

# 浅谈乒乓球运动中控制与反控制及其致胜因素

卢小强

江西制造职业技术学院, 中国·江西 南昌 330095

**【摘要】**乒乓球运动在我国十分盛行,是男女老少都热爱的一项运动。本文从控制与反控制入手研究乒乓球,分析乒乓球运动中控制与反控制对击球质量、击球时机等因素的判断与影响,运用针对性、逆向思维、变通性等战略因素来达到对乒乓球运动的意识与心理控制。

**【关键词】**乒乓球运动;控制与反控制;致胜因素

乒乓球这项运动在进攻与防守过程中都存在一定的规律性,而控制与反控制则是完成所有战术技术和风格打法的关键,在整个比赛过程中贯穿着控制与反控制,为了战胜对手、控制对手正常发挥球技而达到充分发挥己方球技的战术目的。

## 1 乒乓球运动中完成控制与反控制的基本因素

乒乓球运动中对于控制与反控制的研究要根据了解对手实际情况为准,然后根据对手的各项情况开展策略和行动做到对对手的控制。也就是说,为了达到控制对方的目的,应该要在前提意识下进行战略部署,从而让整个战术过程更具灵活性、多变性与针对性。在对战过程中,将己方的战术完全表现出来。

## 2 乒乓球运动中完成控制与反控制的因素分析

### 2.1 乒乓球运动中控制与反控制的意识特征

乒乓球比赛中的各项因果关系可以在理论方面体现控制与反控制的辩证关系,乒乓球运动员在比赛过程中利用各种战术策略并取得良好成效,是由于对控制与反控制的辩证关系有深刻的理解和掌握,所以在乒乓球运动中完成控制与反控制的学习是拥有先进意识的表现,在乒乓球运动中研究控制与反控制的特征和意识就具有积极意义。

第一,有明显的目的性。在乒乓球这项运动比赛过程中,运动员的各项行动都有一定战术目的,不论是进攻还是防守,都会部署一种具体的战术目标。运动员在乒乓球比赛过程中的所有目的和结果都是在运动员脑中长期存在的观念。也就是说,运动员的进攻和防守都是有计划、有目的、有相应方法存在的,然后才采取先觉行动,从而让对方在己方控制内。

第二,有行动的前瞻性。一场乒乓球比赛十分激烈,且迅速几秒的时间内场上局势可能千变万化。因此,运动员为了在比赛中得到最好的行动效果,必须完成控制与反控制的行动预见,根据行动的预见性来判断应该采取的攻防措施,并在此基础上做好各种应对方式。

第三,有行动的灵活性。乒乓球比赛场上的局势变幻莫测,为了取得最终的胜利,不论是进攻还是防守都应该重视行动的灵活性。根据场上具体情况分析,灵活变换攻防趋势,寻找最佳的突破点和时间,采取合理的防守方式进行战略布局,从而达到对对手的控制与反控制的目标。

### 2.2 乒乓球技术运用中的控制与反控制

乒乓球运动在竞赛中的最小的单位是一分球,对于每一分球的争夺都是从每一板球中开始,所以每一板球的击打都需要一定的战略和技术。在控制与反控制中实现对得分的把握,将主动权掌握在自己手中,让对方处于被动状态下。对与反控制而言,就是利用自己娴熟的技术和各项战略技巧躲开来自对方的控制,为对方制造困难,并找准时机变被动为主动,所以在乒乓球运动中控制与反控制是相互依存、共同存在的,在己方控制对方的同时要重视不被对方控制,当对方控制自己时也要注意摆脱控制,变被动为主动。

首先,控制与反控制的前提是判断。在乒乓球这项运动中,根据对方打球时给出的出球方向、出球位置和球的旋转,运动员会通过一系列信号传导大脑中,大脑根据信号发出指令,从而支配

运动员产生动作回应大脑给出的信号,越明显指令就越清晰,动作也会更加果断。如果信号模糊,运动员容易产生紧张和迷茫感,进而导致击球动作僵硬、犹豫,不能通过击球动作给对方造成压力,因此也不能做到控制与反控制。

其次,控制与反控制的基本是优秀的技术。优秀的技术是对对手进行控制和摆脱对手控制的重要基础,若是某一技术还存在欠缺,则容易让对方抓住弱点从而被控制,或者是发现对方对某一技术环节的缺点,从而巧妙运用达到反控制的目的。在乒乓球比赛过程中,发球技术是唯一一个不受到对方控制的技术,该技术的主动性较强,所以在乒乓球运动中发球往往是得分的关键,也是对对方控制的开始。击球后球的弧线决定了击球的命中率,击球的角度变化、用力方向、用力大小等对技巧的质量有决定性因素,下旋球的飞行弧线要比不转球的飞行弧线更高、更长,上旋球的飞行弧线比不转球的飞行弧线更低、更短。

### 2.3 乒乓球战术运用中的控制与反控制

乒乓球的战术指导思想是变则通。在比赛中,双方都想控制对方最终战胜对方,但是比赛形式千变万化,双方的战术都会阻碍对方的发挥。因此,在比赛过程中如何运用正确的战术去达到控制对手的目的需要在临场作战中随机应变采取有效措施。如此,在乒乓球比赛过程中“变则通”则成为了其指导思想,通过在比赛过程中摸清对方的战术和强弱点来采取措施,进而制胜。比如,中国队特有的直板正胶快攻打法利用直拍横打的方式代替防守推挡,使得直板运动员反手进攻能力差的缺陷得到有效弥补。

### 2.4 乒乓球比赛心理上的控制与反控制

在乒乓球比赛过程中,通过各种战术和技术策略来达到控制与反控制的目的,这属于有形的控制,而运动员的心理素质在比赛过程中是无形的不论是赛前、赛中还是赛后,运动员的心情都十分复杂。赛前需要运动员具有备战心理,赛中需要运动员的心理进行积极应对,保持良好的战斗状态,在这一过程中,其实已经对对手造成了一定的控制,若是由于赛前心理压力过大恐慌,则会导致运动员丧失自信,无法正常发挥自己的运球水平,这也是一种无形的控制。

## 3 结语

综上所述,乒乓球运动中的控制与反控制本身存在矛盾,而运动员需要正确理解这一矛盾完成防守与突破的正确转换,从而起到控制对手的效果。控制与反控制两者相生相克、相互依存、不可分割。运动员只有在充分掌握各项基础技能和战术技巧的条件下才能完成控制与反控制,还要注意从心理上控制对手,对对手造成无形的与无形的双重控制与反控制。进而在比赛中大概率获得胜利。

### 参考文献:

[1] 史蒂夫·丹顿,冯政.国际乒联首席执行官谈乒乓球运动的全球发展愿景[J].北京体育大学学报,2019,42(12):40-43.

[2] 屈子路,叶冬清.中国乒乓球运动研究综述[J].广州体育学院学报,2018,38(1):98-103.

**作者简介:**卢小强(1983-1),男,汉族,讲师,研究方向:体育。