

乒乓球竞技运动技、战术 与心理训练方案及理念的再思考

熊志超¹ 苏来曼·牙合甫² 廖 锋¹

1. 锋恒国际体育有限公司, 中国香港;

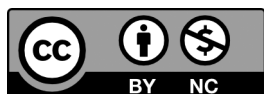
2. 新疆医科大学子女学校, 乌鲁木齐

摘 要 | 本文对高水平乒乓球运动员竞技运动技能、战术、心理若干训练方案及人才建设进行深入细致地探讨和研究, 以提升他们的技、战术意识和心理素质为目的。研究结果表明, 中国运动员“遇强越强, 遇弱更强”的技术风格与日本运动员“遇强不弱, 遇弱不强”的技术风格是截然不同, 高下立判。结论: 理念决定成败。

关键词 | 乒乓球竞技运动; 技战术意识; 超过比赛要求的训练处方; 乒乓球新秀墙心理现象; 中日乒乓球新老交替现状对比

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



乒乓球竞技运动要求各国运动员不仅具备精湛的技战术能力, 还需培养稳定的心理素质。本文深入探讨了乒乓球技战术意识的培养和超越比赛要求的技战术训练处方以及新秀墙心理现象, 提出运动员心理素质的优劣取决于参加顶级大赛多寡的观点, 通过对比分析中日运动员新老交替的不同表现, 本文揭示了“遇强越强, 遇弱更强”与“遇强不弱, 遇弱不强”的两种截然不同的竞技理念。这些探讨旨在提升乒乓球运动员在比赛中的应变能力和心理抗压能力, 为世界乒乓球运动的持续发展提供理论支持和实践指导。

1 2021 休斯敦世乒赛在技术上给我们两点启示

1.1 提倡反手动作小速度快的优势敢于打对方正手的意识

右手持拍者反手对左手持拍者的正手已不落下风甚至还有过之而无不及, 这是因为改 ABS 塑料球后正手杀伤力已减弱, 反手完全能对攻而不是防守, 这样正手动作大还原慢反而被反手打穿, 这一点王艺迪打日本早田希娜尤其突出, 所以要提倡反手动作小速度快的优势敢于打对方正手的新理念。

通讯作者: 熊志超, 锋恒国际体育有限公司乒乓球训练中心, 香港教练培训委员会注册高级教练, 研究方向: 乒乓球训练与理论、乒乓球技战术分析与诊断研究、运动心理学。

文章引用: 熊志超, 苏来曼·牙合甫, 廖锋. 乒乓球竞技运动技、战术与心理训练方案及理念的再思考 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (4): 601-609.

<https://doi.org/10.35534/pc.0604068>

1.2 提倡反手全方位带着进攻意识打回头的理念

提倡反手全方位带着进攻意识打回头的理念,所谓全方位就是不论对方正手还是反手抢先发力,己方不是被动防守,而是带着进攻意识打回头,这样能化被动为主动令对方措手不及反而成为被动的一方。这一点在本次休斯敦世乒赛樊振东淋漓尽致地发挥出此技术,关键是理解全方位反手带着进攻意识打回头的理念,相持只是其中一种,笔者要强调的是任何时候都要有带着进攻意识打回头,尤其是在前四板内比相持段更有意义和效果更好。现在一、三板发抢因规则的改变已失去了昔日的优势甚至二、四板接抢更有优势,一旦被对方抢先上手,往往没有打回头意识而是防守后被迫进入相持,如果有全方位带着进攻意识打回头,即不论是发抢者第三板打对方第二板抢先进攻的球,还是接抢者第四板打对方第三板抢攻的球都要有进攻意识打回头,这一点就比传统前四板后被动双双进入相持打基本功对抗要先进,这种咄咄逼人的进攻意识打回头虽然有难度,但是有这种理念灌输给运动员把意识培养出来势在必行。这是值得科研人员和教练员应引起重视的先进理念。

2 2022 全国乒乓球锦标团体赛在技术上给我们一个启示

2022年全国乒乓球锦标赛团体赛在技术层面给我们带来了深刻的启示,特别是在反手台内拧拉技术的运用上。由于“40+ABS塑料球”的改革,球的旋转受到限制,导致传统的反手台内拧拉技术效果大打折扣。很多时候,运动员在运用这一技术时会被对手反拉,使得原本占据主动的局势变得被动。

在2022年的全锦赛中,我们可以看到,像上海对广东的冠亚军决赛中,樊振东对阵周启豪、许昕对阵李艺杰这样的高水平对决,当周启豪和李艺杰使用台内拧拉技术后,被对方反拉时,他们常常处于防守状态,非常被动,甚至有时会出现漏球的情况。即使他们能够将球拉回去,也仍然是处于被动相持的局面。这充分说明了在运用反手台内拧拉技术时缺乏主动意识的重要性。

笔者认为我们应该改变一下训练思维,提前做好拧拉完下一板与对方对拉的准备,甚至逼对方形成中远台对拉的局面,从而掌控主动相持或均势相持或逼出对方被动相持的对抗。这种战术实际上是一种主动防守策略,通过先拧起来让对方反拉,然后提前做好准备对拉,从而将被动转化为主动。

3 2024 WTT 仁川冠军赛在技术上给我们一个启示

在刚刚落幕的WTT仁川冠军赛男单半决赛中,梁靖崑与马龙的对决为我们提供了宝贵的实战案例。在这场激烈的较量中,梁靖崑巧妙地运用正手快带技术,成功反制了马龙正手位拉起的前冲弧圈球。这一技术的关键在于,马龙第三板抢攻的球,梁靖崑在第四板来不及进行反拉时,需要具备快速反应的能力,不是一味打回对方反手位,而是敢于将球打向对方正手位的意识。

众所周知,正手动作幅度大,还原速度慢,这使得马龙在比赛中会暴露出这一弱点。而梁靖崑正是抓住了这一机会,通过正手快带技术,不仅成功防守,还直接得分,这是以前比较少见的,是一种变化趋势。

这一变化是由“40+ABS塑料球”改革所赐,对于科研人员和教练员来说,这是一个值得研究和重视的现象。随着球质的改变,比赛的技战术也在发生相应的调整。因此,我们需要不断更新观念,提高技战术水平,以适应新的比赛环境 and 要求。

4 乒乓球超过比赛要求的二对一多球单练专业训练处方

表 1 超出比赛要求的 4 板 3 个战术的叠加 2 对 1 多球单练对抗对话示意表

Table 1 Diagram of 2-on-1 multiple ball single practice dialogue for 4 consecutive boards and 3 tactics exceeding the competition requirements

人员	内容
教练	1. 供 A 正手位短台下旋球
运动员 A	2. 入台劈长斜线诱对方先拉起斜线
运动员 B	3. 垫跨步拉斜线
运动员 A	4. 近台直线反拉对方从下旋拉起的加转弧圈球（2、4 板构成主动防守战术）
陪练 C	5. 反手第一时间快带斜线
运动员 A	6. 反手位反手打直线（4、6 板构成被动的双边直线战术）
运动员 B	7. 正手第一时间变斜线
运动员 A	8. 交叉扑右打中路（过渡一板）
陪练 C	9. 中路正手也回中路（本能反应）
运动员 A	10. 第一时间等中路反手杀斜线大角（8、10 板构成打中路杀单角战术）
陪练 C	11. 反手被动击球出界

运动员 A 第 2、4 板主动防守战术取得主动，第 4、6 板和第 6、8 板难度很大非常被动，因为对方的陪练 C 和运动员 B 分别站在反手位第 5 板和正手位第 7 板都是第一时间打的斜线极限球（如果是一位运动员需时两边移动），所以对运动员 A 来说，超出了比赛要求是被动的。

运动员 A 第 8 板被动交叉扑右影响了完整的技术动作的完成（没有充足的时间在扑右前做小垫步过渡），导致身体重心靠后，步法不到位是打不到斜线的，就只能打直线，但只要运动员 A 有战术意识的话，可以尝试手腕勾一下把第 8 板球打到中路或反手位偏中路，对方被突如其来打中路球会有本能反应也回中路，这样，运动员 A 就可化被动为主动完成第 8、10 板的打中路杀单角战术达到攻防转换的目的。

进一步分析，第 8 板与前面的第 6 板前后没有内在联系也就不构成战术，第 8 板只是个过渡板为后面的第 10 板杀单角埋下伏笔（8、10 板存在内在连系）。这样，前面的 2、4 板的主动防守战术和 4、6 板的双边直线战术虽然构成了叠加战术，但由于双边直线是被动的，所以就不具杀伤力与第 8、10 板化被动为主动的打中路杀单角战术就构成了结合战术。

综上，这个练习已达到了训练目的，运动员 A 感受到了超出比赛要求的攻防转换技战术的威力，对强化主练方（运动员 A）的攻防转换衔接很有利。

由此可见，像表中这样的训练处方如果用单球练复杂很多是难以达到这种强化训练效果的，所以运用多球单练除了化繁为简等效复制外，还能强化技战术训练。

多球训练与单球训练的时间安排应是 1：2，通常在多球训练之后，安排常规的单球训练时间不能少于多球训练，以弥补多球训练的不足，否则会产生不良后果（熊志超，2010）。

最后，三人需交换角色，才能共同提高。

5 在比赛中运动员把握战术节奏的重要性分析

这是 2023 年德班世乒赛女单决赛中孙颖莎对阵陈梦的精彩一分球视频（熊志超，2023）。在这个

片段中,陈梦尝试运用了一种“单边直线”战术,即变化击球线路,以一侧压制为主,突然转攻另一侧。然而,她未能善始善终,被孙颖莎巧妙反击失分。原因在于陈梦没有精准把握前后两次击球的节奏。尽管她首次击球选择中路小斜线调动孙颖莎的策略无误,但在随后的正手位直线击球时,却未能在最佳时机——上升期抓住机会,而是选择了稍晚的高点期。这种时间差导致了陈梦的前后两次击球线路,无论是小斜线还是直线,都比孙颖莎的大斜线(双边斜线战术)短,战术效果却未能如愿。这充分展示了线路变化规律战术对前后两次击球节奏要求是非常严格的。

尽管陈梦的表现看似无懈可击,但在两次击球之间的节奏把握上,她确实存在疏忽,这也为孙颖莎的反击提供了机会。这两板击球的关键在于速度而非力量。特别是陈梦第六板的直线击球比孙颖莎第五板的斜线击球更短,从而在客观上获得了速度优势。如果陈梦能够利用好这种速度差,即使孙颖莎第七板能够回防触球,也难以将球稳稳送到台面,更大的可能性是被动击球出界。这正是“40+”新时代乒乓球速度的杀伤力所在。遗憾的是,陈梦未能充分掌握和运用这一战术。在低点期击球意味着失去了“第一时间”打直线的机会,从而浪费了宝贵的时间。这可能与陈梦作为力量型选手不太擅长打速度战有关。相比之下,像刘诗雯、钱天一等技巧型运动员则更擅长在上升期击球,这是两种截然不同的打法风格。

随着“40+”新时代的到来,战术运用更加偏向于快节奏而非力量,因为杀伤力已受到一定限制。因此,这一新时代更有利于技巧型运动员发挥技战术水平。即使力量型的运动员也可以融合技巧型运动员的特点,孙颖莎就是个佼佼者。像陈梦这样的力量型运动员需要与时俱进,否则可能难以适应新时代的战术要求。

6 乒乓球也有“新秀墙”

6.1 乒乓球项目“新秀墙”现象

在乒乓球的世界里,也存在着一道“新秀墙”。这不是一道实体墙,而是一种心理现象,常令新手在比赛中遇到难以逾越的障碍。

“新秀墙”一词源自英文的“Rookie Wall”,最初用于描述 NBA 新人在初入联盟时可能会遇到的状态低迷期(郭健,2013)。这种现象不仅限于 NBA,在乒乓球领域,尤其是顶级大赛中,新秀们同样会遭遇这样的困境。无论是面对比自己更强、更有名气的对手,还是首次参加高级别比赛,新人都可能感到不适应,产生心理压力,进而影响比赛表现。

以 2022 年 WTT 支线赛奥洛穆茨支线站为例,国乒的新秀们无一例外地败给了外国选手或国乒老将。这正是“新秀墙”现象的生动写照。在世界乒乓球的历史长河中,这样的例子不胜枚举。张怡宁在 1999 年世乒赛决赛中冲击一姐王楠时先赢后输,历经五年才在 2004 年雅典奥运会夺冠;李佳薇在 2000 年悉尼奥运会女单 8 进 4 决赛中手握赛点却最终被王楠逆袭;瓦尔德内尔在 1987 年世乒赛男单决赛中同样遭遇了新秀墙,被江嘉良逆袭。

马龙和张继科这两位乒坛巨星,在成名前也多次在“新秀墙”前栽倒。马龙三次被王皓挡在世乒赛半决赛之外,几乎打到了退役的边缘;而张继科在与王皓的五次三大赛决赛中,首次决赛便屈居亚军,直到后来才成功登顶。

由此可见,“新秀墙”是乒乓球新星们必须面对的一道坎。只有跨越这道坎,他们才能真正在乒坛

崭露头角，成为真正的巨星。

6.2 乒乓球项目新秀墙心理现象分析

新秀墙如同一道难以逾越的障碍，无数新星在此折戟沉沙。其中缘由，笔者认为不外乎技艺不精、经验不足、心理素质欠佳等因素。接下来，笔者将对2022年WTT支线赛奥洛穆茨大赛中的新秀墙现象进行深入分析。

在教学、训练和带队参赛的过程中，笔者观察了众多国际、国内大赛，发现新秀墙现象背后普遍存在着四种心理状态：“很想赢”“不敢赢”“很难赢”和“可以赢”。这四种心态正是运动员心理素质的真实写照。面对新秀墙，新秀们或多或少都会受到这些心态的影响，核心问题在于自信心的不足。

比赛初期，新秀们往往充满斗志，没有心理包袱，处于最佳竞技状态，“很想赢”的心态让他们能够放手一搏，甚至有时能够领先。但随着比赛氛围的升温，新秀们开始感受到比赛的艰难。由于心理素质并非与生俱来，面对比自己强大的对手，新秀们很容易产生技不如人的感觉，进而在关键时刻产生心虚和紧张情绪。此时，他们虽然有求胜的欲望，但却开始怀疑自己的能力，“不敢赢”对手。在这种矛盾心理的困扰下，新秀们的心理能量逐渐消耗殆尽，原本熟悉的打法变得生疏，压力越来越大，紧张情绪不断升级。最终，他们陷入“很难赢”的恶性循环，技术水平无法正常发挥，难以逃脱失败的命运。可以说，面对新秀墙的威力，几乎没有人能够抵抗。

对于已经颇具名气的钱天一而言，面对难得的机遇，她渴望创造佳绩，取胜的欲望自然不在话下。然而，她也深知在比赛中存在输给新秀和外国选手的风险，这种担忧让她在比赛中时常感到紧张。不过，名将相对新人经历过各种大赛的考验懂得一开始如何克服“很想赢”“不敢赢”“很难赢”这些消极心理，顶住了外国选手和新人的攻势后，缓过气来反而轻松了，这时比新人更自信（有心理优势），加之她在队内和国际赛场遭遇过大比分落后于对手的比赛成功逆转翻盘的经历和经验。对名将而言，这种精湛超群的技术和丰富的比赛经验与经历，到了大赛的尾局和关键时刻就能起到比较稳定“可以赢”的积极心态，使得她越打越顺手了，最终战胜对手夺得本站Wtt支线赛奥洛穆茨我国仅有的冠军。

6.3 乒乓球项目“新秀墙”心理现象小结

中生代的周启豪在国内比赛中常能挑战马龙、樊振东、许昕等顶尖选手，看似只有一步之遥，实则差距甚远。在国际大赛中，他常常在“新秀墙”前倒下（如在Wtt支线赛奥洛穆茨站的1/2决赛中失利）。这其中所蕴含的内容极为丰富，笔者认为这主要与缺乏顶尖选手的“无意识能力”和“顶级大赛决胜局赢球经验”密切相关。

（1）高水平运动员的无意识能力

高水平运动员在技能训练中，都需经历从量变到质变的过程。系统的训练能增强条件反射，使技术逐渐熟练至自动化。当技术执行达到自动化阶段，注意被忽略，技术执行过程转化为潜意识行为（王进，2008）。此时，“运动员忘却原先为学习而设立的招式，只有完全转化为无意识，技能才算真正自动化。这种自动化能力即无意识能力，其力量强大无比”（刘承宜2011）。然而，这种无意识能力主要是国乒一线队员在常规、无压力环境下的训练结果。在重大比赛的决赛等高压环境下，运动员面对意想不到的

困难时,可能会变得缺乏信心,甚至频频失误。这是因为训练环境与比赛环境、一般级别比赛与顶级比赛之间存在巨大反差。观察大量决胜局比赛发现,除奥运冠军、世界冠军外,常人在关键时刻很难发挥出平时的训练水平。由此可见,常规训练的无意识能力在压力下会失效。特殊环境(如决胜局)每次都不同,模拟训练虽有帮助,但永远无法完全模拟真实环境。

(2) 顶级大赛决胜局赢球经验

只有一种例外,那就是经历过重大比赛决胜局参赛而且是赢球经验之人(奥运冠军、世界冠军),其无意识能力或许比常人好些,这就是制胜的关键因素。所谓顶级重大比赛参赛经验应包括:一轮游的经验、决赛输球的经验和决胜局赢球的经验。马龙、樊振东、王楚钦、陈梦、王曼昱、孙颖莎等是世界冠军、奥运冠军、大满贯选手,他们都经历过这些比赛的洗礼,才获得这些重大决赛赢球的经验,最终达到了“可以赢”的境界。想想看,他们有这种宝贵经验,心理素质能不比新人过硬吗?而新人缺的正是这些经历,也就是上面所说的新秀墙心理现象“很想赢”“不敢赢”“很难赢”,这三种心态是每个运动员成长过程中都必须经历的三道心理关;也是每一位运动员都必须经历过才能体会的心理素质。第一种和第二种心态是人之常情,第三种心态不可避免。只有经历过,才有资格追求第四种“可以赢”的心态。只有输过了,才能吃一堑长一智,从而把“很想赢”“不敢赢”“很难赢”的消极心态转变成积极的心态,下次再遇对手才有可能达到以弱胜强“可以赢”的境界。

6.4 新秀墙可破吗

总括而言,乒乓球的新秀墙现象普遍存在,威力巨大。那为什么会客观存在新秀墙现象?新秀墙可破吗?

(1) 为什么会客观存在新秀墙?

新秀如果要挑战强者的王位,必然要穷尽一切技战术对付强者,而强者则必然会使出浑身解数卫冕,一场斗智斗勇的竞技拼比便不可避免。那究竟比什么?比的是心理素质,比的是无意识能力,比的是大赛决胜局的赢球经验,如此等等。而这些因素,恰恰是新秀不具备的,强者经历过一轮游的经验、大赛决赛输球的经验,再升华到获得大赛决胜局的赢球经验,更懂得一开始如何克服“很想赢”“不敢赢”“很难赢”这些消极心理,对强者而言,这种精湛超群的技术和丰富的比赛经验与经历,到了大赛的尾局和关键时刻就更加自信,能起到稳定“可以赢”的积极心态。所以,新秀与强者打到决赛局的关键时刻,新秀就必然会产生“很难赢”的心态,技战术水平就难以正常发挥,输球就在所难免了。所以说新秀墙是客观存在的就是这个道理(熊志超,2018)。

(2) 破解新秀墙

既然新秀墙现象普遍存在,躲避是没有前途的。如何面对这堵客观存在的墙?不能回避,只能前进。那么能不能穿透这堵墙,或者飞越这堵墙呢?笔者认为新秀在大赛中对付比自己强者或首次进入决赛大都必须经历过多次的失败(交足学费)后,即使是决赛的失败经验也能提升日后大赛的技战术,丰富经验,学会调整心态,这时候才更容易发挥出应有的水平甚至超水平发挥,迫使对方犯错,如逼迫对方背起想赢怕输的思想包袱,增加对方的压力从而影响其正常发挥,才能升华到“可以赢”球的境界,新秀一旦迈过了这道坎,就能获得自信,今后就可凭借这种不可多得的大赛宝贵经验战胜任何对手。也许这就是

穿透新秀墙或者飞越这堵墙的唯一方法。对此应该引起教练员和运动员的足够重视。

穿透“新秀墙”的能力因人而异，有些人需时多年，有些人只输一次就能砸烂新秀墙，张继科就是其中一个佼佼者（熊志超，2018）。

7 中日两国男乒新老交替现状及利弊比较分析

7.1 我国以老带新稳健的新老交替方案培养出“遇强越强，遇弱更强”的运动员

我国男队新老交替现状表面上看不容乐观，新生代王楚钦虽然已经接上班，荣升 3 号主力，甚至可担当 2 号主力，但老将马龙仍无法退役，原因很简单，现在的边缘主力 4 号梁靖崑和 5 号林高远接班让人不放心，在新老交替没解决好之前，马龙是不能退的，他起码要坚持到巴黎奥运会后，到时还有四年时间就能给边缘主力梁靖崑和林高远两人竞争 3 号，剩下的一位是替补队员，这是我国男队新老交替的现状，也是决策层比较慎重的新老交替惯常方案。在笔者看来，这种方案利大于弊。

利，一直以来之所以要给 1、2 号绝对主力更多地参加顶级大赛机会，是因为运动员比赛经验和心理素质是靠顶级大赛尤其是决胜局的赢球经验获得的，不是教练员训练出来的，道理是运动员通过参赛获得的经验和自信及心理素质是教练训练无法替代的，再者“由于目前尚缺乏全面系统的心理应激调控机制研究，使得运动员对比赛中出现的众多不利应激状况的调控难以建立在科学理论基础之上，进而对运动员的竞技发挥产生不利影响”（张忠秋，2022）。所以，只有把 1、2 号主力按照荣誉最高、最难的奥运会标准做强做大，从而培养出“遇强越强，遇弱更强”与众不同、独具风格的人才，才能确保我们的实力。“遇强越强，遇弱更强”是我国超一流水准运动员的表现形式，也是衡量运动员水平高低的分水岭，更是每位运动员追求的目标。他们是经历过“遇强不弱，遇弱不强”的不成熟阶段后，经过多年艰苦卓绝的历练考验，技、战术、心理和意志品质都达到了炉火纯青的境界。这类运动员非我国的马龙莫属，他目前很像当年瑞典的“长青树”瓦尔德内尔。我国的樊振东、王楚钦也同样达到了这种境界，只不过经验不如马龙老道。老大哥宝贵的精神财富来之不易，是中、新生代的精神领袖，试问，这样雄厚的整体实力，谁与争锋。

弊，就是新老交替缓慢，老将无法正常退役，双保险参赛会导致边缘主力即使参赛也很难进入决赛，这个机会总被马龙、樊振东或王楚钦会师决赛挡在门外，边缘主力很难得到高级别的决胜局赢球的锻炼，这多少都会影响到国乒男线后备力量的衔接。

梁靖崑和林高远目前没接上班不是他们能力不足，而是因为他们获得顶级赛事机会较少。这既是因为教练组在资源分配上存在的难度，也是因为需要确保主力选手的稳定表现。

综上所述，我国男乒的新老交替策略在保障当前竞争力的同时，也面临着后备力量培养的挑战。如何在确保成绩稳定的同时，为年轻选手创造更多成长机会，将是我国男乒未来需要重点考虑的问题。

7.2 日本以激进的“断代培养”方案培养出来“遇强不弱，遇弱不强”的运动员

日本采取了激进的“断代培养”方案来培养运动员，这些运动员展现出了“遇强不弱，遇弱不强”

的特点。我们进一步观察日本队的情况，他们为了战胜中国队，在21世纪初，当宫崎义仁接任日本乒乓球队主教练后，开启了一轮大刀阔斧的改革。他推出了乒乓球的“断代培养”计划。这个计划有利也有弊。

笔者认为，日本乒乓球的“断代培养”是在无奈之下采取的策略。由于他们老中青几代运动员几十年来都无法撼动强大的中国队，因此他们选择放弃老将和中生代，将国际大赛的机会让给新生代。这与中国队的培养机制形成鲜明对比。通过国际大赛，他们提前锻炼新生代的心理素质，使他们在同龄新生代中拥有更丰富的大赛经验，进而拉开与中国队新生代的差距，以期早日实现接班。这种策略是以牺牲老将和中生代为代价来成就新生代的“断代培养”计划。

这个计划对我国的新生代确实构成了很大威胁，他们的新老交替速度确实比我们快，这是其优势。然而，问题在于这批日本新生代并不是与我们的新生代竞争，而是与我们独具风格的马龙、樊振东、王楚钦等老中新三代运动员竞争，他们在比赛中毫无胜算，甚至在与其他协会的比赛也会莫名其妙地输球。这与日本队推行的“断代培养”训练体制存在的漏洞有关，这是其弊端。

以他们培养出“遇强不弱，遇弱不强”技术风格的张本智和为例进行分析。张本智和虽然拥有得天独厚的条件，从小就得到父母的训练，被日本队视为瑰宝并发现他的天赋后，将其与其他有天赋的小孩一起进行断代培养，提前让他们参加成人比赛。这使得他们积累了丰富的大赛经验，并战胜不少成人高手。然而，在成年后的比赛中，张本智和在面对强队时成绩还不错，但在面对弱队如伊朗时也会输球。他多次在顶级大赛中早早被淘汰，甚至“一轮游”，但有时又能像“喝了鸡血”一样打败各路高手。这就是他典型的“遇强不弱，遇弱不强”现象。与中国队“遇强越强，遇弱更强”的技术风格相比，显得较为单一和不稳定。

“遇强越强，遇弱更强”这道坎并不容易跨越。其底层逻辑在于从小参加各类大大小小的比赛积累，并重视每一个对手，无论是比自己强的还是弱的。通过与比自己弱的对手的较量，你能够学会如何在比赛中遇到困难时摆脱困境和展现出应变能力。然而，张本智和在日本受训时并没有经历这样的历练。他跳过了比自己弱的对手，尤其是童年时代的对手。日本队这种只重视大赛、忽视小赛的“断代培养”计划训练理念对他的成长产生了深远影响，导致他无法获得全面锻炼的机会，也就无法获得其他运动员都必须经历的重要经验（熊志超，2023）。

总括而言，中国参加顶级大赛主要还是以老中新稳固的阵容出战，一贯实行以老带新的新老交替方案，所以日本即使以激进的“断代培养”新生代也无法撼动国乒，这就是理念决定胜败。我们只要合理安排新生代参加顶级大赛锻炼，在非奥运会时适当放手只让一位主力中的马龙或樊振东之一出场，留下一个位置给三位边缘主力就有机会脱颖而出会师决赛，在老将的带动下我们靠整体实力还是无敌于天下。

8 结论

乒乓球竞技运动需要不断创新和完善训练方案及理念，以适应全球乒乓球运动的发展趋势。本文贡献在于以先进的理念通过加强技战术意识和心理素质的培养、实施超过比赛要求的训练方案、人才建设方面我们坚信先进的理念决定成败，稳扎稳打，继续保持世界乒坛领先地位。

参考文献

- [1] 熊志超. 业余乒乓球运动员衔接技术的训练 [J]. 体育学刊, 2010, 17 (8): 93.
- [2] 熊志超. 在比赛中运动员把握战术节奏的重要性分析 [EB/OL]. [2023-06-03]. <https://v.douyin.com/UXBXtFG/>.
- [3] 郭健. 世乒赛也有新秀墙要从失利中学什么 [EB/OL]. [2024-04-20]. <http://sports.sohu.com/20130518/n376328061.shtml>.
- [4] 王进. 运动竞赛关键时刻的“发挥失常”: 压力下“Choking”现象 [M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2008: 128.
- [5] 刘承宜. 无意识的力量与举国体制 [EB/OL]. [2024-04-20]. <http://www.tiyuol.com/bbs/viewthread.php?tid=7043&extra=page%3D1>.
- [6] 熊志超. 乒乓球项目“新秀墙”现象分析——以第54届世界乒乓球锦标赛为例 [J]. 中国体育教练员, 2018, 26 (1): 39.
- [7] 张忠秋. 运动心理应激的“临界点”及其调控 [C]. 第12届全国体育科学大会, 2022.
- [8] 熊志超. 张本智和“遇强不弱, 遇弱不强”现象分析——以伊朗乒乓球队在杭州亚运会男团1/4决赛中弱胜强案例为例 [J]. 中国体育研究, 2023, 5 (4): 247.

Rethinking on the Training Concept of Techniques, Tactics, and Psychology in Table Tennis Competition

Chi Chiu Hung¹ Suleiman Yahefu² Liao Feng¹

1. Fengheng International Sports Co., Ltd., Hong Kong, China;

2. Children's School of Xinjiang Medical University, Urumqi

Abstract: This article conducts in-depth and detailed exploration and research on several training programs and talent construction for high-level table tennis players in terms of competitive sports skills, tactics, and psychology, with the aim of improving their technical, tactical awareness, and psychological quality. The research results indicate that the technical style of Chinese athletes, who are stronger when faced with strength and stronger when faced with weakness, is completely different from that of Japanese athletes, who are not weak when faced with strength and not strong when faced with weakness. It is clear who wins and who loses. Conclusion: Ideas determine success or failure.

Key words: Table tennis competitive sports; Technical and tactical awareness; Training prescriptions that exceed the requirements of the competition; Psychological phenomenon of table tennis rookie wall; Comparison of the current situation of the transition between old and new table tennis in China and Japan