教学与训练丛书

乒乓球

著 者 (美)拉瑞·候杰

译 者 陈 浩

中国矿业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球/(美)拉瑞·候杰著;陈浩译. —徐州:中国矿业大学出版社,2005.9

(迈向成功之路体育教学与训练丛书)

ISBN 7 - 81107- 154 - 1

I. 乒… I. ①拉… ②陈… II. 乒乓球运动—基本知识 N. G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 089536 号

Table tennis: steps to success/Larry Hodges.

(Steps to success activity series)

ISBN 0-87322-403-5

1. Table tennis. I. Title. II. Series.

GV1005.H58 1993

Copyright ©1993 by Human Kinetics Publishers, Inc.

本书中文简体字专有使用权归中国矿业大学出版社所有

书 名 迈向成功之路体育教学与训练丛书:乒乓球

著 者 (美)拉瑞·候杰

译 者 陈 浩

责任编辑 孙 浩

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)

网 址 <http://www.cumtp.com> **E-mail:** cumtpvip@cumtp.com

印 刷 赣中印刷有限公司

经 销 新华书店

开 本 880×1230 1/16 **本册印张** 7.5 **本册字数** 243 千字

版次印次 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

总 定 价 48.00 元(共 6 册)

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

丛书前言

迈向成功之路系列丛书是在连续性学习及发展的基础上,对技术介绍的一项重大突破。这些步骤将会帮助学习者快速地掌握好基础技术、战术,为更进一步的提高做好充分的准备。其中每一步都要求学习者根据各自的领悟能力安排学习进程,并将刚学习的技术融入到运动的整个过程中。

本系列丛书的独特之处就在于它是全面总结的成果。经过对现在运动方面书籍的分析,将运动性和研究性结合起来,并与学生、教师、教学研究者及有关的管理人员交换了意见。各方面的基础工作包括编辑三本不同类型的书,分别满足学习者、教师、教学研究者的需要,所有这些内容组成了成功之路运动系列这一丛书。

写给学习者的专用书以个人的接受能力为基础,作为一种指导性的工具帮助你逐步提高各项运动的基本技术,这本书的特点在于:

- (1) 有序地安排技术要点的讲解。
- (2) 对缺点和错误纠正提出建议。
- (3) 缜密的重复训练,配以“成功目标”来评价学习成果。
- (4) 使用列出的核对表对技术进行打分。

这一系列的运动项目同样需要一个有高理解力的教师的指导。

系列教科书——《关于体育活动的教学设计》(Vickers, 1990)解释了“成功步骤”这一方案,这同样是本丛书的基础。教学研究者可以参考这本书,在专业课培训的课堂上,帮助那些将要成为老师或教练的人学会如何合理地制定学校以及娱乐等各种情况下的教学计划。

在确信了参阅各种课本的必要性后,我们仔细斟酌 Vickers 的“逐步成功”的方法,并提出了新的模板。我们挑选出部分的撰稿人,他们对各种运动项目很熟悉而且有多年的教学经验,每个人在体育界都有威望,在他们的努力下,这些模板得到了更精确的调节。

另外,所有的原稿都要求达到“成功步骤”所要求的准则。另外,我们的作家队伍中还有一些杰出的艺术家,他们共同努力创作出这套系列丛书。

这是当今世界第一本,即最早的运动教学系列丛书,本运动教学系列丛书已经为全球 100 多所大院校选用。

前 言

这本书适合于初学者、有一定基础的以及高水平的运动者。不管是想成为冠军,还是只当作娱乐消遣的都适用。最重要的是,无论你以前的水平如何,这本书都能帮助你充分发挥自己的内在潜能。总之,这本书是你的首选。

在这里,你将会发现要想成为一名优秀的乒乓球高手所必须经历的不同阶段。当然,这其中有易有难,但却能给你很大的帮助。

这本书给了我一次将多年学得的经验用笔记载下来的机会。大部分的内容来自我以及另几个教练 Cheng Yinghua 和 Tack Seemiller 在奥林匹克训练中心和国家乒乓球中心的观察和教学经历。还有一部分取自于各位顶级教练和球员的激烈讨论的结果,特别提到的有 Sean O'Neill 和 Dan Seemiller,他们为我们提供了一些比赛的细节问题。

本书中的技术并不代表乒乓球界的观点。无论是何种运动项目,各教练都有可能各持己见,即使世界级的教练同样如此。这本书是各种正确、成功技术的点集,并受到广大读者和教师的欢迎。它的特别之处就是独自拥有的教学方法。

它将引领你逐步领略乒乓球之旅的魅力。总体而言,本书将从基础知识上介绍开始到站立的姿势和步法,到击球,直至合适的战略战术。仅就击球来讲,我们将从简单技术慢慢过渡到复杂技术。每一步都会告诉你在真实的比赛当中运用的技术技巧,同时与上一节的内容相结合。每一步都附以适当的练习,以消化所学的理论知识。

这本书有很多的独特之处。它着重强调步法正确的重要性,包括并步和交叉步;另外推挡的细节,譬如说美国的推拍法和朝鲜及中国“拿笔式”的推拍法;还有高难度的发球技术以及回球。每个击球的描述(及其他内容)都被修订过,并得到七位顶级教练的认同。它首次将此领域的重要战略全面地总结出来,这在其他相关的书籍中是找不到的。最后,如果你想成为一名优秀的运动员就必须认真对待每一步所提供的练习。此书中涵盖了 120 项训练项目。

这本书对比赛及训练作了进一步的探究。在很多的课本中,步法总是被安排在最后的部分。而本书则是根据其重要性,将其尽可能地安排在前面。当你还没有学会如何移动位置时,又怎能准确地迎击对方的来球呢?

很多人对本书的战术一章颇有好评。同样地,许多的有关书籍都没有将这点列为其中的教学项目。我至今无法理解,既然这一点非常重要,又为何经常被忽视呢?这个难点将在后两节的内容中详细讲述,再加上其他章节也有所明示。真希望有一天能出一本关于战术的书籍。那里边的内容将会比整个乒乓球的书都要多。

据我所知,这里的高级发球是首次在书面上对此种发球的真实写照。每球也将涵盖很大的范围,从基本的到更难的,都将一一介绍。

通读全书,会发现所有的技术都是以惯用右手发球者为教学对象的。如果你是惯用左手者,只要将其相应地改变即可。

目 录

丛书前言	1
前言	1
乒乓球成功的阶梯	1
当今世界的乒乓球	2
乒乓球器材	4
热身练习	7
第一章 握拍法和控制球拍	10
第二章 旋转拍形的角度:控制旋转角度能力的竞赛	18
第三章 准备姿势和正手、反手抽球	24
第四章 发球:夺取发球权	30
第五章 站位和步法:如何移动接球	38
第六章 搓球:基础的推下旋球	43
第七章 阻截:近台防御	49
第八章 弧圈球:上旋攻球	53
第九章 拉球:如何回击近台球	63
第十章 削球:下旋球防卫	67
第十一章 吊高球:如何回击杀球	72
第十二章 高水平发球:抓住发球权	79
第十三章 比赛风格和对打战术	87
第十四章 高级发球和接球战术	102
第十五章 体力与智力的较量	107
评估你的学习成果	111

乒乓球成功的阶梯

作好学习攀登的准备,它将引导你成为一名优秀的乒乓球运动员。你无法一步跃至最高点,而只能一步一个脚印地前进。

这 15 个阶梯中的任何一个都是前一个向后一个的简单过渡。前几个阶梯将给你奠定坚实的基本功。在其后的学习中,你将学会将这些看似独立的技术融合运用。乒乓球技术的组合练习为你提供了台前作出自然而准确的判断可能性。你必须根据不同的需求选择不同的击球法,不管是快球、有力度的球、欺诈性的球或是为了寻求乐趣。当你靠近阶梯的顶端时,一切就会变得简单易行,并且你会发现不知不觉中对自已的乒乓球技术充满了信心。

要想成为一个“学习攀登”高手,就得懂得这一点以及下面几个部分:“现代的乒乓球”,“乒乓球设备”和“赛前热身”。他们将使你正确地评估自己的水平,帮助你订立训练的计划。

依照每一步练习的顺序:

1. 仔细阅读每一步的内容详解:为什么这步很重要?怎样完成每一步的重点?它也许是基本技术、是观念、是战略战术,亦是三者的结合。

2. 按照编好号的说明,摆好身体姿势,做好每一项基本技能,每一项都包含了三个共同的部分:准备(进入开始的姿势);动作的完成(技巧的训练);还原(回复到初始的位置)。这些都是你成功的关键。

3. 细看对普遍错误的描述以及改正每种错误的建议。

4. 根据“成功目标”的要求,反复训练。并根据其给自己估分,并比较自己与要求的差距。你必须达到每项练习的要求。因为所有这些练习都是从易到难的。这样的安排有利于你通过比赛和有目的的训练提高自己的技能。

5. 一旦你达到“成功目标”中的要求,请一位有经验的观察者,譬如说老师、教练或训练的同伴,根据“成功的关键”的项目,对你的技术进行评估。这是一种质的、主观自觉的评估。切记,正确的姿势将大大改善你的表现。

6. 通读这 15 个阶梯的步骤。然后根据“总评”的要求评价你自己。

祝你好运!你将会提高你的乒乓球技术水平。建立自信,成功的同时获得乐趣!

当今世界的乒乓球

乒乓球是世界上最受欢迎的板类运动,而且参与人数位居世界第二。作为奥林匹克运动会的项目之一,1988年仅在美国就有超过20 000 000人投入到乒乓球事业中来。但是对于许多人来说,如果你告诉他一些乒乓球的特点,让他猜这是什么运动的话,他会毫不犹豫地列举出其他一些有名的板球运动。

你知道我们现在讨论的是什么运动,要不然你也不用看这本书了。之前,乒乓球受到其他运动项目的排挤。在许多人的印象中,乒乓球就是将一个球来回地打来打去,直到一方没接住球为止。这一点你我都明白。全世界成千上万的乒乓球运动者都清楚。即使在美国,打乒乓球的人远比足球或者棒球多。

初级水平的运动员只是简单地将球来回击打。这就是为什么许多人认为乒乓球很简单的根源,要想提高击球的速度需要长时间的练习,而且一旦你学会,你将终生受益。

在你接触乒乓球之前,你应该先了解一下我们所设计的练习。尽管在每部分的最后都配以适当的练习,但是它们是针对初级和中级水平的运动员而设计的。你可以选择适合自己的方法进行练习。

训练方法

乒乓球训练的方法有四种,且每种都有其必然的优点和缺点,你可以选择最适合你个人的一种。

与另一名选手共同学习。这也许会是你用得最频繁的训练方法,而且是最简单易行的。你和你的搭档可以轮流选择练习的项目,本书从头至尾的练习都需要有一名搭档的配合。

与教练进行练习。这是训练的最佳方法,这样你练习时会被迫地留意自己的不妥之处,而不是注重与你搭档轮流练习。同时,你还可以得到老师的专业指导。缺点在于你也许需要给教练一点小费。

单独练习。你可以在不使用球的情况下进行练习。你也可以准备一盆乒乓球,练习发球。

多球练习。这种方法适合两人一起练习。其中一人练习时,另一个喂球。你们同样也需要事先准备一篮子球。喂球者站在桌子的旁边,一次一个给你喂球。速度、旋转和方向应你的要求而定。这是学习击球的最佳路径,但是它也有自身的缺点,即一次只能一人练习。这种训练方法经常为教练应用,因为可以一直由教练(发球机)喂球。

遥控机械装置。有了这个装置就好比有了一个随时为你服务的搭档。这种装置可以设置速度、旋转和球的方向。也许这个装置的价格会比较高昂,但是它可以不知疲倦地、准确无误地竭诚为你服务。

如果想要更深入地了解乒乓球,你可以去看一下乒乓球的历史和规则。

乒乓球历史简介

乒乓球的真正起源无从考查。它最早出现在19世纪90年代的家庭游戏中,在掀起一股热潮后又悄然消失。

20世纪20年代,它又再次风行,世界各地涌出很多这方面的俱乐部。它的原始名Ping-pong与帕克兄弟的商标同名,所以改为“Table Tennis”。国际乒乓球联合会成立于1926年。美国乒乓球协会成立于1933年。

既然是一种家庭游戏,所以经常以软木球和羊皮拍作为器材。20世纪20年代,贴有橡胶的木拍首次亮相。这也是第一批硬胶拍,在20世纪50年代备受欢迎。

那时有两种选手最受欢迎。一种是击球者,另一种是极擅削球者。击球者几乎可以应对各种球,而削球手会后退10英尺甚至是20英尺,然后下旋球回击。使用硬胶拍的选手攻击容易受阻,所以,削球手渐渐地占了优势。理所当然,当两名削球手狭路相逢时,问题便产生了:双方就一直僵持在互相推球状态,等待

对方出现失误的那一刻,这种僵局最终被超时规则给打破了。这个规则要求选手在 15 分钟左右的时间内结束比赛。两名选手轮流发球,而发球的一方必须在 13 球(包括发球)内击败对方才能得分。有裁判员大声数出球的个数,若接球者成功地回击了这 13 球,判接球者得分。这就迫使发球者不得不加快攻击的步伐。

1952 年,一个不知名的日本选手 Hiroje Satoh 在世界冠军赛上使用了一种非常奇特的新型球拍,球拍的面上覆盖有一层厚厚的海绵。他轻而易举地取得了比赛的胜利。从此乒乓球开始了它的转变。

在后来的 10 年里,许多顶级选手都改用海绵拍。同时出现的球拍分为两种:反胶海绵拍和长胶海绵拍。反胶海绵拍可以使球产生最大幅度的旋转。两种球拍都使得攻击和反击变得简单易行。这时刚刚崛起的美国乒乓球队没有赶上这个改革,所以到 20 世纪 60 年代为止,美国乒乓球队的名次几乎一直在最后几名中徘徊。

20 世纪 60 年代初,海绵拍的使用逐渐完善化。首先他们发明了弧圈球,此后的一段时间内,弧圈球盛行。接着又出现了旋转发球。然后是拉球,日本选手 Nobuhiko Hasegawa 在 1967 年世界冠军赛上就是依靠拉球取得了比赛的最终胜利。

20 世纪 50 年代,日本在乒乓球领域独领风骚,主要是因为它的选手基本上都选用海绵拍。此外,他们还发明了横拍握拍法。起先使用直拍握拍法、而后改为横拍握拍法的中国在 1989 年的世界冠军赛之前在乒乓球界也占有一席之地。

规 则

关于乒乓球的规则存在着很多误解。以下几点尤其要重视。你可以将他们抄在一张纸上,然后贴到一个你经常注意到的地方。

记分

- ☆ 当对手的击球不是合法击球时,你可以得 1 分。不合法击球包括球出界、球不过网或者发球失误
- ☆ 比赛最高比分为 11 分
- ☆ 必须以两分的差距获胜
- ☆ 比赛最好为 3 局 2 胜制或者 5 局 3 胜制
- ☆ 每二分交换发球一次,比分为 10 平时,每一分交换一次

发球

- ☆ 球应放在不执拍的手上,四指并拢,拇指不限
- ☆ 球应该离开不执拍的手至少 6 英寸。一般网高为 6 英寸高,你可以目测一下
- ☆ 在球下降的过程中击球
- ☆ 击球时,球拍应高于比赛台面,并位于端线的后方或者假设延长线之后
- ☆ 发球的方向不要固定在某一侧

比赛

- ☆ 如果你截击球(在球落到桌面之前击球),你将会被判失 1 分
- ☆ 对打继续到一方没有成功地回击为止
- ☆ 如果在比赛中,移动台子或者不执拍的手碰到球台,判失 1 分
- ☆ 比赛开始时,一人将乒乓球藏于手中,且手放到台面下方。另一名选手猜对方到底将球放在哪只手。猜对的有优先选择发球和接球的权利,或者选择场地的自由。另外还可以借助于抛硬币决定

乒乓球器材

乒乓球运动主要有四个器材：

球台、球网、球和球拍。事实上，球拍包含了两个部分：胶合板和胶皮。另外，运动员还要选择适当的服装和一些乒乓球方面的小配件，如乒乓球粘胶、发带和护腕、球网测量仪、球拍的套子和运动包以及重拍。

球 台

球台为 9 英尺长、5 英尺宽、30 英寸高。比赛台面应呈均匀的暗色，无光泽，沿台面每个边缘各有一条白线。中间的那条白线只有在双打时才会发挥作用。（但对单打也并非没有用处。）

当球撞击台面弹起必须达到一定的要求。不管是在端线还是边线处击球，都要有个弹跳的过程。而且在所有合乎标准的球台上，弹跳几乎是应该一样的。（当球从 12 英寸高度自由落下时，弹跳高度必须在 8.75~9.75 英寸这个范围之内。）如果球台各个部位的弹性不一样，那么你就无法准确地估算时间。如果条件允许，请使用国际乒乓球联合会认证的球台。

球台的种类有好多种，可以是那种中间带有缝隙的且没有弹性的破旧球台，也有那种科学化设计的几千美元的球台。尽量选用介于两种类型之间的球台。

你练习必然需要足够的空间。标准的场地应该是至少 20 英尺长，40 英尺宽。但你具体情况可以做一些变通。初学者所需要的场地会比高水平的运动员小一些。天花板的高度至少 12 英尺，但初学者不需要这么大的空间。（因为如果天花板太低，就不方便拉球，而拉球又是高级击球法，初学者往往不会用到。）

球台的后方的光线应该相对较暗，这样运动员就可以清楚地看到球。

确保比赛现场没有闪光。乒乓球中，选手的视觉效果很重要，如果球台后方呈现白色或者仅一次闪光都有可能阻碍比赛的正常进行。地面不能打滑，理由大家都心知肚明。多数选手认为木板地面（或类似的材料）最适合比赛，因为如果地面太硬，快速、大强度的运动会伤到你的脚和腿。

球 网

球网要达到 6 英寸高，并将它固定在球台中间的两个夹钳之间。网柱外缘离开边线外缘的距离为 6 英寸，以防止选手从侧面击球（某些高水平选手在比赛中可能会发生这种事情）。

如果球网的高度不适中，你会感觉很难把握球的轨迹。如果网偏低，你会逐渐趋向于打低球。当你使用标准的乒乓球台时，你就会屡次击球不过网。如果练习时的网偏高，当你使用标准的乒乓球台时，你就会把球打得过高。

没有什么比球网从中间向下弯曲更让人心烦的了。记住，定期的检查球网的高度，将其收紧。

球

球一般呈白色，但也有一些是黄色的，它们的价格也不尽相同。有 10 美分那么便宜，但这种球与球拍撞击后很容易坏，好球当属标有三星的高质球，它的价格是 1 美元。制作粗糙的球质软、很容易打偏，所以这类球不仅仅容易坏，而且弹跳性能也不好。建议你使用三星的球。它们的弹性好，而且从长远的角度思考，其实这种球更便宜，因为它使用的时间会更长。球上通常都会标有一星、二星或者三星。如果上面连一颗星都没有，千万不要买。

球 拍

选择球拍时需要考虑两个因素。首先你应该选择胶合板(即没有胶层的球拍)。然后再挑选胶皮。你应该根据自己的打球风格选择适合自己的胶合板和胶皮。

胶合板是用木头制成的,里面可能会掺杂有一些碳纤维或者类似的纤维物质。多数参加锦标赛的选手使用普通的木拍,但不乏使用价格昂贵(超过 100 美元)的碳纤维胶合板的选手,那种球拍的不同部位的弹性更高。很多人抱怨碳纤维拍的面太小,这也是碳纤维拍不比普通的木拍普及的原因。

当你选购胶合板时,你应该考虑自己的握拍法、击球特色、价位和材料的质感。如果你使用的是直拍握拍法(见第一章:握拍和控拍),你就选择一款此类的胶合拍。

许多初学者认为选择速度快的胶合板才使自己显得很有男子气概。这个想法是很荒唐的。中等速度的胶合板足以让你能够有效地控球、击球,当你达到一定水平时,如果想练就自己的攻击战术,你也许有这个必要去选择速度快的胶合板。如果你想成为防守型的选手,选择速度较慢的胶合板,一般胶合板的商标上已经注明胶合板的速度,从“慢”到“非常快”的都有售。

最后,你选购胶合板的决定因素还是你的感觉。如果感觉良好,有可能就是最适合你的。

胶 皮

其实,胶皮的好坏对比赛的影响比球拍自身还大。现有五种类型:反胶、长胶、生胶、正胶和防弧圈球胶皮。

每个胶皮都包含了一个胶粒层,即带有圆锥状颗粒的橡胶,这些胶粒与球摩擦会使球产生旋转效果。

尽量使用海绵橡胶拍(图 1. a~c)。海绵拍就是在胶合板的面上加一层薄薄的海绵和胶粒层。以下是三种主要的拍面,其中两种中含有海绵。

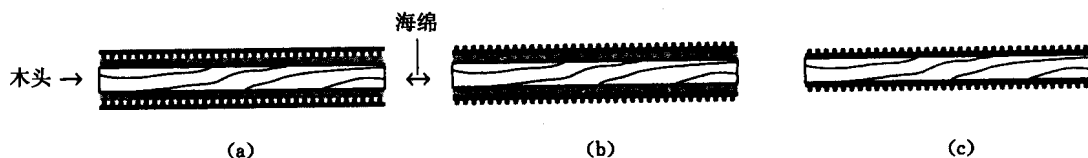


图 1

(a) 反胶海绵拍;(b) 正胶海绵拍;(c) 生胶拍

反胶海绵拍:其中胶粒层倒放。有胶粒的面朝里,向着胶合板。这样球拍的表面就是光滑的。有些反胶拍的表面有粘性,造成旋转的能力强,但是很容易不受使用者的控制。有粘性的反胶拍是造成旋转的最佳选择,但从整场比赛的全局着想,粘性小点的拍子会比较好。我建议初学者使用粘性较小的反胶拍。

正胶海绵拍:它的胶粒是朝外的。这种胶面是杀球的理想选择,但不适合击旋转球,对整场比赛而言,弊大于利。你不可以使用这个球拍造成球的旋转,但是却可以用它来对付别人的旋转球。

生胶拍:生胶拍的胶粒朝外,下面没有海绵层。在 20 世纪 50 年代的海绵拍出现之前,生胶拍是最受欢迎的。使用带有海绵层的球拍的选手击球的速度会比使用生胶拍的快,而且更加有效。所以使用生胶拍的人对抗使用海绵拍的选手时一定是处于劣势。所以我坚决认为你们应该选用带有海绵层的球拍。

另外还有两种拍面偶尔会用到,即防弧圈球胶和长胶。它们的表面有自身的特点,一般用于特殊的场合,而且基本上是以防守为主的时候。这个在第 13 章中会详细地讨论,我并不希望初学者使用这两种拍面的球拍,当你达到一定层次后再尝试着使用这种球拍吧!

加速胶水

许多顶级运动员使用某种特殊的加速胶水,它能使拍面的粘滞力增大,击球后使球速变得更快,旋转变得更强。这种胶水只能在比赛前一刻涂上去,因为这种胶水几小时后就会自动脱落。当使用涂过胶水的球拍击球时,球就会有一种粘住球拍的趋势。根据胶水的种类和使用量的不同,这种效果大概会持续3~10小时。

加速胶水对于使用上旋球的选手尤其重要。因为这种胶产生的效果与其说是加速,还不如说旋转,所以准确地讲,这种胶应该叫做“旋转胶”。第一次使用这种胶的选手很可能会控制不好球拍。虽然使用这种胶能够增强球的力度,但同时也降低了你对球的控制能力。最好等到自己达到中等水平时再尝试这种方法。

小心保管你的器材

乒乓球的器材不需要太多的保养。但是,如果你选用反胶海绵拍,你就必须学会清理球拍表面。市场上有售特制的橡胶清洁剂,效果不错,但是持续地使用会磨损橡胶。比较好的方法是用清水清洗表面,然后用一条毛巾擦干。在比赛时用橡胶清洁剂会比较方便。

所有的乒乓球拍的海绵终会脱落的。首先在海绵的表面会出现很多泡泡,之后海绵就毫无用处,等着被更新。比赛的水平越高,换海绵的频率就越高。反胶拍的表面也很容易脱落。如果你是那种频繁地击旋转球的选手,不要使用破旧的拍面。

换海绵表面需要用胶水粘和切刀。这时你可以使用专用胶水,但你也可以使用橡胶粘合剂。橡胶粘合剂的缺点在于它比较稠,如果处理不当,很可能在下方隆起一块。

你应该了解粘海绵层的操作步骤:

(1) 在拍子和海绵层上涂一层胶水,等到它们被吹干为止。(在继续下一步之前必须等胶水吹干,否则在海绵下方会留下气泡。)

(2) 小心地将海绵放到拍面上,先贴住一面,然后再对准贴好。

(3) 检查表面是否有气泡。如果有,用一个圆柱状的东西从上面滚过。

(4) 在表面上方平铺一张纸,然后在上方压几本书,持续5分钟左右。

(5) 移走书,根据拍子的边缘将多余的海绵剪掉。

(6) 试试效果。

鞋和服装

建议穿橡胶底的运动鞋和适合运动的袜子。不要穿跑鞋,它们并非专为乒乓球运动中的侧向移动设计,可能引起脚踝扭伤。市场上有特别为乒乓球运动者设计的鞋。但在你达到一定水平之前,可以不选那种鞋。排球鞋是最理想的替代品。

纯一色的、非白色的短裤和衬衫即可以算是打乒乓球时的服装。再加上热身运动就可以上场了。(白色服装是不允许出现在球场上,因为若对方面对白色物体容易出现视觉上的错觉。橘色衣服同样禁止出现,因为有时比赛用的是黄色球。)

其他附件

你可能还会需要其他一些小物件,例如:发带和护腕,球网测量器,球拍套子,运动包,重型拍,进行无球练习(或者球拍套子不要拿下)。

热身练习

许多乒乓球选手比赛前不做任何练习,直接进入紧张的比赛。他们的肌肉仍处于冷而紧的状态。这样他们不仅无法正常发挥,而且在肌肉发热之前极容易受伤。记住在比赛之前,一定要先热身,身体拉伸以及进行一段台上热身练习。

为什么热身很重要

赛前热身非常重要,只有经过正式的热身,你才能发挥你的最高水平,同时避免身体的拉伤。很显然,在肌肉冷而紧绷的状态下的选手绝对不会比经过热身后的自己发挥得更好。任何突然的、意料之外的移动都有可能使你受伤。对一名乒乓球运动员来说,没有比受伤坐旁观看别人比赛更沮丧的了。

很多选手进行乒乓球前热身。这个比不热身当然要好,但是只有部分肌肉能热起来。这还远远不够。乒乓球热身练习应该分为如下四个部分:

(1) 使肌肉热起来。做一些短跑或者加速跑,让肌肉中的血液快速流动。这样让你的肌肉有个进入高强度活动的准备,另外肌肉热起来后可以进行肌肉的拉伸。

(2) 拉伸。现在你的肌肉已经热了,拉伸你使用最频繁的那部分肌肉(参考下一节)。先做一些慢动作的、简单的拉伸。每个拉伸坚持 6~8 秒。为了避免受伤,千万不可以弹跳,同样冷的肌肉绝对不能随意地拉伸。

(3) 台前热身。将所有的击球法在练习赛中过一遍。

(4) 冷静下来。练习赛后,你的肌肉已经完全热了,而且拉伸开来。这是你提高总体灵活性的时候了!

让肌肉热起来

在比赛场地做几次短跑。速度不要太快——你也不想让自己受伤!你所要达到的目的是使全身血液快速流动,让肌肉热起来。然后,当你学了两步步法后(第五章),你也可以将其列为热身练习之一。

拉 伸

这里是奥林匹克训练中心科罗拉多的乒乓球运动员的拉伸项目列表。每次拉伸,不要求速度快,我们强调的是动作的幅度应该尽量大。

1. 颈部

五项拉伸(见图 2):后背挺直坐好。头慢慢地朝胸部拗进去。坚持 1 秒钟,然后抬头回到原位。接着头向右倾斜,保持 6~8 秒后恢复,然后同样的动作向左。最后,向右转头,尽量朝后转,保持 6~8 秒后恢复,



图 2 颈部练习

然后同样的动作向左。恢复时到初始状态时吸气,另外注意是你的头向后拉,脊椎不要动。上述每个练习重复做10次。

2. 肩膀

挥臂(见图3):站立好后两只手臂慢速地向前旋转。10个前旋转后,改变方向,向后旋转。同样也是10次。手臂上举时吸气,下落时呼气。

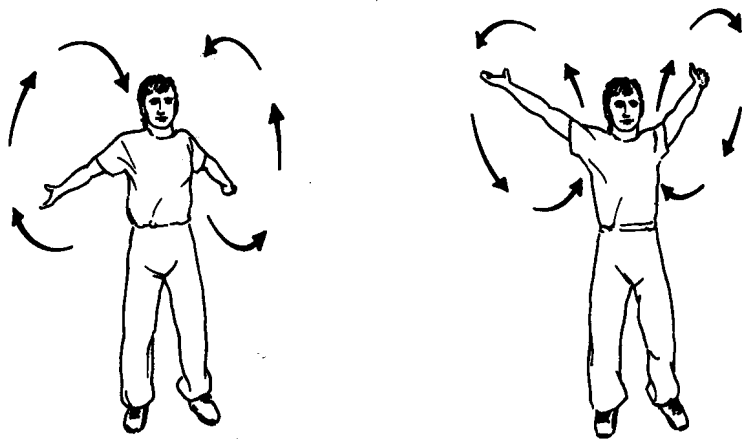


图3 挥臂

3. 手腕

挤压和伸展(见图4):在掌心放一个球或者一块橡胶,紧握物体,然后再慢慢地松开五指,重复10~20次。这个能帮助增强你的手腕和前臂的力量,同时为其他一系列需要手腕的活动做好准备。

4. 躯干/后背/臀部

体侧拉伸手臂(见图5):两脚分开,与肩同宽,后背挺直。手臂伸到头上方,另一只手臂保持下垂状态。体会侧面拉伸手臂的感觉,每侧重复练习10次。

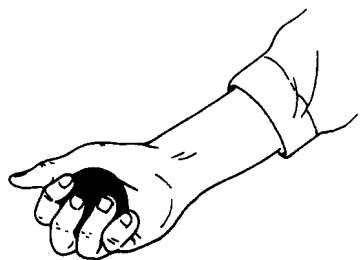


图4 挤压和伸展



图5 体侧拉伸手臂

躯体的旋转(见图6):后背挺直,坐在地面上。右腿于体前伸直。左腿弯曲,从上方跨过你的右腿。左腿直直地贴紧地面,置于右膝的外侧。现在慢慢转动上半身,将你的右肘放到左大腿的外侧。左手撑在臀部的后方。右肘顶住你的大腿,感觉臀部的拉伸和后背的下沉。每侧三组练习,每种姿势保持6~8秒。

5. 大腿

坐下、前伸(见图7):坐在地板上,右腿伸直,左脚脚掌抵住右大腿,上半身慢慢前倾,尽量用双手碰到右脚。尽量向前拉伸手臂。你将会感觉到右大腿背面的拉伸。保持6~8秒。然后左脚做同样的练习。重复3次。

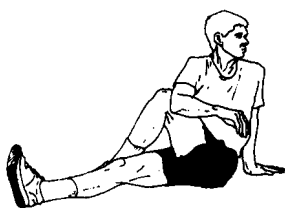


图6 躯体的旋转

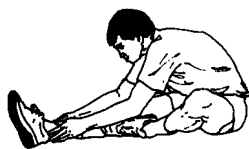


图7 坐下、前伸

6. 四头肌

面对墙壁站立(见图8):右臂伸直,扶住墙壁保持身体平衡。右腿弯曲,朝臀部方向抬起右脚。左手抓住右脚,慢慢地朝上以及臀部拉腿。你可以感觉到腿前方的拉伸。保持6~8秒。然后左脚做同样的练习。你可以增大拉伸的幅度,即腰向前挺。

7. 小腿

朝墙壁倾斜身体(见图9):双手伸直,面对墙壁站立。双脚并拢,两膝伸直,向前方倾斜,感觉小腿的拉伸。保持6~8秒。弯曲双膝,后背稍微弯曲,再保持6~8秒。记住脚后跟不要离开地面,腿并拢。通过背部的拉伸和膝盖的曲伸完成整个动作的变化。重复练习10次。

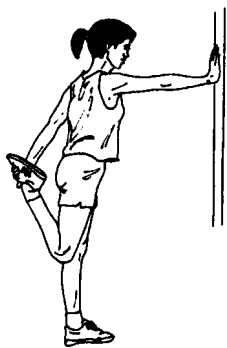


图8 面对墙壁站立

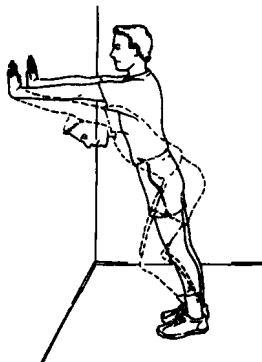


图9 朝墙壁倾斜身体

台前热身练习

如果你不记得前面提及的热身练习了,你最好重新再把这本书过一遍。根据各自的打球风格,选定适合自己的桌前练习。例如:拉球手会选择有关拉球的练习。以下是基本的桌前热身练习的顺序。

- (1) 正手击球到正手一侧,对角线击球,2~5分钟。
 - (2) 反手击球到反手一侧,对角线击球,2~5分钟。
 - (3) 正手击球到反手一侧,直线击球,1~2分钟。
 - (4) 侧向移动步法练习,每种持续2~5分钟。
 - (5) 练习朝各个方向推球,2~5分钟。
 - (6) 正手弧圈球回击截球,2至5分钟。让你搭档适当调动你在场上的位置。接着改用反手弧圈球,重复练习。
 - (7) 反旋发球,让你的搭档推球,然后你反攻。继续对打直到一方出现失误为止。
- 热身练习时,你可以选择一段一段的练习,也可以找人打比赛。

冷静下来

练习结束后,重复桌前热身前的拉伸练习。既然你现在已经完全准备好,你可以轻易地提高你的韧性。你会发现现在的肌肉拉伸的幅度比热身之前大。现在拉伸只会让你的韧性更好。

第一章 握拍法和控制球拍

你如何打球部分是由如何握拍决定的。标准的握拍法是有限的,但花样却很多。一旦你使用某种握拍法,击球时就得一直用同一种握法。以下是三种基本的握拍法:

横拍握法:这种握拍法是使用面最广的。它给你最多用途的应对措施,反手击球同样适用。当今最好的球员中,10人中有7个(20个中有16个)使用横拍握法。

直拍握法:这是普及度仅次于横拍握法的握拍方法。此时,正手击球显得容易,而反手击球则比较困难。使用这种握拍法时,步伐的移动要做到迅速,以便使用正手击球。

美国式握拍法:这也是横拍握法的一种。使用这种握拍法,一般都只用球拍的固定一侧击球。此种握拍法提供了较好的阻截机会,但易暴露出很多技术缺陷,无论是正手击球还是反手击球。这些弱点一般会在高水平比赛时显露出来。这种方法适用于身手敏捷并喜欢运用欺骗术的球员(使用球拍的另一侧)。

除非你已经选用或者爱好使用其他的握拍法,我建议你使用横拍握法,在这本书中,我将会首先讲述横拍握法的各种击球法。虽然大多数击球的过程中,看不出三种握拍法的区别之所在,但如果有不同的地方,我将单独提出并详解。

为什么正确的握拍法和控制球拍很重要

在学乒乓球的过程中,你将会看到各种各样的握拍法,但是高水平的运动员却仅用主要的几种方法。

大多数不适应的握拍方法会影响参赛者的正常发挥。譬如说,你也许可以用一些握拍法正手击球,但是由于身体结构导致很难打出一个反手击球。错误的握拍法会限制你的表现和发挥。

在了解了恰当的握拍法之后,还要懂得如何控制球拍。你必须能轻松自如地调整球拍的角度以应对不同方向的发球,适合来球的速度及旋转方向。这是能确保连续击球的基础。

横拍握法

横拍握法是用途最广,最受欢迎,最可取的方法。下面将介绍怎样才是正确的横拍握法:

(1) 拍面与地面垂直,模仿与人握手的情形,抓住球拍。

(2) 食指靠近拍面的下沿,大拇指贴在球拍的另一侧。

手指微曲,拇指静止不动,与球拍的表面垂直(手指一侧不与拍子接触),拍柄必须夹在食指和大拇指之间的虎口处,虎口稍稍偏向于正手一侧,但有时会根据具体情况决定。食指靠近球拍的底端,且不能竖直指向顶端。拇指不能将球拍夹得过紧(尽管有些人在反手击球时会出现这种情况,但很快改为正手击球时的手势)。

使用这种握拍法,有两大因素:拇指和食指,还有其余三个手指环扣在拍柄上。另外,拍柄必须依赖中指的力量。当这些重点都注意到后,球拍也就握的比较安稳了。

你的拇指必须停留在球拍的正手一侧(见图 1. 1a),食指在反手一侧(见图 1. 1b)。

当你使用反手击球时,大拇指给予球拍支撑力,使其不再随意乱晃;使用正手击球则是食指起支撑作用。这样并配以两个固定条件,控拍问题就迎刃而解了。

很多人发现可以将正手和反手握拍折衷一下,取其中间,那样的握法我们把它称为中性握拍法(见图 1. 1c)。但是区分这两种方式的旋转动作依然很重要。如果你将球拍置于胸前(即横拍握法),你将拍头旋向自己,这样你才会使出更大的力量,更好控制球拍的正手一侧(见图 1. 1d)。同时更好、更方便地更换为反手握拍法。如果你的拍头背离你,你用的则是反手握拍法(见图 1. 1e)。这使你更加容易控制好球拍的反手

一侧,快速转换到正手握拍的姿势,一般而言,我不赞成在对打比赛中交替使用不同的握拍法,但有些人习惯这样。

横拍握法的优点:

- (1) 用途最广。
- (2) 惟一种允许使用反手握拍法的主要握拍法种类。
- (3) 反手握拍法的最佳选择。
- (4) 应付远台击球的最佳选择。
- (5) 以防御为主的比赛所应选的握拍法。
- (6) 使用此种方法打到对方台角的球有相当的攻击性。

横拍握法的缺点:

- (1) 不能有效地还击处于选手中路位置的来球。
- (2) 很难运用手腕的力量。

横拍握法

图 1.1: 准备阶段

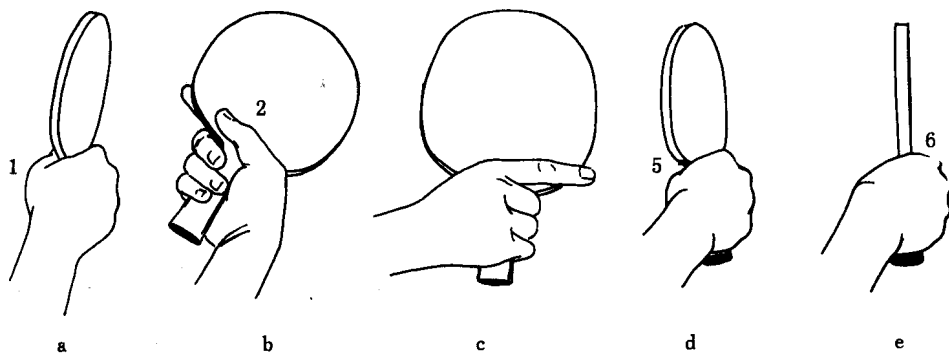


图 1.1 横拍握法的准备阶段

1. 拍柄夹在食指拇指和食指的虎口间
2. 拇指甲与拍面垂直
3. 食指贴近拍子的下沿
4. 手放松,不要太紧
5. 若要巩固正手握拍法,将拍头旋向自己
6. 若要巩固反手握拍法,拍头背离自己
7. 若要更灵活地运用正手推拍法和反手推拍法,折中取其中间方法

检查横拍握法的漏洞

球员有时即使使用了错误的握拍法也能表现得不错。然而,很多比赛都不会将这一因素考虑在内。如果刚刚开始时的握拍法完全正确。那么他将拥有绝对的优势,所以确保你没有犯类似的错误:

错误

1. 无论是正手或是反手握拍都显得很随意,不稳定。

更正

将拍头旋向外侧(当使用反手横握拍时),这样会使反手握拍显得更稳固,但对正手握拍法无多大改善。反之,拍头内旋,有利于正手握拍法。很多人都选择两者的折中。

错误

2. 拇指的一面贴在球拍。如图 1.2。