

浅谈乒乓球战术训练与战术运用策略思路构建

前言

乒乓球运动作为体育项目的一种，不依赖于力量，而是依靠技术的运用。乒乓球比赛的最终成绩与球员自身的综合能力有着很大的关系，尤其是在竞技时，如果能正确运用战术将可能扭转战局，比赛的最终结果在很大可能上会出乎意料。从某种程度上看，在影响比赛结果的所有因素中，战术往往比实力更加重要，赛场上有太多的不确定因素，很多情况下球员的实力不能充分发挥，而正确使用战术则可能会弥补实力方面的缺憾。所以必须要严抓乒乓球战术训练，在教学过程中不仅要对学员的基本功进行严格训练，同时还要注重专业知识的讲解和应变能力的训练，促使学员在赛场上可以灵活应对多种突发情况，从而形成一定的战术思维。

关键词

乒乓球；战术；训练

乒乓球作为一项体育项目广受世界各国人民的喜爱，是一项“亲民”的运动，它不仅是体育热门赛事项目，也是中国的国球，对技巧运用的要求较高。在过去的很长一段时间内，我国的乒乓球运动员在多个国际赛事中都取得了非常优异的成绩。经过对赛事的总结发现，要想取得乒乓球比赛的胜利，必须要在平时注重对球员进行战术的训练。所以教练尤其要严格落实好战术训练工作，帮助球员在比赛中正确运用战术，从而赢得比赛。

1 乒乓球战术

1.1 乒乓球战术概念

乒乓球战术具体是指运动员在比赛中根据实际情况而灵活采取的策略和行动措施。战术和战略有着本质上的区别，战略是从整体出发来研究全局赛事规律，而战术研究的是局部赛事规律。在真正的比赛中，由于比赛的局势是不可预测的，所以要根据赛场的情况随时灵活调整战术。要想灵活运用战术，最根本的还是要熟练高超的技术，只有对作战技术非常熟悉才能灵活运用战术。提高技术不仅能改变战术，同时战术的使用也能促进技术的提高。

1.2 乒乓球战术的研究范围

乒乓球战术主要研究的是乒乓球的打法和战术。不仅如此，还要研究战局的发展情况，从而根据实际情况选择合适的战术。乒乓球运动员在比赛过程中要对局势有一个清晰的认知，在打法上要稳，不要盲目突进，要将赛场的节奏掌握在自己手里，只有这样才能赢得最终的胜利。

1.3 乒乓球战术训练的要求

1.3.1 认真贯彻“积极快速、灵活多变”的指导思想

运用战术的主要目的就是通过战略和战术的使用来战胜对手，为此在赛场上，运动员就需要认真贯彻“积极快速、灵活多变”的指导思想，只有在战术的使用和变换上快速而积极，才能更容易控制对手，让自己抢占主动权。在真正的比赛中，进攻和防守、控制和反控制会在一局中多次出现，甚至在短短一分钟的时间内，赛场的主动权也会变换多次。所以，战术的运用一定要灵活，只有比赛中的各种问题和状况都被一一化解，才能赢得更多的主动权。

1.3.2 战术训练既要多样化，又要独特专长

在对运动员进行战术训练时，要根据运动员不同的情况去使用不同的战术。乒乓球比赛的战术变化主要包括速度、旋转、力量和落点上的变化。在战术训练中，一个重要的内容就是在教练员的安排下，运动员能够掌握上述变化能力，从而应对赛场上的状况。每位运动员都要至少熟练掌握上述其中一种战术，使之成为自己的独特专长。

1.3.3 战术组织必须配套，系统进行训练

在真正的比赛中，运动员无论选择哪一种战术，其主攻的方向都要明确，还要有牵制，只有二者紧密结合才会产生良好的效果。例如：在比赛时，如果要攻右，必须要配合攻左，使用长抽要有短吊的配合等。如果运动员使用战术很单一，则很容易被对手摸清套路和规律，从而使战术失去效果。所以战术训练要注重配套性和系统性。它能够让运动员在比赛时学会抓重点，学会张弛有度，学会及时变化。只有这样，战术才会更好地发挥出作用。

2 目前我国主要的乒乓球训练战术分析

2.1 开展教学中的比赛训练

我国在乒乓球比赛方面一直处于世界领先的地位,在进行训练的过程中,最常见的战术训练方式是利用教学比赛的手段进行训练。这种训练的方式采用的是多样化的教学形式,可以和不同特点、不同打法的运动员分配到一起,这对球员本身技术的提升也有很大的帮助。运动员在提升自身球技的同时,还能了解到关于不同球技和打法的知识,帮助自身在之后的训练中开展有针对性的训练,大大提高比赛获胜的概率。教学比赛这样的训练方式能够帮助球员认识和了解不同的战术,加深对自身战术的了解程度,有效提高自身的战术水平。

2.2 针对个性开展战术训练

球技和打法往往是因人而异的,一千个人就有一千种不同的打法,因而在战术的使用上也有很大的不同。所以为了使球员的战术提升更有效率,可以根据每个运动员自身的实际情况来进行战术的强化训练。例如,在训练旋转球时,训练的要点就是转球的力度和速度以及最终的落球点。针对这些要点进行反复训练,运动员的技能和战术运用的水准也会更强,运动员也会掌握更多的技能。

2.3 模拟比赛环境和对手技能水准进行战术训练

模拟性训练是为提高比赛获胜的概率而采取的一种战术训练的方式,它可以真实模拟比赛的场景,所以在训练过程中针对性更强。模拟比赛可以让运动员对赛事规则和对手的技巧有一个更深的了解,这样运动员对对手特点的了解也会更加具有针对性和科学性。当运动员对赛事规则和对手都充分地了解之后,就可以根据这些特点制定战术方案和计划,从而充分掌握对手的打法,然后在模拟中进行战术的分解和对抗。模拟训练可以让运动员的训练更加有针对性,提升训练的效率,最终取得高质量的训练效果。

2.4 战术意识的培养

乒乓球运动员的战术意识不是与生俱来的,而是通过后天的学习、训练和实践获得的。战术意识的形成和发展受教育和直接经验的影响。培养和提升战术意识有很多种方法,主要分为以下几个方面:

2.4.1 战术训练要符合实战要求

培养战术意识是进行战术训练的重要方法之一,如何更好地培养战术意识是一个主要的问题。一般情况下,战术训练主要模拟的是比赛中的部分情况,训练球员需要将对方看作是比赛场上的对手,最终的训练效果与运动员能否按照实战的要求进行训练有着直接的关系。有的球员在

训练中完全按照实际的比赛标准去练习,这样不仅能练习战术配合,同时也能有效培养战术意识。除此之外,有的运动员只关注战术训练而没有注意到实战中的具体要求,比如在练习“反手侧身抢攻”这样单独的战术时,一方面在侧身的时候较为盲目,不注重利用旋转、力量的变化来为自己创造良好的机会;另一方面在控制力度方面不到位,没有给对手制造困难,甚至是“送球”,这样仅仅是为了练战术而练战术,不仅不能满足实战的要求,而且与实战的要求相差甚远,无法有效帮助球员培养战术意识。所以为保证战术训练最终的效果,教练员在对训练计划进行部署时,要尽量明确训练的内容和要求,严格督促球员进行训练。运动员自身也要保持自觉性,以实战的标准来要求自己,认真进行训练。

2.4.2 在实践中培养和锻炼

要想训练良好的意识,最有效的方式就是多参加比赛。运动员通过和各种各样的对手进行比拼,能够了解到多种不同风格的打法,同时也能学会在紧急情况下处理问题的办法,从而在多次的实战中获得丰富的实战经验,这对战术意识的培养和提升也有很大的帮助。实战中战术意识的培养需要特别注意两个方面的问题。第一,要对运动员独立作战的能力进行培养。战术计划的制定要挖掘运动员独立思考的能力,要让他们学会客观地分析问题,从而在战术上做出调整,找出解决问题的办法。在比赛过程中,教练员在提供必要的场外指导的同时,还要培养运动员独立思考问题、处理各种突发情况的能力,这样能够有效提升运动员的战术意识。有的教练员习惯在赛场上全程指挥,不让运动员独立思考,长此以往会让运动员在心理上对教练员产生依赖性,对运动员的成长非常不利,也不能有效地培养运动员的战术意识。第二,要注重对经验进行总结。运动员参加比赛,在获得感性认识的同时,还需要将这些感受、体会和经验进行升级,从感性上升为理性,运动员的战术意识也会在这个过程中得到提高和进一步的深化。有的运动员有总结的习惯,所以在比赛中会积累不少经验,也会越比越顺手;有的运动员虽然参加了很多的比赛,但不注重总结经验,不具备较明显的战术意识,所以也没有取得较突出的比赛成绩。

2.4.3 加强乒乓球运动理论知识的学习

乒乓球训练不仅要注重训练和实战,也要注重理论知识的学习。通过学习理论知识,运动员可以了解到如何在比赛中正确地运用技术和战术,发现二者之间的内在联系,这样对乒乓球基本规律的认识也会更加深刻,对提高运动员的战术意识有着很大的积极作用。

3 乒乓球战术运用对策

3.1 比分领先时的战术运用

比分领先时,最重要的是一个字:稳。在大多数情况下,比分都不会差距过大,经常见到的情况是比分略微领先的情况。排除双方实力差距悬殊的情况,一般在领先对手的情况下会面临双方疯狂的进攻。比分落后的选手为了能扳回比分,通常没有别的选择,只能一战到底,所以会疯狂发力。实际上此时比分领先的选手面临的压力会更大一些,而压力过大也会大大增加失误的概率。所以这时作为领先的一方,应该尽量让自己的心态保持平和,抵挡来自对手的进攻。一方面,一定要抵挡住对方的频繁进攻;另一方面,还要寻找合适的机会抢占主动权,打破对方的进攻,不断拉大比分差距,让对手失去信心。适当的时候还可以使用“拖延”战术,这样对手因比分迟迟不能追平而心理压力过大,频繁出现失误。这样比分领先的选手就可以轻松拿下比赛。

3.2 比分相持时的战术运用

“一球定胜负”是乒乓球比赛中经常出现的情况,这就是通常所讲的赛点,由于双方水平差距小,比分一直没有拉开差距,处于相持阶段。实际上这种情况下,双方的心理压力都很大,不仅如此,双方还要选择合适的战术。在这种情况下,激进的战术可以让对手的压力更大,但同时也可能让自己出现失误,最终白白让对手赢得比赛,得不偿失。但如果只是一味地防守,则很容易会被对方压制住,想要赢得比赛更是难上加难。双方此时都会去采用拖延的战术,在意志上摧毁对方。所以在这种紧急情况下,选手要对当前局势进行详细分析,结合自身的特点进行战术的选择,这样就有可能掌握比赛的主动权,甚至还有很大的概率赢得比赛。如果自身的能力比对方强,那么选手就要稳一些,不断去消耗对方的精力。如果对方的实力明显强于自己,就不能一直拖着,在交手的过程中要时而快时而慢、时而轻时而重,让对手无法找到我们的打法规律,从而变得越来越焦虑,然后抓住这个机

会突然发力,使对手陷入十分被动的状态,这时实际上我们已经掌握了最终胜利的主动权。所以只要是在打法中灵活多变,就一定会让对手措手不及,为最终的胜利打下基础。

3.3 比分落后时的战术运用

事物可能会向好的那一面发展,也可能会向不好的那一面发展。赛场上的状况随时都可能发生变化,尤其在面对实力强劲的对手时,很容易会出现被压制的情况,这种时候虽然我方处于很大的劣势,但实际上我们赢得比赛的几率还是很大的。在明知自身处于劣势的情况下,对比赛取得胜利的期望一定会小于对方,也不会有太大的心理压力,但如果这时处于劣势的一方急于求成、失去理智,那么就一定会输得很彻底,所以这时一定要努力克制自己的情绪,避免焦虑,保持头脑清醒,敢于拼搏,仔细观察对手的动作行为,根据对手的行动及时调整自己的战术,寻找准确的时机掌握主动权。例如,在某一次国际赛事中,我国的乒乓球运动员在比赛刚开始时就频繁失误,处于极其劣势的地位。但他一直没有放弃,不断寻找机会突破,最终很快抢占了主动权,扭转了比赛局面。由此可以看出,落后不是一件可怕的事情,只要有冷静的心态和清晰的思路,仍然有很大的可能性追回比分,否则不仅不会挽救落后局面,还可能会落入对方设下的陷阱,再难脱身。

4 结语

综上所述,乒乓球经过多年的发展已经成为一项全民性的运动,在我国众多的体育项目中占有一定的比重。我国的乒乓球水平在世界范围内处于领先地位,在战术的运用上也灵活多变。在实际的乒乓球训练中,战术的训练是不必可少的,在制定战术训练计划时要结合自身的特点,也可以通过模拟训练来提高运动员的战术水平。在真正的比赛中,战术的制定要以比赛阶段和比赛情况为准,提升在实际比赛中应用战术的水平,从而赢得比赛。

文/朱霖峰(西华大学体育学院,四川成都 610039)

作者简介:朱霖峰,男,四川自贡人,西华大学体育学院在读硕士研究生,研究方向:体育产业管理。

参考文献:

- [1] 夏卿. 对乒乓球战术训练与战术运用的探讨[J]. 拳击与格斗, 2019(18):59.
- [2] 谭棋. 探究乒乓球技术训练与战术运用[J]. 参花, 2021(10):66-67.
- [3] 黄晓慰. 乒乓球战术训练和战术运用思索[J]. 文体用品与科技, 2020, 24(24):64-65.