

健身视野·服务站

作为国球的乒乓球，一直是全民健身的热门选择。如何科学练习、提升球技？让资深专业人士为你拆解这颗“小球”的门道。

——编者

基础动作怎么做？

“动作规范是水平进阶的根基，很多新手忽视基础，后期改动作其实更难。”河北石家庄市女子乒乓球队教练朱亚男示范了几项基础动作。

先看握拍，有直拍和横拍两种握法。直拍打球时，用拇指与食指自然捏住拍柄，中指第一节顶住拍背，拍面与手腕保持放松，有点类似“手拿笔写字”的姿势。这种打法适合初学者，出手灵活，出球快速有力，且适合近台快攻，对手腕灵活性要求高。

横拍打球时，虎口贴住拍肩，食指自然伸直压拍，拇指握住拍柄，中指、无名指、小指自然弯曲托住拍背，有点类似“拿菜刀”的样式。横拍难度较高，适合有一定基础的球员，且适合弧圈球与中远台相持，发力更均匀。

再看站姿与重心，站稳才能打好球。站立时，双脚打开略宽于肩，以右手持拍者为例，右脚稍后，左脚稍前，脚尖微内扣，身体略前倾，重心落在两脚之间，膝盖微屈，保持“随时启动”的弹性姿态。击球时，力量从下而上，先是脚用力向下蹬地，屈腿收髋，这是蓄力；然后脚用力蹬地，顶髋，带动上肢手臂发力击球。

三看基础击球，包括正手攻球与反手拨球。正手攻球引拍时，手臂自然下垂，拍面稍前倾，向右后方引拍；击球时，转腰带动手臂向前上方挥拍，在来球上升期击球中部，动作短促有力，还原要快。反手拨球引拍时，手臂贴近身体，拍面稍前倾，向左后方引拍；击球时，以肘关节为轴，前臂向右前方拨出，在来球上升期击球中部，手腕保持稳定。

- ✘ 横拍错误握法

食指向上太多，会导致正反手摆速转换受限，且击球时手指无法用力抓板
- ✔ 横拍正确握法

食指与拇指将球拍夹于虎口处，其余三指自然弯曲握住拍柄



乒乓球里门道多

本报记者 史自强

技术技巧怎么练？

想玩转乒乓球，就要从“初学”到“会打”，再到“打精”一步步进阶。中国国家男子乒乓球队原运动员、现河北省乒乓球协会教练组主任叶明辉分享了系统提升的方法。

首先要强化定点多球、移动击球等针对性训练。

定点多球练习，是让搭档或发球机固定落点，反复练习正手攻、反手拨等基础动作。练习时要专注动作规范，而非发力大小，通过经常性练习来强化肌肉记忆。移动击球练习，是从“两点打一点”开始，如左右移动击打正手位和反手位来球，逐渐过渡到“三点移动”“不定点多球”等，反复练习步法与击球的配合，以提升实战能力。

其次要制定训练计划，讲究循序渐进、稳扎稳打，拒绝“猛练”。

新手阶段，以基础动作和定点练习为主；进阶阶段，可增加移动击球和简单组合技术；后续提高阶段，可侧重强化技术组合。

要提升技术技巧，不仅要多动身体，持续练习，也要向高手学习，多动脑子，提升球商。可以多留心顶尖选手的步法移动轨迹、击球点选择、防守技术选择等。

此外，还要避开常见误区，科学训练不“踩坑”。

误区一：站得太直，重心过高。这会导致无法快速启动，击球力量不足。

误区二：只看球，不看对手动作。这可能导致无法预判来球路线，被动击球。

误区三：发力全靠胳膊，忽视腰腿。这常常导致动作僵硬，容易受伤，也打不出力量。

高阶战术咋掌握？

“高水平对抗中，战术意识有时比技术更关键。”叶明辉讲解了实战中的策略逻辑。

首先，尝试找对方短板，提升观察力。

对手的短板在哪里，突破口就在哪里，可以通过技术漏洞筛查制定针对性策略。比如，反手弱是大部分业余选手的共性短板。可以先观察，对手是否频繁侧身用正手？对手是否反手只能挡球，无法主动发力？然后进行测试，比如连续送3板以上到其反手位，看对手回球质量是否下降。

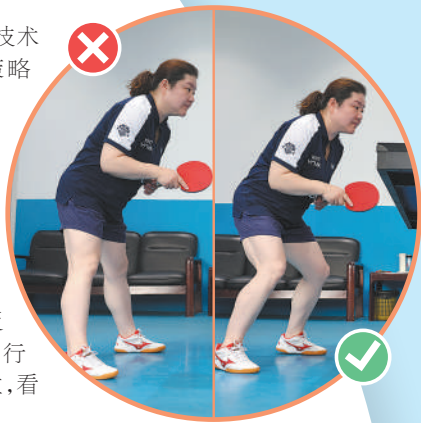
其次，磨炼心态，“快准狠”背后追求平和心。

乒乓球比赛中，心态调整是决定胜负的隐形关键因素。过于在乎结果，压力太大怎么办？可以进行认知重构训练，把“必须赢”转化为“把每个球执行到位”，打好过程。单一球失误不纠结，乒乓球每球独立，丢分后立即“清零”。连续失误不灰心，可以申请更换备用球，通过“环境中断”来打破负面循环，并借机迅速调整状态。

再次，破坏对方节奏，在不规律变化中掌握主动权。

破坏对方节奏是比赛中的高级战术之一，本质是“预期违背”，即在规律中主动创造意外。比如主动改变速度，在连续3板快攻后，突然放高吊弧圈，增加对方失误概率。平时可有意识地建立“战术储备库”，注重培养临场反应能力。

动作演示：朱亚男（梁子栋摄）
本期统筹：王 博



- ✘ 错误站姿

两脚平行站立，难以快速移动。重心过高，无法快速启动
- ✔ 正确站姿

两脚前后开立（右脚稍后），比肩略宽，膝盖微屈。身体前倾，重心压在前脚掌，保持“蓄势待发”状态



- ✘ 直拍错误握法

食指握板太多，手指僵硬，影响击球时的发力和拍面控制的灵活性，导致正反手转换灵活性降低
- ✔ 直拍正确握法

食指、拇指放松，让拍柄自然躺在虎口处，拍面前倾。这样在正反手转换时，能够通过手指和手腕的协同动作，快速调整拍面方向和角度

亚洲霹雳舞锦标赛 郭朴获女子组冠军

本报北京7月2日电（记者王亮）2025年世界体育舞蹈联合会（WDSF）亚洲霹雳舞锦标赛日前在上海市黄浦区卢湾体育馆落幕。16岁的中国队选手郭朴夺得亚锦赛女子组冠军，刘清漪收获季军。男子组方面，中国队选手开祥宇和商小宇分获亚军和季军。

此前，郭朴夺得2025年WDSF亚洲青年霹雳舞锦标赛女子组冠军。在强手如云的亚洲赛场连夺两冠，这名山东姑娘展现出令人惊叹的成长速度。

性格内敛的郭朴，2021年就代表山东队参加第十四届全国运动会女子霹雳舞项目比赛。2023年，郭朴夺得第一届全国学生（青年）运动会霹雳舞项目女子公开组个人冠军。

亚锦赛半决赛和决赛，郭朴分别战胜巴黎奥运会铜牌得主刘清漪、日本队选手津波古里科。对此，郭朴表示获胜的关键在于细致的准备：“每场比赛前，我都会根据对手的特点调整自己的训练内容。”亚青赛和亚锦赛的出色表现，为她积累了信心。

本次亚锦赛，以年轻选手为主力阵容的中国队表现亮眼。近年来，中国体育舞蹈联合会多次组织国家队外训外赛，进一步提升了实力。

据介绍，体育舞蹈通常指兼具艺术性、竞技性和健身性的舞蹈形式，尤其强调规范性和竞技性，其小项包括拉丁舞、霹雳舞、嘻哈舞等。20世纪80年代，霹雳舞传入中国。伴随着快速的鼓点、强烈的音乐节奏，霹雳舞包含大量依靠瞬时爆发力去完成的手撑地动作、快速脚步移动动作、倒立定格动作等，这些特征使得霹雳舞运动极具视觉冲击力和观赏性。

中国登山协会 进一步规范山地户外赛事

本报北京7月2日电（记者曾华锋）中国登山协会近日制定了《山地户外赛事管理暂行办法》，修订了《山地越野跑赛事竞赛规则》《山地越野跑赛事办赛指南》《山地越野跑赛事参赛指引》等制度文件，进一步规范中国山地户外赛事的组织与管理，确保赛事安全举办。

按照赛事规格、主办单位等，中国登山协会将赛事分为Ⅰ级、Ⅱ级、Ⅲ级赛事。Ⅰ级赛事指由中国登山协会主办，或与省级体育行政部门或地方政府共同主办的国际性、全国性赛事；Ⅱ级赛事指由体育行政部门或地方政府自行主办，由中国登山协会指导或支持的地方赛事；Ⅲ级赛事指由地方政府或地方体育行政部门举办的区域性赛事，以及其他商业性和群众性赛事。

本版责编：林琳 唐天奕 王博
版式设计：蔡华伟

中国能建易普力：智启未来 逐绿向新

建设世界一流的绿色爆破及施工与智慧矿山一体化服务商

中国能建旗下易普力股份有限公司（简称“易普力公司”）是我国民用爆炸物品行业混装炸药产能占比领先的上市头部企业，目前现场混装炸药产能占比超过50%，达到《“十四五”民用爆炸物品行业安全发展规划》提出的2025年企业现场混装炸药许可产能占比不低于35%的目标。2005年，易普力公司携已在三峡水利枢纽工程应用成熟的现场混装炸药技术，从水电行

业“跨界”进入矿山行业，凭借其基建投入少、安全水平优、作业效率高等方面的优势，将该技术的专业化大规模应用引入矿山领域。截至目前，易普力公司在露天煤矿爆破市场占比约13%、金属矿山占比超11%、建材类矿山占比近10%，有力推动现场混装炸药技术在大型矿山项目中广泛应用，也推动爆破及施工技术向绿色化、智能化方向转型升级。

绿色发展夯基础

与传统炸药相比，现场混装炸药生产流程更加安全便捷，大幅减少了包装、运输、储存成本，绿色属性突出。在此基础上，易普力公司进一步打造了一条富有特色的绿色民爆服务链条。

在炸药原材料与产品方面，易普力公司围绕消纳“煤代油”产品煤基

费托蜡，形成发明专利5项、团体标准1项，相关成果被鉴定为国际领先水平；EXPL系列混装水胶炸药技术则以可再生资源作为原料，生产过程中也不依赖传统炸药所需的外部热源，“碳足迹”与“水足迹”更为醒目；积极探索融入中国能建绿电制绿氢、绿氢制绿氨产业链条，进一步提升炸药原材料与产品环保水平。

易普力公司还在绿色爆破基础理论、清洁施工装备与绿色矿山建设技术方面发力，助力实现“双碳”目标。截至目前，易普力公司拥有新能源钻机、矿卡等65台套，助力打造国家级绿色矿山10个，参编绿色矿山建设相关团体标准5个，为践行“两山”理念、推动矿业绿色发展提供有力保障。

数智赋能新图景

随着业务的发展，易普力公司的矿山服务场景逐步拓展至煤田火区、海拔超5000米高原矿山等极端复杂场景，并陆续解决了含硫矿山、火区爆破、高原冻土爆破等技术与施工难题。

“十四五”期间，易普力公司抢抓矿山数字化、智能化发展机遇，逐步构建了“1+N+X”科技创新平台，以中国能建绿色民爆研究院为依托，建成国家级博士后科研工作站1个、省级企业技术中心10家、工程研究中心1家、专精特新企业7家，与民爆

行业重点实验室、相关高校建设协同创新基地与研发中心。

围绕矿山主战场，易普力公司积极打造智能化矿山，自主研发了基于三维实景的智能爆破设计系统，成功实现了地理信息自动采集、智能钻爆设计、钻机自主作业、机器人自动验孔、混装车自动装药、填塞机自动填塞、远程操控装车、无人矿卡运输等全过程智能作业。建成民爆行业“工业互联网+安全生产”智能化监管平台，实现基础数据标准化、现场监管实时化、数据指标可视化、安全预警智能化。易普力公司在新疆承接的大型露天矿山中已有10个通过中级智能化验收，有力推动了矿山施工向自动化、智能化方向发展，矿山本质安全属性得到大幅提升。

履职尽责显担当

深耕矿山行业20年，易普力公司立足自身全国市场覆盖面广、扎根农村县域时间长、与所在地居民联系紧密等优势，深度融入当地发展。

易普力公司积极响应工业和信息化部“两个喀什倡议”，3年来，在服务乡村全面振兴领域累计投入资金超1500万元，大力推行“织密一个体系、传递一个理念、建设一批项目、培养一批人才、完善一批设施、服务一方群众”举措，实现企业高质量发展同所在地乡村全面振兴同频共振。派驻援藏干部、驻村工作队协助西藏自治区昌都市八宿县、湖南省涟源市相思村、城步苗族自治县汀坪乡厚植发展能力，直播带货协助米易芒果、石门柑橘销售，协助四川省攀枝花市米易县湾丘彝族乡和乐山市峨眉山市九里镇爆破拆除危桥、援建乡村道路，以专业优势支援洞庭湖抢险……易普力公司积极履行企业社会责任，助力经济社会发展，服务保障民生。

数据来源：中国能建易普力公司



易普力公司无人矿卡远程控制系统