

# 被初学者轻视的羽乒技术



□记者 谢新奥

外行看热闹,内行看门道。对于羽毛球和乒乓球来说也是如此。初学者打乒乓球,上来就是大力抽球,对弧圈这种现代乒乓球的核心技术置之不理。羽毛球初学者呢,则往往对跳杀动作大加赞赏,却对基本的吊球技术非常轻视,导致面对高手时满场飞奔,疲于奔命。

## 球技攻略 乒乓球 技巧:弧圈球

无疑,现代乒乓球技术的核心就是弧圈球。但是对很多业余选手来说,拉好弧圈并不是一件容易的事。因为长期不规范动作导致只会大力抽球,拉出的弧圈旋转度不够,是很多业余选手面临的问题。

其实,关于弧圈球技术网上的攻略很多,但杂而不纯,初学者往往一头雾水。

具体来说,拉弧圈最难纠正的就是引拍。弧圈球不同于快攻,引拍一般是自下而上,以求打出强烈的下旋。这对习惯了快攻打法的业余选手是个非常难以适应的过程。因为对快攻而

言,大多是平行引拍甚至自上而下,正面撞击乒乓球,追求绝对的速度,对旋转则没有什么要求。但弧圈的核心是摩擦,所以动作幅度很大。

开始练习时,不要刻意去模仿弧圈的动作外形,关键是要去细心学会击球一瞬间的摩擦,体会手上的感觉。要明白,掌握弧圈需要的是技巧。初学弧圈应该离球台远点,从拉高吊弧圈开始,等来球在下降时拉,主要是向上摩擦,先把球“挂”住,让拉出的球弧线高一点。在通过一段练习,等手上有了摩擦球的感受后,再去从动作结构上进行改进。在完成高吊弧圈的学习之后,就可以过渡到练习前冲弧圈了。



## 球技攻略 羽毛球 技巧:轻吊球

看过今年奥运会的观众都知道,林丹的打球风格与以往大相径庭,少了大力劈杀,却多了不少吊球控制。业余球手一般都因为杀球动作华丽好看,对吊球过于轻视,基本功不扎实,面对高手往往疲于奔命。

轻吊球的技术相对比较容易掌握,建议初学者从轻吊技术学起。通过控制球拍的速度来降低球拍击球时传递给球的冲量,使球飞行距离变短,落在球网前附近区域。球的落点比较贴网,能够最大限度地拉开对方移动的距离。但是,与劈吊球技术相

比,球在空中飞行的速度相对要慢一些。此外,轻吊球的技术动作隐蔽性较差,由于击球时拍速较慢,很容易被判断出是吊球。

对于初学者来说,学习劈吊球技术,切击劈吊球时的拍面控制较难掌握,击球线路不稳定。劈吊技术是在不降低球拍击球速度的条件下,通过球拍面与球的切击,使球拍传递给球的冲量较少,达到使球飞行距离变短的效果。切击球时产生的球速相对较快,而且击球时拍面变化与杀球技术动作一致性较强,动作更加隐蔽。但击球的落点一般要比轻吊球离网远一些,调动对手跑动的效果不如轻吊好。



## 周装备 初学者 咋选乒乓球拍

对乒乓球初学者而言,如何选择乒乓球拍是件棘手的事情。如果盲目选择名人球拍,往往与自己的打法相冲,适得其反。网络上的推荐又非常繁杂,难以取舍。

1.由于处在学技术阶段,打法类型尚未确定,因此应选项择重量较轻、手感较好、弹性略低的球拍,以便于尽快掌握控球技术。

2.如果是儿童,应选择适合儿童力量素质发展水平与手型的专用球拍,球拍除了需要得量较轻以外,更重要的是板柄较薄、较细,有利于帮助他们养成正确握拍习惯。

3.儿童与初学者可选用厚度在1.8毫米、硬度40度左右的反胶海绵或硬度35度以下的正胶海绵。儿童在初学阶段应尽量全面学习技术。

4.初学者要看自己握拍的方法,根据握拍的方法,确定要选择使用何种胶皮的海绵拍,这和自身要形成的打法密切相关。因为一旦习惯了某种握法,将来再改就很难。

5.对于乒乓球初学者来说,推荐使用反胶,通常尽量避免一开始就使用正胶和长胶。因为后者使用时对球手的球感和手感要求很高,而反胶是很容易适用的胶皮。李平

# 突然降温 户外装备该换季了!

初秋时节,既是出游的最佳季节,也是进行户外旅行的适宜节气。也许你觉得运动会产生热量,也许你认为自己体格健壮,但对于保温防护一定不能大意。

## 增加装备防受凉

秋日清晨气温低,记得带件长袖外套去户外活动,应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼时不宜一下脱得太多,应待身体发热后,方可脱下过多的衣服。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。

穿衣服也是有学问的。通常在旅行中,无论是徒步、登山,还是滑雪,都需要采用“叠层穿衣法”。叠层穿衣,通俗地讲就是一层一层地穿衣服,但又不是简单地将衣服叠加,层数越多越好。冷其实,一般三层就可以起到保暖的效果。

第一层需要穿贴身的排汗内衣、内裤和袜子,能够吸附汗水,防止身体水分流失,保持体温;中层为保暖层,包裹全身的衣物或者背心都可以,不过要选对材质;最外面一层,冲锋衣裤,则主要起防风防水、保暖、透气、耐磨作用。

## 应急装备得备着

除了自身的穿着保暖以外,推荐备好突发情况下的应急保暖装备,即应急毯。防寒保温毯



的使用非常简单,将它完全展开,包裹全身,尽可能减少身体裸露的部分。

防寒保温毯适用于多种场合用途。举例如下:

在现场急救中用它来包裹伤病者的全身帮助保持体温,应对失血造成的人体失温或寒冷气候,是标准急救包必备物品。

遭遇地震等自然灾害时,很多人在废墟残骸中等待救援时面临体温下降的问题,防寒保温毯可以有效地保存体温,增加生存的希望。必要时也可用它制成简易的储水器,来保存雨水以供饮用。

在户外活动时应当人手一个。去攀爬雪山极地就不用说

了,即便平时户外自驾、徒步、骑车、野营都应随身携带。由于户外活动到了夜间往往气温较低,这时防寒保温毯便可派上大用场。比如一旦睡袋温度不够的时候,可以把防寒保温毯铺在帐篷里,或者将防寒保温毯包裹在睡袋外面。防寒保温毯的好处是即使完全泡到水里,只要用的时候打开把水珠抖掉,就丝毫不会影响到保暖效果。下雨的时候也可以紧急用来搭建临时帐篷,或者当做临时雨披来用。如果户外活动出现意外状况,没有任何装备而需要在山里过夜的时候,急救毯就是你的睡袋,能够为生命提供多一份的保障。

新华

## 周活动

### 九华山两日行

活动类型:长线户外旅行  
开始时间:10月14日19:00  
至10月16日22:00  
活动地点:安徽九华山  
报名截止:10月14日12:00  
活动领队:依然,手机15805310686

集合时间:10月14日下午18:30分,在省体育中心(经十路南)公交站牌往东20米T型路口集合

行程简介:九华山,位于安徽省池州市东南,是著名的游览避暑胜地,与山西五台山、浙江普陀山、四川峨眉山并称为中国佛教四大名山,是“地狱未空誓不成佛,众生度尽方证菩提”的大愿地藏王菩萨道场,被誉为国际性佛教道场。风景区面积120平方公里,保护范围174平方公里。是首批国家重点风景名胜,著名的游览避暑胜地,现为国家5A级旅游景区、全国文明风景旅游区示范点。

14日下午集合地点出发,乘坐旅游大巴奔赴安徽九华山,距离约900公里,全程高速,中途可停车休息,晚宿车上。

15日游览九华山,上午到达九华山,购票上山顺序游览。晚宿九华山,用餐自理。

16日上午观看十王峰日出,中午12点车上集合,12点半准时返程济南,预计11点左右到达。

## 周技巧

### 秋季爬山要注意



经过这几天的冷空气袭击,济南的气温逐渐适宜,爬山也成了运动健将们的首选活动之一。如果在这么好的天气想去爬山,首先要知道爬山时有什么注意事项。

一、最好等太阳出来后再去爬山。一般吃早饭后再去爬山为好。爬山时穿衣要注意保暖,鞋要合适跟脚。

二、注意多喝水。一方面稀释血液,同时可以减轻运动时的缺水程度。在爬山时要注意随时补充水分,可尽快恢复体力。

三、要循序渐进。爬山前先做热身,然后按照呼吸频率,逐渐加大强度。速度不宜过快,以没有不良反应、不明显喘气为度。

四、注意不要迷路。不要钻那些没有人走的山林。最好带上通讯工具如手机,万一发生意外便于同外界联系。

五、要注意科学休息。爬山中途休息应长短结合,短多长少。短休息站着休息为主,长休息应先站一会再坐下休息。

六、扭伤切忌局部按摩。最好冷敷20分钟至30分钟,便能达到消肿和止痛的作用。出发前可以随身带一点创可贴、紫药水等物,以备不时之需。

七、要因人而异。如果患有心脏病,最好不要爬山。另外患有癫痫、眩晕症、高血压、肺气肿病的人,也不宜爬山。土狼