

樊振东技术体系的考量与评析

杨璇¹, 朱欢²

(1. 北海艺术设计学院 体育部, 广西 北海 536000;
2. 广西民族师范学院 体育与健康教育系, 广西 崇左 532200)

摘要: 通过文献资料法、比赛录像观察法和专家访谈法, 对樊振东的技术体系进行详细了解和全方位的考量与评析。研究表明, 樊振东的技术颇具特色, 其中富有特色的逆旋转发球、更具压迫性的反手台内拧拉、单板质量极高的正手弧圈、反手挤压式弹击防守等是其技术体系中的亮点, 沉稳的性格也塑造了樊振东良好的心理品质和意志品质; 但过分依赖反手台内侧拧接发球技术、整体技术风格过于单一、发球质量有待进一步提升等是其技术不足。对樊振东的未来发展道路进行了思考, 对其技术优化提出了建议。以期为今后横板选手技术结构体系的构建提供参考。

关键词: 樊振东; 技战术; 逆旋转发球; 反手台内拧拉; 反手挤压式弹击

中图分类号: G846

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2016) 06-0065-05

樊振东是继前国手郭跃之后, 我国乒坛又一位少年成名的选手。自2012年进入男一队以来, 樊振东的表现一直可圈可点, 甚至被刘国梁誉为继马龙、张继科之后的核心成员之一。作为中国乒坛的一名小将, 樊振东在近几年的国内外赛事中有着不俗的表现, 几度进入世界大赛的男子单打决赛, 这与其较为先进的打法与合理的技战术应用密切相关。如今的樊振东无论是在技术的高度或厚度方面都可与张继科、马龙等人相媲美, 甚至某些方面更具优势。樊振东技术可以说是对当今横板主流打法继承基础上的特色发展。

基于此, 本文通过对樊振东技术结构体系的全方位挖掘与考量, 对其技术结构体系进行全面评析, 以期为今后选手技术体系的构建提供参考与借鉴。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以中国优秀横板选手樊振东的技术结构体系

为研究对象。需要说明的是, 鉴于比赛中运动员技术是在各种心理表象影响下的特殊“输出”, 因此将樊振东的心理表象也纳入其技术结构体系中。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

在中国知网查阅有关樊振东技战术分析的学术论文, 针对本研究需要对学者的研究结果进行有目的的筛选, 并进行归类整理, 争取在前人研究的基础上有所突破。

1.2.2 录像观察法

调取樊振东在近年来国际大赛 (主要包括世界三大赛事、国际乒联巡回赛及全国锦标赛、全运会等) 的比赛视频进行观看, 了解樊振东的技术特点。

1.2.3 专家访谈法

通过对上海体育学院中国乒乓球学院资深教授、教练的访谈, 了解樊振东技术特点, 并及时进行归纳与总结。

收稿日期: 2016-06-15

基金项目: 广西民族师范学院2016年重点科研项目 (2016ZD001)

作者简介: 杨璇 (1988—), 女, 湖南衡阳人, 助教, 硕士, 研究方向为乒乓球文化与技战术分析。

通讯作者: 朱欢 (1991—), 男, 安徽阜阳人, 助教, 硕士, 研究方向为乒乓球教学与技战术分析。

2 结果分析

樊振东在打法上属于典型的两面弧圈结合快攻体系,在风格上突出“快、凶、狠”,并注重反手技术体系的塑造,与张继科的打法较为相似。总体而言,樊振东的技术体系不仅完备且极具创新性,主要表现为出色的逆旋转发球、更具压迫性的台内拧拉技术、凶狠的正手攻球、快速挤压式反手弹击、良好的心理品质和意志品质等,但打法过于凶狠缺乏柔性、整体技术风格过于单一、比赛观赏性差、接发球过于依赖反手台内拧拉导致缺少对接发球的综合控制等,是其技术结构体系中的瑕疵和不足。

2.1 富有特色的逆旋转发球

逆旋转发球是近些年世界乒坛一种较为流行的发球技术,它能够丰富发球的旋转变化的,加大了对手接发球时对旋转判断的难度,此种发球尤其适合反手具备抢攻能力的人使用。当下世界乒坛,中国选手张继科、樊振东、德国名将波尔、日本选手水谷隼是这一发球技术的代表,作为直板选手,王皓、许昕也拥有铲式逆旋转发球技术。在众多选手的逆旋转发球中,以张继科和樊振东最为典型。在发球环节,樊振东与张继科有着相似之处,即在保留传统高抛发球的基础上以正手逆旋转发球为主,其落点主要为对方的正手位和中路位短球位置。相比于传统的高抛发球,正手逆旋转发球具有以下优势:一是逆旋转发球可在一定程度上降低对手反手拧拉接发球的质量。由于逆旋转发球在落台后球进行远离运动员身体的旋转,因此对拧拉一方步伐移动及击球时击球点的寻找有着更高的要求。此外,发球时再配合正手位或中路的发球落点,可较为有效地限制对手的发力拧。二是由于球旋转方向不同,在使用传统的搓短、劈长接发球方式时回球容易冒高,即使对手采用台内正手挑打,也较难挑出高质量的回球^[1]。三是旋转性较强且落点容易控制。逆旋转的动作类似反手弧圈,击球动作由身体内顺势运动到身体外,借助手腕顺势外展的惯性容易充分摩擦制造强烈的旋转。由于旋转强烈,故落点易控制。樊振东的正手逆旋转发球不仅具有以上特点,且强势的反手技术可为逆旋转发球后反手技术的衔接提供保证。

虽然樊振东的正手逆旋转发球可圈可点,但在质量上与张继科相比还有着一定的不足,这可

能是源于击球时摩擦成分的不同。但作为一名小将,能从发球环节就有创新意识是难能可贵的,这充分说明樊振东是一个勤于思考、善于动脑筋的选手。

2.2 更具压迫性的台内反手拧拉

在王皓等退役之前,我国男乒由三代选手构成,即老将王皓、马琳、王励勤,中生代选手张继科、马龙、许昕,小将樊振东、周雨等。王皓、张继科、樊振东在打法上具有明显的共性。王皓虽属于直板选手,但其反手无推挡仍属横板打法体系,因此对三者而言,反手技术尤其是强势反手台内拧拉技术是明显的共性,尤其是小将樊振东台内拧拉技术更是极具特色。

一是将台内反手拧拉技术进一步升级。科贝尔发明台内拧拉技术已经多年,其间不少选手曾尝试使用这一技术,但均未引起太大反响,直到张继科才赋予这一技术崭新的意义,同时也赋予横板技术和打法新的内涵。樊振东的出现又将反手台内拧拉技术进一步升级,即由主流的接发球技术发展成乒乓球常规技术之一,可谓是脱胎换骨。对于台内反手拧拉,目前仍有不少选手残留科贝尔拧拉痕迹,即过份依赖台内反手拧拉的攻势,而忽略了正反手技术的有效切合,同时缺乏台内拧拉与台外弧圈技术动作的同源化,具体表现为发力体系的不同。台内拧拉是反手弧圈技术的微缩化动作,二者属于同源技术,如果选手在使用这两项技术动作时表现出截然不同的发力模式和发力机制,势必对整体的动作结构造成一定的破坏,因此为了提高反手技术的整体击球效果,选手应保持不同反手技术的同源性,如此反手技术的动作才能更简单流畅,也才能发挥出更佳的击球效果。对于此点,樊振东、张继科、马龙都是较好的范式。

二是速度快、来球凶、压迫性强。樊振东反手台内拧拉相比于张继科、马龙等人具有速度快、来球凶、压迫性强等特点,而这较大程度上得益于樊振东在击球时摩擦与撞击的适宜结合,相比于张继科、马龙拧拉时较高的摩擦比例,樊振东更钟爱于撞击成分,这使得樊振东拧拉回球速度更快。此外更为简洁的技术动作也进一步提升了樊振东反手拧拉的速度。

三是将拧拉与反手快速弹击完美结合。一般而言,反手台内拧拉很少能在比赛中直接得分,其更重要的作用是为后续进攻造势。虽然拧拉后

正手进攻的衔接更具有威胁性,但拧拉后反手的快速弹击不失为一种经济性的选择。相比于正手击球,反手弹击具有快速、突然、落点易控制、压迫性强等特点,可对对方的节奏造成极大的干扰,而樊振东则是此技术的典型代表。但樊振东在对左手选手时接发球质量有一定下降,不同持拍手发球的轨迹不同,左手运动员的发球更容易造成樊振东在接发球时出高球被对方进攻。统计显示,樊振东在对左手运动员时接发球失误明显要多于右手运动员^[2]。

总体而言,樊振东反手台内拧拉技术具有速度快、来球凶、压迫性强、动作简洁等特点,而这与其站位不无关系。在站位上看,樊振东脊柱从一开始就扭转蓄势,造就了樊振东搏杀式的台内反手暴拧,于是樊振东在继承前人的基础上,开创了极具进攻性的“白刃战”打法。

2.3 单板质量极高的正手弧圈

虽然樊振东拥有完美的反手技术体系,但不可否认凶狠的正手弧圈仍是决定其技术体系高度最为重要的因素。樊振东正手弧圈技术的凶狠特点主要基于以下两方面的因素:一是击球的上升期。比赛中除在落点或站位不利的情况下,樊振东一般都是快速迎击来球的上升期。击球的上升期可使球获得较快的速度,减少对手对来球的准备时间,因此回球极具威胁。目前中国优秀选手多采用这一方式拉球,而与之形成鲜明对比的是欧洲选手保守式的下降期击球,如波尔、奥恰洛夫等。此种击球方式虽具有较高的稳定性,但往往容易被选手大力反拉,尤其面对具有超一流正手弧圈能力的中国选手马龙,这种高吊弧圈球的弊端就暴露无遗。二是在充分摩擦基础上更加突出撞击成分。即使快速迎击球的上升期,但如果摩擦成分太多,也势必导致回球速度不够,同样会遭到对手的强势反拉,因此若想获得质量较高的正手弧圈球,还需做到摩擦与撞击比例的合理分配。有学者认为樊振东正反手技术之所以如此强势,主要基于摩擦与撞击的有效切合,其中正手弧圈球撞击成分占七分,摩擦占三分,而反手更甚。跟同批的选手周雨、闫安相比,无论是击球的意识或是击球点,樊振东都明显占优。在充分摩擦的基础上采用撞击式方法击球上升期,不仅可使球获得较大的动能,且可减少对手反应的时间,自然对手形成极大的威胁,而这也是中国选手制胜的关键法宝之一。但在面对左手运动

员时,由于相持阶段回球的轨迹和落点不同,有时会造成樊振东中远台反手位相持能力下降。

2.4 快速挤压式反手弹击(防守)

随着台内反手拧拉技术在接发球技术中的使用,横板反手技术得到了进一步的充实与升级,但反手拧拉、台外弧圈及推挡并不能构成反手技术的全部,对此樊振东对自己的反手技术进行了补充。应当说,樊振东反手技术是目前最完备的,其反手技术包括接发球的台内拧拉、台外反手弧圈球、反手一般推挡及反手快速弹击,其中在处理对手质量相对偏差的正手弧圈球时的快速挤压、弹击对手正手空当是樊振东反手技术的又一大特色。比赛中面对正手弧圈球选手可采取两种方式应对:一是以拉制拉的进攻性打法,此种方法多见于中国优秀男子乒乓球运动员,如马龙。在面对对手正手速度较慢的弧圈球时,马龙一般会毫不犹豫地采取正手大力反拉,尤其是处理对手薄拉正手小三角球时马龙更是强势反拉,并且具有极高的成功率。二是选手们常用的反手推挡,此举属于保守性还击。此种常见于女子运动员及一般水平的男子选手,同时也是业余选手主要的防御方式。樊振东却将这一技术融入了弹击、挤压元素,使本属防守策略的推挡技术演变成极具进攻性的技术。同时,樊振东在挤推时常采取出其不意的路线,其中多以正手位空当为主,尤其是当对手准备侧身暴冲时,樊振东反手快弹对手正手位堪称一绝。面对樊振东的反手大力挤压,对手难以进行合理、高效的还击。但此技术使用时也有一定的局限性,如果在对手全力正手暴冲的情况下强行使用这一技术,失误率将会大大提高,因此此技术需慎重使用。樊振东反手挤压式推挡防御虽不能像反手台内拧拉技术一样成为一种主流的技术被广大选手采用,但在适宜的时机下高质量的反手弹击却能起到事半功倍的效果。因此从技术开发的角度来讲,该技术再一次丰富了横板反手技术。该技术没有引起太多选手的膜拜,可能与较高的身体素质要求尤其是对小臂和手腕力量要求颇高有关;此外,选手具有打破常规的击球意识也是这项技术使用的关键因素,如果选手在意识上墨守成规、不敢突破,那么也会大大限制这一技术的使用。

2.5 良好的心理品质和意志品质

无论是在年龄或是世界大赛的经验上,樊振东都较王皓、张继科、马龙等人有着一定差距,

但樊振东在世界大赛中却表现出与其年龄极不相当的沉稳与冷静,而这与马龙较为相似。细视樊振东的大赛表现,其不仅拥有马龙细腻、严谨、精细的技术,也有张继科的血性,强势的正手弧圈技术和反手快推弧圈球就是对樊振东性格的完美诠释。

此外,樊振东也具有优良的意志品质,比赛即便是大局、大比分落后,樊振东都能咬牙紧追,不轻易放弃。2013年全运会乒乓球比赛的男子单打比赛,樊振东在前几局表现不佳,一直落后于马龙,但关键时刻不放弃,积极动脑寻找马龙的弱点,并将比赛拖入决胜局,虽然最终落败,但其不放弃、不气馁的精神值得每一位运动员学习。

2.6 技术体系的瑕疵与不足

樊振东在近年来的国内外大赛中多次杀进四强甚至决赛,但几乎无冠军收获,这表明樊振东虽在技术上达到了一定的高度,但其技术体系与马龙等世界顶尖级选手相比仍存在不足,主要表现为以下几个方面。

2.6.1 过分依赖反手台内侧拧接发球技术,缺少对接发球的综合控制

樊振东和张继科一样,由于过份依赖台内拧拉接发球而一定程度上弱化了后续正手的进攻衔接,而这种弊端在与马龙的比赛中更是被凸显出来^[3]。面对樊振东的强势反手台内拧拉,马龙常采取正手大力反拉,打得樊振东措手不及。因此对于樊振东而言,拧拉后应注意对手的正手反拉。此外,比赛中过度依赖反手拧拉,很容易让对手找到规律,进而导致接发球的质量和威胁降低。因此樊振东应丰富接发球的方式,在对手发球质量尤其是落点比较刁钻的情况下,应慎重使用反手台内拧拉技术,同时对于正手位短球应增加正手挑打、晃挑等技术,才能在接发球环节做到游刃有余。

2.6.2 技战术发挥受伤病影响大

樊振东的各项技术均突出快与狠的特点,但这种打法对身体素质要求极高,而一旦身体出现伤病便会严重影响其技术的发挥。因此樊振东应在凶狠的技术风格上融入马龙的技术特点,使技术更具弹性,在比赛中运用自如。

2.6.3 整体技术风格过于单一

有学者对樊振东技战术研究后发现,樊振东回球路线较为固定,在面对对手的变化时虽能及

时调整,但调整的选择与空间较为有限,尤其是当接发球环节结构被破坏时,樊振东技术的发挥便会受到很大的限制,甚至后续进攻的节奏被打乱,因此樊振东应借鉴不同选手的技术特点,丰富自己的技术体系。

2.6.4 发球质量有待于进一步提升

虽然樊振东也拥有正手逆旋转发球技术,但与张继科的发球相比,对对手的威胁不够。因此,樊振东应进一步强化旋转与落点的变化,使发球的威力真正显现出来^[4]。此外樊振东比赛属快进模式,回合少、观赏性差。

3 对樊振东未来发展之路的思考

作为一名小将,樊振东能在高手如林的中国乒坛脱颖而出稳居国家男子主力之位,充分表明了他过硬的技术实力与心理素质。但对于樊振东未来的成长之路一些学者却持保留态度。曾被人们给予厚望的前国手郭跃在年轻时也曾表现出与年纪不相当的大赛表现,但过早崭露头角而没有经过失败痛苦的洗礼,郭跃最终因心态起伏限制了其发展,并最终被调整出国家队。郭跃的经历引发了人们对少年成名运动员发展之路的思考。对此笔者认为,运动员在少年成名后能够走多远取决于心态及技术上不懈的努力与追求。首先,运动在少年成名后应放下曾经的荣耀,摆正心态,从零开始。其次,在技术上要坚持不懈地创新与完善。在不断提升技术高度的基础上,深层次挖掘乒乓球技术、比赛的内涵,如对世界大赛的理解、关键球的处理等。笔者认为,樊振东沉稳的性格及细腻且不乏刚性的技术风格可为今后的发展奠定良好的基础。技术上的优势和沉稳的性格使得樊振东具有较强的可塑性,相信在多方的栽培及自身的努力下,樊振东今后定能问鼎荣誉的巅峰,续写中国乒坛的传奇。

4 结语

压迫性的反手台内拧拉、反手相持中的快速弹击、反手防御中的强势挤压是樊振东反手技术的三大特色,也是樊振东技术体系的重要组成部分。如此组合使得横板技术在张继科反手基础上得到了进一步的升华,若能将反手近台弹击接发球技术融入其中,那么樊振东的反手技术堪称完美。此外,樊振东质量较高的正手弧圈技术也是其技术体系不可或缺的组成部分,但相比之下,

樊振东更偏重反手技术的优化与构建,而弱化了正手技术的塑造,尤其是正手连续的多板相持能力,这与张继科相似,在樊振东今后的训练中应加以强化。过于凶狠的技术风格对樊振东技术的进一步提高也起到了一定的限制作用,现代乒乓球比赛绝非一板过节奏,高质量的多板回合是必然趋势,樊振东目前的技术瓶颈就在于此。今后,樊振东应借鉴马龙细腻的技术风格和正手大力反拉拧拉来球及正手的多板相持能力,并继续保持技术中的快狠特色,做到刚中有柔,刚柔并济,使自己的技术更为丰富和全面。

参考文献:

- [1] 兰彤.第十二届全运会乒乓球男子单打决赛解析及技战术前沿动态研究[J].中国体育科技,2014,50(5):57-61.
- [2] 陈思.樊振东的技战术运用分析[D].武汉:武汉体育学院,2015.
- [3] 姚学武,朱欢,陈钦英.张继科技术结构体系及心理素质研究[J].河北体育学院学报,2016,30(1):60-64.
- [4] 张楠,张彦可,荣芳芳.2014年“直通东京世乒赛选拔赛”樊振东技战术分析[J].辽宁体育科技,2014,36(6):92-94.

Consideration and Analysis of the Technical System of Chinese Table Tennis Player Fan Zhen-dong

YANG Xuan¹, ZHU Huan²

(1. Department of Sports, Beihai College of Art and Design, Beihai 536000;

2. Department of Sports and Health Education, Guangxi Normal University for Nationalities, Chongzuo 532200, China)

Abstract: Through the methods of literature, competition video observation and expert interview, the author makes a detailed understanding of Fan Zhendong's technical system and a comprehensive consideration and analysis. Research shows that Fan Zhendong's technique is quite distinctive, his unique reverse spin service, more oppressive backhand twist, high quality forehand loop, backhand extrusion recoiling defense are the highlights in his technical system. His calm character also creates a good psychological quality and will power; but over-reliance on the service and reception of backhand side twist, the unitary overall technical style, unstable serve quality are his technical deficiencies. This paper gives some considerations on the future development of Fan Zhendong, as well as some suggestions about his technical optimization. It serves as a reference for the construction of technical structure system of shake-hand grip players in the future.

Key words: Fan Zhendong; technique and tactics; reverse spin serve; backhand twist; backhand extrusion recoiling defense