

打好乒乓球,从发球开始

本报记者 高玲玲



教练名片

王童 浙江省乒乓球协会
常务副秘书长

乒乓球实用脚步

“乒乓球是一项需要快速反应和灵活移动的运动项目,因此步法在乒乓球中占据了至关重要的地位,也是持续得分的重要保障。”王童介绍,乒乓球中常见的基本步法有6种。

■并步

并步是乒乓球中最常用的步法之一,特点是移动速度快,能够快速接近球。具体动作方法是先迈出一只脚,然后另一只脚以小碎步的方式跟进,保持身体平衡。在练习并步时,需要注意保持身体重心的平稳,不要出现“跳跃”现象。

■跳步

跳步是一种快速移动脚步的方法,适用于回击角度较大的球。具体动作方法是先向要移动的方向迈出一只脚,然后双脚同时起跳,在落地时呈侧向站立姿势。跳步可以有效地提高回球的速度和力量。

■交叉步

交叉步是一种快速侧向移动的步法,适用于回击侧旋球。具体动作方法是先向要移动的方向迈出一只脚,然后另一只脚以交叉的方式跟进。在练习交叉步时,需要注意保持身体平衡,不要出现“跳跃”现象。

■滑步

滑步是一种能够快速移动至球后的步法,适用于防守和反击。具体动作方法是先向要移动的方向迈出一只脚,另一只脚同时滑动跟随。在练习滑步时,需要注意保持身体重心的平稳,不要出现“跳跃”现象。

■小碎步

小碎步是一种灵活移动脚步的方法,适用于调整身体位置和保持身体平衡。具体动作方法是双脚同时快速地小幅度移动。在练习小碎步时,需要注意保持身体重心的平稳,不要出现“跳跃”现象。

■垫步

垫步是一种快速调整身体位置的步法,适用于在移动过程中保持身体平衡。具体动作方法是在已经有一只脚着地的情况下,另一只脚以小碎步的方式跟进,使身体重心更加稳定。在练习垫步时,需要注意保持身体重心的平稳,不要出现“跳跃”现象。

中国乒超联赛常规赛刚刚落下帷幕,而下周五,浙江省第五届体育大会的首项赛事——乒乓球项目即将火热开赛。乒乓球作为我国的国球,承载着无数国人的荣耀与热爱。在乒乓球运动中,发球不仅是比赛的起始点,更是战术布局中至关重要的一环。那么,一手出色的发球技巧究竟该如何练就呢?



“一分之始”的要义

“发球是比赛中每一分的开端,也是唯一一项完全由运动员自主掌控、不受对手干扰的技术动作。”前国青队队员、浙江省乒乓球协会常务副秘书长王童如是说。发球质量的高低,直接决定了运动员能否占据主动,甚至对比赛的胜负起着决定性作用。

王童介绍,高质量的发球能够直接得分。比如,通过制造强烈的旋转、选择刁钻的落点或进行出其不意的变化,让对手在接发球时出现失误。同时,发球还能为第三板进攻创

造绝佳机会。“这是发球最核心的战略目的。通过精准控制旋转、落点和节奏,迫使对手回出质量不高、易于预判的球,像冒高球、出台球以及回球线路单一的球。”此外,若一名运动员的发球占据优势,能对对手形成强大的心理威慑。“对手会时刻担忧吃发球或被下一板抢攻,进而影响其接发球的判断和整体发挥。”

练好发球绝非一蹴而就,需要运动员进行系统、科学且持之以恒地练习,同时注重细节和实战应用。不过,王童强

调,在扎实练习技术动作之前,运动员首先要深入理解乒乓球运动的基本原理,这是提升发球技术水平的基础基石。例如,要明白摩擦球的不同部位和方向会产生怎样不同的旋转;第一落点(球在本方球台的弹跳点)与第二落点(球在对方球台的弹跳点)之间存在怎样的关联;拍型角度和发力方向又是如何控制球的过网高度和飞行轨迹等。“大脑对这些原理有了充分的理解,手部动作才能与之精准配合。”



分解练习,放松发力

当运动员对乒乓球运动的基本原理有了一定程度地理解后,便可着手开始练习。王童建议采用分解练习的方式,循序渐进地提升发球水平。

首要练旋转,再练落点。在初期,运动员可专注于单一旋转的发球质量。比如,先只练习纯下旋短球,目标是让球旋转强烈、弧线低平、不出台且落点稳定,反复体会摩擦球底部、向前下方发力的感觉。“当掌握了一种主要旋转后,再练习侧旋,感受摩擦球侧部的感觉。待旋转质量有了一定提升后,便可重点练习落点控制。”

其次,从单一练习过渡到组合变化练习。先固定一种旋转和落点,进行大量重复练习,形成肌肉记忆。然后练习同一种旋转的不同落点,例如将纯下旋球发到对方正手短、反手

短、中路长等位置。接着练习同一落点的不同旋转,如都发到对方反手短,但分别采用下旋、侧下旋、不转等旋转方式。最后练习不同旋转、不同落点的组合变化,例如先发一个强下旋短球到正手小三角,紧接着发一个侧上急长球到反手大角。“在动作框架相对固定后,尝试用相似的动作发出不同旋转的球,这需要运动员具备精细的手腕、手指控制能力以及触球瞬间的微妙变化,运动员可以在练习过程中慢慢体会、摸索。”

在练习发球的过程中,放松是发力的关键,僵硬的手臂难以发出好球,尤其是手腕和手指要保持放松,才能在触球瞬间突然收紧发力;在追求旋转时,摩擦重于撞击,要体会“薄摩擦”的感觉;球路要灵活

多变,旋转、落点、速度、节奏、弧线高度都要有所变化。“有了上述基础后,运动员可结合自身特点,摸索出具有自身特色的发球方式。如果正手实力较强,就多发能创造正手抢攻机会的球;如果反手拧拉技术出色,就可以多发短球创造拧拉机会。”

掌握了较好的发球技术,并不意味着万事大吉。好的发球必须与第三板技术紧密结合。王童强调,发球后,运动员须立即还原并做好下一板的准备,要根据发出的球预判对手回球的轨迹和落点,提前移动到位。“在比赛中,还要仔细观察对手的接发球习惯和弱点,了解对手害怕什么旋转、哪个落点接不好,根据这些判断及时调整自身的发球策略。”

面面观

曾国华 湖州市乒乓球协会副主席兼秘书长

乒乓球比赛中发球采用的是轮换制,因此双方选手都拥有同等的发球机会,可以说发球技术的高低影响着比赛最终的走向。

宋雄 杭州跨境乒乓球球队队员

好的发球不仅能为自己争取主动权,还会让你面对比赛的自信心高涨。



通讯员 陈启浩