

乒乓球初学者不吃转浅析

臧海波

(西昌学院 体育系,四川 西昌 615022)

【摘要】本文就乒乓球初学者很容易吃转的问题,从相似动作发出不同旋转球,球触拍的位置对发球的旋转产生的影响等方面浅析了初学者“吃转”的原因,提出了判断旋转球和调控旋转球的方法。

【关键词】乒乓球;初学者;吃转

【中图分类号】G846 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)03-0114-02

1 前言

乒乓球运动是一项高难度的竞技运动项目,过去,我国乒乓球学术界在训练及比赛等高层次研究中,投入较多,理论专著也不少。然而当今,乒乓球运动发球技艺日趋高级、复杂,许多运动员能用极其相似的动作发出旋转性能截然不同,甚至相反的球来,常常令对手不知如何处理而取得胜利。许多乒乓球初学者,当看到对方在发球或接发球时,球拍上提下砍,左右挥舞,把自己搞得眼花缭乱。击回去的球,往往不是远走高飞,就是钻入网底,有时明明朝着来球一记猛扣,自己的球拍竟连球皮也不沾。这些现象,被称为“吃转”。因此,回击好各种旋转球,避免“吃转”,对乒乓球初学者来说,的确是一个急待解决的课题。

2 “吃转”的原因

造成“吃转”的因素是多方面的,但对初学者来说,最重要的问题,则是对各种旋转球的性质不了解。当仔细观察运动员的发球动作时,就会发现:发出不同旋转球的动作,或为一上一下,或一左一右,或一个马鞍形的动作。这些动作之所以能发出不同性质的旋转球,关键在于触球时间的不同。在发球动作向球的正下方用力触球,所发的球为下旋;在发球动作正向上用力时触球,所发之球则为上旋。发下旋球时的向上动作和发上旋球时的向下动作,都根本未能触及球体,纯是迷惑对方的假动

作。

在向右动作触球时,所发之球是右侧旋;在向左动作触球时,所发之球是左侧旋。在向右动作触球的向左动作及在向左动作触球的向右动作也都是迷惑人的假动作。

向侧下方挥拍触球时,所发之球为侧下旋,向侧上方挥拍的动作是假动作;向侧上方挥拍触球时,所发之球是侧上旋,向侧下方挥拍是假动作。

以上几点是乒乓球初学者被假动作所迷惑造成“吃转”的原因之一。

此外,球触及球拍的什么位置对发球的旋转影响也不容忽视。

譬如:发下旋球时,一般球都触在球拍的下端。如果球触在球拍的上沿,也很难把球发转。

发左侧旋球时,球应触及球拍的近左边沿;发右侧旋球,球则触及球拍的右边沿。

这些也是造成乒乓球初学者“吃转”的另一原因,因此,初学者还看不清对手发球时球触及球拍的位置,不了解球触拍的不同位置,不了解球触拍的不同位置会对球的旋转性质产生极大影响。

3 旋转球的判断和调控方法

要做到“不吃转”,在还击之前,要善于识破各种假象,准确地判断来球的旋转性质。对于初学者来说,要学会判断旋转球,应掌握好三种基本方法:

1. 盯拍 2. 听音 3. 看球

“盯拍”,对方在球拍触球的一瞬间,若向上挥

收稿日期:2007-04-25

作者简介:臧海波(1975-),男,助教,主要从事体育教学。

拍,那么这个发球就是上旋球;若向下挥拍,发出的球便是下旋;向左挥拍,来球便是左侧旋;向右挥拍,来球是右侧旋。这就要求眼睛要死死盯住对方球拍和球相撞时瞬间的挥拍方向。

“听音”,一般来说,球拍和球相撞时所发出的声音越低且发闷,那么来球的旋转就越强,反之,发出的声音越高且响亮,来球的旋转就越弱。

“看球”,一般来说,上旋球飞行弧线曲度大,落台后反弹低;下旋球飞行弧线曲度小,落台后的反弹较高;侧旋球的飞行弧线在空中向左、右拐弯。

判断清楚来球的旋转性质后,下一步就是怎样处理旋转球了。那么具体来讲有以下常用的三种处理方法:

“拍形”,当接对方的下旋球时,应把拍形后仰;当接弧圈球时应把拍形前倾;而当回击对方的左侧

旋发球和右侧旋发球时,应把拍面朝对方右方和左方偏斜。

“挥拍方向”,如在处理下旋球时,就多向上挥拍;回击对方左右侧旋发球时,应向对方挥拍方向的相反方向挥拍;回击弧圈球,挥拍方向就应向下。

“用力大小”,就是说,回击旋转球时,即要调整好拍形和用力方向,又要恰到好处地运用自己的击球力量。这样,回过去的球就可准确的落到对方的球台上去了。

由此可以说,乒乓球初学者从“吃转”到“不吃转”这中间是一个循序渐进的过程,初学者经过一个时期的刻苦努力反复练习,相信对于旋转球的畏惧心理会自然消退,并且,在较熟练地掌握了判断和回击各种旋转球的方法之后,“吃转”现象一定会大大减少。

参考文献:

- [1]史健. 谈吃转[J]. 乒乓世界, 1983(1): 43-45.
- [2]研乒. 用相似动作发出不同旋转球的奥妙何在[J]. 乒乓世界, 1985(3): 45.
- [3]研乒. 发球的旋转与球触拍的位置[J]. 乒乓世界, 1988(2): 42.

Preliminary Analysis on How Can the Fresh Ping - pong Player not Lose the Ball

ZANG Hai - bo

(P. E. Department, Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

Abstract: This essay talks about the problem that fresh ping - pong player will lose the ball when playing ping - pong. It analyzes the problem according to serve a ball from a similar action and the place where the ball hit the racket, etc. Also it put forward the way to judge and regulate and control the ball.

Key words: Ping - pong; Fresh player; Losing the ball

(责任编辑:张荣萍)