

高职体育与健康

主编 / 高立庆 姚强 陈政



南京大学出版社



系统的反应速度。

3. 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,能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,每搏输出量增多。提高心脏的工作效率,有利于身体的新陈代谢,提高整个身体机能水平。

4. 可以提高心理素质

乒乓球是竞技运动,由于激烈的竞争,参赛者情绪状态非常复杂,参赛者的心理只要一点点变化,击球的轨迹都会发生小小的改变;另一方面参赛者经受变幻莫测、胜负难料的比赛局面时必须及时做出心理调整,从容面对。因此,乒乓球运动塑造参赛者必须具备良好的心理品质,而这些良好的心理品质是能够得到迁移的,若在生活中出现困难局面,也会自然地冷静面对,找出解决问题的办法。所以说,乒乓球运动对我们当代大学生来说是非常好的心理锻炼的平台。

5. 可以促进交流,增加友谊

通过参加乒乓球运动,可以相互交流经验,切磋球技,以乒乓球为媒介相互学习、共同提高,达到建立良好人际关系的目的。历史上的“乒乓外交”就是典型的成功案例。

二、乒乓球基本技术

(一) 基本站位

站位动作要点:站位的范围指运动员离球台端线的远近距离和左右距离。

选择自己的基本站位必须有利于发挥自身技术特长,有利于保持稳定的击球姿势和向任何一个方向迅速移动。主要站位有:

- (1) 站位于近台中间偏左的为左推右攻打法。
- (2) 站位于近台中间的为两面攻打法。
- (3) 站位于中台偏左的通常使用弧圈球打法。
- (4) 站位于中台附近的通常使用横拍攻削结合打法。
- (5) 站位于中远台附近的通常使用削球打法。

(二) 准备姿势

准备姿势:以右手执拍为例,两脚开立,比肩稍宽,左脚稍前,右脚稍后,前脚掌内侧着地,脚后跟略提起,两膝自然微屈,重心在两脚之间,含胸收腹,身体略前倾,肩关节放松,右手持拍手臂自然弯曲,手腕放松,球拍自然后仰置于腹前,左手自然弯曲抬起高于台面。两眼密切注视对方,准备还击来球,如图8-58所示。

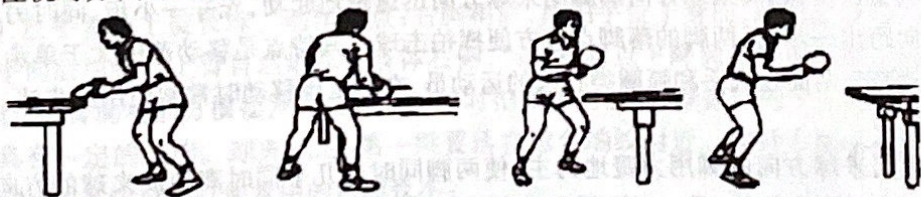


图8-58 准备姿势



基本站位与
基本姿势

(三) 握拍技术

1. 直握拍法

(1) 快攻型直握拍法。如图8-59所示,拍柄贴在虎口上,拇指的第一指节压住球拍左肩,食指的第二指节压住右肩,拇指第一指节和食指第一、二指节位于球拍前面成钳形,两指尖距离1—2厘米,其他三指自然弯曲叠置于拍后。

(2) 弧圈型直握拍法。如图8-60所示,食指扣住拍柄与拇指共同形成环状,其他三指在拍背面自然微伸叠置于拍后。

(3) 削球型直握拍法。如图8-61所示,拇指弯曲紧贴拍柄左侧,稍用力下压,其余四指分开并自然伸直托住球拍的背面。

2. 横握拍法

(1) 攻击型横握拍法。如图8-62所示,拇指自然斜伸,贴于拍面。食指自然斜伸,贴于球拍背后,用第一指节顶住球拍,顶点略偏上。

(2) 削攻型横握拍法。如图8-63所示,拇指在前自然弯曲贴于拍柄,食指在拍后自然斜伸贴于拍面,其他各指自然握住拍柄。



握拍法

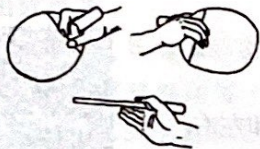


图8-59 快攻型直握拍法

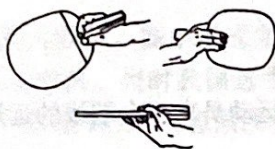


图8-60 弧圈型直握拍法

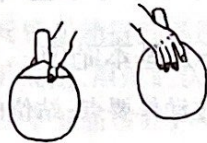


图8-61 削球型直握拍

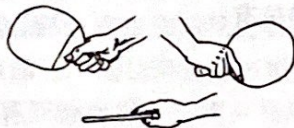


图8-62 攻击型横握拍

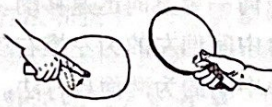


图8-63 削攻型横握拍

(四) 基本步伐

1. 单步

以一脚为轴,另一脚向前、后、左、右移动一步,重心随之跟上,挥拍击球。单步动作简单,移动范围小,重心较稳定,一般在球离身体较近时使用,也可用于正手接台内短球。

2. 并步

也叫交换步,远离来球方向的脚向来球方向迅速蹬地起动,先并一小步,同时另一脚向来球方向跨出一步,且两脚的落脚点应方便挥拍击球。其特点是移动范围大于单步且不腾空,重心稳定,两面攻选手和弧圈类打法的运动员,在小范围移动时常常使用此步法。

3. 跳步

以远离来球方向的脚用力蹬地为主,使两脚同时或几乎同时离地向来球的方向跳动。蹬地用力大的脚先落地,另一只脚紧跟着落地,可以原地或向左、右、前、后跳动。其特点是

快速、灵活,移动幅度比单、并、换步大,有短暂的腾空时间,靠膝关节和踝关节的缓冲来减少重心的起伏。快攻打法用跳步侧身抢攻较多,弧圈球打法在中台左右移动或侧移动时常用,搓球、削球时用跳步调整位置时也较多。

4. 交叉步

先以靠近来球方向的脚作为支撑脚,远离来球方向的脚向来球方向移动,并超过另一脚,然后另一脚随即向来球方向再迈一步。其特点是移动幅度比上述步法的移动幅度都大。主要用于来球离身体较远的情形,如快攻、弧圈球打法在侧身进攻后扑右空当或削两边大角度来球时,常用此种步法。

5. 小碎步

频率较高的小垫步或在小范围内的小跑步。可用于原地的重心调整、击球后的还原、小范围的移动、大范围步法移动前的预动以及不同步法间的衔接等,总之小碎步是非常有用的步法,步法好的运动员均善于使用小碎步。

基本步法的练习方法如下:

- (1) 徒手的设想性练习,熟练各种步法。
- (2) 采用多球训练法,一组球单个步法或多种步法组合练习,逐渐加大供球速度和难度。
- (3) 与身体素质练习相结合,如各种姿势的突然性起跑、加速跑、折返跑、变速跑、双摇跳绳、抬腿跳绳等。
- (4) 练习某一种步法时,规定组数和次数,或要求在规定时间内完成。

(五) 发球与接发球

乒乓球比赛是从发球和接发球开始的,两者的好坏都能直接得分或失分,因此要重视发球和接发球技术的练习。

1. 发球技术

发球是比赛的开始,它不受对方来球的制约和限制。在比赛中,发球可以直接得分,可以为发球抢攻创造条件,充分发挥自己的技术风格 and 特点,限制对方技术特长发挥,破坏对方的战术;造成对方心理恐惧,增强自己比赛的信心。

(1) 平击发球。动作要点:正手发球时左脚在前,身体稍向右转,左手掌心托球,置于身体右侧,右手持拍也置于身体右侧。持球手将球向上抛起,同时右臂稍向后引拍,在球略低于网时,持拍手从身体右后方向前挥拍,拍形稍前倾,撞击球的中部靠上。击球后,前臂和手腕继续随势向前挥动,身体重心移至前脚。击出的球应先落在本方台面的中区。反手发球时,右脚在前,球向上抛起后,右手持拍从身体左后方向前挥动,拍形稍前倾,击球中部靠上,身体重心移至前脚。这种方法球速一般,基本不转或略带上旋。

(2) 反手发急上旋长球。动作要点:右脚稍前,持拍手位于身前,球向上轻轻抛起,同时持拍手向后引拍。上臂自然地靠近身体右侧,当球从高点下降到低于球网时,持拍手以肘为中心,前臂向右前方横摆发力击球。触球时拍面稍向前倾,摩擦球的中上部,使球快速前进并具有一定的上旋。球离拍后,第一跳要落在球台端线附近。这种方法球速快、弧线低、前冲力大,是快攻型打法常用的发球技术。



发球基本技术

(3) 反手发轻短球。动作要点:手臂先向后上方引拍,当球下降至网稍高时,前臂向前下方轻微用力送出,拍面后仰,接球中下部并向底部摩擦。球离拍后,第一跳要在本方台面近网区弹起,越网落到对方近网区的不地方。这种方法动作小、出手快、力量轻、落点靠近球网,使对方不易发力还击,可牵制对方。

(4) 反手发急下旋长球。动作要点:拇指要用力压拍的左肩,使拍面稍后仰。发球前前臂先向后上方引拍,当球下降到低于球网时,前臂迅速向前下方用力推切球,拍面触球的中下部使球快速前进并具有一定的下旋。手腕在球拍触球一刹那,要略加一点弹击动作,以加快急下旋球的速度。球离拍后,第一跳要落在球台端线附近。这种方法球速较快,带有一定的下旋,对方接球时不易借力。

(5) 正手发右侧上旋急球(奔球)。动作要点:持拍手向右后上方引拍,上臂向后引拍时手腕要放松,拍面较垂直。当球从高点下降时,上臂带动前臂由右后方向左前方挥摆,同时腰髋也由右向左转动。拍面触球的一瞬间,拇指用力压迫拍子左肩,手腕同时从后向前使劲抖动,球拍沿球的右侧中部向中上部摩擦球。这种方法球速快、角度大、突然性强,并向对方右侧偏拐。

(6) 正、反手发转与不转球。动作要点:球拍触球时,拍面较平,摩擦球的中下部或偏底部,并向前下方发力为加转球。触球时拍面稍立,不是摩擦球体,而是将球推送出去为不转球。这种方法动作相似,出手迅速,线路短,不出台。

发球技术的练习方法如下:

- (1) 徒手做抛球、引拍与挥拍击球模仿练习。
- (2) 先发斜线,后发直线;先发不定点,后发定点。
- (3) 练习发各种旋转性能的球。
- (4) 用同一动作发单一速度、线路、落点、旋转的球。
- (5) 用近似动作发不同速度、线路、落点、旋转的球。
- (6) 采用多球训练法,结合个人技术特点,练1—2套质量高的特长发球。

2. 接发球技术

接发球的特点是处于被动地位,它的难度主要是分析判断对手的发球意图及旋转、速度、落点等因素,从而决定自己的回接方法。接发球既是受控于对手的发球,又要反控制对手的一板抢攻。接发球技术的优劣对比赛胜负起着重要的作用。回接球的质量,直接影响自己技术、战术的发挥和是否能将对手控制在被动状态,同时也直接影响到自己的心理状态。接发球技术运用得好,可直接得分或为抢攻创造有利条件。

接发球技术包括点、拨、搓、拉、攻、推、削、摆短、撇侧旋球等。具体采用哪一种方法接发球,应根据对方发球的旋转、落点及双方打法特点等因素而定。首先是站位的选择:站在球台左半台,在离球台端线的远近距离视来球的落点而定,便于前后移动接长、短球。其次是对来球的判断,判断是接好发球的前提。如何才能准确无误地判断出对方发球的旋转性质、旋转程度或缓、急、落点变化,主要应依据对方球拍在接触球的瞬间的挥动方向和掌握击球的部位与用力方向来判断球的旋转性能。

接发球技术的练习要点:

首先是接好台内短球,可采用快搓摆短、快捅底线长球、快挑多种落点、撇大角、拧搓左

右侧旋、拧挑左右侧旋、推送下沉球等技术手段;第二是要突出“快”和“变”,以快为主,如点球快、拉球快、挑球快,运用搓球、推挡球也要快。变就是落点、速度、旋转的变化。落点和速度的变化包括拉、挑、拨斜直线、推两角、压中路、快搓短球、快捅底线长球等。旋转变化包括撇侧旋、拉小弧圈、拧挑左右侧旋、拧搓左右侧旋、搓转与不转球等。接发球要力争做到有拉、有攻、有点,快摆、快捅,时长时短、忽左忽右等多种旋转变化,给对方制造难度,使其不能随心所欲,要力争变被动为相持,甚至转为主动,为第四板创造进攻机会。接发球后,应迅速还原成准备姿势。

(六) 推挡球技术

推挡球是推球和挡球的总称,是初学者首先学习的一项基本技术。推挡球站位近、运作小、速度快、落点变化多,也有一些旋转变化。推挡是左推右攻打法的主要技术之一,也是其他类型打法不可缺少的技术。各种推挡技术配合使用时,能利用速度、落点和旋转变化争取主动和创造进攻机会。在被动或相持时可起到积极防守的作用,并可变被动、相持为主动。推挡球可分为平挡、快推、加力推、减力挡、推下旋、推挤等。

1. 平挡

动作要点:拍面近半垂直,略高于台面,手指手腕控制拍形,在上升前期击球,触球中部靠上,借助来球反弹力,前臂和手腕向前上挥动,将球平挡过网。这种方法借力还击,力量轻、速度慢、线路短。

2. 反手快推

动作要点:上臂、前臂向后下方稍引拍(动作要小),手臂迅速迎前,在球的上升期击球。击球一刹那手腕外旋用力,使拍面触球的中上部,手臂要向前稍微向上辅助用力快推。这种方法速度快、变化多、命中率较高,一般运用于相持、接弧圈球、拉球和中等力量的突击来球。

3. 加力推

动作要点:前臂提起,上臂后收,肘部贴近身体,在上升后期或高点期击球,适当运用伸髋转腰动作,加大手腕发力,并用中指顶住拍背向前用力,身体重心同时向前移动。这种方法力量大、速度快,并有落点变化。主要运用于助攻,常迫使对方离台造成被动,为抢攻创造条件。还可适当用于对付速度较慢、旋转较弱的上旋来球或力量较轻的攻球和推挡球。

4. 减力挡

动作要点:手臂外旋,拍面稍前倾,不用手臂向后引拍,身体重心略升高,前臂稍收使拍面略高,放至身前即可。当来球刚刚弹起即触球中上部,借力回击,拍触球一瞬间手臂和手腕稍向后收,以缓冲球撞击拍的力量。

5. 推下旋

动作要点:手臂微内旋,拍面角度稍后仰。上臂后引,前臂上提,将球拍引至身体前方。当来球跳至高点期,击球中下部,以上臂和前臂为主向前下方推切,触球瞬间拍形保持相对固定。

6. 推挤

动作要点:球台中间或偏左站立,身体离台约40厘米。两脚平站或左脚略前,两膝微屈,收腹含胸,身体向前,右上臂和肘关节靠近身体右侧。手臂自然弯曲,前臂上提并外旋,

引拍至身前,使拍面稍前倾。来球从台面弹起后,前臂和手腕向左前下方挥拍迎球。在来球的上升前期,以稍前倾的拍形推击球的中上部,球拍击球瞬间,前臂和手腕向左前下方发力。击球后,手和臂顺势向左前下方挥动并迅速还原成准备姿势。动作过程中,身体重心在两脚之间。

推挡球技术的练习要点:

首先教师应该先做各种推挡技术的完整示范,使学生初步建立完整的动作概念。学生在原地徒手模仿动作已初步掌握的基础上,结合下肢步法,在移动中做徒手动作练习。由于推挡动作引拍受身体阻碍,在准备击球时,一定要向前探腰收腹加大引拍距离,以便发力。推挡练习时移动范围较小,但不能忽视步伐的重要性。虽然推挡动作是上肢动作,但要利用腰、髋的转动和移动身体重心来获得更大的力量。推挡后迅速还原是下一步动作实施的有力保障。

(七) 攻球技术

攻球技术分为正手攻球、反手攻球和侧身攻球三大类,包括快攻、快点、快拉、突击、扣杀、快带、杀高球、中远台攻球、攻打弧圈球等各种技术。它们的特点不同,所起的作用与运用方法也不一样。



攻球基本技术

1. 正手快攻

动作要点:右脚稍后,两膝微屈,身体略向右转,重心在右脚。前臂在腰的带动下横摆引拍(忌大臂后拉抬肘,引拍过大或过小),前臂与台面略平行。拍形与台面垂直或略前倾,手腕手指持拍自然放松,球拍呈半横状(忌手腕上翘或下吊)。击球时,右脚稍用力蹬地,膝髋稍向前挺,腰向左转,带动手臂向前挥动迎球。击球点在体前右侧,触球瞬间前臂快速用力收缩,向前打为主,略有摩擦。在来球的上升或高点期击球,触球的中上部。手腕手指调节好拍形辅助发力,触球瞬间有一摩擦球的动作。这种方法站位近、动作小、速度快、进攻性强。

2. 正手快拉

动作要点:击球前的准备动作和引拍动作与正手快攻相似,不同之处是身体重心稍下降,前臂略下沉,球拍略低于球。拉球时,前臂发力为主,在来球的高点期或下降前期击球,手腕同时向前、向上用力转动球拍摩擦球,以便制造弧线。应注意判断好来球下旋的强弱,若来球下旋强,球拍向上摩擦球的力量要大些,弧线要高些;反之,向上摩擦球的力量要小些,弧线应低些。拍面角度和触球部位也要根据来球下旋的强弱来调节。这种方法速度较快、动作较小、线路较活,并与突击动作较接近。用它快拉不同落点,配合拉大小力量和旋转变换等,伺机进行突击、扣杀。

3. 正手扣杀

动作要点:站位视来球长短而定,若来球较短,站位应靠近球台;当来球较长时,应稍向后移位;左右来球,应向左右移位。击球前,整个手臂应随步法、重心、腰髋转动向后引拍,要适当加大引拍距离,便于提高触球瞬间的挥拍速度。击球时,主要靠腰髋的转动及腿的蹬力,带动手臂向前发力。手腕手指除控制落点外,还应辅助手臂一起向前下爆发用力,在来球高点期击球,亦可在上升期击球。扣杀一般来球,拍面稍前倾,击球中上部;扣杀强烈

下旋球时,拍形与台面垂直,高点期击球中部,发力以撞击为主,略带摩擦。若来球高且近网,可直接将球向下稍前扣杀。这种方法力量大、球速快、威力大、攻击性强,常用于还击各种机会球。

4. 正手中远台攻球

动作要点:站位中远台,上臂带动前臂向左前上方发力为主,手腕控制拍面角度。右脚蹬地,上体左转,重心前移,在来球高点期或下降前期击球的中上部或中部。手臂挥动要快,用力要集中,适当运用腰、腿的力量。这种方法力量较大,进攻性较强,常用于侧身后扑正手球和正手打回头。

5. 正手攻打弧圈球

动作要点:高手引拍,拍形稍前倾,相对固定。发力以大臂和腰髋的转动为主,触球瞬间前臂有一收缩动作。击球点一定要在身前,发力方向为向前、向下,击球时间在上升后期。这种方法速度快、力量大、威胁性强。

6. 反手攻球

(1) 直拍反手攻球。动作要点:两脚开立,身体略向左侧,右髋和腰右侧略向左后方压转重心,两膝微屈,前臂稍向后摆,引拍稍高。髋关节略向右转,前臂向右前方用力,肘部内收,左肩稍向后拉,击球中部稍偏左侧,手腕辅助发力,稍带摩擦球,食指掌握好拍形,拍后中指决定发力方向。

(2) 横拍反手攻球。动作要点:腰髋部略向左转的同时,带动前臂略向后引拍,手腕稍后屈。在腰髋部略向右转的同时,前臂和手腕向前右方发力,触球的中部或中上部。前臂和手掌背部的运行方向决定击球的方向,拇指控制拍形和击球弧线。

这种方法出手快,突然性强,能快拉、快攻,也能发力。

攻球时应注意,正手攻球时不要抬肘,手腕不要下垂;反手攻球时,拍面角度要调节好,不要过于前倾或后仰。

攻球技术的练习要点:

由于攻球技术内容很多,所以在教学中应注意掌握循序渐进的教学原则。示范讲解各种攻球技术动作,着重讲解动作要领,以及该技术在比赛中的应用时机与作用。先做各种攻球技术的完整示范,使学生初步建立完整的动作概念。攻球是在快速运动中进行的,所以动作方法难以定型,初学时一定要按动作结构反复进行台下徒手模仿练习。加强步法移动的练习,在走动中击球。扭转只注意上肢动作,忽视下肢移动的偏向。在击球时,不但要注意上肢手法和下肢步法的运用,同时还要加强腰、髋、身体重心移动等辅助力量的运用。

(八) 搓球技术

搓球类似削球的动作,又称为“小削板”,是一种过渡性技术。其特点是站位近、动作小、出手快。回球多在台内进行,用它对付下旋来球是一种比较稳妥的方法,也是学削球的入门技术。搓球可分为快搓、慢搓、快摆(摆短)、搓侧旋等。

1. 快搓

动作要点:站位近台,两脚开立,左脚在前。拍面稍后仰,手臂要迅速前伸迎球。在上升前期击球。若来球下旋强,拍触球的底部,前臂和手腕向前用力摩擦要大些;若来球下旋弱,拍触球的中下部,前臂和手腕向前下方用力摩擦。根据来球旋转强弱调节拍形。这种

方法击球时间早、回球速度快,可以变节奏。主要用于对付近网下旋球,可以回搓近网球和底线长球。

2. 慢搓

动作要点:击球时间为下降前期,触球中下部,拍形稍后仰,前臂配合手腕动作向前稍下切摩用力。正手搓球以拇指和中指用力为主,横拍以靠近虎口处的肌肉和拇指、食指的协调用力为主。根据来球旋转程度,调节拍面角度和用力方向。若来球旋转强,触球靠近底部,向前摩擦用力大;若来球旋转弱,触球中下部,向下向前切摩用力。搓加转球时,用球拍的下部触球,前臂和手腕手指向前下用力摩擦击球,以摩为主;搓不转球时,用球拍的上部或中部触球,前臂和手腕手指向前下撞推送用力,以撞为主。这种方法击球时间晚、回球速度慢,利于加转,同快搓结合运用可改变击球节奏。

3. 摆短

动作要点:站位近台,身体迎前,重心前移,在上升前期击球。拍面后仰,触球的下中部或底部。击球时动作幅度很小,前臂向前伸的动作和快搓相似,触球时手臂和手腕用力很小,可借助来球的反弹力,有时还有一定的减力动作。这种方法速度快、落点短、弧线低。主要是对付近网下旋球,限制对方抢拉或抢攻。

4. 搓侧旋

(1) 反手搓右侧旋。动作要点:在高点期或下降前期击球,球拍先迎球,触球的中下部,手臂向右发力摩擦球,同时手腕辅助用力。直拍手腕向右拧挑动作,也可向右上拧挑出右侧上旋球。

(2) 正手搓左侧旋。动作要点:手臂略提起,右脚和身体迎前,在高点期或下降前期击球。击球时手腕要略后屈,触球的左侧中下部,手臂向左侧发力摩擦球体,同时手腕辅助用力。直拍选手的手腕向左有一勾挑动作,也可向左上勾挑出左侧上旋球。

这种方法使回击过去的球向两侧拐弯,会造成对方回球弧线较高。

搓球时应注意动作不要太大,要充分利用前臂和手腕转动的力量;搓转与不转球时,其动作要力求相似。

搓球技术的练习要点:

搓球多在台内进行,常受台面阻碍,所以动作不宜过大,发力要集中,要多用前臂和手腕。搓球虽然移动范围较小,但一定要做到每球必动,击球到位。这样,不但能够提高搓球质量,而且能够随时发动进攻。练习搓球,一方面要认识到它是一项为进攻服务的过渡技术;另一方面又要认识到,只有提高搓球质量,才能达到主动过渡,真正为进攻服务。

(九) 弧圈球技术

弧圈球是一种上旋力非常强的进攻技术。弧圈球可分为加转弧圈球、前冲弧圈球和侧旋弧圈球。

1. 正手拉加转弧圈球

左脚在前,右脚在后,两膝微屈,身体向右扭转,右肩略低于左肩,右手臂自然下垂,在来球的球下降期,拍面前倾,摩擦球的中部偏上位置,发力向上为主略带向前,以转腰带动肩、上臂、前臂和手腕发力将球击发。

2. 正手前冲弧圈球

球拍向后下方引拍,腰向后方转动,重心移至右脚,以便于充分利用身体的力量,手腕相对固定,拍面前倾。击球时,上臂带动前臂向左前方挥拍,上体随势转动,触球瞬间,手腕略微转动发力,在高点期擦击球的中上部直至顶部。

3. 正手侧旋弧圈球

持拍手向右后下引拍,手腕内屈、固定。击球时,上臂带动前臂由右侧后方向左前上方挥出,上体随势向内扭转,在下降前期擦击球的右侧中部偏下。

4. 反手弧圈球

拍形前倾,引至腹下。当球弹起时,以肘为轴,前臂迅速向上挥动,结合手腕向上转动的力量,在下降期摩擦球的中部或中上部,在击球过程中,两腿向上蹬伸。

弧圈球技术练习要点:

拉弧圈球时应注意击球的时机和部位以及发力方向;引拍的幅度要大,尽可能增大挥拍的动作半径;加快挥拍速度,在球拍达到最大速度时触球;单纯地用上肢发力,向前的冲击力不够,因此需要利用腿、髋、腰的配合移动中心来获得更大的冲力;摩擦力要大于撞击力。

三、乒乓球运动主要规则简介

(一) 场地

场地应不小于14米长、7米宽、5米高,应有75厘米高的深色挡板围起。光源距地面不得少于5米。从台面高度测得的照明度不得低于1 000勒克斯,四周应为暗色。



乒乓球运动的竞赛规则及裁判法

(二) 球台

球台长2.74米、宽1.525米,离地面高76厘米。球台上层表面叫作“比赛台面”,台面四边应有一条2厘米宽的白线,各台区应由一条3毫米宽的白色中线划分为两个相等的“半区”。台面可用任何材料制作,应呈均匀的暗色,无光泽,且具有均匀一致的弹性。

(三) 球网

球网包括悬网绳、网柱及将它们固定在球台的夹钳部分。整个球网的顶端距台面为15.25厘米,网长为183厘米。

(四) 球

球应为圆球体,重2.79克,直径40毫米,呈白色或橙色。应用赛璐珞或类似塑料制成,且无光泽。

(五) 球拍

球拍的大小、形状和重量不限。击球的拍面应用颗粒向内或向外的海绵胶覆盖,连同黏合剂,厚度不得超过4毫米,必须无光泽。如为两面粘胶皮,其中一面为鲜红色,另一面则须为黑色。

(六) 发球

(1) 发球开始时,球自然地置于不持拍手的手掌上,手掌张开,保持静止。

5. 开对位舞姿(开式舞姿)

男士的右侧与女士的左侧身体紧密贴靠,身体的另一侧略向外展开成V形的站立或行进的身体位置。

6. 升降动作(起与伏)

跳舞时身体的上升与下降。升降动作是在膝、踝、趾关节的屈和伸动作的转换中完成的。

二、体育舞蹈基本技术

(一) 基本舞步

学习体育舞蹈应从基本舞步开始。现代体育舞蹈有4种基本舞步,分别是走步、侧步、平衡步和摇摆步。学习时只要掌握好每只脚的移动轨迹,学会这些舞步并不困难。

跳交谊舞有一个约定俗成的规定,男士第一步先出左脚,而女士第一步先出右脚。交谊舞中许多舞步男女动作都是相同的,只是动作方向相反,如男是进步,女则为退步。(本专题中在叙述舞步的动作时,皆指男步。凡女步相同者,都不再专门说明;凡女步不同者,则另加以说明。图中左脚为白色,右脚为黑色)

1. 走步

立正站好。左脚开始向前走三步(1,2,3),右脚开始向后走三步,如图8-82所示。向前走时开始用前脚掌触地,然后随着脚趾上抬过渡到脚跟擦地向前,着地后过渡到脚趾,身体重心从一只脚转移到另一只脚上。后退正好相反,开始用脚掌触地,然后用脚尖擦地向后,脚趾着地后再过渡到脚跟。



图8-82 走步

2. 侧步

立正站好。左脚向左迈一步,右脚向左脚并拢;接着左脚再向左侧迈一步,右脚向左脚并拢。然后右脚向右侧迈一步,左脚向右脚并拢;接着右脚再向右侧迈一步,左脚向右脚并拢,如图8-83所示。

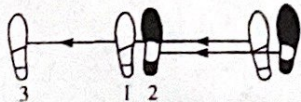


图8-83 侧步图

3. 平衡步

平衡步是由走步和踏步组成的。

立正站好。左脚向前一步,右脚向前上步,用前脚掌踏在左脚侧;然后右脚向后退一步,左脚掌踏在右脚侧。

左脚向左侧一步,右脚向左脚并拢,用前脚掌踏在左脚侧;右脚再向右侧一步,左脚向右脚并拢,用前脚掌踏在右脚侧,如图8-84所示。根据运动方向,亦分为前、后、左、右平衡步。

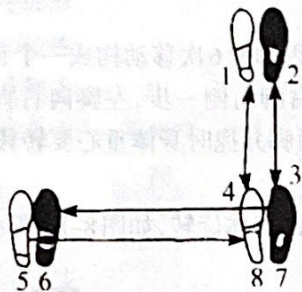


图8-84 平衡步

4. 摇摆步

摇摆步是拉丁舞的基本步。

立正站好。左脚向前一步,重心随之前移,然后脚不动,重心再向后移,再移前,再移后,反复摇摆,这叫前后摇摆步。

立正站好。左脚向侧一步,重心向左移,再向右移,再向左移,再移右,反复摇摆,这叫左右摇摆步。

(二) 握抱姿势

初学体育舞蹈,必须学会正确的握手和抱腰姿势,简称握抱姿势。

男女舞伴面对站立。男伴左手四指并拢,女伴的右手放在男伴虎口处,如图8-85a所示。男伴右手五指并拢放在女伴左肩胛骨下部,女伴将左手轻轻地放在男伴的右肩上。

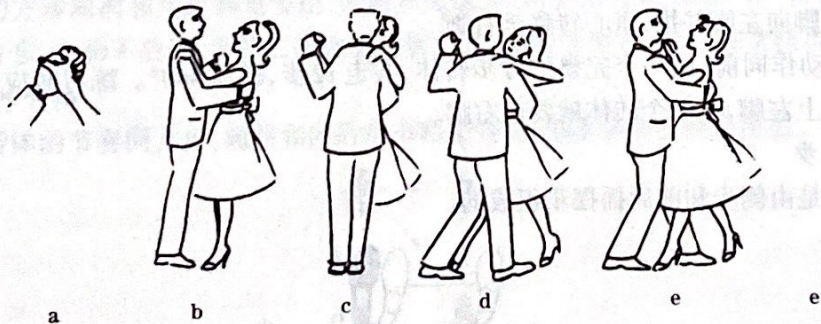


图8-85 握抱姿势

两人之间距离为10厘米左右,如图8-85b所示。双方稍向左转,从对方的右肩向前看,这种握抱姿势称为闭式舞姿,如图8-85c所示。

在跳舞过程中,男伴上体一般都是直立的,但是不要过于僵硬,双肩保持稳定和放松。女伴自胸以上部位要自然后仰,下颌上扬,略呈仰视状。

掌握了基本舞步和握抱姿势,就可以学习基本舞步组合。

方步由走步和侧步组成。它因脚的6次移动构成一个正方形的图形而得名。

2. 方步转体

每次转体为 90° ,它是最简单的身体旋转,如图8-87所示。

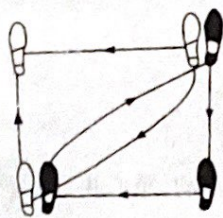


图 8-86 方步

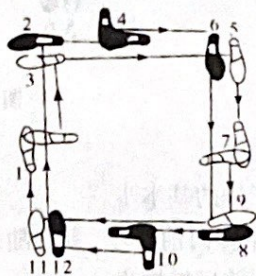


图8-87 方步转体

闭式舞姿站立。

- (1) 左脚向前一步,出脚的同时身体向左转。
- (2) 右脚向侧一步,同时身体完成 90° 旋转。
- (3) 左脚向右脚并拢,重心转移至左脚。
- (4) 右脚后退一步,退脚的同时身体向左转。
- (5) 左脚向侧一步,同时身体完成 90° 旋转。
- (6) 右脚向左脚并拢,重心转移至右脚。

后6步动作同前,做一个完整的方步转体,共走12步,转体 360° 。练习时应记住,第一个转体如果上左脚,下一个转体就要退右脚。

3. 交叉步

交叉步是由侧步和前后摇摆步组成的。

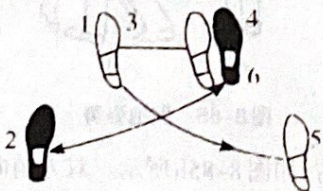


图 8-88 交叉步

闭式舞姿站立。

左脚向侧一步,然后右脚交叉在左脚斜后方,用前脚掌点地,身体重心向后摇摆,再摇摆向前。右侧交叉同前,动作方向相反,如图8-88所示。

4. 并列行进步

闭式舞姿站立。

(1) 左脚向侧一步,同时上体左转呈闭式舞姿。

(2) 右脚向前一步,交叉在左脚前。

(3) 左脚向侧一步,同时向右转体。

(4) 右脚向左脚并拢,呈闭式舞姿。

并列行进时,两人头部均朝前面方向,两人腰、髋部可以相贴,如图8-89所示。



图8-89 并列行进步

(四) 交谊舞练习

1. 慢四步舞(布鲁斯舞)

慢四,节拍多是4/4拍,每小节4拍。舞蹈风格表现为庄重平稳、步态从容、缓慢抒情。

慢四由走步、侧步和平衡步所组成。它的基本节奏是慢、慢、快快,其中慢占二拍,快快占一拍。

(1) 走步

慢四的走步可以向前进四步,也可以向后走四步。其节奏是一、二步为慢拍,三、四步为快拍。

(2) 方步

慢四的方步向前和向后都是慢拍,而侧步是快步,其节奏为慢、快快、慢、快快。也可以做第二个方步,右脚不后退,而是右脚也向前做方步,如图8-90所示,又称交换步。

(3) 方步转体

方步转体的节奏同方步,向前和向后走步都是慢拍,侧步和前步都是快拍。

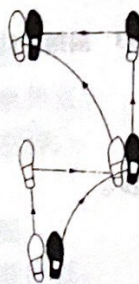


图8-90 慢四方步

(4) 平衡步

平衡步前、后、左、右都是慢拍。慢四一般前平衡步慢,后平衡步慢,接着做向前走两步快,或做两个前平衡步再走两步,如图8-91所示。

(5) 并列行进步

并列行进步是向侧走步慢,向前走步慢,向侧走步快,脚并拢快。

(6) 前进侧步

前进侧步既简单又实用,它是由走步和侧步组成的。男舞步如图8-92所示。



图8-91 慢四平衡步

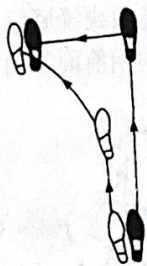


图8-92 慢四前进侧步

闭式舞姿站立。

① 左脚向前一步。

② 右脚向前一步。

③ 左脚向前一步。

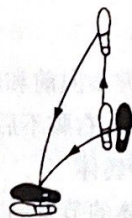
④ 右脚向左脚并拢,重心转至右脚。

(7) 摇摆步转体

该舞步适于在拐角处或前方受阻需要改变方向时使用,结构是一个摇摆步加一个转体侧步,如图8-93所示。



图8-93 摇摆步转体



① 左脚向前一步,重心前摇。

② 右脚不动,重心向后摇。

③ 身体向左转90°,同时左脚向侧一步。

④ 右脚向左脚并拢,重心转至右脚。

(8) 向左转体180°舞步

男舞步如图8-94所示。



图8-94 向左转体180°



图8-95 向右转体180°

闭式舞姿站立。

- ① 左脚向左前方45°迈步慢。
- ② 右脚向前侧步,同时转体90°慢。
- ③ 身体继续向左转体,左脚向后退一步快。
- ④ 右脚向左脚并拢,重心转移至右脚。

(9) 向右转体180°舞步

男舞步如图8-95所示。

闭式舞姿站立。

- ① 左脚向前一步慢。
- ② 右脚向前一步,同时转体90°慢。
- ③ 身体继续向右转体90°,左脚后退一步快。
- ④ 右脚向左脚并拢,重心转移至右脚。

2. 慢三步舞(华尔兹舞)

慢三步舞,舞步婉转流畅,旋转起伏如行云流水,素有“舞中之后”美称。音乐华丽多彩,节奏是3/4拍,每小节3拍,第一拍为重音,后两拍为弱音。华尔兹舞节奏可用1,2,3来表示,最基本步法是平衡步和方步。

(1) 平衡步

平衡步向前、后、左、右做时,第一步膝关节微微弯曲向下,占1拍时值;第二步跟脚并步时,支撑腿膝关节要逐渐伸直,占2拍时值。

(2) 方步

前三步动作:

- ① 左脚向前一步,左腿膝关节微屈。
- ② 右脚向侧一步,左腿膝关节逐渐伸直。
- ③ 左脚向右脚并拢,重心转移至左脚。

后三步动作:

- ① 右脚向后退步,右腿膝关节微屈。
- ② 左脚向侧一步,右腿膝关节逐渐伸直。
- ③ 右脚向左脚并拢,重心转移至右脚。

(3) 方步转体

方步转体的节奏与脚的使用基本同方步。所有旋转都需要有身体的协调动作和膝部动作的配合。前三步,左脚向前出脚的同时身体也向左转,侧步时完成 90° 旋转。

(4) 走步

走步可以走三步,也可以向前走六步;可以走直线,也可以走半圆弧线。走步时,第一步要大,膝关节微屈,第二、三步要小,膝关节逐渐伸直。走步要呈起伏状。

(5) 交叉步

男伴舞步节奏是:

①左脚向侧一步。

②右脚交叉在左脚后。

③重心向左脚摇摆。

④右脚向侧一步。

⑤左脚交叉在右脚后。

⑥重心向右摇摆。

(6) 臂下转体

男伴舞步如图8-96所示。



图8-96 臂下转体

先做方步的前三步,再做右脚退步,同时左手臂领女伴右手抬起,用右手暗示女伴向右转体。左脚向侧一步,右脚向左脚并拢。

女伴舞步如下:

先做方步后三步,再做左脚向前一步,同时身体右转;右脚向前一步,同时向右转体 180° ;左脚向右脚并拢,继续向右转体 180° ;左脚向右脚并拢,继续向右转体 180° ;左脚向右脚并拢,继续向右转体 180° 与男伴呈闭式舞姿。

三、现代舞

现代舞有华尔兹舞、探戈舞、狐步舞、快步舞和维也纳华尔兹舞5个舞种。这里介绍华尔兹舞和探戈舞。

(一) 华尔兹舞

华尔兹(Waltz)也称圆舞,是现代舞中历史最悠久、生命力最强的舞蹈形式。华尔兹舞的风格是典雅大方、动作流畅、旋转性强、华丽多彩,其动作高雅和谐、起伏多变,舞姿飘逸

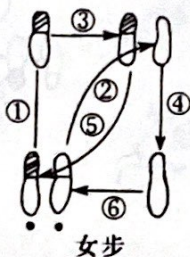
优美、文静柔和。

舞曲为3/4拍,每分钟32小节。风格特点是起伏、飘荡、旋转、连绵不断、典雅华贵。其重心的升降规律一般为第一步最低,第二步重心升高,第三步时重心升至最高并开始下降。

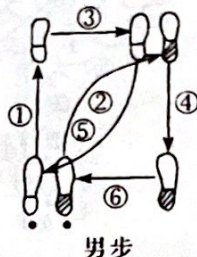
握抱姿势:合对舞姿,如图8-97所示。



图8-97 华尔兹握抱姿势



女步



男步

图8-98 方形步

男女舞伴相对站立,双脚并拢,足尖向前,双方都偏向对方右侧1/3,且右足尖对正对方双足的中线。

1. 方形步

此步法多用于左右脚重心的转换和基本功练习,如图8-98所示。

准备姿势:合对舞姿。整个过程方向不变。

男子舞步:第①拍,左足前进一步,足跟落地滚动至脚掌。第②拍,右足上步横开,脚掌落地支撑。第③拍,左足并向右足,方向不变,重心由双脚掌落至全足。第④拍,右足后退一步,足掌落地滚动至全足。第⑤拍,左足跟上右足后横开,足掌落地。第⑥拍,右足向左足并步,重心由双足掌落至全足。

女子舞步:女步的第①②③④⑤⑥拍与男子舞步的第④⑤⑥①②③拍相同。

2. 左转步

该步法由六步两个小节构成,每小节向左转135°,共左转270°,如图8-99所示。

准备姿势:合对舞姿。

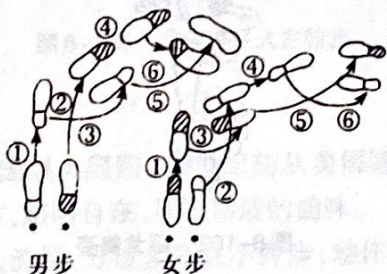


图8-99 左转步

3. 左足并换步

该步法由三步一个小节构成,主要用于左右足重心的转换,方向不变。

准备姿势:合对舞姿。

男女舞步与方形步前三拍(第一小节)相同,图略。

4. 右转步

此步法与左转步相对称,亦由六步两个小节构成,每小节右转体 135° ,共完成转体 270° ,如图8-100所示。

准备姿势:合对舞姿。

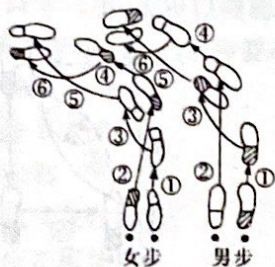


图8-100 右转步

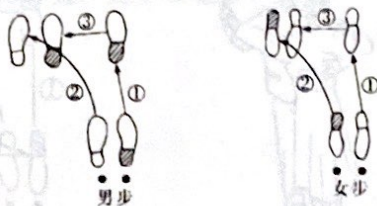


图8-101 右足并换步

5. 右足并换步

该步法由三步一小节构成,主要用于左右足重心转换,方向不变,如图8-101所示。

准备姿势:合对舞姿。

(二) 探戈舞

探戈(Tango)为现代舞的一种。探戈是最早被英国皇家舞蹈教师协会肯定并加以规范的四个标准舞之一。探戈舞步独树一帜,斜行横进,步步为营,俗称“蟹行猫步”。动作刚劲锐利,欲进又退,欲退还前,动静快慢,错落有致,沉稳中见奔放,闪烁中显顿挫。探戈舞以其刚劲挺拔、潇洒豪放的风格和独有的魅力征服了舞坛,被誉为“舞中之王”。

探戈舞曲为 $2/4$ 拍,每分钟 33 小节,其基本节奏为:慢(S)慢(S)快(Q)快(Q)(S为slow的缩写,Q为quick的缩写)。其风格特点是沉稳扎实、刚劲锐利,动作棱角分明,步法有停顿,头随身体有摆动等。

握抱姿势:合对舞姿,如图8-102所示。



图8-102 探戈舞姿

1. 常步分身

这是探戈中最常用的步法之一,一般作为连接步使用。节奏为S、S、Q、Q,如图8-103所示。

准备姿势:合对舞姿。

2. 侧行并位

从侧行位开始,结束时为合对舞姿,常用于各种分身开位舞步之后。基本节奏为S、Q、Q、S,如图8-104所示。

准备姿势:侧行舞姿。

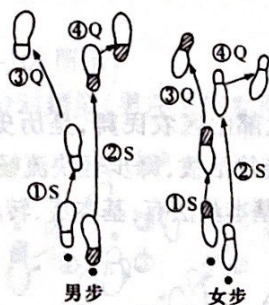


图8-103 常步分身

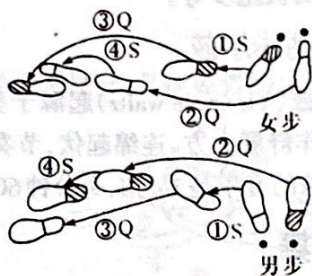


图8-104 侧行并位

3. 常步接开式左转步

基本节奏为S、S、Q、Q、S、Q、Q、S,如图8-105所示。

准备姿势:合对舞姿。

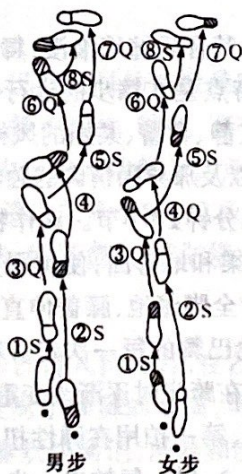


图8-105 常步接开式左转步

(三) 狐步舞

狐步舞(Fixtrit)起源于美国黑人舞蹈,20世纪初从美国逐渐流行于世界。其风格具有舒展流畅、轻盈飘逸、平稳大方、悠闲自在、从容恬适的韵味。

狐步舞的舞步轻柔、圆滑、流畅,方位多变且不并步,动作连接中呈现出降中有升、升中有降的线行流动状。狐步音乐4/4拍,基本节奏与探戈相反,是慢快快(SQQ),每分钟30小节左右。基本步法有:羽步、三直步、转步、波浪步、盘转交叉步等。

(四) 快步舞

快步舞(Quickstep)从美国民间舞演变而来,快步舞吸收了快狐步动作,后又引入了芭

蓄的小动作,使舞步更显轻快灵巧。

快步舞的风格特点是轻快活泼、富于激情,舞步洒脱自由,包含动力感和表现力。舞曲为4/4拍,每分钟50—52小节,基本节奏是慢慢快快(SSQQ)、慢快快慢(SQQS),一个慢相当于两拍,快相当于一拍。基本步法有:四分之一转、踮踮转步、直行追步、前进锁步、后退锁步、快步式转步、四快跑步等。

(五) 维也纳华尔兹

维也纳华尔兹(Viennese waltz)起源于奥地利北部山区农民舞,是历史最悠久的舞蹈。其风格特点是动作舒展大方、连绵起伏,节奏清晰、旋律活泼,舞步轻快流畅、旋转性强。

维也纳华尔兹的音乐是3/4拍,每分钟60小节。基本步法有:基本步、转步、后退换步等。

四、拉丁舞

拉丁舞起源于非洲和拉丁美洲,具有热情奔放、浪漫抒情的特点。舞蹈动作豪放粗犷,速度多变,手势和脚步内容丰富,充满激情,音乐节奏鲜明强烈,尤为中、青年人所喜爱。主要有伦巴、桑巴、恰恰恰等,这里主要介绍伦巴舞的舞蹈技术,其他做简单介绍。



伦巴、恰恰、探戈、华尔兹

(一) 伦巴舞

伦巴舞(Rumba)起源于古巴。其音乐缠绵浪漫,舞蹈风格柔媚、抒情,是表现爱情的舞蹈。伦巴舞与其他拉丁舞不同的特点是在舞步的运行中,髋部富有魅力地扭摆,上身自由舒展,在抑扬的韵律节奏下,具有文静、含蓄、柔媚的风格,更展示女性的婀娜多姿。伦巴舞因在拉丁舞中历史悠久、舞型成熟以及那异国情调的独特风格,被誉为“拉丁舞之魂”。

伦巴舞的音乐节拍为4/4拍,每分钟27小节。动作特点是以身体的腰、胯、膝、踝等部位进行有机的配合,动作的膝部先是柔和地弯曲,使脚踝直提起,趾尖沿地面向前行进,随即向前移动重心,先是脚掌踏下,然后全脚着地,膝盖伸直,接着臀胯向后摆转,另一脚则膝部放松,准备第二步的行进。因此,伦巴舞的每一次走步都有两个动作:一是迈步,二是重心的移动,前足落地时重心尚在后足,在跨步时逐渐改变重心。

伦巴的舞步是在四拍中走三步,第一拍用在弹性扭胯动作上,在第二拍时迈第一步,所以练习伦巴舞时要数“2、3、4、1”。2、3、4拍,每拍走一步,第一拍只扭胯。

握抱姿势:合对舞姿(只介绍一种),如图8-106所示。



图8-106 伦巴舞姿

1. 基本步

该舞步是由前进走步、后退走步和横步组成。它是伦巴舞的最基本舞步,如图8-107所示。

准备姿势:合对舞姿,两足分开站(比肩稍宽)。

2. 纽约步

步法如图8-108所示。

准备姿势:分对舞姿(男左手拉女伴右手,距离稍拉开,其他姿势同合对舞姿)。

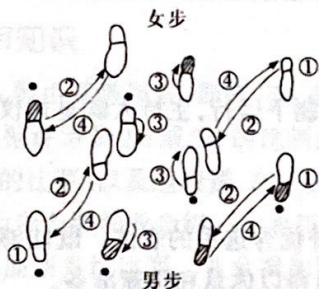


图8-107 基本步

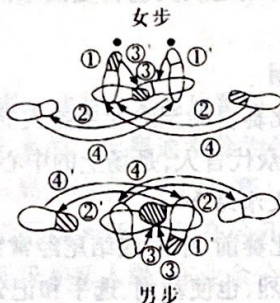


图8-108 纽约步

(二) 桑巴舞

桑巴舞(Samba)源于巴西,是从巴西农村的摇摆桑巴舞传入都市演变而成的。桑巴舞的风格特点是动作粗犷、起伏强烈,舞步奔放、敏捷,富有强烈的感染力。由于它在移动时沿舞程线绕场进行,因此是拉丁舞中行进性的舞蹈。桑巴舞音乐2/4或4/4拍,每分钟48—56小节。在每一小节中,舞步可以跳出二步(SS)、三步(SQQ或SQS)、四步(QQQQ)等多种步型。基本步法有:向左向右叉形步、博塔费戈、伏尔塔、辫子步等。

(三) 恰恰恰舞

恰恰恰舞(Cha-Cha-Cha)由非洲传入拉美后,在古巴获得很大发展,它是模仿企鹅姿态创编的舞蹈。在动作编排上一反男子领舞的习惯,男女动作不求统一整齐,且多半是男子随后。恰恰恰由于名称动听,节奏欢快易记,乐鼓和沙球的咚咚沙沙声与动作相吻合,舞蹈诙谐、花哨,步法利落、紧凑,是拉丁舞中最受欢迎的舞蹈。恰恰恰舞的音乐为4/4拍,每分钟29—32小节。基本步法有:交叉基本步、分展步、纽约步、古巴断步、曲棍步等。

(四) 斗牛舞

斗牛舞(PasoDoble,帕索多布勒)起源于西班牙,是模仿西班牙斗牛士的动作,由西班牙风格的进行曲伴舞的一种拉丁舞。在舞蹈中,男士象征斗牛士,女士象征斗牛士的斗篷,因此舞蹈应表现出男子强壮英武和豪迈昂扬的气概。斗牛舞特色鲜明,风格迷人,音乐雄壮,舞态生动,步法强悍、振奋。音乐为2/4拍,每分钟60小节。基本步法有:摇摆、抛掷、美式疾转、马鞭步、风车步、西班牙手臂步。

(五) 牛仔舞

牛仔舞(Jive,捷舞)源于美国西部。原来的牛仔舞节奏快速兴奋,动作粗犷,带有举持

舞伴和甩动的技巧,是表现西部牛仔强健体魄和自由奔放情绪的舞蹈。后经规范进入社交界,成为社交舞和表演舞范畴。牛仔舞舞态多姿,舞步丰富多变,其强烈的扭摆和连续快速的旋转,常使人眼花缭乱。音乐为4/4拍,每分钟44小节。

五、体育舞蹈比赛规则

(一) 体育舞蹈的竞赛特点

由于体育舞蹈是从文艺转变而来的项目,因此表现在竞赛上,既有文艺的痕迹又有体育的特点。

1. 主持人制

体育舞蹈比赛自始至终在主持人的指挥和控制下运行,主持人既是司仪、广播员,又是宣传鼓动员、观众代言人,是场上的中心人物。

2. 比赛和表演结合

体育舞蹈比赛前、中间或结尾经常穿插国内外优秀选手的表演。既能够使比赛更加丰富多彩、气氛热烈,也使裁判、选手和记分组等人员得以休息和重新准备。

3. “淘汰”与“顺位”结合的比赛方法

(1) 淘汰法

体育舞蹈比赛从预赛至半决赛采用淘汰制比赛方式,即根据竞赛编排从参赛人数中按规定录取选手进入下一轮比赛,淘汰其余选手。

(2) 顺位法

体育舞蹈比赛决赛采用顺位法决定单项和全能的名次。

4. 评分特点

体育舞蹈评议时,每个评委在1.5—2.5分钟的时间内要从6—20位选手中决定比赛名单或名次/顺序,这要求评委精力集中、业务熟练、眼光敏锐。

(二) 比赛场地、舞程线、角度和方位

体育舞蹈的赛场面积为15米×3米的长方形,长的两条边线为A线,短的两条边线为B线;舞者沿舞池按逆时针方向行进的方向线称为舞程线。体育舞蹈中的旋转角度每旋转360°为一周,旋转45°、90°、135°、180°、225°、270°、315°分别为1/8、1/4、3/8、1/2、5/8、3/4、7/8周;在舞场上以45°为单位按顺时针方向确定8个点,依次叫作1、2、3、4、5、6、7、8点,以此来确定舞者在场上的方位。为了确定舞者按舞程线运动时的方位和角度的变化,我们以舞程线为基准、以男伴面对舞程线的方向为例,对舞步的行进方向规定了8条线,如图8-109所示。

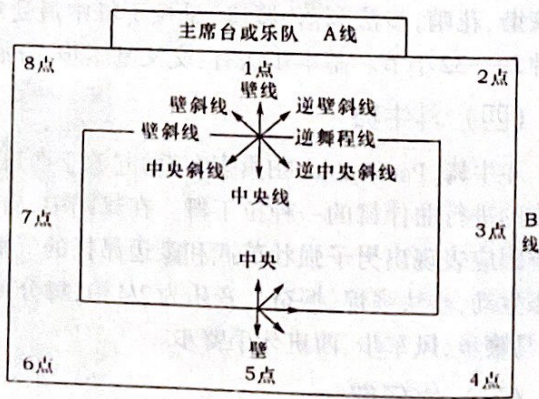


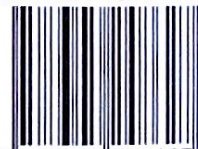
图8-109 比赛场地

责任编辑 刘 飞

封面设计 

高职
|
体育
|
与
|
健康

ISBN 978-7-305-24862-7



9 787305 248627 >

定价: 60.00元

