

DOI:10.13718/j.cnki.xsxb.2022.04.017

# 中国乒乓球队巴黎奥运会成绩展望与备战策略探析<sup>①</sup>

王雨阳, 黄诚胤

重庆大学 体育学院, 重庆 400044

**摘要:** 采用文献资料法、数据统计分析、对比研究等方法, 结合乒乓球研究中常用的“三段分析法”, 对中国、德国、日本三国乒乓球队现役的大龄球员进行分析和三国新生代球员之间进行对比, 预测 2024 年巴黎奥运会上中国乒乓球队的成绩, 并对巴黎奥运备战期间中国乒乓球队备战策略提出建议. 研究认为, 中国乒乓球队在做好自身充分准备的前提下, 完全有能力获得巴黎奥运会乒乓球项目的男子单打、男子团体、女子单打以及女子团体的金牌, 甚至包揽巴黎奥运会乒乓球项目的全部 5 枚金牌.

**关键词:** 中国乒乓球队; 巴黎奥运会; 成绩预测; 实施策略

中图分类号: G80-05

文献标志码: A

文章编号: 1000-5471(2022)04-0125-08

## Grade Prediction and Preparation Strategy Exploration of Chinese Table Tennis Team at Paris Olympics Games

WANG Yuyang, HUANG Chengyin

College of Physical Education, Chongqing University, Chongqing 400044, China

**Abstract:** In this dissertation, the documentation method, statistical analysis and comparative research, combined with the three-paragraph analysis commonly used in table tennis research, have been adopted to analyze the current Chinese, German and Japanese table tennis veterans and compare the new generation of players, predict the performance of the Chinese table tennis team at the Paris Olympic Games in three years, and put forward countermeasures for preparations during Paris Olympic cycle. It is believed that the Chinese table tennis team, under the premise of making full preparations for itself, is fully capable of winning the gold medals in men's singles, men's teams, women's singles and women's teams in the table tennis events of the Paris Olympic Games. Although there are certain risks in the mixed doubles event, it is believed that the Chinese table tennis team will be able to win the gold medal in this event after learning from the experience of the Tokyo Olympics.

**Key words:** Chinese table tennis team; Paris Olympics; achievement prediction; strategy implementation

① 收稿日期: 2021-10-29

基金项目: 重庆市体育局科研项目(B202105).

作者简介: 王雨阳, 硕士研究生, 主要从事体育发展绩效与评价研究.

通信作者: 黄诚胤, 副教授, 硕士研究生导师.

## 1 东京奥运会上中国代表队成绩概览

2021年8月8日,东京奥运会落下帷幕,中国体育代表团的奖牌数定格在38金32银18铜,总数88枚,排名第二,38金的成绩平了参加境外奥运会的最好成绩.本届奥运会上中国队在乒乓球、举重、跳水这3个传统强项中,依然保持着绝对优势,成绩分别为4金3银(共5个小项)、7金1银(共8个小项)、7金5银(共8个小项),这三大项比赛几乎占中国队所获金牌的一半.在一些优势项目上,如体操、羽毛球、射击这三大项,我国运动员依旧保持着不俗的竞技水平,夺得不少奖牌.同时,在一些主要赛场之外的比赛,中国的运动健儿也是捷报频传,如击剑、场地自行车、帆船、皮划艇等项目收获了不少奖牌.最令人惊喜的当属游泳和田径这两个大项,游泳项目在孙杨缺席的情况下,中国队丧失了长距离游泳项目中的竞争优势,转而冲击一些中短距项目的奖牌,并取得了3金2银1铜的不俗成绩;田径项目女子铅球和女子标枪获得了两枚宝贵的金牌,同时,在男子短跑项目上,中国名将苏炳添以9.83秒的成绩打破亚洲纪录,首次进入奥运会100米决赛,实现了历史性的突破.然而,东京奥运我们取得的成绩已经成为过去,中国队将面临下一届巴黎奥运会的巨大考验,面对巴黎奥运会的这场大考,我们的传统强队——中国乒乓球队会取得怎样的成绩?将如何备战?备受学界关注.

## 2 乒乓球世界强队发展现状

德国队和日本队始终是中国乒乓球队强劲的对手,纵观奥运会乒乓球历史以及各项国际大赛最终成绩可以发现,德国和日本是最能给中国队带来阻力的两支队伍,因此,分析两队大龄球员及新生代球员十分必要.东京奥运会上,中国队取得了4金3银,依旧展现了强大的实力,通过分析东京奥运会乒乓球的参赛选手名单,可以发现亚洲和欧洲仍然是参赛乒乓球队最多的两个洲,球员年龄有高有低,而一些来自欧洲且实力强劲的参赛球员年龄普遍偏大,比较著名的两位是德国的选手蒂姆·波尔,40岁,以及迪米特里·奥恰洛夫,33岁.可以看出亚洲以外的国家,优秀乒乓球球员正处于青黄不接的状态,老将的竞技水平难以维持甚至下滑,而年轻球员还难担大任.

日本队一直是中国队的强劲对手,在东京奥运会上,险胜中国队取得一枚混双金牌,展现了一定实力.日本作为中国的邻邦,在乒乓球运动的发展上一直追随着中国的脚步,并以战胜中国队为目标,不断有新一代的优秀球员出现,而日本也被认为是现阶段最有希望击败中国队的队伍.男队从老将水谷隼到新生代张本智和,女队从老将石川佳纯到新生代伊藤美诚,都具备在国际大赛上与中国队搏杀的实力,这为中国队要在巴黎奥运会上实现包揽全部项目金牌的目标带来了不小的阻力,需要在备战中高度重视.

## 3 各国高龄球员分析

### 3.1 男子球员

#### 3.1.1 中国队

领军人物年龄偏大,竞技水平难以提升.现年33岁的马龙,作为中国乒乓球队历史上现役的传奇人物,在夺得里约奥运会冠军后,依旧选择奋斗在第一线,卫冕了东京奥运会男单冠军,为国家赢得了荣誉.现有研究指出,我国运动员成才年龄集中在21~26岁并具有高度的项目聚集性<sup>[1]</sup>.同时,大部分职业运动员在30岁后,身体各项机能会逐渐下降,也就意味着职业生涯开始走下坡路,这时候若想要继续保持状态,就需要对身体给予更大强度的刺激,但这也会导致一些意外伤病的出现.马龙也不例外,从2018年因伤离开赛场,2019年进行手腕和膝关节手术,到2020年底再度夺得赛事冠军,整整两年多的时间,马龙经历了大部分大龄运动员所需要经历的恢复过程,并最终如愿再一次站上了奥运会的最高领奖台.可以看出,对于超过30岁的运动员来说,四年的奥运周期带来的是身体和精神的双重考验,在面对身体机能下降的同时,还有可能要面对较差的比赛成绩带来的精神压力.马龙虽然实力强大,并且拥有足够的精神意志力,但其所处的中国乒乓球队从来都是一支不乏人才的队伍,这支队伍在成就马龙的同时,也势必会给马龙在接下来的3年奥运周期带来巨大压力.因此,马龙也许能够再次进入奥运队伍,但能否卫冕巴黎奥运会的男单冠军,还值得期待.

### 3.1.2 德国队

老将竞技水平下滑堪忧.德国队队员蒂姆·波尔作为一名大龄运动员,已经在职业乒坛奋战20余载,已经40岁的波尔在东京奥运会上与队友一同夺得了东京奥运会乒乓球男子团体的亚军,实属不易.而在男单方面,波尔遗憾止步16强,通过观看比赛录像,可以看出波尔作为欧洲球员,高大的身躯使其步伐移动较亚洲球员稍慢,并且随年龄增长,其接球反应速度、步伐频率也有所下降.另外,现年33岁的迪米特里·奥恰洛夫在东京奥运会乒乓球项目中也算大龄球员,在男单半决赛中憾负给中国球员马龙,随后取得了男单项目的季军.对于德国队来说,2024年的巴黎奥运会,时年36岁的奥恰洛夫仍有机会冲击奖牌,但43岁的波尔则可能再度站上赛场,但很难取得好的成绩.

### 3.1.3 日本队

与中国队、德国队相比,日本男乒同样面临着领军人物年龄偏大和球员伤病即将退役的问题.日本队的选手水谷隼现年32岁,在东京奥运会上与伊藤美诚搭档获得了混双金牌,但其眼部伴有比较严重的疾病,很显然在乒乓球这种需要快速反应、预判落点、旋转、弹跳的运动中对成绩的影响会非常大,他本人也在赛前表示东京奥运会结束后将退役.由此可以看出东京奥运会的延期使得一部分本身带有较严重伤病的运动员对伤病的忍耐时间也延长了<sup>[2]</sup>,届时,水谷隼很有可能不再参加2024年巴黎奥运会.

## 3.2 女子球员

### 3.2.1 中国队

相较于男子运动员,高水平女子乒乓球运动员取得成绩的年龄更早,但她们的运动寿命也更短,退役年龄也更早.我国的优秀女子乒乓球运动员通常在15~18岁就能达到世界水平,最佳竞技年龄在不断地增大,但我国缺乏对大龄运动员的系统训练和思想启发,因此她们的运动寿命呈缩短的趋势<sup>[3]</sup>.

在东京奥运会上,中国队的刘诗雯已满30岁,属于大龄球员,依然坚持站上了混双的战场,与许昕搭档夺得了一枚宝贵的银牌.在东京奥运会开始前,她明确表示这将是她其参加的最后一届奥运会,她在2020年手腕遭受受伤,随后进行了手术,状态本就有所下滑,东京奥运会在混双结束后,伤势复发,不得不退出了女团的所有比赛,遗憾结束了属于她的最后一届奥运会.

另一位老将朱雨玲,现年26岁,在东京奥运会上未能代表中国队参赛,年龄也已偏大,到巴黎奥运会时已是一名29岁的老将,她在东京奥运周期中所取得的成绩虽值得肯定,但其竞技状态下滑,最终无缘东京奥运会.

### 3.2.2 德国队

德国女子乒乓单项实力偏弱,但整体实力依然是世界前五名,本届奥运会上获得了团体第四的成绩.她们拥有两位高龄球员,37岁的单晓娜和38岁的韩莹,单晓娜实力较弱,不将其考虑为中国队的主要对手,但韩莹作为一名削球手,打法犀利,也曾给中国队带来一定的困难,不过到巴黎奥运会,其年龄过高,已经超出了职业运动员的黄金年龄,很难再有新的突破.

### 3.2.3 日本队

日本女队现阶段的主力球员,石川佳纯,28岁,在女子运动员中已属大龄球员,若参加巴黎奥运会,她的年龄将突破30岁.在东京奥运周期中,她的世界排名曾一度排名世界第三,获得过多个女双和混双的亚军,也获得过个人单打的铜牌,其个人实力较强,但面对如今势头正盛的几位中国年轻女球员,她的威胁相对较小.

## 4 巴黎奥运会成绩预测

### 4.1 “三段分析法”阐释

乒乓球技战术中最为常用的“三段分析法”是由吴焕群和张晓蓬提出,也是现今使用率最高的乒乓球研究方法之一.3个阶段即:发球抢攻段(前三板)、接发球抢攻段(前四板)和相持段(后五板),通过分析球员在3个不同的技术阶段来计算出这3个阶段的得分率和失分率,从而明确运动员的整体技术特点和分段技术特点,并针对对手的技术特点来调整自身战术安排.同时,也可以从不同阶段的技术对比中来判断两者不同阶段的实力强弱.

其中,得分率和使用率的计算方式如下:

段得分率=段得分/(段得分+段失分) $\times 100\%$ ;

段使用率=(段得分+段失分)/(总得分+总失分) $\times 100\%$ .

“三段分析法”评估标准如表 1.

表 1 “三段分析法”评估标准

|    | 发球抢攻阶段 |       | 接发球抢攻阶段 |       | 相持阶段  |       |
|----|--------|-------|---------|-------|-------|-------|
|    | 得分率/%  | 使用率/% | 得分率/%   | 使用率/% | 得分率/% | 使用率/% |
| 优秀 | 70     |       | 50      |       | 55    |       |
| 良好 | 65     | 25~30 | 40      | 15~25 | 50    | 45~55 |
| 及格 | 60     |       | 30      |       | 45    |       |

## 4.2 中国队成绩预测

有研究指出,我国优秀乒乓球运动员平均退役年龄为  $27.2 \pm 1.99$  岁,而在此之前,他们平均能维持 4 年的最佳竞技状态,而达到巅峰的平均年龄则是 26.82 岁,如表 2、表 3 所示<sup>[4]</sup>.从隔网个人项目的经验数据来看,男女运动员首次夺冠的年龄为 23~25 岁,再次夺冠的年龄为 28 岁左右,而在 28 岁之后,部分运动员会选择退役.因此,可以认为我国大部分优秀乒乓球运动员的黄金竞技年龄段为 23~28 岁,28 岁以后会逐渐丧失竞技力.而在目前中国乒乓球队的大名单之中,现年 24 岁的樊振东、21 岁的孙颖莎、22 岁的王曼昱,其年龄都与黄金竞技年龄段相重叠,届时将是巴黎奥运会乒乓球项目夺冠的热门人选.

表 2 中国 175 名往届奥运冠军首次夺冠年龄的统计分析

| 项群   | 性别/n  | 中位数/周岁 | 平均值/周岁 | 标准差  | 95%CI/周岁       |
|------|-------|--------|--------|------|----------------|
| 隔网个人 | 全(37) | 23.85  | 24.01  | 2.56 | (23.16, 24.86) |
|      | 男(19) | 24.52  | 24.45  | 2.69 | (23.15, 25.75) |
|      | 女(18) | 23.68  | 23.54  | 2.39 | (22.35, 23.54) |
| 隔网团体 | 女(27) | 22.85  | 23.53  | 3.07 | (22.31, 24.74) |
| 快速力量 | 全(21) | 23.51  | 23.68  | 2.88 | (22.37, 24.99) |
|      | 男(10) | 23.69  | 24.01  | 3.58 | (21.45, 26.57) |
|      | 女(11) | 23.51  | 23.38  | 2.21 | (21.89, 24.86) |
| 体能速度 | 全(14) | 22.19  | 23.72  | 4.11 | (21.35, 26.10) |
|      | 男(3)  | 26.1   | 25.51  | 4.57 | 样本太少           |
|      | 女(11) | 21.94  | 23.24  | 4.08 | (20.50, 25.98) |
| 体能耐力 | 全(11) | 22.35  | 23.3   | 3.57 | (20.90, 25.70) |
|      | 男(3)  | 20.68  | 22.76  | 4.2  | 样本太少           |
|      | 女(8)  | 22.6   | 23.5   | 3.6  | (20.49, 26.52) |

表 3 中国 57 名往届奥运冠军再次夺冠年龄的统计分析

| 项群/n     | 中位数/周岁 | 平均值/周岁 | 标准差  | 95%CI/周岁       |
|----------|--------|--------|------|----------------|
| 全体项目(57) | 26.75  | 27.21  | 0.55 | (26.11, 28.31) |
| 技能难美(19) | 24.90  | 25.05  | 0.71 | (23.57, 26.53) |
| 技能准确(3)  | 28.17  | 32.75  | 5.48 | 样本太少           |
| 格斗对抗(4)  | 28.13  | 27.73  | 2.62 | 样本太少           |
| 隔网个人(18) | 28.16  | 27.90  | 0.63 | (26.58, 29.22) |
| 快速力量(8)  | 28.62  | 29.29  | 1.53 | (25.68, 32.90) |
| 体能耐力(5)  | 24.67  | 25.83  | 1.51 | 样本太少           |

作为近年来中国男乒最大竞争对手的张本智和,从他与樊振东的最近一次比赛对阵数据来看,该场比赛最终樊振东 4:2 取得胜利,通过“三段分析法”来研究樊振东在乒乓球比赛中各个阶段的得分能力(表 4).可以看出樊振东在中后半段的实力较张本智和更强,并且在发球抢攻段也有不错的得分率,整体实力高于张本智和,并且平均得分率也高,所以樊振东是非常有希望击败张本智和进入巴黎奥运会男子单打决赛的.

表4 2019年国际乒联男子世界杯决赛三段分析

|      | 发球抢攻段 |       | 接发球抢攻段 |       | 相持段   |       |
|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
|      | 得分率   | 使用率   | 得分率    | 使用率   | 得分率   | 使用率   |
| 樊振东  | 52.0% | 24.5% | 41.4%  | 28.4% | 70.8% | 47.1% |
| 评估   | 不及格   | 及格    | 良好     | 优秀    | 优秀    | 良好    |
| 张本智和 | 68.0% | 24.8% | 52.0%  | 24.8% | 23.5% | 50.5% |
| 评估   | 良好    | 及格    | 优秀     | 良好    | 不及格   | 良好    |

再来看女队,奥运冠军陈梦以及亚军孙颖莎,在东京奥运周期取得的成绩十分耀眼,曾获得各级联赛冠亚军、各类大赛冠亚军,但陈梦的年龄偏大,巴黎奥运会时将达到30岁,而孙颖莎尚属新生代球员,届时24岁,是取得突破性成绩的黄金年龄。然而,在刚刚结束的全国运动会乒乓球女子单打决赛中,王曼昱以4:0的碾压之势击败了孙颖莎,夺得了本届全运会的冠军。因此,可以判断两者的实力差距在逐渐缩小,但仍需进一步对两位选手的历史比赛进行分析,在此选取比比较为接近的2018匈牙利公开赛决赛作为分析对象(表5)。

表5 2018匈牙利公开赛决赛三段分析

|     | 发球抢攻段 |       | 接发球抢攻段 |       | 相持段   |       |
|-----|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
|     | 得分率   | 使用率   | 得分率    | 使用率   | 得分率   | 使用率   |
| 王曼昱 | 73.3% | 22.9% | 54.2%  | 18.3% | 46.8% | 58.8% |
| 评估  | 优秀    | 及格    | 优秀     | 良好    | 及格    | 优秀    |
| 孙颖莎 | 52.4% | 20.2% | 42.9%  | 26.9% | 43.6% | 52.9% |
| 评估  | 不及格   | 及格    | 良好     | 优秀    | 不及格   | 良好    |

从上述分析中不难看出,王曼昱在全段技术上较孙颖莎表现更为优秀,拥有更高的得分率,特别是发球抢攻段。并且两人近年来在国际赛场上的比赛成绩为6:6,非常地接近,因此,如果在2024年巴黎奥运会上交手,就十分看重双方的临场发挥和随机应变的能力。所以,巴黎奥运会女子单打的冠军归属还难以下定论,但极有可能在这两位球员之间诞生。中国代表队球员在东京奥运周期世界大赛最好成绩及最高世界排名如表6。中国代表队球员与主要对手比赛成绩如表7、表8。

表6 2016—2021年中国乒乓球队主力及新生代球员成绩排名

|     | 世界杯                  | 世锦赛  | 国际乒联总决赛              | 国际乒联巡回赛                           | 最高世界排名 |
|-----|----------------------|--|----------------------|-----------------------------------|--------|
| 樊振东 | 单打冠军(3次)<br>团体冠军(2次) | 单打亚军(1次)<br>团体冠军(1次)<br>男双冠军(1次)             | 单打冠军(2次)<br>男双冠军(1次) | 单打冠军(6次)<br>男双冠军(6次)              | 1      |
| 马龙  | 单打冠军(1次)<br>团体冠军(2次) | 单打冠军(2次)<br>团体冠军(1次)<br>男双冠军(1次)             | 单打冠军(1次)             | 单打冠军(5次)<br>男双冠军(4次)              | 1      |
| 许昕  | 单打亚军(1次)<br>团体冠军(2次) | 单打季军(1次)<br>团体冠军(1次)<br>男双冠军(1次)             | 男双冠军(1次)<br>混双冠军(1次) | 单打冠军(8次)<br>男双冠军(11次)<br>混双冠军(6次) | 1      |
| 孙颖莎 | 无                    | 女双冠军(1次)                                     | 无                    | 单打冠军(6次)<br>女双冠军(2次)<br>混双冠军(1次)  | 2      |
| 陈梦  | 团体冠军(1次)             | 单打亚军(1次)<br>团体冠军(1次)<br>女双亚军(1次)<br>单打季军(1次) | 单打冠军(4次)<br>女双冠军(1次) | 单打冠军(8次)<br>女双冠军(7次)              | 1      |
| 王曼昱 | 团体冠军(2次)             | 团体冠军(1次)<br>女双冠军(1次)                         | 女单亚军(1次)             | 单打冠军(5次)<br>女双冠军(8次)              | 2      |

数据来源:ITTF官网。

表 7 男子比赛成绩记录

|     | 奥恰洛夫   | 波尔     | 弗朗西斯卡  | 水谷隼    | 张本智和  |
|-----|--------|--------|--------|--------|-------|
| 马龙  | 19 : 0 | 16 : 4 | 2 : 0  | 15 : 0 | 4 : 2 |
| 樊振东 | 6 : 2  | 11 : 0 | 2 : 1  | 6 : 0  | 4 : 1 |
| 许昕  | 7 : 1  | 5 : 1  | 10 : 0 | 14 : 1 | 8 : 0 |

表 8 女子比赛成绩记录

|     | 伊藤美成  | 石川佳纯   | 平野美宇  | 韩莹    |
|-----|-------|--------|-------|-------|
| 陈梦  | 4 : 0 | 7 : 1  | 4 : 1 | 5 : 2 |
| 孙颖莎 | 6 : 2 | 6 : 1  | 4 : 0 | —     |
| 王曼昱 | 9 : 2 | 2 : 0  | 2 : 0 | 3 : 0 |
| 朱雨玲 | 3 : 2 | 13 : 2 | 7 : 1 | 3 : 0 |

数据来源: ITTF 官网.

从表 6~表 8 可以看出, 中国乒乓球队在对阵国外球员方面具有绝对优势, 一直保持着胜多负少的状态. 因此, 研究认为, 中国队能够包揽巴黎奥运会乒乓球项目的男子单打、男子团体、女子单打以及女子团体的金牌, 混双项目虽有一定的风险, 但相信国家乒乓球队在吸取东京奥运的经验教训后, 一定能在该项目上夺得金牌.

#### 4.3 德国队成绩预测

德国乒乓球队拥有 33 岁的奥恰洛夫和 28 岁的弗朗西斯卡, 而届时两人的年龄将达到 36 岁和 31 岁, 均属于大龄球员, 由于德国乒乓球队的新生代人数偏少, 目前还未见能够替代波尔、奥恰洛夫、弗朗西斯卡这三位的运动员出现. 奥恰洛夫在东京奥运周期中曾获世界第一的位置, 并夺得了第 38 届乒乓球世界杯的冠军, 最终在东京奥运会上取得了男单季军和男团亚军的成绩; 弗朗西斯卡曾在 2019 赛季击败过中国乒乓球队三大主力队员, 其中就包括樊振东. 整体来看, 德国队由于年龄偏大问题, 同时伴随着大龄球员的伤病问题, 整体实力在逐年下滑, 在 2024 年的巴黎奥运会上, 虽然会对中国队形成一定的阻力, 但可以预见的是德国队的威胁会随着球员年龄增长而下降, 最终成绩也不会太理想.

#### 4.4 日本队成绩预测

日本乒乓球队的张本智和, 在参加东京奥运会时年仅 18 岁, 而到 2024 年也才 21 岁, 是目前各球队主力中年龄最小的球员, 在东京奥运周期中也曾多次击败中国球员, 并获得过 2 次公开赛男单冠军、1 次乒联总决赛冠军、1 次世界杯亚军及 1 次世界杯季军, 世界排名也一路攀升到前五的位置, 实力不容小觑. 但年龄小既是优势也是劣势, 其在拥有最佳身体状况的同时, 比赛经验、技术全面性等方面会存在不足, 论参赛次数和大赛经验, 张本智和无法与樊振东、波尔、奥恰洛夫等球员相比, 而论技术, 张本智和风格强悍, 偏向于前三拍强攻, 但相持球偏弱, 一旦进入多拍其失误率会大幅上升<sup>[5]</sup>. 因此, 通过未来 3 年的成长以及不断地技术改进, 张本智和很有希望夺得一枚单打奖牌甚至冲击金牌, 并且可以率领日本男团取得更好的成绩.

## 5 巴黎奥运会备战策略

东京奥运会的结束意味着巴黎奥运周期的开始, 而中国乒乓球运动员如何在这 3 年时间里提高自我、练出水平、赛出自信, 将是一个非常值得关注的话题, 本文在前述研究的基础上, 结合实际分析, 提出几点建议, 以供参考.

### 5.1 进一步优化竞争机制

我国乒乓球队对于赛事选拔办法的制定一直是临近比赛再进行制定, 并且各选拔办法之间缺乏关联

性,类似于《2008年奥运会乒乓球人员选拔程序》《2012年奥运会乒乓球参赛运动员选拔办法》等都是进入奥运年后才开始进行研究制定的,缺乏整体的系统性思维<sup>[6]</sup>,未能形成比较完整的各级赛事选拔体制,使得选拔结果有时候会有失偏颇,会埋没一些确有实力的球员,竞争环境变差.因此,我国乒乓球队选拔机制要做到“早做、快变、全面”3个要求.早做,指的是选拔办法要尽早出台,对已经成型的赛事体系进行面对选拔机制的调整,不断完善选拔机制,在给予新生代球员更多机会的同时,也确保实力强劲的球员能够入选大名单;快变,指的是国际乒联近20年来不断在器材、技术、赛制等3个方面进行改革<sup>[7]</sup>,国内选拔办法要及时调整、与时俱进,要快速灵活应变,对能够适应新环境的球员给予更多的关注;全面,指的是办法要能顾全大局,做到以提升球队整体实力为最终目的,尽快建立、完善相应考评机制、建章立制<sup>[8]</sup>,优化竞争机制.

## 5.2 差异化对待新老球员

东京奥运的两位国家乒乓球队男队主力马龙和许昕,现阶段已年龄偏大,且都有一些伤病,对他们来讲,要降低训练强度,增加训练的频次,以维持状态为主;同时,要贯彻“以赛代练”的思想,通过对抗比赛来寻找感觉,了解主要对手的情况,而作为公认的领军人物,樊振东正处在职业生涯的黄金年龄,要将其作为重点对象进行培养,提升其技术的全面性,增强体能储备,以应对大量的国际赛事.同时,要有针对性地加强重点对手的比赛分析,反复观看比赛录像<sup>[9]</sup>,比对数据,适时调整樊振东自身的技战术策略,做好奥运赛场上相遇时的充分准备.

最后,对于一些新生代球员,如王楚钦等表现较为优异的球员,则要完善奖励机制,若能够多次稳定地击败国家乒乓球队或国外高手球员,就要考虑其参加巴黎奥运会的更多可能性,从精神上进行鼓励,期待“马太效应”能够在这类球员身上产生.

## 5.3 增加到欧洲参赛的频次

由于下届奥运会在巴黎举行,其拥有温带海洋性的气候,降水日数多,强度小,湿度大,且冬夏温差较小,夏季平均气温18℃,夏季的平均气温低于中国的大部分地区.而气候的变化会使得运动员的状态受到影响,例如相对湿度过大时,会使得运动员体内的汗液难以蒸发,使身体的散热变得困难,造成心情的郁闷烦躁<sup>[10]</sup>;而较低的温度则会使流向脂肪的血液减少,导致体能的维持时间缩短<sup>[11]</sup>.所以在巴黎奥运周期中,建议国家乒乓球队队员更多地前往欧洲西部参加巡回赛或其他赛事,或者在国内模拟巴黎的场馆环境进行训练,提前进行奥运赛场的适应,提高运动员的环境适应能力,从而避免由于环境变化导致的机体不适现象.

## 6 结论

在对中国、德国以及日本3个国家的乒乓球队现状进行分析后,不难看出以下几个特点:第一,中国队球员年龄过渡平缓,拥有完整的青训体系和优良的乒乓球竞技传统,还拥有高水平的国内联赛体系,这些条件和环境可以很好地帮助中国乒乓球队的球员进行备战,在巴黎奥运会上冲击更好的成绩,甚至包揽全部金牌;第二,德国队球员年龄缝隙过大,在老球员状态下滑的同时,新队员并未展现出足够的实力来接替老队员,加之乒乓球运动在西方国家被认为是大众健身运动而非高水平的职业运动,缺乏系统的培训体系,德国队在巴黎奥运会的前景堪忧,但作为老牌的欧洲劲旅,德国队团体赛依旧有机会进入四强,而单打项目恐难有奖牌入账;第三,日本队则拥有年轻的小将,尽管缺乏年龄适中、经验丰富的球员来领航,但近年来日本队实施的“断代培养”计划已初见成效,培养了许多优秀的、未来可期的年轻球员,这些球员将是在巴黎奥运会上对中国球员产生最大冲击力的竞争对手.然而,即使日本队对中国队有一定的威胁,但中国队包揽巴黎奥运会乒乓球项目的全部5枚金牌,并且实现男单、女单会师决赛是完全可能的.

中国乒乓球队在巴黎奥运备战措施方面,首先,要尽早地制定奥运选手的选拔程序,勤于练兵备战,抓好日常训练和巡回比赛;其次,要贯彻落实“区别对待”的原则,做到“知人善任”,做好“传帮带”,让老队员更多地发挥好领航作用,激励年轻球员朝着更高的目标前进;最后,要加强适应性训练和比赛,多参加欧洲赛事,为适应环境和调整最佳竞技状态做好准备<sup>[12]</sup>.

#### 参考文献:

- [1] 杨国庆,彭国强,刘红建,等.中国奥运冠军成长规律与时代启示[J].体育科学,2021,41(5):3-14,52.
- [2] 何文捷,王泽峰.东京奥运会延期举行对日本备战的利与弊分析[J].体育科技文献通报,2021,29(7):1-3,62.
- [3] 姜鹏.我国优秀女子乒乓球运动员竞技年龄特征的研究[D].长春:东北师范大学,2010.
- [4] 胡海旭,金成平.第32届夏季奥运会延期举办的运动训练调控策略研究[J].中国体育科技,2020,56(7):38-47.
- [5] 王志强.2019年日本乒乓球运动员张本智和技战术分析[J].当代体育科技,2020,10(29):248-250.
- [6] 徐君伟,李艳敏,陈龙翔,等.新阶段中国乒乓球队国际赛事参赛选拔办法优化研究[J].南京体育学院学报,2020,19(1):58-66.
- [7] 王翺,梁勤超,李林.国际乒联频繁修改规则的批判性反思[J].武汉体育学院学报,2020,54(10):88-94.
- [8] 黄诚胤.重庆市运动休闲特色小镇建设的模式与实施策略研究[J].西南大学学报(社会科学版),2020,46(6):72-81.
- [9] 陈凯,郭立亚.新冠肺炎疫情期间CBA联赛四川金强队本土球员出战阵容攻防能力分析[J].西南师范大学学报(自然科学版),2021,46(12):117-122.
- [10] 邱曼,武建民,常绍勇,等.不同环境温度条件下不同活动强度人体出汗调节机制的探讨[J].中国应用生理学杂志,2005,21(1):90-94.
- [11] 李哲,李爱红,侯天德.浅谈温度、湿度与运动的关系[J].黑龙江生态工程职业学院学报,2007,20(1):119-120.
- [12] 曹光强,潘飞鸿,王国杰.中国赛艇女子轻量级双人双桨队员里约奥运会赛前水上训练内容与负荷特征研究[J].西南师范大学学报(自然科学版),2020,45(2):99-105.

责任编辑 汤振金