

乒乓球竞赛规则演变对乒乓球运动发展的影响

胡丹

江苏安全技术职业学院, 中国·江苏 徐州 221000

【摘要】乒乓球作为目前世界范围内一项较为普及的体育运动,其发展和竞赛规则的修改之间有着较为紧密的关联。国际乒联每次针对乒乓球竞赛的规则修改都会对运动员的技术、战术、运动员心理素质等方面产生最为深远的影响。国际乒联已经先后针对乒乓球比赛规则进行了多次修改,这对运动员带来了巨大的影响。本次研究基于乒乓球竞赛规则的演变发展规律,分析探讨了乒乓球竞赛规则发展演变对于该项运动带来的具体影响,在文末提出了乒乓球运动员适应竞赛规则演变的实际发展策略。

【关键词】乒乓球运动;竞赛规则演变;影响

The Influence of the Evolution of Table Tennis Competition Rules on the Development of Table Tennis

Hu Dan

Jiangsu Vocational College of Safety Technology, Xuzhou, Jiangsu, China 221000

[Abstract] As a relatively popular sport in the world, table tennis has a close relationship between its development and the revision of competition rules. Every revision of the rules of the ITTF for table tennis competitions will have the most far-reaching impact on the athletes' skills, tactics, and psychological quality of the athletes. The ITTF has made several revisions to the rules of the table tennis competition, which have had a huge impact on athletes. Based on the evolution and development of table tennis competition rules, this research analyzes and discusses the specific impact of the development and evolution of table tennis competition rules on the sport, and puts forward the actual development strategies for table tennis players to adapt to the evolution of competition rules.

[Key words] table tennis; evolution of competition rules; influence

在乒乓球竞赛的过程中,规则是双方需要共同遵守的强制性规范标准。国际乒联针对乒乓球竞赛规则提出的改变,使得竞赛规则整体可操作性得到了提高,并在乒乓球运动持续发展、普及中发挥了十分重要的作用。作为我国在国际赛事中具备极强竞争力的体育项目,随着国际乒联对于竞赛规则的持续修改,乒乓球运动的发展同样也受到了一定的影响。本文通过分析国际乒联的乒乓球竞赛规则修改带来的运动影响,就如何适应这些规则变化进一步发展乒乓球运动提出了相应的对策,以便为今后我国乒乓球运动竞争力强化提供参考。

1 乒乓球竞赛规则的演变发展规律分析

1.1 推动技战术的攻防均衡发展

乒乓球在逐渐发展成熟的过程中,竞赛规则同样也处于持续变化的状态下。与乒乓球竞赛相关的每一次规则修改都催生了全新的竞赛技术以及战术。在之前运动竞技中,运动员总是在球拍上寻找获得更好成绩的方法。但随着国际乒联对于乒乓球球拍规则的持续更改,让运动员意识到只有自身的基本功过硬,才是真正取得好成绩的重要条件,这也使得运动员自身的乒乓球技术和战术水平得到了显著提高。随着乒乓球竞赛运动技术、战术水平的持续发展,原本运动竞赛过程中的攻守平衡也被逐渐打破,直接影响到了乒乓球运动自身的公平性^[1]。在这种情形下,国际乒联借助规则的改变进一步推动乒乓球竞赛运动攻守的平衡发展,诸如大球的使用、11分赛制、禁用有机胶水等措施都能够有效推动乒乓球竞赛运动的攻守平衡。大球在竞技比赛的过程中能够有效的削减球速和旋转速度,提高持球时间以及扣击球的力量,进一步强化比赛的视觉观感。11分赛制的使用在缩短比赛时间的同时,增强了比赛的不确定性,对于运动员心理、身体素质、技术等方面的要求也逐渐得以提高。现如今,乒乓球竞赛规则对于进攻技术的制约,从某种程度上推动了竞技比赛过程中防守技术的发展,实现了竞技比赛打法的多元化发展目标。

1.2 推动乒乓球运动的发展、普及

任何一项体育运动都是源于人们的日常生产生活,最终必然

要回归到人们的生活中,最为常见的田径、篮球、足球等之所以受到世界范围内人民群众的喜爱,是因为这类生活已经成为了人们日常休闲锻炼的首选方式,这就意味着乒乓球运动的发展需要相关人员进行推广,真正让运动回归到人们的正常生活之中。随着乒乓球进入奥运会比赛项目之后,国际乒联更加关注向全世界人民展示这项国际运动的魅力。任何一项运动总会有某一个国家具备着巨大的优势,中国在乒乓球方面的优势,在奥运会和世乒赛上得到了极大展示,几乎绝大部分的金牌都被中国运动员夺走。这种情况的长期存在就会严重挫伤处于国际乒联中其他成员国的积极性,这对于乒乓球运动在世界上的推广十分不利。随着国际乒联对竞赛规则的演变,其本质上是针对中国器材和赛事等方面的调整,进一步提高比赛中的偶然性,确保其他国家在比赛能够具备赢得金牌的可能性^[2]。

1.3 更加贴合市场化发展要求

体育运动的发展必须要以坚实的经济基础作为支撑,在这种情形下,体育经济发展的重要衡量指标之一就是其市场化发展程度。在乒乓球竞赛的过程中,发球、抢攻等都是十分有用的技术。如果对手的比赛观赏体验有着十分不利的影 响。对于普通的观众而言,参与国际乒乓球比赛的运动员都具备着相当高的水平,在具体比赛过程中的扣球以及削球等技巧的应用都能够为受众带来直观的视觉冲击。随着电视媒体和其他网络媒体平台的发展,观众可以突破时空限制进行乒乓球比赛的观看,这也为乒乓球运动的推广提供了极为良好的技术支持。国际乒联有关规则方面的变动能够进一步帮助乒乓球运动适应市场化发展的具体需求,其中的团体赛和暂停规则能够合理的利用这段间隔时间进行商业运作,为乒乓球比赛的发展提供必要的资金支持。

2 乒乓球竞赛规则演变为乒乓球发展带来的影响

2.1 为球技、战术带来的影响

乒乓球竞赛规则演变将会直接对运动员的技术、战术提出更

高的要求,运动员需要在平常的训练和竞赛过程中考虑使用怎样的发球动作才能够提高发球的旋转以及发球质量。发球时所使用的动作、发球的击球点和摩擦时的力度都会对球体行进过程中的速度和方向产生严重的影响。业余选手在进行乒乓球竞赛的过程中,通常带有明显的娱乐性特点,而专业运动员更加需要关注每一次乒乓球击打的技术质量,具体包括了力度、速度、方向、旋转等多种因素^[3]。如果在比赛期间双方的技术水平相差无几,想要有效的击败对方获得胜利,则必须要依靠出色的战术。在之前有机胶水以及21分赛制使用的旧竞赛规则阶段,绝大部分的运动员都会在比赛的过程中选择主动进攻,并用力击打乒乓球获得分数。如果防守型的运动员在竞赛的过程中使用削球的方式,无法在竞赛过程中占据应有的主动权。随着现阶段有机胶水取消使用以及11分赛制的实行,对于运动员的技术和战术产生了巨大的影响,不但要求运动员的竞赛打法逐渐向着多元化方向发展,并且以防守为主的运动员也逐渐得以发展,对于之前单纯进攻的竞赛方式进行了一定的限制。也正是因为这些规则的演变使得削球这种竞赛打法开始发挥其应有的作用。以目前的乒乓球运动看来,乒乓球竞技过程中的进攻和防守的矛盾已经得到了一定的缓和并逐渐趋向于平衡发展,主要的原因就是因为乒乓球规则的演变推动了技术和战术二者之间的有效磨合。

2.2 为运动员体能带来的影响分析

国际乒联对乒乓球竞赛规则的修改同样对乒乓球运动员的体能产生了明显的影响,这主要是因为体能是各项竞赛技术价值得以发挥的重要基础条件。随着全新规则中大球和无机胶水的使用,不但球质变得越发松软,并且球体在行进过程中的旋转也遭到了一定的削弱。在这种情形下,如果想要保障大球维持与小球几乎相近的运行速度,则运动员需要在专项速度这一素质方面进行强化训练。同时随着国际乒联竞赛新规则的实施,乒乓球运动员在竞技过程中的球速也遭到了一定的减弱,直接增加了在竞赛过程中的板数以及回合数量。在球体直径变大以及球拍弹性降低之后,运动员对于乒乓球的击打不再能够接到力量,致使运动员需要加大每次挥拍击打乒乓球的力度。这也就要求乒乓球运动员在日常的训练过程中进行主动发力方面的训练,进一步强化运动中的力量素质水平。

2.3 为教练员工作带来的影响分析

随着乒乓球竞赛规则的持续变革,乒乓球教练的工作也需要进行思考、调整,并针对运动员进行针对性训练,确保运动员能够在全新的乒乓球竞赛规则下成为最终的胜利者。教练员在平日工作中需要结合全新更改的乒乓球竞赛规则,与运动员进行深刻的交流,确保运动员能够了解新规则的具体要求,提醒在日常训练中改掉之前旧规则下的技术和战术。我国乒乓球教练刘国梁在国际乒联推行11分赛制之后,在日常的训练工作中将比赛的比分从9:9开始计算,确保运动员能够更好的适应全新赛制下关键球增多的状况,训练运动员如何在紧张的状态下有效掌握关键球方面的处理技巧^[4]。之所以关键球增多是因为目前国际乒联推行的11分赛制在单打比赛的过程中是以7局4胜决定最终的输赢。由此也不难看出,乒乓球队想要取得最终的优秀成绩,教练员需要全方位了解比赛的全新规则,并为日常的训练提供明确的方向。

3 在乒乓球竞赛规则演变下的乒乓球运动发展策略

3.1 技术层面的创新发展

有关乒乓球竞赛规则的修改促使运动员为了赢得最终的比赛胜利,不得不从技术方面进行创新,而这里的创新主要包括了原来未有技术的创新以及提高原有对战技术的质量。技术方面的创新是运动员得以在全新的竞赛规则下有效应对各种状况,最终取得竞赛胜利的重要基础,但要求运动员对于技术形成深刻的理解。比如,运动员在进行发球技术创新的过程中,发球本质上是每一分球的开始,并不存在对于来球的判断以及反应,带有明显的主动性特点。这种技术在训练方面的巨大潜力尚未能完全

引发人们的高度重视。作为一项竞技对抗运动,乒乓球运动的每一次击打都需要运动员精准的判断对方的来球,但因为对方来球处于一种持续变化发展的状态下,想要真正实现乒乓球技术没有失误是完全不可能的一件事情^[5]。但发球因为不存在对于对方来球的判断,发球的精准度能够达到极高的境界,运动员需要通过日常的训练以最快的速度得分。

3.2 战术方面的创新发展

战术作为乒乓球竞赛过程中赢得胜利的又一基础因素,只有运动员在全方位掌握使用技术的情况下,方能够应对赛场变化使用多变的战术。战术层面的创新要求运动员结合具体的比赛状况进行战术的合理运用,更好的发挥自己掌握技术的价值。在乒乓球竞赛过程中,最为常用的从对方正手突破的战术,使得正手击球拥有了较强的杀伤力,但因为动作幅度相对较大,在过渡球和稳健性方面相较于反手有着明显的劣势。通常而言,在具体竞赛的过程中,对方都是从左半台开始,对于先打右方的战术适应性相对较差。此外,从正手转为反手击球有着较大的技术难度,这也就意味着从对方正手进行突破的战术会具备一定的特殊效果。为了确保这一战术的效果能够最大化发挥,教练员需要在平日的训练中专门组织运动员进行打对方正手的竞赛练习,有效的结合发球和接发球的内容进一步实现战术方面的创新。

3.3 训练方式的创新发展

有关乒乓球训练的具体方法包括了训练的内容以及训练的方式。随着目前国际乒联对于乒乓球竞赛赛事的改变以及人们认识能力的提高,乒乓球日常训练的科学水平也逐渐得以提升。乒乓球运动本质上属于技能项目,重复是其训练工作的基本特征,缺乏足够的重复次数使得运动员无法形成固定的动力定型。但实际上,在训练过程中,教练人员也需要关注运动员神经兴奋的适宜程度,只有在有效结合训练的重复次数以及运动员神经兴奋适宜程度的情况下,方能够取得最佳的训练效果。在今后我国乒乓球运动发展的过程中,教练人员需要多多结合实战,确保运动员能够从比赛中发现自身问题进行针对性的解决,并且教练员也需要在始终坚持“三重一大”训练基础方法的前提下,对于不同年龄段运动员的训练和比赛之间的关系进行全方位的研究,从而设计出最佳的训练方式。

4 总结

乒乓球作为一项在世界范围内具有一定影响力的竞技运动,其竞赛比赛规则的修改对于竞赛过程中的技术、战术、运动员的体能和教练员的日常工作都会产生一定的影响。为了保障乒乓球运动的持续发展以及推广,需要从技术、战术以及训练方式方面的创新入手,确保运动员能够在全面了解全新竞赛规则的前提下,适应规则的变化,凭借技术、战术赢得最终的胜利!

参考文献:

- [1] 夏晓草. 竞赛规则演变对中国乒乓球运动发展影响与分析[D]. 江西师范大学, 2019.
- [2] 李胜, 雷阳. 竞赛规则的新变化对乒乓球运动的影响[J]. 体育风尚, 2018(05): 54.
- [3] 任延东, 陈晓丹, 连文冲. 试析乒乓球规则的演变对乒乓球训练的影响以及相应的对策[J]. 当代体育科技, 2018, 8(03): 49-50.
- [4] 杨玉环. 乒乓球规则规程的演变对乒乓球运动发展的作用[J]. 科技资讯, 2015, 13(16): 232.
- [5] 冯军政. 简析乒乓球竞赛规则的演变及影响[J]. 运动, 2013(10): 33-34+10.

作者简介:

胡丹(1990.06-)女,汉族,江苏徐州人,江苏安全技术职业学院,专职教师,本科学历,学士学位,研究方向:主要从事体育教学研究。