

乒乓球 11 分赛制技战术变化的规律

吴飞¹, 阎森², 王继梅³

(1.北京大学 体育部, 北京 100871; 2.中国国家乒乓球队, 北京 100061;
3.扬州市邗江中学 体育组, 江苏 扬州 225009)

摘 要: 探讨了 11 分赛制给乒乓球技战术, 包括发抢段、接抢段、相持段带来的变化: 发抢段中发球变化是首要环节; 发抢手段趋于多元化; 发抢后的衔接至关重要。接发球的主动意识很重要和接发球技术要全面。相持中的攻防转换速度要加快, 其次是落点和力量; 相持时落点变化要多, 且突出锁直线调打对方正手的意识。

关 键 词: 乒乓球: 11 分赛制; 技战术

中图分类号: G846 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)01-0092-03

Pattern of technical and tactical changes in the 11-point system for table tennis

WU Fei¹, YAN Sen², WANG Ji-mei³

(1.Department of Physical Education, Peking University, Beijing 100871, China; 2.Chinese Table Tennis Team, Beijing 100061, China; 3.Yangzhou Hanjiang Secondary School, Yangzhou 225009, China)

Abstract: The authors probed into the following changes brought by the 11-point system to the techniques and tactics for table tennis, including the ball serving attack period, ball returning attack period and rally period: ball serving changes in the ball serving attack period are the most important changes; ball serving means tend to be diversified; follow-up moves after a ball serving attack are critically important. Initiative awareness of ball serving and returning is very important, while the athletes should have comprehensive ball serving and returning techniques. In the rally period, the offense and defense switching speed should be fast, and the ball landing point and ball hitting power are also important; During rally the ball landing point should vary a lot, and the awareness of attacking the opponent's forehand area with straight line balls should be highlighted.

Key words: table tennis; 11 points system; technique and tactics

国际乒联对乒乓球竞赛规则做了一系列的重大修改: 2000 年 10 月 1 日开始改用 40 mm 大球; 2001 年 9 月 1 日开始, 将 21 分赛制改为 11 分赛制; 2002 年 9 月 1 日起实行新的发球规定, 俗称无遮挡发球。国际乒联改革的理由是: 削弱乒乓球比赛技战术难度, 增加回合, 提高观赏性; 吸引赞助商、媒体(电视、报纸、杂志、网络)和观众; 增加比赛的悬念, 缩小强弱之间的差距, 调动各国运动员争夺金牌的积极性。

11 分赛制实施以来, 世界乒坛的格局产生了一定变化, 中国乒乓球队在第 47 届世乒赛、2004 年第 28 届雅典奥运会中都丢掉了含金量最大的男子单打金牌。虽然第 48 届世乒赛中国又包揽 7 个项目的金牌,

但是我们还要清醒地看到中国运动员与欧洲、亚洲运动员的竞技水平正逐步缩小, 尤其是男子方面, 北京奥运会的男单金牌归属将是最有悬念的争夺。

中国乒乓球队教练员和运动员是世界上专业水平和业务能力最强的人才群体, 他们对乒乓球竞技规律的认识无疑代表着最先进的乒乓球运动的发展动向。2006 年 3 月、10 月笔者随同中国国家乒乓球队赴厦门、深圳进行为期两个月的备战第 48 届世界乒乓球锦标赛和第 15 届亚运会的封闭训练。对蔡振华、陆元盛、刘国梁、李晓东、孔令辉等多位教练员, 以及马林、王励勤、王皓等多名优秀运动员进行访谈, 获取第一手资料。本文通过对他们进行访谈, 总结 11 分赛制下

乒乓球训练、比赛等方面规律，以期不断地完善对于 11 分赛制竞技规律的认识。

1 发球和发球抢攻

1.1 发球多变化是发球抢攻的首要环节

21 分制时，每人有 5 个发球，运动员可以有单个的发球技战术组合。11 分赛制是双方的发球权都只能发 2 个球，如何在这种快速转换和仅有的 2 个发球中体现发球者的变化，对于运动员是很大的考验。赛制实施之初，由于运动员的发球动作需要调整，因而发球者在旋转、速度、落点甚至意识上都有所下降。经过近几年的研究，中国乒乓球队队员在发球的花样等方面有了长足的进步。这些变化包括：发球时的站位、球拍正反面的交替使用、发球落点、逆旋转发球、同一落点不同旋转、发球长短配合等。优秀的发球技术将为运动员下面的发球抢攻战术打下良好的基础。

1.2 发球抢攻手段更加全面化

由于 11 分制及无遮挡发球的实施，接发球方在接发球段，多采用较凶狠的技战术；而发球者为了争取比赛中的主动权，则必须具备多样的发球抢攻战术组合。纵观近几年发球抢攻技战术变化，可以发现运动员发球抢攻上旋球比例加大。在国家乒乓球男队的发球抢攻训练计划中，增加了发球抢攻上旋球的训练，以强化发抢的意识和能力，进一步深化发抢的内涵和作用；同时，发球的多变也要求发抢不能有死角，要具备以下几种发抢技术：封抢半出台球；抢冲长球；处理台内全方位的短球技术（包括挑打和对对方回摆短球的反控制技术）。11 分制实施的初级阶段，教练员和运动员们曾认为发球抢攻的得分率会下降，但是近年来科研组的持续跟踪统计表明发球抢攻的得分率明显回升。发球抢攻仍然是一些具备优秀发球技术的运动员的主要得分手段。

1.3 发球抢攻必须从单面上手逐渐转变到两面上手

一般中国乒乓球运动员多以正手为主，侧身则使用正手发球抢攻的比例较高。11 分赛制使发球与接发球的交换频率骤然增多，也促使接发球方第 2 板接发球的方式发生很多改变。因此，发球抢攻单面上手的难度增大。若强行采用单面的正手或反手发动进攻则使比赛的风险相对提高。而乒乓球运动在国内举足轻重的地位使国家队球员在重大比赛中一般不采用冒险性很高的技战术组合。所以，采用以一面为基础，两面上手发动进攻的技战术则能很好地解决此问题。为 11 分赛制中更好地平衡凶与稳的关系进一步做了技术上的支撑。

1.4 发球抢攻与衔接一体化。

在 21 分赛制中，国乒队科研组在进行技战术统计时把第 5 板技术放在相持段处理。而 11 分赛制的目前研究阶段——发展阶段，经过科研组和教练员讨论总结后，把第 5 板技术放在发球抢攻的使用当中，进一步强调发抢的第 3、5 板要紧密地连接起来，形成一个有机的统一体，以便直接得分或主动地进入相持阶段。这种意识的改变必然导致新的技术术语和技战术变化。在 2006 年卡塔尔和科威特公开赛时，国家队教练员们发现队员在对付弧圈球时，技术使用相对偏激，技术使用出现过凶或过稳，而无法保证下面的衔接。故提出以中性攻防为主再转主动的训练设想，经过 2006 年 3 月厦门强化封闭训练，在第 48 届世乒赛上取得显著效果，为再次包揽全部金牌奠定了一定的基础。中性攻防的处理，既要求要有一定质量，还要保证稳健性，然后随时可以组织发动有效的进攻。而第 5 板技术不必过凶，也不能过稳，减少无畏的攻防转换失误，使用快带、快撕、敲击等技术进行主动意识的衔接，为转攻奠定基础。

2 接发球及衔接

2.1 接发球主动抢攻意识显著提高

接发球从原来的被动控制向主动进攻方向改变。研究表明，11 分赛制的接发球轮次是一些接发球技术全面的运动员获得比赛胜利的重要突破口。在国际重大赛事上，如 2005 年职业巡回赛总决赛、2006 年女子世界杯比赛上，一些世界顶级球员在中签后选择首先发球或接发球的权利时，有许多人主动放弃发球权，而要求首先接发球，这在 21 分赛制时较少见。当然，比赛选择首先发球还是接发球既要以自己的技术风格来决定，也要根据对方的发球、接发球实力做相应的战术调整。

2.2 接发球技术全面化

在接发球主动抢攻意识前提下，全面提高接发球技术，使各种接发球的技战术运用没有明显的漏洞。应具备以下几种接发球基本技术：封抢半出台球、抢冲长球、处理台内全方位的短球技术。在 2006 年 10 月 15 日至 11 月 20 日的国家队深圳备战亚运会的训练教案中，更是将台内挑打进攻和主动变化放在第一位，尤其是将反手台内的低手位拧拉和反手高手位弹打有机地结合起来，要求队员根据情况结合使用。这种技术的可行性和先进性近期已在训练和比赛中逐渐体现出来。

2.3 接发球上手速度以及控制与防守衔接的一体化

与发抢段的第 3、5 板类似，接发球者要注意第 2、4 板的衔接一体化。在 21 分赛制中，国乒队科研组一

般不对每一板球尤其是第2板和第4板进行详细的技术统计。一方面是因为21分制赛时长、球数多,科研组没有太多的精力纠缠于技术细节;另一方面是在旧赛制时代,中国运动员、教练员和科研人员还没有对接发球技战术有更深刻的认识。当时,多把精力放在对发球、发球抢攻和整体实力等方面的提高上。11分赛制偶然性加大,竞争更残酷,使得每一个细节都可能决定最后的成败。加上无遮挡发球规则的实施,接发球段对于整个技战术的影响就更大了。目前,国乒队科研组在3段常规技术统计中,加大了对第2板接发球、第4板衔接技术的具体研究。在主力队员备战第48届世锦赛、第15届亚运会时,都具体统计出重要的比赛录像和队内比赛每一个第2、4板的使用技术、回球路线,并且进行效果评定。在国家队的训练教案和训练计划中也强调了第2、4板的衔接。

3 相持阶段

在11分和无遮挡发球的初始阶段,教练员和运动员曾经普遍认为比赛的相持球可能会增加。经过几年的不断观察和总结,目前仍然发现发抢和接发球的使用率较高。当然,也不能完全排除以后乒乓球比赛会向着相持球增多的趋势发展。

3.1 相持攻防转换加快

相持中攻防转换是关键问题,而攻防转换最重要的是速度要快,其次是落点和力量,攻防之间仅仅有1~2板的转换时间。这就要求运动员被动转主动的能力和主动中的连续跟进能力要强。

3.2 突出调打对方正手

主动快调、先调对手的正手和中间位,可破坏对方的习惯。目前国家队球员仍没有处理好这一环节的主要原因是:对调对方正手打反手的意图认识不够;对调动后的规律及判断还比较模糊;对调动后的衔接技术还没有处理好;在比赛中胆量不够,总是机械地重复着自认为保险的斜线,待被逼无奈或比分落后时再变直线,此时运用效果欠佳并且为时已晚。目前,国家队关于此问题提出的主导思想是:在训练中不能仅练一套特长,还要将变化所需的衔接技术作为训练的内容加以掌握和熟练。如在调动对方正手后,我方反手防御问题不解决,接弧圈打滑,那么在实战中就不敢运用调正打反的战术。只有在实战中具备了相应的物质基础,才能具体地实施战术思想。

3.3 提高反手能力,和谐正手、反手之间的关系

一名运动员反手位能力强,其综合实力就显得较为厚实,实战中就较难被对方调动或被打穿。近几年来,中国球员的相持能力有所增强,但细心分析,这

种进步主要还是落实在正手上。与欧洲人相比,反手技术还尚显不足。国家队球员的反手技术整体还显单薄。主要体现在:速度好,旋转差;进攻好,防御差;近台好,中远差;台内好,相持差;斜线一般,直线较差。对于反手的认识也应该进一步深化,把反手当作一个系统去对待。这一系统包括:台内挑打,下旋冲杀,近台快速相持、防御,中近台主动进攻,中远台防御和转攻。此外,反手技术的加强势必会影响到正手的站位、换握球板以及重心的调整。因此要注意协调两者之间的关系,要进行一些正、反手的综合练习,形成正、反手新的结合,以便练为赛用。加强反手位的目的不是单纯地为反手而练,而是通过反手技术的提高,更好地为反手进攻创造机会,增强打法的整体综合实力。

4 小结

1)发球多变是发球抢攻的首要条件。发球的变化包括:发球的站位、球拍正反面的交替使用、发球落点、逆旋转发球、同一落点不同旋转、发球长短配合等;发抢手段趋于更加全面化,由以前的单个组合套路向多元组合套路发展;发抢必须从单面上手逐渐转变到两面都能上手;发球抢攻与下面的衔接一体化,尤其是第3、5板的有机衔接。

2)接发球的主动意识要强化,要求接发球的技术要全面。对优秀运动员来说,封抢半出台球;抢冲长球、处理台内全方位的短球技术都是必须掌握的技术。2006年10月备战多哈亚运会更是将台内挑打进攻和主动变化放在第一位,并强调接发球第2、4板衔接的一体化。

3)相持攻防转换加快,而攻防转换最重要的是速度,其次是落点和力量;相持时落点变化要多,并且要突出锁直线调打对方正手的意识。

参考文献:

- [1] 吴焕群,张晓蓬.乒乓长胜的训练学探索[M].北京:北京体育大学出版社,2002.
- [2] 董扬.11分赛制中我国乒乓球主力队员技战术分析[J].中国体育教练员,2003(1):39-40.
- [3] 祖国伟.对乒乓球11分赛制带来挑战的思考[J].哈尔滨体育学院学报,2004,22(2):77-79.

[编辑:周威]