

乒乓球运动中的战术训练和战术运用

前言

随着人们生活质量的提升，国家也开始注重全民健身活动的开展。在众多体育运动当中，乒乓球受到了各个年龄段的喜爱。在城市的公园及场地中时常能看到各种年龄段的人群打乒乓球。随着乒乓球运动的推广，有很多人已经通过日常的训练掌握了乒乓球的训练技巧，但想全面提高乒乓球技术，单掌握一定的技巧还是不够的，更应该在实战过程当中配合战术训练。对此，本文针对乒乓球战术训练和战术运用进行深入的探究，望有借鉴意义。

关键词

乒乓球；战术训练；战术运用

通常情况下想要在竞技体育比赛中获取一定主动权，赢得最终的胜利，最主要的就是能够灵活地运用战术。对于乒乓球运动来说同样如此，乒乓球作为我国在各大顶级体育赛事当中的夺冠热门项目，凭借着运动员高超的技术在各大赛事中均处于领先地位。乒乓球在训练过程中要加强战术训练以及战术运用，不但要提升整体实力，还要通过训练和战术的运用培养更多乒乓球运动员。对此，应该针对乒乓球的战术训练和战术运用进行深入的分析，这样能够提高实战水平^[1]。

1 乒乓球运动的相关论述

1.1 乒乓球运动的基本要素

随着国内乒乓球在各大体育赛事中获得了骄人的成绩，乒乓球这项体育运动在国内得到了迅速的普及，具体的打法复杂多样。不同的人对于乒乓球的打法都有着自身的理解，因此在打法上具有一定的差异性。形成这样的局面主要是由于国内外对于乒乓球在战术训练过程当中缺乏相关的规定，使得乒乓球运动过程中出现了各种各样的战术，并且随着技术的完善以及人们思想水平的提升，战术也在发生着不断地变化，但是不管战术怎样变化，理念怎样革新，始终都离不开乒乓球在发展过程中最基本的要素，例如击球力量、发球速度、旋转方式、落球点这四个层面，这四个基本要素是贯彻所有战术以及应用的前提，只有将这四种要素贯穿到具体

的战术过程当中才能够在实际的对抗过程当中有效地提高自身的乒乓球技巧，最终获得比赛的胜利^[2]。

1.2 乒乓球运动的基本技巧

所有的体育运动在进行过程当中都有着自身的原则，乒乓球运动也是同样如此。通常情况下，在实际的乒乓球对抗过程当中应该注意以下几个原则：第一，乒乓球对抗时发球姿势符合具体的乒乓球相关标准，能够让对手和裁判员清楚地看到自身在发球时的整个动作。除此之外，抛球时还要确保乒乓球抛出的高度在所规定的范围之内。第二，乒乓球运动员要在对抗过程当中，根据对手的实际情况来调整和优化自身的发球路线和发球方式，这样才能够达到良好的进攻目的。第三，发球技巧要具备一定的多样化，要在整个的对抗过程当中把控节奏，以免让自己陷入对手的发球节奏当中。由于对抗的过程具有一定的复杂性，因此要最大限度地做到先发制人，通过不断地击球来给对手施加压力。第四，在乒乓球对抗的过程当中，一定要保证发球的正确性，这样能够在理论上获得更多的分数，通过正确的发球不仅能够拉大比分，还能够给对方带来巨大的心理压力扰乱对手的心态。第五，要对乒乓球的发球力度进行实时的调整，打击力的变化能够对发球的效果产生一定的影响，因此需要乒乓球运动员在日常训练过程当中灵活控制乒乓球的发球力量，这样才能够在进行发球时形成多种的进攻路线，扰乱对手的进攻节奏。第六，发射旋转球，旋转球是运动员在发球过程当中所

必须掌握的一种技巧，其原理就是通过运用自身的力量来击打乒乓球的不同位置，以此来形成不同的进攻路线，最终能够迷惑对手，让对手难以把控乒乓球的走向，进而获得比赛的胜利。

2 乒乓球运动中常见的战术

2.1 推攻类战术

在乒乓球运动的过程当中采用推攻类战术，主要是凭借正面扣球和反面扣球相互交替的方式来进行，能够有效限制住进攻类的选手。通过这种战术能够很好地把控全场的节奏，但是从实际情况来看，乒乓球运动员要想在实际的运动当中采用这种战术，就应该对乒乓球的落点和攻击的节奏具有一定的控制力，然后把握机会，通过自身的力量完成蓄力扣杀^[3]。

2.2 左右互攻类战术

正在开展乒乓球运动的过程中，采用这种战术主要是针对一些偏进攻类打法的运动员所采用的战术。具体做法是采用左右互攻的方式来对对方的两角进行连续的攻击，这种战术在实际的乒乓球比赛当中需要运动员找准时机，完成一击扣杀，因此在采用这种战术的过程当中要确保在运动中具有一定进攻优势，这样才能更好地抓准机会，终结比赛。

2.3 拉攻类战术

在实战过程中面对一些主要以削球为主的进攻对手，可以采用拉攻类战术。采用这种战术的过程中需要运用正手与反手，通过快拉的方式不断地制造进攻，进而找准机会完成扣杀，但是在运用这种战术的过程当中需要乒乓球运动员具有一定的耐心，不可以过程中出现急躁的心理，让对方找准机会进行反攻。

2.4 扣拉调互相结合的方式

这种战术主要是利用了乒乓球运动过程中短球与拉攻结合的方式来逐渐控制对方击球的节奏，让对手逐步地远离乒乓球台，然后通过采用短球的方式来提高对方的移动距离和接球的难度，最终获得胜利。在运用战术的过程当中对于喜欢削球的对手可以在削球的过程当中进行反攻，这是一种陷入劣势时转守为攻的最佳实战战术，但是这种战术对运动员本身的乒乓球旋转方式和落脚点以及控球能力具有相当高的要求。

3 乒乓球运动中的战术训练

3.1 开展个性化训练

每名乒乓球运动员在打球的过程当中在球技和打法上都具有一定的差异性，因此在实际的乒乓球运动中，每个人

所采用的战术也有着明显的区别。因此，为了能够在一定程度上提高乒乓球运动员个人的战术水平，需要根据运动员自身的实际情况以及打球的风格来制定个性化的训练，以此来提高乒乓球整体的竞技水平，例如旋转球打法难度较大，这就需要在训练的过程中根据乒乓球在旋转过程当中的力道、速度以及运动员自身的体能来制定个性化的战术训练。与此同时，对于个性化战术训练的开展并非只是为了提高运动员自身的球技，也是针对乒乓球运动员的各项技能和身体素质进行全方位的提升，这样能够帮助运动员在实际的训练以及比赛当中取得理想的成绩。

3.2 开展模拟性训练

在乒乓球运动员日常训练的过程当中开展模拟性的战术训练是十分必要的，这样能够提高运动员在比赛和训练过程中的胜负欲，也可以在一定程度上提高身体素质以及乒乓球的技巧。这种方法可以让乒乓球运动员在模拟的比赛当中贯彻并且落实自己已经拟定好的战术。而且这种模拟性的战术练习方法可以让运动员在比赛前就已经完整地掌握在实际对抗当中可能会出现的一些技术问题以及乒乓球的比赛要求。通过模拟的场景来了解到自己的战术执行情况以及不同类型对手的进攻方式，最终在掌握对方特点的同时制定针对性的战略战术。由此可以看出，通过开展模拟性的战术训练，能够让乒乓球运动员的训练效果实现质的飞跃，并且也能够提高乒乓球运动员的球技和战术理解能力，最终将日常训练过程的最佳状态一直保持到比赛当中。

3.3 开展战术性训练

在进行乒乓球战术训练的过程中，要想有效提高在比赛过程当中的胜率，最重要的一点就是要将运动员在平时训练当中的战术能够合理和灵活地运用到实战过程当中，这就需要运动员自身具有良好的心理素质跟扎实的乒乓球基本功底，才不会在比赛过程中受到，例如外界和比分等各种因素的影响，进而在实战当中通过不断地调整自身的战术节奏，最终取得比赛的胜利。除此之外，要对运动员的战术素质进行专业性的训练，加强对于各种战术知识的理解，与此同时，还要帮助运动员拓展战术以外的相关知识，例如心理学，微表情学等，起到融会贯通的作用，帮助运动员加强战术的理解以及在实战过程中战术的运用，确保在进行实战的过程当中灵活地运用战术，起到出其不意的效果。

3.4 提升乒乓球的战术意识

在乒乓球训练的过程当中，一定要培养运动员的战术意识，要根据比赛的实际情况灵活地调整战术。在赛前要根

据对手的实际情况制定相应的战术,但是由于竞技体育具有一定的不确定性,在具体的对抗当中不可能对对方的每一个动作都能够做到事先预料,这就需要运动员要具有一定的观察力,要对抗过程当中的实际情况进行详细的观察,进而灵活地运用战术来进行有效地应对。因此在日常训练的过程当中,培养运动员的战术意识尤为关键。

4 乒乓球运动中的战术运用

4.1 在劣势时战术的运用

在实际进行乒乓球对抗的过程中,运动员有些时候会处于劣势的状况,当出现这种局面时运动员一定要能够调节自身的心态,对于当前的局势进行冷静地分析,观察对方的体能、发球的路线以及弱点并且以此为基础在发球时针对对手的弱点来进行进攻,例如。当对方左手接球缓慢时,运动员可以抓住这个细微的动作来快速送出右手,获得分数,进而达到反击的目的。通过在实际对抗过程当中战术的灵活转变可以打乱对手的节奏以及判断,针对对手的弱点进行有力地攻击,能够在一定程度上扰乱对手心态,最终实现转守为攻的局面,扭转战局。

4.2 在僵持时战术的运用

在进行乒乓球比赛对抗的过程当中,有些时候由于双方运动员的水平相当,可能就会产生比分一直僵持不下的情况。在分数上并不能拉开足够大的差距,此时运动员必须要建立必胜的信心,加强战术的执行并且出球、击球的动作要

果断,通过不断对抗来发现对手的弱点,然后运用战术来不断扩大分数,突破比赛僵局,再次找回击球的节奏,然后针对对手的弱点重新布置战术,利用自身的乒乓球技巧来扩大比分上的优势^[4]。

4.3 在优势时战术的运用

在对抗的过程中当自身处于一定的优势时一定要注重稳定发挥,稳中求进,不要放松心态。通常情况下,如果在进行对抗的过程中当对手处于劣势时,可以适当转变战术,利用以往训练过程中所训练过的战术,尝试性地进行进攻并且此时运动员要观察对手对于战术的变化,根据现场实际的情况进行战术的重新部署,进而从心理上挫败对手。当比分处于领先时,一定要保持住心态,不要过于轻敌,抓住优势,不断扩大优势。要善于利用对方的弱点,用战术进行巧妙的回击,进而拉大比分,接管比赛,最终获得比赛的胜利。

5 结语

现如今随着国内大力提倡全民健身,乒乓球运动受到了社会各个年龄层段的追捧。当下国内的乒乓球水平也在各大赛事中始终处于领先的地位,但是随着其他国家的不断学习和进步,也在逐渐地缩小差距。对此,国内的乒乓球不能安于现状,应该在保持着领先水平的同时提高乒乓球的技术水平,强化乒乓球在运动过程中的战术训练以及战术的运用,这样才能够促进国内乒乓球事业的稳定发展。

文/李飞,郝延省(内蒙古民族大学体育学院,内蒙古通辽 028000)

作者简介:李飞,男,内蒙古赤峰市人,内蒙古民族大学体育学院在读硕士研究生,研究方向:体育教育训练学;郝延省,男,内蒙古通辽市人,内蒙古民族大学体育学院教授,研究方向:体育教育训练学和蒙古族体育史。

参考文献:

- [1] 张红玲. 当今乒乓球运动技战术发展趋势 [D]. 北京:北京体育大学,2006.
- [2] 赵喜迎,刘永立. 世界优秀男子乒乓球运动员单打比赛发球轮和接发球轮的战术运用特征分析 [J]. 运动,2010(3):11-13.
- [3] 乔孟杰. 优秀男女横板乒乓球运动员技战术运用特征的对比分析 [D]. 北京:北京体育大学,2009.
- [4] 周玉成. 乒乓球专项学生技战术教学与训练质量研究 [D]. 北京:北京体育大学,2011.