

# 青少年乒乓球运动员接发球训练研究

◆王 珊

(成都体育学院 四川成都 221116)

**摘要:**在乒乓球训练和比赛中,和其它环节相比较而言,接发球和发球是更重要的环节,也是对于运动员来说难度系数比较大的环节。发球是乒乓球每一次的开始,接球是每次的第一板处理,有好的接发球技术,可以使运动员在比赛中占据优势,能更好的面对比赛。青少年运动员的接发球技术的训练可以先从树立好的技术概念,掌握接发球基础技术开始。通过基本技术的不断训练,逐渐加大接发球进攻性技术训练,结合实战经验,形成个人接发球技术进行练习。

**关键词:**青少年乒乓球运动员;接发球;训练方法

在现阶段的乒乓球的发展,接球、发球的技术质量是越来越高的,方法和手段也不断增加,而难度也相应增多。这种相互的促进使得接发球技术达到了新的高度。在比赛中如果接发球技术掌握的好,就可以使自己的前三板占据优势,避免开始就处于被动的局面,让自己保持好的心态,也可以破坏对方的战术,限制对方的优势。所以说如果运动员要想在比赛中发挥的更好,就要刻苦联系接发球技术,实现掌握主动进攻的局面。本文主要是叙述了青少年乒乓球接发球训练中的特点和训练的方法进行研究。

## 一、青少年乒乓球运动员接发球的特点

乒乓球的接发球技术很复杂,除了让运动员首先掌握一般的接发球技术,例如反手的挑、摆短、搓、正手的挑打、撇、快搓等以外,还要让运动员与国际接轨,多学习、多接触国际最新的技术方法,使青少年拥有不断学习,不断创新的理念,也能掌握到最好的、最先进的训练技术<sup>[1]</sup>。不同的时代其技术的特点不同,通过探究发球技术的历史,跟踪世界先进的发球技术才能够站在高的起点,才能有利于今后的专业发展。

### 1.快速摆球

这个技术的动作要领是球拍的板形要稍立,身体的重心要向前移,用上肢的大臂带动前臂,在对手发来球的上升时期使用向下的力,使其形成合力,要运动员注意的是手应该是向下的力而不是向前的力。在实践过程中青少年运动员只是观其形,而不注重其实质,非常容易发生用力错误的现象。

### 2.晃接

在接发球时,使用身体动作进行掩护,用半推半搓的方法打到对方反手的大角度,使对手来不及侧身抢攻或无法用力,为自己反拉赢得机会<sup>[2]</sup>,这需要长期反复地练习才能够在合适的时机发挥出来,进而迷惑对手,取得先机。

### 3.劈或撇

使用加转长球来干扰对方的打法,迫使对方拉不出高质量的球,从而为自己赢得反拉的机会,技术是战术的基础,良好的技术水平能够为运动员争取利于我方取胜的机会,进而扬长避短,取得最终的胜利。

## 二、青少年乒乓球运动员接发球技术训练

### 1.明晰正确接发球技术

(1)在接发球训练过程中首先准备姿势要正确,正确的姿势不仅可以为下一球的交接做好准备,还可以破坏对手的发球,提高自己接发球的效率<sup>[3]</sup>。正确的接发球姿势是握拍之手自然放于腰间,球拍可随意放于台上或台下,腰部稍弯、身体前倾、双腿微曲,重心于两腿之间,对方发球之后就可以开始移动身体了。给自己留出足够时间来判断球的位置及落点,提高接球质量,主动破坏对手的发球和抢攻。

(2)接发球站位需要根据对方发球位置判断,例如:对方于正手方向发球,则可以于中间方向接发球,对方于反手侧方向发球,则可以于中间偏向反手方向接球。

(3)在接对方的球时对球旋转的判断至关重要,对回球命中率有直接影响。一般情况下旋转可以分为左侧上旋、左侧下旋、不转、下旋、右侧上旋、上旋和右侧下旋。比如接不转及上旋球时身体应该主动迎球,接左侧上、下旋球的时候可以顺向旋转或逆向旋转。

## 2.掌握先进接发球技术

青少年是国家的栋梁,是未来的希望,所以青少年乒乓球运动员要紧跟时代潮流,接发球过程中大胆使用搓长、进攻、台内挑打的方式。国际运动员中有很多都采用侧身正手接发球,这种方式具有很大的威胁性和进攻性,主要分为以下几类:

(1)摆短——主要特点是突然性强出手快准稳,有效控制对手攻、拉上手。

(2)拧拉——一般用来接台内不转的或转的短球,在接台内旋转程度一般或者不转的下旋球时可以使用这一技术,它可以克服一定转速,使回球侧拐速度较快,为下一发抢攻做准备。

(3)快点——改变以往在球高点期和上升后期接法快拉长球,要在球上升前期击球,方便连续进攻,因为其正手空挡小,速度快。

## 3.有专业的进攻性接发球练习

(1)发球、接发球和抢攻前三板是相互关联的,比赛分为11分制中,很重视前三板的争夺,将前三板进行综合性的训练更有利于提高接发球者的综合技术水平,力争在前三板中能够结束比赛,以防陷入拉锯战,消耗体力。

(2)在进行接发球训练过程中,对接发球方的训练要注意根据各自打法、个人特点以及战术需要,采取侧身或攻拉接发球技术,变被动为主动<sup>[4]</sup>,同时也应该注意采用不同的发球方式锻炼青少年运动员。

(3)发球要采取单种发球,落点毫无规律,接球则采用不同方法进行回接。回接短球的时候可以采用拧挑、摆短、点等方法,长球则采用拨、拉、冲等方法。

## 结语:

对于我国青少年的接发球的训练技术,要与国际乒乓球技术训练接轨,跟上世界乒乓球技术的发展方向,全面掌握接发球的基础技术,加大力度训练进攻性技术,让青少年乒乓球运动员的技术得到进一步的提高。

## 参考文献:

- [1]王静溶.对乒乓球接发球技战术的探究[J].西部皮革,2018,40(06):107+109.
- [2]孙国富.乒乓球接发球技术的探讨[J].运动,2018(03):20-21.
- [3]伍方佳,汪建秋,李尧航.中国4名乒乓球运动员在接发球段抢攻技术与控制技术的相关性分析[J].运动,2017(19):11-12.
- [4]陈宗鑫.乒乓球运动员张继科接发球技术特征分析[D].辽宁师范大学,2016.

**课题:**青少年乒乓球运动员接发球训练研究,项目编号:13YJ05。

**作者简介:**王珊(1984-),女,汉族,山东青岛人,助教,成都体育学院,研究方向:体育教育与运动训练。

