

快乐乒乓球

张玉卿 主编



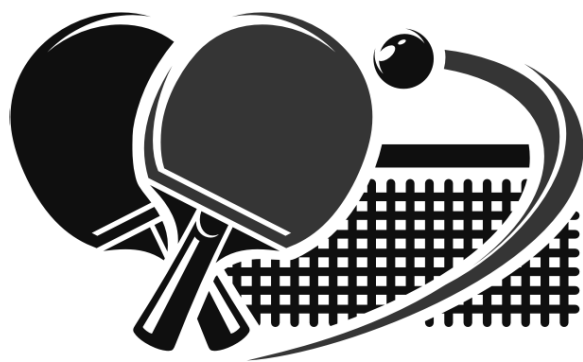



主编简介

张玉卿，甘肃静宁县人。生于1976年9月，中共党员，大学本科学历，中学一级教师。2005年9月被评为县级优秀教师。2005年主持的平凉市重点课题《现代信息技术与小学教育教学的整合》获得良好鉴定质级。工作以来发表文章《学校开展乒乓球社团活动的实践与探索》《中学信息技术教学的探索与思考》《自己动手做课表》《任务栏菜单本领大》《奥运五环》《信息技术与小学美术教学的探索》《语文课程整合一例》《光线划过我来做》等文章。《信息技术与科学创新——落实<科学素质纲要>的实践探索》获得国家级二等奖；《交互式电子白板在教学领域的应用》获得甘肃省电化教育中心二等奖。科技创新发明《用记事本实现在linux下学生成绩查询》获平凉市教育局、平凉市科技局、平凉市科协一等奖；科技创新方案《进位的计算——二进制数》荣获平凉市教育局、平凉市科技局、平凉市科协三等奖。2014年获得由甘肃省教育厅、甘肃省环保厅组织的教案、课件大赛中学组三等奖；2016年指导魏晓龙老师荣获“2016年甘肃省第四届中小学教师教学技能大赛暨观摩研讨活动”初中美术组一等奖；2014年获得平凉市信息技术课堂大赛三等奖。2014年被静宁县教育局评为“优秀通讯员”，2015、2017年获静宁县“优秀教练员”称号。课题《学校开展乒乓球社团活动的探索与实践》获得甘肃省“十三五”教育科学规划课题。2016年4月获得平凉市第四届运动会暨第三届中学生运动会优秀教练员。擅长乒乓球、书法、计算机、摄影。

快乐乒乓球

张玉卿 主编



 甘肃科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

快乐乒乓球 / 张玉卿主编. -- 兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2019. 6

ISBN 978-7-5424-2665-9

I. ①快… II. ①张… III. ①乒乓球运动—基本知识
IV. ①G846

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第069617号

快乐乒乓球

张玉卿 主编

责任编辑 刘 钊

封面设计 魏纪德

出 版 甘肃科学技术出版社

社 址 兰州市读者大道 568 号 730030

网 址 www.gskejipress.com

电 话 0931-8773023(编辑部) 0931-8773237(发行部)

京东官方旗舰店 <https://mall.jd.com/index-655807.html>

发 行 甘肃科学技术出版社 印 刷 甘肃新新包装彩印有限公司

开 本 710 毫米×1020 毫米 1/16 印 张 15 插 页 1 字 数 260 千

版 次 2019 年 6 月第 1 版

印 次 2019 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1~1 000

书 号 ISBN 978-7-5424-2665-9 定 价 38.00 元

图书若有破损、缺页可随时与本社联系：0931-8773237

本书所有内容经作者同意授权，并许可使用

未经同意，不得以任何形式复制转载

编 委 会

策划：朱 礼

主编：张玉卿

编委：张多生 戴建华 王 甲 李国荣
郭建勋 胡尚军 陈 庚 梁立兵
魏晓龙 李军政 方喜红 王晓锋



序

近代思想家梁启超先生说过：“少年强则国强，少年雄于地球则国雄于地球。”可见青少年的素质尤其是身体素质关乎国家命运和民族的未来。21世纪，人类进入了大数据时代，综合国力竞争的实质是民族素质的竞争，民族素质的竞争基础是身体素质的竞争。在这样的背景下，开展素质教育，加强青少年身体素质教育和健康教育显得尤为重要，阿阳实验学校积极开展乒乓球教学和社团活动，可谓是顺应新时期教育形势发展和学生成长需要的有力举措。

乒乓球运动属于隔网对抗的技能类体育项目，它需要运动者眼、脑、四肢的良好配合和身体协调统一，才能取得竞技的胜利，达到锻炼的目的，因此它集健身性、竞技性和娱乐性于一体，具有很高的观赏价值和运动价值。人在紧张的工作学习之余打打乒乓球，原有的身心疲惫一扫而空，焕发出振奋的精神和旺盛的精力。经常参加乒乓球活动，不仅可使人头脑灵活、动作敏捷，而且还可以改善心脏工作效率，增强心血管和呼吸系统功能，从而提高身体的整体机能和协调性，增强人的自信心。乒乓球如今已经成为一项大众的体育项目，成为人人都能参加的体育项目，并且由于乒乓球运动终身可以参加的可能性，因此也被誉为终身体育项目。据估计，在全世界，从事这项小球运动的人数大约为3亿，这个数字表明，乒乓球是参加人数最多、最受欢迎的体育运动项目之一。

乒乓球运动在中国有着深厚的群众基础。20世纪50年代，中国著名的乒乓球运动员容国团在德国多特蒙德举行的第25届世界乒乓球锦标赛上，打败曾7次获得世界乒乓球男子单打冠军的匈牙利



运动员西多,获男子单打冠军。这是中国在世界性体育比赛中获得的第一个世界冠军。从此,乒乓球运动风靡华夏神州大地各个角落,成千上万的人民群众挥拍上阵,积极投身于打乒乓球的热潮中。作为中国在世界体育比赛中获得金牌最多的项目,乒乓球当之无愧是中国的“国球”。新的历史时期,它又具有鼓舞士气、振奋民族精神、培养团队协作和增强民族凝聚力的功能,其意义已经远远超出体育运动本身。如今,人们喜爱乒乓球运动,通过它强身健体、丰富生活。

阿阳实验学校自建校以来,始终坚持“让每一位学生进步,让每一位学生成功”的办学理念,秉承“高起点、起负担、厚基础、重特长”的办学宗旨,教育教学质量一直名列全市前茅。学校社团活动一贯开展得丰富多彩、有声有色。乒乓球社团是学校的品牌社团之一,十多年来培养学生众多,在省市县各级各类比赛活动中屡获佳绩,引人注目。作为学校特色课程之一的乒乓球课程,也一直开展得扎实有序,有平台,有载体,教有依据,学有目标。我校把乒乓球运动引进体育课堂,教学内容主要是以熟悉球性的练习和学习基本步法、发球和接发球、推挡及进攻等基本技术为主。我校开设乒乓球课的目的,在于激发学生的运动兴趣,形成健康的生活方式,丰富他们的课外生活,满足孩子们健康成长的需要。雍北生、周甯、张玉卿老师作为教练,训练有方,年年获奖,培养了一批又一批乒乓球优秀人才,积累了丰富的经验。玉卿老师就学校十多年来开展乒乓球课程的实践和积累进行了整理和总结,编成此书,便于更好地系统地指导乒乓球社团的开展,极有价值。相信这本教材的出版,能为学校校本课程锦上添花,促进乒乓球社团更高、更快、更强的发展。

是为序。

阿阳实验学校校长:

2018.12



目 录

第一部分 乒乓球运动概述	1
第二部分 乒乓球运动基本理论知识	10
第一节 乒乓球技术要素	10
第二节 常用术语	23
第三节 熟悉球性	37
第四节 击球的基本环节和动作结构	42
第五节 球拍的种类和性能	44
第三部分 学校课程教学内容	48
第一章 学校乒乓球社团活动计划	48
第二章 乒乓球的基本动作及步法	49
第三章 发球技术	55
第一节 正手发平击球	55
第二节 正手攻球的手脚及完整动作	58
第三节 正手发下旋球和发左侧上旋球	59
第四节 正手攻球及搓球技术	61
第五节 发球的基本知识	64
第六节 正手发转与不转球	67
第七节 正手发左侧上、下旋球	70
第八节 正手发高抛左侧上、下旋球	72
第九节 正手发急长球	74
第十节 正手逆旋转发球	77
第十一节 反手发转与不转球	79
第十二节 反手发右侧上、下旋球	82



第十三节 反手发急长球	84
第十四节 下蹲发球	87
第四章 正手技术	90
第五章 反手技术	103
第六章 搓球技术	114
第七章 削球技术	122
第八章 基本技术的易犯错误	137
第九章 基本技术的实际效用	151
第十章 基本技术的训练	172
第四部分 乒乓球考级 1~9 级内容	199
第五部分:学校乒乓球社团	211
后记	231



第一部分 乒乓球运动概述

一、乒乓球运动的起源

乒乓球运动是由两名或两对选手分别站在球台的两端,在球台中间隔放一个球网,用手中的球拍,把对方打过来并击中本方球台的球,还击到对方球台,这样打来打去的一项球类的运动项目。它的特点是:球小速度快,变化多。运动量可大可小,不同年龄、性别和身体条件的人都可以参加。

乒乓球运动的起源与网球有着密切的联系,乒乓球运动英文名为 Table Tennis,即为桌上网球。乒乓球运动于19世纪末起源于英国,流行于欧洲。据记载,大约在19世纪后半叶,由于受到网球运动的启示,在一些英国大学生中,流行着一种极类似现在乒乓球的室内游戏,发球时,可将球直接发到对方台面,亦可把球先发 to 本方台面再跳至对方台面。球拍是空心的,用羊皮纸贴成,形状为长柄椭圆形。为了不损坏家具,在橡胶或软木实心球外,往往包一层轻而结实的毛线。有时,在饭桌上支起网来打;有时索性就在地板上用两个椅子当作支柱,中间挂起网来打。虽然打起来不十分激烈,但颇有一番乐趣。这种游戏当初叫做“弗利姆-弗拉姆”(Flim-Flam)又称为“高西马”(Goossime)。没有统一规则,有10分、20分为一局的,也有50分或100分为一局的。

一位名叫詹姆斯·吉布(James Gibb)的英格兰人到美国旅行时,偶然发现了一种用赛璐珞制成的空心玩具球,弹性很强。于是,他就将这种球稍加改进后,代替了软木球和橡胶球,逐步在英国和世界各地推广起来。由于用拍击球和球碰桌面时发出的是“乒”“乓”的声音,所以“乒乓”的名字也就由此产生了。最初乒乓球是一种宫廷游戏,欧洲贵族间的一种娱乐活动。后来逐渐流入民间。

二、中国乒乓球运动的发展概况

1. 1949年前的乒乓球运动

中国乒乓球运动是20世纪初开展起来的,早期只有上海、北京、天津、广州几个大城市的教会,中华基督教青年会上海分会童子部首先开设乒乓球房,



有球台九张,但一般市民无缘入内。1918年,上海率先成立全市的乒乓球联合会和其他一些组织,不少球队纷纷建立,并于1923年首次举办了比赛。比赛采取对抗方式11人参赛,先胜六盘者为赢。同一年,全国乒乓球联合会和上海诞生,中国乒乓球运动从此得到了初步的发展。在1935年、1948年曾举行过两次全国性的乒乓球比赛,1935年,中华全国乒乓球协会成立。此前此后举行过各种规模的、相当数量的国内、国际乒乓球比赛。

2. 1949年后乒乓球运动的开展

(1) 20世纪50~60年代开始领先于世界

1949年后,中国的乒乓球运动得到了飞速发展。特别是在20世纪50年代,中国在全国范围内开展了群众性乒乓球运动,使乒乓球技术水平得到了很大提高。1953年,中国首次参加了第20届世乒赛,到1959年中国优秀运动员容国团第一次夺得世界锦标赛的男子单打冠军,标志着中国乒乓球运动在世界的崛起。1961年中国主办了第26届世界乒乓球锦标赛。在这届比赛中中国运动员力争上游,一举夺取了3项冠军,包括争夺最激烈的男子团体冠军奖杯——斯韦斯林杯。从此,中国乒乓球运动走到了世界前列,突出的成绩,带动了全国群众性乒乓球运动的普及,形成全国乒乓球运动热。1965年,男女队共获得5项冠军,中国乒乓球运动水平处于了世界前列,震动了世界。

(2) 20世纪70年代技术创新、改革与发展

1971年脱离两届世锦赛的中国运动员重返赛场,参加了第31届世锦赛,在此次大赛中,中国队夺回了斯韦思林奖杯,同时夺得了女单、女双和混双冠军。

在此期间,中美两国开展了著名的“乒乓外交”,运动员的互访打开了两国人民友好往来的大门。在技术上,欧洲选手已吸收了中国的快攻和日本的弧圈球技术,创造了横握球拍,速度与旋转相结合打法。此时中国队在技术指导思想上也有所发展和创新,即在原有的“快、准、狠、变”的基础上增加了一个“转”字,直板正胶普遍增加了上旋球,随后的1973年(32届)至1979年(35届),中国队又取得了可喜的成绩。

在破弧圈球方面也有了新技术,挑选了一批队员改打直板反胶,形成了新



型的直板反胶进攻打法,还有横直板两面不同性能球拍的“倒板”打法。在此期间,中国队认为技术创新是中国队保证常胜的唯一途径,发球创新,侧身高抛发球,快点,反手快带,反手加力推以及侧推,推下旋、推挤,这些技术都是在弧圈球的逼迫下探索出来的新技术。这些探索和创新,为20世纪80年代中国队的提高和发展,打下了坚实基础。

(3) 20世纪80年代培养新人,再创辉煌

中国队在第32届、35届、40届世界乒乓球锦标赛男子团体赛中分别负于瑞典队和匈牙利队。在1981年举行的第36届世乒赛上,中国的乒乓球运动水平达到了一个新的高峰,中国乒乓健儿经过奋勇拼搏,夺得了7项冠军,创造了乒坛历史上的奇迹,中国在奥运会中占据了乒乓球项目的优势,中国队在这一阶段取得较好成绩的主要原因是:大胆启用新人,人新球艺新。新一代运动员成长起来,几乎获得所有乒乓球比赛的金牌。

在80年代的5届世乒赛中,中国运动员获得了金牌总数的80%,中国队取得的优异成绩,同时吸引了各国加强对中国队的研究,中国队的优势受到潜在的威胁。

(4) 20世纪90年代为国争光,永攀高峰

90年代世界乒坛向着多元化方向发展,世界各国向我们提出了挑战。在第41届世乒赛上男队成绩跌至第七名,女队也在决赛中败给朝鲜南北联队。第40届和41届世乒赛的失利,中国队痛定思痛,认真总结经验教训,抓管理,树信心,搞技术创新,加快对新人的培养。在第42届世乒赛上,中国队夺得女团、男双、女双和混双四项冠军和男团亚军。队伍终于走出低谷,为中国乒乓球再创辉煌打下基础。

此后,中国队始终站在世界乒坛的最顶峰,在第44届和45届世乒赛和2000年的悉尼奥运会上,中国队成绩辉煌。为长盛不衰四十年的中国乒乓球在“小球时代”画上了圆满的句号。

综观参加世界锦标赛50年的历史,中国乒乓球运动有过领先于世界,有过失去领先的痛楚,但是,值得国人引以为自豪的是:长期形成的“乒乓精神”,激励着一代又一代运动员不懈地奋斗,他们不屈不挠、不断钻研、不断创新,体现了为国争光的集体主义精神。



三、乒乓球运动的特点及健身价值

1. 乒乓球运动的特点

乒乓球运动的特点是球小、速度快(平均 0.2 秒完成一个来回)、变化多、趣味性强。项目所需设备比较简单、投资少,又不受年龄、性别和身体条件的限制,很容易被大众所接受。乒乓球运动是上下肢配合的一项全身运动,经常参加这项运动,可增强人的灵敏性和协调性,强壮体质,并能培养人的意志、品质。乒乓球速度快,变化多,要求练习者在短时间内对瞬息万变的击球有较强的反应能力和应变能力。其负荷量可自我高速控制,对练双方球台相隔又恰好避免了身体接触;只要按照自身素质训练且强度适量,运动外伤的可能性几乎为零,具有广泛的适应性和较高的锻炼价值,容易被人接受。乒乓球是一项集健身性、竞技性和娱乐性为一体的运动。乒乓球项目有单打、双打、团体项目。团体项目通过个体来实现,所以乒乓球项目可以培养独立思考、单独作战及集体主义精神。

2. 乒乓球的健身价值

(1) 乒乓球运动对人体骨骼的作用

体育运动的负荷会直接或间接作用于骨,使骨产生适应性改变。骨的应变有一个范围,当应变低于其下限时,骨质量将丢失;当应变超过其上限时,骨质量将增加;应变在上、下限之间时,骨质量将稳定在一定的水平。体育锻炼有助于延缓骨质量丢失,通过对骨的适宜刺激,为一生中较高的骨质量打下了坚实基础。乒乓球运动通过动作重复,很容易给骨骼带来不断的刺激,促进其生长。运动负荷会促进骨蛋白合成,逐渐增加骨质总量,使骨盐沉淀保留、骨质增厚、骨骼融合;能使维生素 D 增加,从而促进钙质吸收,减少骨质丢失,促进其生成。生理学研究证明,如有效利用乒乓球运动中负荷量较大但可以承受的技术练习,可使某些与骨代谢有关的激素或物质发生变化,影响某些局部调节因子,使骨质得以增加,骨骼更为坚固、健康。

(2) 可以改善心血管系统和呼吸系统的功能

经常参加乒乓球运动,可以使心血管系统的结构和机能得到改善,心肌变得发达有力,心容量加大,脉搏输出量增多。心搏舒缓和血压降低,提高心脏工作效率,有利于身体的新陈代谢,提高整个身体机能水平。作为血液循环发动



机的心脏,在练习过程中要为肌肉输送大量的血液,从而使心脏的功能得到提高。在乒乓球练习过程中,心率一般在 145~155 次/分钟,在这一强度坚持较长时间运动,能够提高呼吸系统的换氧功能,增加肺的容量和通气量,提高肺部功能,促进体质增强。同时,乒乓球运动能增强呼吸肌的力量和耐久力,进而提高呼吸系统的功能;由于增强了呼吸肌的力量,扩大了胸廓的活动范围,使充满气体的肺泡增多,因而肺活量增大。肺活量的增大反映肺储备能力增强。

(3) 可以调节和改善神经系统灵活性

由于乒乓球在空中飞行速度比较快,正手攻球只需 0.15 秒就可到达对方台面。在这短暂的时间内,要求运动员对高速运动的来球方向、落点、旋转、力量等因素进行全面观察并进行判断,及时采取对策,调整击球方向与拍面角度,进行合理还击。经常从事乒乓球运动,可大大提高神经系统的反应速度。乒乓球是以重复练习为主的运动,次数的增加能使大脑及全身神经系统得到刺激锻炼,提高神经工作过程的强度、灵活性和神经细胞工作的持久性,使神经细胞得到充足的能量物质和氧气供应,从而使大脑及神经系统在紧张工作过程中获得充分的能量物质保证。

(4) 可以提高心理素质

乒乓球运动是竞技项目,对抗激烈,比分更改速度快,运动员情绪状态非常复杂。经常经受这些变幻莫测、胜负难料的激烈竞争的锻炼,同时在比赛中要对对方战术意图进行揣摩,因此使练习者的心理素质也得到了很好的锻炼。

3. 乒乓球运动中应注意的事项

(1) 少年儿童训练中的注意事项

少年儿童参加体育运动的兴趣如何,与他们参与体育运动的目的性和自身状况有着密切的关系,乒乓球运动的趣味性正适合少年儿童。对参加乒乓球训练班的少年儿童,要从激发他们对乒乓球的兴趣入手,在培养兴趣的同时要注意讲授动作的规范性。因为乒乓球是一项全身各部位同时参与运动的项目,错误动作会使少年儿童身体运动不协调,导致运动不均衡,水平自然得不到提高,达不到理想健身的目的。把培养少年儿童的运动兴趣放在首位,教练员若精确传授运动技能与引发其兴趣相结合,则能达到理想的运动健身效果。

(2) 老年人训练中的注意事项



对于老年人,只有适度的运动才能达到健身益寿的目的。乒乓球就是一项训练量可因人调节的运动项目,具有趣味性的同时还可以锻炼全身各部位,是一项不必担心运动量过大,适合于老年人的健身项目。但老年人在练习过程中一定要注意把握运动强度。乒乓球运动的耐力训练,不仅运动强度小,还可以促进老年人新陈代谢,提高心肺的运作功能。可在有运动量保证的情况下引发训练兴趣,同时逐渐提高击球的数量。练习时运动量宜由小到大,循序渐进,持之以恒。适当的乒乓球运动可以使老年人肢体保持活动,同时也可以调剂单调寂寞的生活,达到快乐健身的目的。

四、中国乒乓球技术特点及发展趋势

乒乓球运动是技能主导类项目,它包含了速度、力量、旋转、弧线、落点和调节。因此它体现出来的是复杂而不是简单,是组合而不是单一,是爆发而不是匀速的力,这些都融入了每项技战术的内容,通过技战术的使用而得到体现。乒乓球比赛中,双方运动员的相互制约,最终通过击出球的速度、力量、旋转、弧线、落点这五个物理要素来实现。运动员的技术、战术、运动素质、心理智力,最终要以击出球的时间和空间特征表现出来。

现代乒乓球比赛是全方位的较量,立体作战,无论是近台、中台和远台,都要具有一定的对抗实力。乒乓球进攻和防守的区域是上下左右前后的多维的立体空间。上即指杀、放高球的技术等。下即指回接,削下降后期的球等。左、右可视为横向移动回击大斜线、大角度的球等。前可视为近台快攻及回击短球等。后可视为远台击球。一味地强调近台快攻或远台防守;一味地强调快速或旋转都是不全面的。只有把它看成是立体空间战,强调全面技术,才能克敌制胜,能够有前三板发挥技术特长的近台快攻,又能在相持情况下,在中远台利用旋转、节奏、落点的防守技术中过渡到伺机反攻,变被动为主动。这就是立体化的内涵所在。

通过对乒乓球这种竞技的长期认识和实践摸索,中国乒乓球界总结出乒乓球的制胜因素为“快、准、狠、变、转”。现代乒乓球运动的发展,从特定意义上讲,就是一个如何提高制胜的单个水平及他们之间组合水平的过程。

乒乓球制胜因素中的“快”即对应乒乓球竞技要素中的速度。速度快是乒乓球运动最突出的特征之一。快速的进攻能迫使对手失去最佳击球时机,造成



回球质量下降,处于被动状态。进一步提高进攻的速度仍是现代乒乓球技术发展的趋势。

现代乒乓球运动所讲的“准”,准确意义上讲已经包括了“稳健”。“稳”是“准”的初级阶段,但“准”必须建立在“稳”的基础之上。相对于“稳”而言,“准”更富于主动性与挑战性,更具战术意味。

“狠”主要体现在击球力量方面,在现代乒乓球技术中,增大击球的力量,无论是用于对付强烈上旋的弧圈球,还是转与不转的削球,都具有重大作用。在比赛中,击球的力量大、球速快,就能较容易取得主动,甚至直接得分。20世纪90年代以后,乒乓球技术向着凶狠、积极主动、快速进攻的方向发展。尤其是欧洲运动员,在比赛中打法凶狠、敢于搏杀,欲求一招制敌,充分体现了“狠”这一代表力量的制胜因素。

乒乓球运动线路与落点的多变性,是乒乓球球性的复杂性在战术策略上的充分体现。在乒乓球的比赛过程中,通过变换击球的方式、球的旋转方向、球的运行路线和落点等,可限制对手特长技术的发挥,有利于本方队员争取主动。

旋转是乒乓球运动中一项十分重要的技术要素。《现代乒乓球技术研究》一书指出,乒乓球在空中飞行时,存在着以下基本旋转,即上旋、下旋、侧(逆)旋。这几种基本旋转经相互间的组合,又可衍生出26种旋转,如侧上旋、侧下旋等。旋转极其强烈的球同样具有极大的杀伤力。

乒乓球技术学习的过程,从动态角度看是一个从技术实践到理论认识,再把理论认识逐步转化为具体的操作步骤的过程。从静态上看由于出于实践的有效性需要,实践与理论一般会形成不同程度的对应性关系。运动技术学习的操作内容与相关理论的对应性程度,对加深理解运动技术学习的规律有着积极性的意义。通过对涉及乒乓球技术学习的条件反射学说理论、技能学习的知觉理论、内隐学习理论、速度与准确关系理论以及反应时和刺激—反应选择理论,这6种理论与乒乓球技术学习中具体内容安排关系的讨论,认为在乒乓球技术学习过程中,把关于运动技术学习的系列理论和乒乓球技术学习的经验方法进行对照,在理论的基础上对技术学习内容安排进行理解,使技术学习内容安排更加趋于科学化,这对于提高技术学习效率有所帮助,并可以避免出现



不必要的问题。

从宏观上对当今乒乓球运动的现状进行分析、研究并运用文献资料法、数理统计法、逻辑分析法、录像分析法,乒乓球技战术三段指标评估法,对当今乒乓球运动技战术进行了深入地分析研究,可以得出以下结论:

(1) 当今乒乓球运动的发展已经促使比赛进入了技术、战术、身体、心理等全面对抗的阶段。11分制以及无遮挡发球规则的实施后,更加剧了这种对抗的激烈程度。因此,击球更加精确,技术的严密性比搏杀性更重要,我们在稳健的基础上提倡主动上手。

研究结果表明:11分赛制的实施,接抢段的使用率明显上升,这一现象表明:11分制使比赛的重心前移,前四板的争夺变得更加激烈。接发球抢攻将成为主前沿技术,这对技战术的组合提出了更高的要求。技术的组合要更加细腻、对战术的要求更加合理,在精炼前三板的技战术组合的同时,要加强三五板、二四板以及相持段的衔接。

(2) 当代乒乓球运动中,随着运动员之间水平的接近,乒乓球意识越来越重要,技战术是以意识为前提的。意识的好与坏直接影响技战术水平的发挥。因此,我们要加强球意识的培养。

回顾历史上出现的3次“革命性”突破,都是由于打法、技术或球拍的创新引起的。创新引进了新的制胜因素,将原有的制胜因素的单个或组合水平,发挥到了新的高度,从而使率先进行突破的国家攀登上了世界乒坛高峰。当一种新技术问世以后,其他运动员对它总有一段认识、了解、适应的过程。而创新这种技术的运动员在此期间,则可能保持相当高的水平。正如蔡振华所指出的:“当新出一种新生技术时,国外运动员需要花2~3年的时间去适应这种技术。你可以保持2~3年的优势。事实证明,在训练中只有不断创新,才能在比赛中立于不败之地。”

在中国乒乓球技术发展的过程中,技术有了创新才有发展;忽视了创新,技术的发展就很缓慢,甚至停滞,从而出现了低潮。正如徐寅生所说:“唯有创新,别无出路”。

当今乒乓球竞技运动无论从技术、战术到场地、器材等方面都有了突飞猛进的发展,使得竞争更加激烈。没有创新,就难以跟上世界乒乓球运动的发展