

# 乒乓球多球训练的教学方案设计

熊志超

(圣保罗男女中学 康乐协会, 中国 香港)

**摘 要:** 教学设计理念是按照乒乓球技能形成的规律: 泛化、分化、巩固、自动化 4 个阶段来设计多球训练方案, 对乒乓球技能形成的各个阶段的学习、动作技能形成; 对较复杂的技战术组合练习、步法及平时在对练中很难上手的难度技术; 对运动员身体、心理、意志品质的锻炼等通过“多点多球”、“交互式多点多球”、“多球单练”3 种训练手段, 贯穿于整个多球教学与训练中, 以供球的形式有针对性地进行强化训练并一一加以解决。

**关 键 词:** 运动训练; 乒乓球运动; 多球训练; 训练处方

**中图分类号:** G808.17; G846 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)04-0074-07

## Design of a teaching plan for multiple Ping-Pong ball training

XIONG Zhi-chao

(Peace and Happiness Association, ST. Paul's Co-Educational College, Hongkong, China)

**Abstract:** This multiple ball training plan is designed according to such 4 stages in the Ping-Pong technique formation pattern as generalization, differentiation, solidification and automation. Complicated tactic and technique combined training, move training, training for difficult techniques that are usually hard to grasped in one-on-one training, athlete's physical, mental and volitive capacity exercises, are implemented in the entire multi-ball teaching and training via the use of such 3 training means as "multi-point plus multi-ball", "interactive multi-point plus multi-ball" and "single training with multi-ball", intensified training is carried out in an action specific way by means of ball supply, and the said problems are settled one by one.

**Key words:** sports training; table tennis game; multi-ball training; training prescription

多球训练法是 20 世纪 60 年代日本女排大松博文教练率先在排球训练上运用的一种训练手段, 长期以来被中国乒乓球队吸收和广泛地应用于乒乓球训练中, 经过几代人的创新和发展已成为当今世界乒乓球训练中一种有效的辅助练习方法。实践证明, 多球训练法不仅对乒乓球技能形成的各个阶段的学习、动作技能形成起到举足轻重的作用, 而且对较复杂的技、战术组合练习、步法及对练中很难上手的难度技术, 都能通过供球的形式有针对性地进行强化训练, 从而产生很好的教学训练效果; 同时还对运动员身体、心理等方面的锻炼起到积极作用。本文在设计多球训练教学时, 以循序渐进的原则按乒乓球技能形成的规律: 泛化、分化、巩固、自动化 4 个阶段并根据运动员各个阶段的技术特点来设计多球教学训练方案, 设计理

念是: 运用“多点多球”、“交互式多点多球”、“多球单练”3 种训练手段贯穿于整个多球教学与训练中。

由于坊间乒乓球教科书并没有涉及多球训练教学设计方面的具体内容, 而目前从事乒乓球教学的体育教师、教练员又急需这方面的教材作为参考。有鉴于此, 笔者将自己从事乒乓球十余年教学与训练中积累的经验, 以教学随笔的形式整理成文(训练处方)予以发表, 希望能起到抛砖引玉的作用。乒乓球教学与训练涉及的技战术内容很广泛, 限于篇幅, 恕不能一一列举, 在此只从中精选出多个训练处方供读者参考。

### 1 多点多球训练方案

多点多球顾名思义就是: 教练事先设计好供球路线, 连续供球到球台的各个方位让运动员接球。比如

连续供5个球在球台的某处让运动员打球,教练供(1、3、5、7、9),运动员就打(2、4、6、8、10)。可易亦可难,非常适合学习新技术。尤其对初学者,离不开多球训练。实践证明,多点多球训练能更大程度地帮助初学者建立起技术动作的条件反射,强化记忆功能,加快学习进度,使技术动作尽快定型。又如在学习难度较高的技术时,由于许多高难度技术的练习在对练中难以达到预期效果,而通过多点多球的形式有针对性地进行强化训练则效果明显。

### 1.1 单一歩法(泛化阶段)——左推右攻+正手摆速跳歩攻5点多球训练处方

器材:5张球台,一个拦截多球大网,200个球,5个纸盒。

教学方法:一名教练对10名运动员,运动员上台打多点多球前,先全体在5张台上做徒手手歩法,然后每一队员轮流在1号台打5点多球。没轮到打多球的队员按顺时针方向从2至5号台继续做徒手手歩法,直至规定时间为止。

教学内容:5点多球练习(教练供1、3、5、7、9的内容,运动员跟着打2、4、6、8、10的内容)见表1。

教学目的:通过多点多球学习跳歩和提高手脚的协调性。

表1 五点多球练习教练供与运动员打的内容

点序	教练供球	运动员打球
第1点	①反手位出台上旋球	②反手攻斜线
第2点	③正手位出台上旋球	④右跳歩正手攻斜线
第3点	⑤中间偏正手位出台上旋球	⑥左跳歩正手攻斜线
第4点	⑦反手位出台上旋球	⑧左跳歩正手攻直线
第5点	⑨中间偏正手位出台上旋球	⑩右跳歩正手攻斜线

教学要点:这个多球练习应安排在泛化阶段的后期,即队员已经掌握了左推右攻和正手两点摆速攻的基础上进行。教练供多球时先从慢开始,无论从球速上还是节奏上都较比赛时要慢,待运动员能从容跟上教练的供球速度时,就应逐步加快供球速度了。衡量供球快与慢的标准就是看在供球加速后运动员能不能完整地完规范的技术动作。

### 1.2 前后歩法(分化阶段)——短台攻结合近台攻训练处方

器材:同1.1节。

教学方法:见1.1节。

教学内容:由3组独立的前后歩法(正手位一组、中间位一组、反手位一组)+推侧跳,合四为一而成的8点多球综合练习(见表2)。

表2 三组独立前后歩法练习教练供与运动员打内容

组别	点序	教练供球	运动员打球
第1组	第1点	①运动员正手短球	②入台正手打短球(斜线)
	第2点	③正手近台球	④退台正手打近台球(斜线)
第2组	第3点	⑤中间位短球	⑥入中间位正手打短球(斜线)
	第4点	⑦中间位近台球	⑧退台正手打中间为近台球(斜线)
第3组	第5点	⑨反手位短球	⑩入台反手打短球(斜线)
	第6点	⑪反手位近台球	⑫退台反手打近台球(斜线)
第4组	第7点	⑬反手位出台球	⑭侧身反手攻斜线球
	第8点	⑮正手位球	⑯跳歩正手打斜线球

教学目的:以前的歩法训练多重视左右歩法,对前后歩法重视不够,本练习正是针对这个问题而设计成短台、近台前后歩法的练习。

教学要点:前后歩法(入台容易退台难)比左右歩法难。所以这个练习的重点是抓退台的歩法,一定要让运动员手脚协调地按入台(歩法)→击球(手法)→退台(歩法)→击球(手法)的程序来完成。

教学提示:在熟练完成上述练习后,教练员可视队员的实际情况增加难度,在正手位和中间位各加进一个中台打,形成短台、近台、中台前后歩法练习,从而使前后歩法的练习更臻完善。

### 1.3 近台相持技术(巩固阶段)——反手斜线相持变直线转正手打+正手斜线相持变直线转反手打训练处方

器材:同1.1节。

教学方法:一名教练对10名运动员,教练在中间球台按教学内容连续不断地供球,运动员一个接一个地上台打多球(每人打7点多球换另一人),尚未轮到另4张台的8名运动员(另一人负责拾球)一起同步在球台做这个内容的徒手手歩法练习。当换人时,全体运动员步调一致按顺时针方向轮换位置(队员要保持队形不能掉队,否则罚跑步),直至规定时间为止。

队员做徒手时,动作一定要做完整且能与打多球队员的速度同步。这样设计既保证了训练的密度和强度,又有利于提高练习专项身体素质(耐力)和培养运动员勇敢顽强的拼搏精神,在极端困难条件下有吃苦耐劳的意志品质,同时还培养了运动员近台相持的线路变化意识。

教学内容:7点多球练习(1)见表3。

表3 七点多球练习(1)教练供与运动员打内容

点序	教练供球	运动员打球
第1点	①反手位上旋长球	②反手供斜线
第2点	③反手位上旋长球	④反手斜线相持
第3点	⑤反手位上旋长球	⑥反手变直线
第4点	⑦正手位上旋长球	⑧转正手位正手攻斜线
第5点	⑨正手位上旋长球	⑩正手位正手斜线相持
第6点	⑪正手位上旋长球	⑫正手位正手变直线
第7点	⑬反手位上旋长球	⑭转反手打斜线

单球练习: B 做陪练并规定用“同线回接”+“逢直变斜”有限制地打单球,让 A 主练。

教学要求:以反手位练习为例,规定发球只发斜线,A发球后,B必须“同线回接”直至A反手变直线,B必须“逢直变斜”以便让A转正手打斜线,双方形成正手相持。A通过这样的练习就能达到强化该内容的目的。正手位同理(略),双方要交换角色。

可变形式:单球练习:主练运动员A从反手开始,连续反手攻/搓斜线相持两板,变直线(此时辅练运动员B跟着A运动员的直线变斜线)转正手连续攻/搓斜线相持两板,变直线再转反手攻/搓,形成循环往返的基本功练习。来回次数越多越好。A、B双方要交换位置练习。

教学目的:培养运动员反手斜线相持变直线就要有正手位打意识。正手斜线相持同理(略)。

教学要点:线路变化意识是利用了对方打球的习惯性思维定式(逢直变斜)来实现的。

#### 1.4 合理使用步法(自动化阶段)——侧身攻+交叉扑右打+推挡侧身攻+正手跳步攻结合技术训练处方

所谓合理使用步法就是在设计多球教学时应考虑乒乓球技能形成的规律,即各个阶段技能的学习是有先后次序的,比如在泛化阶段、分化阶段、巩固阶段,教练员就不要让运动员过早学习交叉扑右打,否则运动员就会不管来球远近,产生取交叉步打而舍弃跳步打的倾向。因为在泛化、分化阶段单一步法的基础还不牢固,即使到了巩固阶段也很容易受到上述因素的影响;一旦形成了错误的动力定型,就很难纠正了。自动化阶段的运动员也应预防滥用交叉步的倾向出

现,使运动员懂得根据什么样的来球选用什么样的步法。本篇练习在教学设计上考虑到了这个问题并实施了一些预防措施,使步法练习能朝向合理使用的方向发展。

器材:同1.1节。

教学方法:参考1.3节。

教学内容:7点多球练习(2)见表4。

表4 七点多球练习(2)教练供与运动员打内容

点序	教练员供球	运动员打球
第1点	①正手位近网短下旋球	②入台劈长直线
第2点	③反手位长上旋球	④侧身正手反拉斜线
第3点	⑤正手位大角上旋球	⑥交叉扑右打直线
第4点	⑦反手位长上旋球	⑧跳步结合并步反手位打斜线
第5点	⑨反手位上旋球	⑩侧身正手冲斜线
第6点	⑪中路偏正手位上旋球	⑫跳步正手冲直线
第7点	⑬正手位上旋球	⑭跳步正手冲直线

教学目的:让运动员懂得根据什么样的来球选用什么样的步法。

教学要点:此练习要注意两个方面:其一,交叉扑右打时左脚踏地的同时右手要同步打球的上升后期(第2点)或最高点(第3点),甚至手比脚快,有个凌空的一瞬间,然后右脚才落地。其二,这个练习在设计时安排了两个侧身攻后,分别接交叉扑右打和跳步正手攻,目的是让运动员认识到合理使用步法的重要性。即侧身不一定要扑右,能用跳步打到的球决不用交叉步。

## 2 交互式多点多球训练方案

前面使用过的多点多球训练法是教练做主,设计好定点内容让运动员跟着打。而交互式多点多球训练是教练按照乒乓球比赛线路变化规律来设计的套路,让运动员做主。当运动员变化线路时,教练按照比赛规律跟着变化(供球),或者教练供球变化线路时运动员按照比赛规律跟着变化(打球)。其实这种训练就是教练用多球与运动员比赛,比供定点的多点多球训练来得真实且效果好。能使运动员有自己击球后反馈来球的机会,教练所供的球与球之间有内在的联系,球的变化不小。非常适合用于培养运动员线路变化意识的训练。

### 2.1 战术(自动化阶段)——反“调右压左”和破“调右压左”战术训练处方

器材:同1.1节。

教学方法:教练供交互式多点多球与运动员练习反“调右压左”战术和破“调右压左”战术,另4张

台的8人规定A用“逢斜变直”调右;B就用“逢直变斜”反调右或打中路破调右来打单球练习,双方要交换角色练习,然后轮换打交互式多点多球。

教学内容:两个交互式4点多球练习(这时教练扮

演的角色是接发球抢攻者,而运动员则是发球抢攻者。运动员发球后教练才开始供球,这样的设计比较逼真,能让运动员感受到像在比赛而不是在练习)(表5、6)。

表5 反“调右压左”战术

点序	教练供球	运动员打球
		①发下旋短球至对方正手位
第1点	②下旋长球至运动员正手位(模拟调右)	③正手拉斜线(反调右)
第2点	④反手位上旋长球	⑤反手撕斜线(反压左)
第3点	⑥反手位上旋长球	⑦正手冲直线
第4点	⑧正手位上旋长球	⑨正手打直线

表6 破“调右压左”战术

点序	教练供球	运动员打球
		①发下旋短球至对方中路偏正手位
第1点	②下旋长球至运动员正手位(模拟调右)	③正手拉中路
第2点	④中路上旋球	⑤正手杀对方正手斜线大角
第3点	⑥正手位上旋球	⑦正手冲直线
第4点	⑧反手位大角上旋球	⑨正手撕直线

教学目的:通过交互式多点多球来练习线路变化意识和强化反“调右压左”和破“调右压左”战术的应用。

教学要点:反“调右压左”和破“调右压左”战术效果各有千秋,使用时应两者结合练习效果会更好。

教学分析:当对方使用“调右压左”战术时,自己应该怎样接很重要,如果用上面的训练处方反调右是主动进攻,当对方坚持压左时,自己有时间回防反手位反压左;当对方打斜线,自己在正手位等着反拉,形成主动相持,主动权仍在我手中。如果用下面的训练处方,“打中路杀两角”战术来破对方的“调右压左”战术,效果更理想。因为打中路球时,对方回球到我方中路的几率很高,然后杀他斜线大角。我们正是利用这点充分发挥正手连续进攻的威力来实现破“调右压左”战术的。这是运动员在被动中变主动的后发制人战术,是高水平运动员必须掌握的技术。

教学提示:在比赛中假如对方已经移到中间位置时,就不要打中间了,可考虑打他反手位(直线),这样对方回球只能到我方中路或中路偏反手位,不可能到我反手大角。这样,战术效果是一样的。

## 2.2 主动防守(自动化阶段)——“4+2 侧身扑右打”

### 主动防守技术和“2+4 侧身扑右打”攻防转换技术训练处方

所谓主动防守就是:“运动员事先设计好套路,有意给对方进攻的机会,算准对方的回球线路,提前移动到最佳的击球点击球,在防守中谋求胜利或为反攻创造更大的可能性”<sup>[1]</sup>。

有时运动员侧身来不及在最佳点(第2点)冲斜线,就只能拉加转(下降第4点)过渡,由于对方贴直线的可能性最大(运动员已估计到对方回球线路),故可提前迅速交叉扑右打最佳的第2点,形成主动防守局面(由被动相持变为主动相持),这就是“4+2 侧身扑右打”技术;有时运动员侧身接发球抢攻虽然抢在最佳的击球点(第2点)上,但被对方打回空档位时,交叉扑右不可能再打上升点,只能打下降点(第4点)来过渡一板,形成攻防转换的局面(由主动相持变为被动相持)。这就是“2+4 侧身扑右打”技术。

器材:同1.1节。

教学方法:交互式多点多球练习,另四张台的八人单球练习下面的内容(A与B交换角色),然后轮换打交互式多点多球。

教学内容:两个交互式4点多球练习(见表7、表8)。

表7 由被动变主动的“4+2 侧身扑右打”内容

点序	教练供球	运动员打球
第1点	①定点下旋短球至运动员正手位	②上台正手摆短直线
第2点	③下旋长球至运动员侧身位	④侧身挂起(下降第4点)斜线
第3点	⑤运动员正手位大角上旋球	⑥交叉扑右打(上升第2点)中路/斜线/直线
第4点	⑦中路/斜线/反手	⑧正手杀对方正手位大角/正手冲直线/反手冲斜线

表8 由主动变被动的“2+4 侧身扑右打”内容

点序	教练供球	运动员打球
第1点	①下旋短球至运动员正手位	②摆短对方正手位
第2点	③反手位长下旋球	④侧身冲(上升第2点)直线
第3点	⑤正手位大角上旋球	⑥交叉扑右拉(下降第4点)中路/斜线/直线
第4点	⑦中路/斜线/反手	⑧正手杀对方正手位大角/正手冲直线/反手冲斜线

教学目的：通过交互式多点多球练习以上内容来提高主动防守和线路变化意识。

教学要点：由于这两个内容有一定难度，故可通过交互式多点多球的训练为运动员调整“4+2 侧身扑右打”主动防守技术和“2+4 侧身扑右打”攻防转换衔接技术练习的难度，提高训练效果。认识“4+2 侧身扑右打”与“2+4 侧身扑右打”的区别：前者交叉扑右冲时是迎前冲台内球，左脚踏地的同时，右手要同步冲在球的上升后期(第2点)，甚至手比脚快，有个凌空的瞬间，然后右脚才落地。后者交叉扑右拉时是稍微离台拉球的下降点(第4点)，手和脚可不同步，右脚先落地右手才拉球，技术要求低于前者。常用于攻防转换时的过渡板(侧身抢冲，但被对方打回空档位)。斜杠“/”后面的内容也要练。

教学分析：“4+2 侧身扑右打”和“2+4 侧身扑右打”的第2板摆短都是接发球抢攻者事先设下的圈套(接抢者反手位有空档)，诱对方回我反手位，然后第4板迅速侧身，前者在第4点(被动)挂起加转斜线，后者在第2点(主动)冲直线，表面看来后者比前者优势明显，但假如被对方打回空档位时，到了第6板两者的战况就大不一样了，前者形成主动防守的局面(主动相持)而后者形成攻防转换的局面(被动相持)。这说明了比赛场上是瞬息万变的，如果说第2与第4板的衔接充分体现了主动防守意识的话，那么，第6与第8板的衔接靠的就是第6板打线路变化意识起的作用。打中路是最佳选择，为第8板取胜创造有利条件；打斜线(反调右)次之；打直线最被动。可见主动防守意识在比赛中，尤其是接发球抢攻第2板控制球中起到非常重要的作用，为第4板创造有利条件，而线路变化这种意识也贯穿于整个比赛当中，如发球抢攻和接发球抢攻段(前段)及形成攻防转换后的相持段(后段)都离不开它。两者的结合是成为乒乓球高手必不可少的条件。这是高水平运动员必须掌握的技术。

### 3 多球单练训练方案

当运动员的乒乓球运动技能进入到自动化阶段时，教练员就应多安排他们以“多球单练”为主，定点与不定点交互式多点多球为辅的原则。所谓多球单

练就是采取一对一，有一方队员进行防守，由第三者供球双方按照技术或战术的要求，从实战出发，如此反复练习，队员自己不需要捡球，一个球打完后接着进行下一个球的练习。这种练习对抗性很强，能和实战相结合。训练的难度和强度有时甚至超过了比赛。主要用于技、战术的分解、组合技术、个人的特长技术、实战练习和综合线路及步法等训练。一般在已经有技术基础并且水平相当的队员之间进行；赛前集训也常常应用。

#### 3.1 发球抢攻和接发球抢攻一体化(自动化阶段)

1)发球抢攻第3板与第5板、接发球抢攻第2板与第4板的衔接技术及其后的相持能力训练处方。

过去发球抢攻基本上在台内挑打、拧、抢冲半出台球后，与第5板形成攻防转换的局面或台内劈长、回摆后，与第5板形成主动防守的局面。自乒乓球改革无遮挡发球后，发球抢攻第3板直接得分率愈来愈低，已经很少看到第3板能在台内挑打、拧、抢冲半出台球了，这是因为接发球一方在完全看清对方发球旋转的情况下，能主动采取进攻性技术进行接发球的缘故。接发球由原来的以快摆短、劈长为主体配合挑打的手段正向目前的以挑打为主体配合快摆、劈长的手段转变。可以说现在的接发球抢攻第2板比发球抢攻第3板更容易得分。因为现在发球抢第3板上旋球的机率要大于发球抢攻下旋球，而抢攻上旋球的难度又大于抢攻下旋球<sup>[9]</sup>。所以说第3板实际上已经失去了昔日直接抢攻得分的优势，从这个意义来讲，发球抢攻第3板已沦为过渡性技术。这时关键在于打好第3板反控制球上下功夫，如提高近台反拉对方从台内挑打的上旋球和从下旋拉起加转弧圈球能力，同时要有很强的主动防守和线路变化意识，才能为第五板创造条件。因此最后解决战斗还得靠第5板及其后的相持能力。最后，发球抢攻第3板与第5板要形成一个整体。如果对方第6板不死，那么，第5板与第7板就形成又一个整体。“每一环技术是互相衔接的，一环扣一环，组合起来才是一个整体的技术”<sup>[9]</sup>。接发球抢攻同理(略)。这就是发球抢攻与接发球抢攻一体化的体现。

器材：同1.1节。

教学方法：教练与A、B运动员多球单练发球抢

攻第3板与第5板、接发球抢攻第2板与第4板的衔接技术及其后的相持能力练习,另4张台的8人单球练习

这个内容,A与B交换角色。然后轮换打多球单练。

教学内容:两个多球单练练习见表9。

表9 两个多球单练练习内容

发球抢攻第3与第5板及其后的衔接			接发球抢攻第2与第4板及其后的衔接		
回合	人员	内容	回合	人员	内容
第1	A 运动员	①发下旋球至B正手位	第1	教练	①教练供下旋短球至B侧身位/正手位
	教练	②挑打斜线		B 运动员	②B反手拧斜线/入台挑打直线
第2	A 运动员	③正手反拉斜线/直线	第2	A 运动员	③A反手反撕斜线/反手反拉斜线
	B 运动员	④正手对拉斜线/反手回中路偏反手位		B 运动员	④B侧身正手冲斜线/反手快撕斜线
第2	A 运动员	⑤正手对拉斜线/正手杀斜线大角	第2	A 运动员	⑤A反手快带斜线/反手斜线相持
	B 运动员	⑥正手对拉斜线/正手回防斜线		B 运动员	⑥B侧身位正手冲直线/反手撕直线
	A 运动员	⑦正手对拉斜线/正手杀直线	第3	A 运动员	⑦A正手快带斜线/正手回斜线
				B 运动员	⑧B正手位正手冲直线/正手冲中路

教学目的:通过多球单练的强度与密度训练第3板的反拉及第2板的进攻性接发球能力还有线路变化和主动防守意识。

教学要点:左边的练习重点是提高第一回合第3板反拉对方从台内挑打起来的上旋球能力。右边的重点是加强第一回合第2板台内挑打、拧的能力。只要练好了左边第3板的反拉及右边第2板的进攻性接发球,第二回合的连续相持能力也会不断提高。这是高水平运动员必须掌握的技术。斜杠“/”后面的内容也要练。

教学提示:这3个回合只作教学参考。实际上,一开始练习时可能很快就失误了,通过一段时间的练习后就能对拉到更多。

2)可变形式:第2与第4板攻防转换衔接(台内无死角)训练处方。

器材:同1.1节。

教学方法:由4组独立的接发球抢攻第2与第4板攻防转换衔接技术,合4为1而成的8点多球综合练习,教练供8点多球与队员一对一练习打3次换人,没轮到的队员参考1.3节练习。

教学内容:8点多球练习见表10。

教学目的:通过多点多球的练习来强化接发球抢

攻第2板与第4板的衔接能力。

表10 第2与第4板攻防转换衔接内容

组别	点序	教练供球	运动员打球
第1组	第1点	①正手位短下旋球	②入台正手挑打直线
	第2点	③反手位长上旋球	④反手快撕斜线
第2组	第3点	①反手位短下旋球	②入台反手拧斜线
	第4点	③反手位长上旋球	④侧身正手冲直线
第3组	第5点	①正手位短下旋球	②交叉入台暴挑斜线
	第6点	③正手位长上旋球	④回正手位正手对拉斜线
第4组	第7点	①侧身位半出台下旋球	②侧身正手冲直线
	第8点	③正手位长上旋球	④交叉扑右拉直线

教学要点:打完每一组都要还原,再打下一组。

### 3.2 过弧圈关(自动化阶段)——提高近台反拉对方从下旋拉起的加转弧圈球及其后的相持球能力训练处方

器材:同1.1节。

教学方法:多球单练(教练派短下旋不定点球至A运动员台面,A全正手摆短,规定B全正手劈长对方正手位,使双方正手形成→拉加转→反拉加转→正手相持对拉的局面),另4张台的8人单球练习这个内容,然后轮换打多球单练。

教学内容见表11。

表11 过弧圈关的练习内容

回合	人员	内容
第1回合	教练	①供不定点短下旋球至A运动员正手位/中间偏反手位
	A 运动员	②正手摆对方反手位/侧身正手摆短直线
	B 运动员	③侧身正手晃撇直线/正手劈长斜线(与第5板形成主动防守的局面)
	A 运动员	④正手挂起斜线/正手挂起斜线
第2回合	B 运动员	⑤近台反拉对方从下旋拉起的加转弧圈球(斜线)/同左
	A 运动员	⑥对拉/对拉
	B 运动员	⑦对拉/对拉直至球死为止。A与B交换角色。

教学目的：这是个综合能力的训练，通过这个训练可以熟练掌握摆短、劈长、拉加转、反拉对方从下旋拉起的加转弧圈球(主动防守意识)及提高正手持球能力。

教学要点：这个训练的重点在 B 运动员反拉对方从下旋拉起的加转弧圈球，练好这项技术(反拉第二点即上升期)，后面的连续对拉能力也会不断提高。这是高水平运动员必须掌握的技术。斜杠“/”后面的内容也要练。

教学提示：这两个回合只作教学参考。实际上，一开始练习时可能很快就失误了，通过一段时间的练习后就能对拉到更多。

#### 4 讨论

多球训练虽然是一种很有效的训练方法，但教练员必须注意以下两个关系和一个作用：

1)处理好供多球的快与慢的关系。

多球训练应该按照循序渐进的原则，从易到难。要控制供球的速度，对初学者的供球，应该先从慢开始，无论从球速上还是节奏上，以便他们领会动作要领，改进技术动作。这种慢是为了今后的快，随着技术水平的不断提高，就应逐步加快供球的速度，但不能无限制地快。衡量供球快与慢的标准就是看你在供球加速后，各级水平的运动员能不能完整地规范的技术动作。

2)处理好多球训练与单球训练的关系。

多球训练与单球训练的时间安排应是 1:2。通常在多球训练之后，安排一定时间进行常规的单球训练，以弥补多球训练的不足，否则会产生不良的后果。所以多球不能代替单球训练，道理是“单球练习时双方击球都受对方上一板来球性质的制约，从而决定了还击下一板球的性质、节奏、战术走向等。而多球练习容易淡化对来球性质的判断，不能更好地应变，意识单一”<sup>[4]</sup>。

3)教练员在多球教学设计与训练中的作用。

多球训练的成效取决于教练员供多球的技巧和教学设计的理念是否先进，能否把握乒乓球技术发展的趋势，训练的方法手段能否跟上世界乒乓球技术发展的潮流。可以说，人人都会供多球，但要把多球供好，

供出水平并不容易，很大程度上反映了教练员供多球的训练思路和教学水平。一名优秀的教练员并不在于他本身有多丰富的打球经历，而在于是否善于学习，是否善于钻研<sup>[5]</sup>；在此基础上，具备在教学设计及训练中发现问题、分析问题和解决问题的能力。比如在训练中发现问题该用跳步时却用了交叉步，这是一种不合理使用步法现象，究其原因，主要是过早让运动员练习交叉步产生的后遗症，违反了不同技能学习的次序有先后之分的规律。纠正或预防措施是在设计多点多球时，把两次侧身攻各接着一个交叉扑右攻及一个跳步攻，让运动员懂得根据什么样的来球选用什么样的步法(详情请参考 1.4 节训练处方)，就能解决问题。如果教练员具备了较好的素质和较丰富的经验的话，我相信他一定能对整个乒乓球教学设计和训练过程的把握起到积极的作用。

笔者认为，以上所设计的训练处方很方便实用，能为体育教师、教练员解决一些教学训练方面的问题。但在此，笔者也想提示一下：多球训练只是乒乓球教学与训练中的一部分辅助练习方法，读者在教学训练时不要生搬硬套，要根据乒乓球运动技能形成的规律，按照循序渐进的原则，根据教学内容的需要，结合运动员的实际水平来灵活运用。可以说上述的所有训练处方都是可变化的，例如在部分训练处方的后面设计了一个“可变形式”。但愿这些训练处方能给读者在教学与训练中有所启示。

#### 参考文献：

- [1] 钟宇静, 王大中. 乒乓球运动中的“主动防守”[J]. 乒乓世界, 2008(6): 12.
- [2] 吴敬平. 乒乓球直板反胶打法训练[M]. 北京: 人民体育出版社, 2008: 30.
- [3] 吴敬平. 乒乓球直板反胶打法训练[M]. 北京: 人民体育出版社, 2008: 31.
- [4] 国家体育总局. 乒乓球: 中国体育教练员岗位培训教材[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005.
- [5] 吴敬平. 乒乓球直板反胶打法训练[M]. 北京: 人民体育出版社, 2008: 139.

[编辑: 周威]