

广东省大学生乒乓球主力选手竞技能力解析

钱龙超 李学明* 韩海珍
广东理工学院, 广东 肇庆 526100

[摘要]相比较于专业乒乓球运动员的竞技能力来讲, 大学生运动员的竞技能力、竞技水平、竞技模式有其独有的特点, 竞技能力方面主要特定性的运动表现。包括: 对特定经济环境的快速适应不足, 先进技术的发挥运用能力缺乏, 专项战术的实施局限性较大, 专项竞技心理的不充分展现, 以及对竞技比赛解读能力缺乏等。本研究试图通过对广东省大学生乒乓球主力选手乒乓球竞技能力、竞技水平和竞技模式进行解析, 阐释其规律, 为高校乒乓球队员的训练和竞赛提供理论指导和实践参考, 提升训练效率。

[关键词]大学生; 乒乓球主力; 竞技能力

DOI: 10.33142/jscs.v6i1.18530

中图分类号: G846

文献标识码: A

Analysis of the Competitive Ability of the Main Table Tennis Players among College Students in Guangdong Province

QIAN Longchao, LI Xueming*, HAN Haizhen
Guangdong Technology University, Zhaoqing, Guangdong, 526100, China

Abstract: Compared with the competitive ability of professional table tennis players, the competitive ability, level, and mode of college athletes have their own unique characteristics, and their competitive ability mainly focuses on specific sports performance. Including: insufficient rapid adaptation to specific economic environments, lack of ability to utilize advanced technologies, significant limitations in implementing specialized tactics, inadequate display of specialized competitive psychology, and insufficient ability to interpret competitive matches. This study attempts to analyze the competitive ability, level, and mode of the main table tennis players among college students in Guangdong Province, and explain their rules, providing theoretical guidance and practical references for the training and competition of college table tennis players, and improving training efficiency.

Keywords: college students; main players in table tennis; competitive ability

1 主力选手竞技得分能力

表 1 主力选手竞技得分能力简易表

	进攻	防守	相持
1号主力	1/2~2/3	1/3~1/2	1/3~2/3
2号主力	1/3~2/3	1/3~2/3	1/3~2/3
3号主力	1/3~1/2	1/2~2/3	1/2~2/3

如表 1 所示, 广东省高校乒乓球竞技比赛中, 3 号主力选手竞技得分能力分布较为明显: 在进攻段得分能力明显较弱, 而在防守段的得分能力较强, 相持阶段得分能力较为模糊; 2 号主力选手竞技得分能力整体分布较为模糊: 无论是在进攻段还是防守、相持阶段得分分布较为宽泛, 没有明显的区域分布特征; 1 号主力选手得分能力分布又呈现较为明显的分布特点: 在进攻阶段得分能力较强, 在防守能力方面相对较弱, 而在相持阶段得分能力又较为模糊。

三者竞技得分能力区域分布方面虽然没有明显的界限划分, 比赛场上经常会出现立体交叉的表现: 例如 3 号主力选手或者 2 号主力选手在某一局或者某一场的表现中像 1 号主力选手一样进攻得分较为突出, 但总是不能

够保持较为稳定的, 长期的进攻输出和表现。总体上还是有各自的类群样式的竞技能力得分表现。

通过观察, 我们会发现, 尽管三类主力选手虽然表现出相对不同的竞技得分能力表现, 在比赛的竞技模式上选择却趋于同一个方向: 全部一味强调进攻, 信仰进攻是最好的防守。

然而, 对应的竞技成绩上, 3 号主力选手如果一味强调进攻, 防守、相持、控制做的不好却经常输掉比赛, 1 号主力选手一旦在比赛中不能维持强有力的进攻, 趋于保守选择了打控制, 或者防守反击就会逐渐落入不利的局面。2 号主力选手, 在整场比赛中, 考虑到自身和对手技术水平情况下, 无论是进攻还是防守、相持阶段, 由于竞技认知的局限性, 不得不全部勉力维持三个部分的得分, 场面常常较为焦灼。

2 主力选手竞技得分能力分布原因分析

乒乓球运动作为一个集体能、技术、战术、心理、智能多模块, 多元素综合交叉立体呈现的体育运动项目。其本身来讲, 是十分复杂的, 尽管我们对各类比赛和训练, 已经是司空见惯的状态, 乒乓球运动员也是不间断的处于训练和比赛中, 但我们发现, 普通高校乒乓球主力运动员

在面对任何一方面的问题时,往往是头痛医头,脚痛医脚,没有借助系统性的思维来应对和解决各类问题。普通高校乒乓球主力运动员限于思维发展的局限性,缺少系统性思维和理论性思维的支撑,在面对困境和问题时,对问题和困境的思考往外是片面的,局部的,缺乏系统性、理论性思考的。

在此我们可以用静态空间和动态空间来对乒乓球运动进行简单描述。乒乓球台本身高 76 公分,球网高 15.25 公分, $15.25/(76+15.25)=16.7\%$, $76/(76+15.25)=73.3\%$,也就是在考虑到正常比赛过程中绝大部分常规球有高出球网一定高度情况下,这个比例是十分接近 20/80 的。在静态空间中,包括半出台和出台球的空间比例是接近 80%,而包括半出台球和台内球的空间比例却只有 20%。从接发球难度上来说,对于前面提到的 80%空间的球的处理要明显小于后 20%空间的球。普通高校乒乓球主力队员在处理 80%空间球的最合理技术就是弧圈球,20%空间球的合理而成熟的技术包括搓球和推拨。

尽管现代乒乓球运动越来越向快速、凶狠的方向发展,但考虑到高校乒乓球运动发展的种种规定性和局限性,理应辩证地思考自我发展的特点。首先应该把握的就是乒乓球五大制胜因素:力量、速度、旋转、落点、弧线中的旋转要素,通过旋转去首先把握 80%+20%动态空间的球,有了旋转后就可以通过弧圈和落点,来控制对手和比赛,从而最终取得比赛的胜利。这是符合乒乓球运动发展规律的。而很多高校主力队员却是 80%空间的球不见,跳过对旋转要素的熟练把握,一味追求速度,通过速度去把握高难度 20%空间的高难度的球,这样是与乒乓球运动的发展规律背道而驰的。只有通过对旋转要素的把握之后,才能进一步发展到对速度的追求中去。旋转是充分条件,速度是必要条件。

普通高校乒乓球主力队员的训练和竞赛模式,大部分还是处在动作和战术模仿阶段,或者缺乏系统的理论知识指导,或者具备一定的专业理论知识,却限于竞赛和训练经验的不足,不能从宏观上和微观上对自己本身所具备的竞技能力和竞技水平,进行实事求是的横向和纵向的比较分析。所有这些都限制了普通高校乒乓球主力运动员竞技能力的进一步发展。

2.1 技战术纵向能力欠缺

普通高校绝大部分乒乓球主力运动员没有专业运动员的运动生涯经历,虽然部分人在儿童青少年事情有过业余俱乐部训练经历,但是出发点和落脚点也仅仅限于身体锻炼和对运动技能的初步掌握,没有更加系统的随着年龄的增长而进行的专业技战术深化,比赛经验也相对不足,大部分仅限于社会性的商业比赛和学校类的行政性质的比赛等。体现在技战术上,往往表现为:

2.1.1 技战术链条较短且不稳固。

战术技术化普遍适用于乒乓球竞赛和训练中。借用运

动技术链条来形容,普通高校乒乓球主力运动员相比较与专业运动员在技术链的任何阶段和环节都是存有漏洞的。不像专业选手一样,在发球、接发球、控制、进攻、防守等全方位能力上那么强。也正式由于竞技战术链条漏洞太多,所以大家都只能趋于战略选择上的保守:倡导简单、高效,缩短决策链和执行链,对应到乒乓球竞赛模式上就是前三板的积极抢攻上。但是,这种对前三板的抢攻上并不完全对等于专业运动员的前三板抢攻,更多的包含着被迫的成分,从而站得先机,为技术链条后端的漏洞弥补提供时间和空间。

2.1.2 打法特点也相对简单。

以两面反贴为例,与专业运动员相比较。发球变化和种类、发球手法等,及其与后面抢攻的配套组合都相对较少,对半出台球的把握能力相对不足,普通高校绝大部分乒乓球主力运动员抢冲质量不是很高,对球的旋转判断不是十分准确,反手抢发和侧身抢发能力存在缺陷。接发球抢攻方面,对台内短球的抢发,拧拉、拧冲、晃接等高级技术断档式缺失,往往以搓接形式出现,而在搓接过程中,摆短又不过关,大部分人不能够较为充分的掌握和熟练运用摆短技术,劈长质量也往往不足。接发抢阶段同样会出现对半出台球判断不清的现象,反手和侧身接发、抢发能力有限。一旦进入到更深层次的相持环节,也往往因为技术链漏洞的问题,容易频繁出现无谓的失误,尤为可惜。

另外,在普通高校乒乓球主力运动员的特异打法中,并不存在百花齐放的现象,极少有削球打法,正胶、反胶、长胶的存在也往往是为了打对方一个不适应,打法风格往往不成熟,甚至出现为了成绩临时拼凑的现象。

2.2 技战术横向发展不足

乒乓球训练和比赛中,经常讲的一句话是:有什么技术打什么战术。意思是说只有具备了更高等的技术才能形成和运用更高等的战术。然而,由于普通高校乒乓球主力运动员高等接发球技术的欠缺,造成了其很难实施高等级的战术和战术组合,始终处于较低的战术水平中。最常用的战术也仅为:搓球抢攻和拉攻战术。

2.2.1 台内短球接发球技术单薄

从第二板的接发球开始,普通高校乒乓球主力运动员与专业运动员已经表现为明显的区别。专业运动员的接发更为积极主动、快速凶狠;普通高校乒乓球主力运动员受制于个人先前的训练经历,在处理台内球接发上,基本上采取的也都是比较保守的搓接,推接等接发球手段,比较典型的运动表现为台内短球接发球拧拉、挑打、晃撇等接发球技术手段的不足(如表2)。

这造成了普通高校乒乓球主力运动员在发球抢攻和接发球抢攻对待上旋球的几率上明显小于专业运动员,大部分限于对下旋球的争抢上,战术模式单调,局限了大家在战术层面的选择,缺乏立体性。当然这不仅仅是一个技

术选择问题,而是在整体上决定了两者已经选择了不同的打法模式和处于不同的打法水平中。

表 2 主力选手技战术对比

	接发球技术	主要战术	战术组合
普通高校主力	摆短球、劈长、快攻、推挡	搓拉、拉攻	压反打正
专业队员	摆短球、劈长、反拉、拧拉、挑打、晃撇、反撕、反带、弹击、快攻、削球、推挡	搓拉、拉攻 削攻	压反打正 中路突破 调右压左

2.2.2 应对上旋球技术不足

当面对对方台内拧拉、挑打和还是出台球拉球过来的上旋球时,专业运动员会根据不同的时空条件,利用反拉、反撕、反带等技术强力回应,而普通高校乒乓球主力运动员尽管在平时的技术练习和战术练习中会去刻意模仿和学习职业运动员,但是由于训练条件,特别是训练时间和应用场景的不足,不能够形成有效的条件反射,在比赛中自动化运用不自如。

由于反拉、反撕、反带等高等技术的缺乏,普通高校乒乓球主力运动员大部分情况下只能选择被动的应对,不能够及时和有效的进行反压制和局势转换,这在相对于上面所提到的由于台内短球接发球技术单薄而区域保守的战术选择情况下,又进一步压缩了普通高校乒乓球运动战术执行的空间,迫使其始终不能够站在更高层次去压制对手,技术选择和应用能力的不足,使得普通高校乒乓球主力运动员,在走向较高的运动水平和展现高超的运动能力方面,变得极为困难。

普通高校乒乓球主力运动员,应该更加加强对运动空间和时间理解,将力量元素更加倾向性的转化为旋转,以旋转带速度,战术选择上更加倾向于落点配合。不能够不加选择的,一味的追求不切实际的高难新技术。这样,才能够做到稳中求变,而不是变种求稳。

2.2.3 步伐移动能力差

普通高校乒乓球主力队员反手接发球体系的不成熟,因此,在有队员参与竞赛的动态空间中,就更加需要一个稳定输出的全台正手弧圈球来应对或终结比赛,不要求绝对速度,却要求通过弧线和落点压制和控制对手。这样就十分考验到队员的步伐移动能力。

步伐移动能力弱的一个典型表现为:除却从小接受过一定程度基本功训练的单招和高水平运动员外,很多普通高校乒乓球主力运动员做不到侧身技术的灵活运用,这也成为限制他们战术空间利用的很重要的一个方面。究其原因,除了步伐移动能力专业性训练不足的原因外,一个很重要的原因是由于对发抢和接法抢基本战术理解不到位。也就是说正因为技战术理解不到位才决定了他们侧身技术的使用不到位。战术和技术的不匹配问题,是整体性、系统性的问题,而不单单是一个技术的问题。

以右手持拍为例,无论是何种姿势何种旋转的发球,只有发到靠近对方左半台时才能够更好的运用侧身抢攻的步伐和战术;只有当球落入到对方右半区时,才更适宜运用两面上手抢攻。这从根本上是由于当各类因素交互出现时,三种空间关系(包括:球与球台、人与球台、人与球)的系统性的理解和利用和合理把握。但普通高校乒乓球主力队员,无论是1号、2号、还是3号队员缺乏对乒乓球运动空间的正确理解,无论是静态时间和空间,还是有队员参与竞赛的动态时间和空间。

3 主力选手竞技能力提升策略选择

3.1 加深技术理论学习

从学习论视角看,普通高校乒乓球主力运动员对乒乓球技战术的运用的习得主要是给予经验和技能,缺乏理论知识。这是不全面的,它影响力主力队员对自身技战术能力水平的正确认识和定位。区别与专业的乒乓球运动员,什么样的技术、战术、战术组合和心理模式是他们可以把握和加以利用的,什么样的技术、战术、战术组合和心理模式是他们可以借鉴和学习的,什么样的技术、战术、战术组合以及心理模式应该是他们所扬弃的。都应该有所了解和学习的。

应该主动的认识到自我技战术水平、竞技能力由于诸多限制性因素的存在而具备的规定性和局限性。并充分利用结构主义的基本范式,在适宜运动能力和竞技水平上作好应有的选择,结构完整、不具备明显的短板。从理论水平上,对乒乓球这项运动结合自我的实际情况具有一个清晰的认识和理解,既不走向纯理论式的学习道路,又不走向纯粹模仿式的经验式学习,而是将三者合理整合,谋定而后动,以理论为先导,让自我的乒乓球技术水平,在理论知识、经验和技能三者的强力加持下,得到显著提升。这也是智力提升很重要的一个方面,是十分必要的也是必需要做到的。

3.2 打造技战术简易大模型

AI大模型通过在海量文本数据上进行预训练,学习语言的模式、语法、语义和上下文关系。预训练的目标是让模型能够理解自然语言的结构和规律。借鉴于AI数据大模型思路的启发,同样面对纷繁复杂和多样变化的比赛情况,同样可以通过大量竞赛数据上进行归纳总结,学习竞赛的模式、打法、战术和技术关系,让竞赛模型能够涵盖普通高校乒乓球竞赛的基本结构和规律。基于普通高校乒乓球主力选手技战术链条的短缺且不稳固,技战术横向发展不足,以及打法单调等现状的存在。要想让普通高校乒乓球运动员提高训练和比赛效率,就应当建立和打造技战术简易大模型,即通常所指的战术套路。只不过这样的战术套路选择,应该是具有有效性、适用性和可调式性的特点。从而降低普通高校乒乓球运动在面对比赛高压时以及关键比分时的智力负荷,在技战术一体化的指导思想下,能够更加去全力以赴去释放和把握。

当然,这样的技战术套路,在选择和指定完成后,一定是能够经过刻意的,长期的练习,能够融入到主力选手的比赛和训练当中去的,最好达到熟能生巧的程度。作为现代普通高校的乒乓球教练员一定要积极学习现代化、信息化的先进思想,并将其融入的平时的训练和比赛当中去,不能够只是停留在以往的经验式的教学和训练,比赛模式中。一个是事倍功半,一个是事半功倍,教练员和运动员一定要学会更好的武装自己,提升自己。

3.3 加强体能训练

体能训练与专项技战术是运动训练中两个密切相关且相互促进的重要组成部分,二者之间存在着紧密的联系。

随着运动员技战术的日渐成熟和稳定,体能在训练和比赛中的重要性,越来越凸显出来,无论是对于高水平的专业运动员,还是对于普通高校乒乓球主力队员来说亦是如此。体能越来越成为影响专业运动员和普通高校主力乒乓球运动员技战术水平稳定发挥的重要因素和最为关键的一环。良好的体能可以保障运动员的训练强度和密度,预防受伤,成为挑战更高技战术水平的基石。而且还能够稳定运动员的竞技心理,越是激烈的比赛,越需要运动员有稳定的心理和技战术水平的发挥,这些都为良好的体能发挥作用提供了空间。另外,良好的体能还有利于运动员赛间和赛后恢复,为下一阶段的高水平的运动水平的输出提供支撑。

体能训练和专项技战术是相辅相成的,体能训练为专项技战术的实施提供保障,专项技战术又反过来推动体能训练的针对性和有效性。在运动训练过程中,需要合理安排体能训练和专项技战术训练的比例和内容,使运动员在体能和专项技能方面都能得到全面的发展。因此,随着网络信息的加持,在大家技战术水平的普遍提升的形势下,教练员和普通高校主力乒乓球运动员在当下更加应该从科学系统的运动训练视角出发,积极加强体能训练,包括专项力量、专项速度、专项耐力、专项柔韧、专项灵敏,以及核心力量等各个方面力争能够让运动员专项的体能

得到有效提升,从而为其在日趋激烈的校园竞技比赛中,提供强大而有力保障,让专项体能、专项技战术、专项心理综合作用,竞技能力和竞技水平的,突破结构主义训练的局限,最终通过涌现效应,得到真正有效的提升。

总之,普通高校乒乓球主力运动员要深刻认识到自我技战术以及竞技能力和竞技水平的局限性和规定性,从理论知识、经验和技能三个方面全面分析、理解和认识自我。并利用好最先进的数据化、信息化思想,建立技战术简易大模型,面对复杂高压情形,能够快决策、快执行。在日常的训练和比赛中,刻苦训练比赛,有目标性的提升训练、比赛的效率,从而达到事半功倍的效果。

基金项目:中国班迪协会科研项目《体教融合背景下体能训练促进高校学生核心素养发展的内在机理和路径研究》(24CBF012)。

[参考文献]

- [1]王泽宇.乒乓球运动员竞技表现的影响因素研究[D].成都:成都体育学院,2023.
 - [2]程琳.以提升竞技能力为核心的运动训练专业乒乓球专项课程体系的内涵及构成[J].冰雪体育创新研究,2021(13):71-72.
 - [3]王祖伟.高校大学生乒乓球旋转球打法的教学策略[J].当代体育科技,2025,15(9):45-48.
 - [4]余银,胡亦海.运动训练学[M].北京:高等教育出版社,2019.
 - [5]吴敬平.乒乓球直拍反胶打法训练[M].北京:人民体育出版社,2008.
- 作者简介:钱龙超(1987—),男,汉族,山东济南人,硕士毕业,讲师,广东理工学院体育学院,研究方向:体育教育训练学;*通讯作者:李学明(1994—),男,汉族,广东清远人,硕士毕业,助教,广东理工学院体育学院,研究方向:体育教学;韩海珍(1988—),男,汉族,甘肃清水人,硕士毕业,讲师,广东理工学院体育学院,研究方向:体育教育训练学、体育人文社会学。