

乒乓球运动训练的细节问题及解决策略研究

李芃君¹ 弗拉基米尔·彼得罗维奇·古巴²

1 莫斯科国立体育与旅游大学, 俄罗斯莫斯科, 117519;

2 斯摩棱斯克国立体育大学, 俄罗斯斯摩棱斯克, 214000;

摘要: 乒乓球作为中国的国球, 是一项广受欢迎的体育运动。它不仅具有广泛的群众基础, 也拥有世界顶级的竞技水平。然而, 任何一项运动训练, 包括乒乓球, 都需要不断地提升和改进。乒乓球运动训练中的一些细节问题, 可能会影响运动员的表现和训练效果。因此, 解决这些问题对于提升乒乓球运动训练的效率和质量具有重要意义。本研究中, 先是提出了乒乓球训练中存在的训练计划不规范, 专项体能训练不足等问题。然后, 提出了应制订科学且合理的训练计划, 重视运动员的全面发展以及加强对教学内容的改革。

关键词: 乒乓球运动; 训练; 细节问题

DOI: 10.64216/3080-1494.25.07.050

引言

乒乓球在中国具有极其重要的地位, 这项运动在我国的普及度和参与度均达到了前所未有的高度。不仅是在我国, 我国乒乓球技术在世界范围内也处于领先地位, 这一点无疑增强了我们的民族自豪感。乒乓球运动中蕴藏着许多精微的技巧, 需要运动员们去发掘和学习, 这无疑是一个挑战, 也是一个机遇。乒乓球不仅仅是一项简单的运动, 它更像是一种生活的艺术。在比赛中, 每个微小的动作, 每个细微的技巧, 都可能成为决定胜负的关键。这需要运动员们具备高超的技术、精准的判断和坚韧的意志。而要达到这些要求, 就需要我们进行系统、科学的训练。乒乓球是一个综合性极强的运动, 它集步法、手法、体能等各种技巧于一身。对于青少年这个年龄阶段来说, 他们的身体和智力都处于黄金时期, 是最适合学习乒乓球的时期。因此, 应该将青少年作为训练的重点对象, 不断完善我国青少年乒乓球训练体系和训练方式。

1 青少年乒乓球运动员训练的原则

1.1 多样化的训练

青少年乒乓球运动员的身体和技术发展都处于关键阶段, 因此他们需要接受多样化的训练。这包括综合性的身体素质训练, 如力量、速度、耐力和灵敏度的培养, 以及专门的乒乓球技术训练, 如发球、接发球、进攻和防守等。多样化的训练可以帮助青少年乒乓球运动员全面发展, 提高他们的整体实力。

1.2 个性化的训练计划

每个青少年乒乓球运动员的身体条件、技术水平和发展潜力都是不同的, 因此个性化的训练计划非常重要。教练应该根据每个运动员的特点和需求, 制定适合他们的训练计划。这包括确定合适的训练强度和频率, 选择适合他们技术水平的训练内容, 以及针对他们的优点和不足进行有针对性的训练。个性化的训练计划可以帮助青少年乒乓球运动员更好地发展自己的优势, 弥补不足, 并提高整体水平。

1.3 稳定持续的训练

青少年乒乓球运动员的成长是一个长期的过程, 需要稳定持续的训练。他们需要有规律地进行训练, 保持坚持和毅力。只有通过长期的积累和反复的训练, 才能逐渐提高技术水平和竞技能力。此外, 稳定持续的训练还可以培养青少年乒乓球运动员的自律性和责任感, 使他们学会管理时间和精力, 为未来的发展奠定基础。

2 青少年乒乓球运动训练中的细节问题

2.1 训练计划不够规范

训练计划不够规范主要体现在以下三点, 第一, 缺乏系统性的计划。没有制定明确的训练目标和计划, 或者计划不够细致和全面。这可能导致训练效果不佳, 甚至会对青少年的身体和心理发展产生负面影响。第二, 缺乏个性化的计划。青少年的身体条件、技术水平和潜力都有所不同, 需要针对其特点制定个性化的训练计划。如果只是采用统一的训练计划, 可能会忽视个体的差异, 导致训练效果不佳。第三, 缺乏阶段性的评估和调整。训练计划应该是一个动态的过程, 需要根据青少

年的实际情况进行定期的评估和调整。如果不能及时发现和解决训练中的问题,可能会影响训练的效果和青少年的进步。

2.2 忽视专项体能训练

乒乓球运动是一项对运动员身体素质和反应速度要求极高的运动。在这项运动中,运动员需要具备出色的反应速度、灵敏性和耐力,以便在比赛中能够快速应对各种情况,并保持持续的高水平表现。如果青少年运动员缺乏这些基本的体能素质,他们在比赛中可能会表现不佳,甚至可能受伤。除了基本的身体素质训练,专项体能训练也是乒乓球运动中非常重要的一部分。专项体能训练包括与乒乓球技术相结合的体能训练,例如如何通过力量和协调性的训练来提高发球和接发球的质量。这些训练不仅能够帮助运动员在比赛中取得更好的成绩,还能够减少他们在比赛中的受伤风险。然而,从目前的乒乓球训练情况来看,许多教练并没有足够重视专项体能的训练。他们往往更注重基本技术的训练,而

忽视了身体素质对于运动员表现的重要性。这种做法是不正确的,因为只有当运动员具备出色的身体素质时,他们才能够比赛中充分发挥自己的技术水平。

3 解决青少年乒乓球训练细节问题的策略

3.1 制订科学且合理的训练计划

当前,乒乓球运动在训练计划方面存在一些不规范的问题,这主要表现在训练计划不够清晰明了,缺乏对运动员个体情况的细致分析,以及缺乏对训练计划实施方案和效果评估的全面考虑。因此,为了提高乒乓球运动的训练水平,需要制定一份全面、科学且合适的训练计划。在制定训练计划时,应该从总体情况、运动员个体情况和实施方案与效果评估等多个方面进行分析。总体情况需要考虑乒乓球运动的特点、发展趋势和国内外对手的情况,以确定训练的重点和目标。运动员个体情况则需要从身体状况、技术水平、心理素质等多个方面进行细致的分析,以制定出符合个人特点的训练计划,具体如下表所示。

表1 训练计划

训练目标	提高队员乒乓球基本功与技术水准,增强身体素质
训练内容	(1) 基本功训练:包括握拍、步法、姿势调整等。 (2) 技术训练:依据队员的特长与个人的情况,针对不同技术要求进行训练。 (3) 身体素质训练:包括力量训练、速度训练、耐力训练等。 (4) 战术训练:模拟比赛场景,进行模拟比赛。 (5) 心理训练:基于心理辅导与比赛模拟训练,帮助队员更好适应比赛压力。
训练方案	(1) 训练周期:每周训练5-6天,每天1-2次,训练时长为1-2小时。 (2) 训练内容:固定的基本功训练、技术训练、身体素质训练与战术训练。 (3) 训练方法:采取循序渐进的方法,从基本功开始,逐步引入技术训练、身体素质训练等内容。
训练评估	(1) 定期通过测试评估队员情况。 (2) 根据评估调整计划。

3.2 重视运动员的全面发展

在针对青少年的乒乓球训练中,除了要重视乒乓球技术训练以外,还要重视到体能训练、心理素质训练等内容,以此促进运动员的全面发展。首先,要重视并加强青少年乒乓球运动员的体能训练。青少年阶段是人生身体发育的黄金时期,他们的身体结构和机能都在快

速地发生变化。在这个阶段,通过系统而全面的体能训练,有效地提升他们的身体素质,为他们在乒乓球这项运动中取得更好的成绩打下坚实的基础。体能训练包括力量、速度、耐力、协调性和灵敏性的提升,在具体的训练计划上课从运动技术训练前中后分别制定,如表2所示。

表2 体能训练阶段内容

顺序安排	应用	效果分析
训练前	热身训练	提高运动员的身体柔韧性,以及激发训练兴趣。
训练中	专门体能训练、乒乓球练习中融入体能训练	提高身体的体能素质
训练后	体能恢复训练	快速恢复在训练中所消耗的体能

其次,关注并培养青少年乒乓球运动员的心理素质。尽管青少年乒乓球运动员在心理上已经逐渐成熟,但当他们面对困难和挫折时,仍然可能会出现紧张、恐惧等心理问题。这些问题可能会对他们的比赛表现产生负面

影响,甚至可能导致他们在比赛中发挥失常。因此,教练员应当加强青少年乒乓球运动员的心理训练,帮助他们建立积极、健康的心态。这种心理训练应当包括压力管理、情绪控制、自信心建立等多个方面,而且应当在

平时的训练中不断地进行实践和强化。

最后，要重视并发展青少年乒乓球运动员的运动智能。运动智能是指运动员在比赛中运用策略和技巧的能力，它不仅包括对比赛规则的理解和运用，还包括对比

赛环境和对手的分析判断。教练员应当在充分肯定青少年乒乓球运动员思维发展水平的基础上，结合乒乓球运动的专项特征和比赛要求，发展他们的运动智能。

表3 运动智能培训内容

类别	作用	训练形式
敏锐观察力	自主清晰观察教练员示范、观看训练视频录像。	设计具体的观察任务，教导运动员掌握观察的方法
较强记忆力	能够清楚记忆教练员训练中的示范动作、记忆训练的要求、	设计具体的记忆任务，教导运动员观察的方法
有效理解力	能够理解教练员的训练目标与内容	设计陈述训练的目标、内容的任务
充分模仿力	能够模仿教练员教学中的示范动作。	设计模仿示范动作的任务
优质思维能力	能够正确对训练、比赛的内容进行分析，从而做出正确的判断	设计案例分析、探究性的任务

3.3 积极改革运动训练的教学内容

随着乒乓球运动的持续发展，教练员需要具备的不仅仅是传统的训练理念和技能，而且需要积极适应时代变化，具备与时俱进的意识。这种意识促使他们大胆地将学习到的先进理论应用到运动训练实践中，并在实践中不断总结，逐渐增强理论的科学性和有效性。

在运动训练过程中，为了增强运动训练的体系性和科学性，教练员可以采用工程原理来构建运动训练的结构。这种结构可以划分为三个主要部分，如图1所示。第一部分是工程规划。在规划阶段，教练员需要对运动员的状态进行全面而深入的诊断，这包括但不限于运动员的技术水平、体能状况、心理状态等。基于诊断结果，教练员需要明确训练目标，并针对这些目标制定出详尽的训练计划。这个计划不仅需要包含训练的内容和时间安排，还需要考虑到运动员的个体差异和可能遇到的问题。第二部分是工程实施。在这个阶段，教练员需要确保训练条件的落实，包括场地、器材、教练员的专业知识和技能等。然后，按照预先制定的训练计划开始实施。实施过程中，教练员需要时刻关注运动员的状态，及时调整训练方案，以适应运动员的变化和需求。第三部分是工程监控。在这个阶段，教练员需要对训练计划的质量进行评估，判断其是否符合预期目标，是否需要根据运动员的状态进行调整。同时，教练员还需要对实施质量进行评估，即检查训练计划的执行情况，分析其中存在的问题和不足，以便在接下来的训练中做出改进。

通过这种方式，教练员可以更加系统和科学地组织运动训练，确保运动员能够得到最有效的指导和帮助。同时，这种结构也有助于教练员更好地了解 and 掌握运动员的状态，从而能够更好地调整训练计划，以满足运动

员的需求。

4 结论

本文提出了针对乒乓球训练中存在的问题，制订科学且合理的训练计划的重要性，给出了具体的训练目标、内容、方案和评估方法。强调了青少年乒乓球运动员的全面发展，包括体能训练、心理素质训练和运动智能的培养。最后，提出了教练员在运动训练中应积极改革教学内容，采用工程原理构建训练结构，以提高训练的体系性和科学性。通过这些措施，更好地促进乒乓球运动员的成长和发展。

参考文献

[1]黄咏松,徐彬超.高校乒乓球队使用40+乒乓球多球训练方法的应用研究[J].健与美,2023(11):121-123.
 [2]胡勇卿.论乒乓球训练中常见运动损伤的原因及预防分析[J].文体用品与科技,2023(18):154-156.
 [3]陈麓冰.体育强国背景下我国青少年乒乓球训练存在的问题及对策研究[J].辽宁体育科技,2023,45(04):123-125+130.
 [4]王玉芳.探究式教学模式在10-12岁少儿乒乓球训练中的应用研究[D].河北科技师范学院,2023.
 [5]谭晓华.特奥乒乓球训练对12-15岁轻度智力障碍学生基本动作技能的影响[D].山东体育学院,2023.

作者简介：李芃君，男（1994-11），汉，河南省新乡市，博士，助教，研究方向为体育教育训练学。弗拉基米尔·彼得罗维奇·古巴，男，教育学博士，教授，国际自然科学院院士，斯摩棱斯克国立体育大学解剖学、生物力学和信息学系主任。