

青少年乒乓球训练 细节问题和完善措施

前言

随着“体育国际”热潮的兴起，各类体育赛事也逐渐受到各国以及各领域的广泛关注。乒乓球作为我国的国球，在各类体育运动以及体育赛事中，始终占据重要地位并发挥着重要作用。随着国际乒联不断完善乒乓球运动的比赛机制与规则，如何提高乒乓球运动员的专业技能和比赛战术，已经成为现阶段青少年乒乓球运动训练的重要课题。本文就青少年乒乓球训练细节问题以及完善措施展开分析和论述，给广大乒乓球运动工作者以建议和启发。

关键词

体育比赛；青少年乒乓球；训练细节；解决策略

乒乓球在我国各类体育赛事中占据重要地位。乒乓球是集步法、身法、手法以及体能、智力、眼力等于一身的综合性运动，在青少年乒乓球训练中，多以培养学生综合素质为主要目的，而并非执着于某一技巧的传授。本文将从如何建构我国青少年乒乓球训练的完整体系出发，针对目前青少年乒乓球训练细节所存在的问题进行研究分析。

1 青少年乒乓球运动员训练的原则与作用分析

乒乓球运动在智力、技能和体能等方面具有显著要求。乒乓球的球体体积较小，但是在运动过程中，它的球速快，有很强的技巧性。因此，对青少年进行乒乓球训练，要对青少年的智力、体能和技能等方面展开有效的指导，从而更好地提高青少年的乒乓球运动能力，推动青少年未来稳步发展。

在乒乓球运动中，一般的球速在20m/s左右，最快的球通常在0.16s以内从对方的台面落到自己的台面上，这就需要运动员拥有较强的判断能力、敏捷的反应能力和迅速的应变能力，才能有效地将对方打来的球扣回去，从而获得胜利。乒乓球运动是一项长期运动，因此，必须对运动员的整体素质和综合能力进行提高，才能更好地提高运动员的竞技水平^[1]。

乒乓球本身的“动机性”较强，需要运动员意识与体能的有机统一。就青少年乒乓球训练的本质特征来说，要保持一定强度的攻击性、多变性与灵敏性才能在实际的运动中做到以不变应万变。对于青少年来说，无论是生理发

育还是心理发育，仍处于“发展中阶段”，因此在青少年乒乓球训练中，讲究循序渐进、因材施教，切不可急于求成，揠苗助长，一些没有针对性、毫无计划性的青少年乒乓球训练，是不可取的。所以在青少年乒乓球训练中，遵守循序渐进、针对性、计划性等原则，才可以实现青少年乒乓球训练的事半功倍。

在各类体育运动中，提高训练运动的有效性，是增强运动员体育综合素质的关键运动形式之一。尤其在青少年乒乓球训练中，更要关注学生的体能训练，以此提高学生的体育运动素质。就乒乓球运动的针对性训练来说，是集体力、智力、眼力等的综合性训练，因此在青少年乒乓球训练中，要有意识地强化学生的体能，不断优化和创新训练教学方法和形式，结合个性教学和共性教学，提高学生整体认知，对培养学生成为一名优秀的青少年乒乓球运动员及其未来发展具有重大意义^[2]。

2 在青少年乒乓球训练中应注意的问题

2.1 重视青少年基本功的训练

目前，我国的乒乓球运动正处在巅峰状态，但总体后备力量还需提高，基本功还不够扎实。对于青少年的训练要遵循先简后繁的思想，按照先分类、后组合的原则进行，同时要加强对组合性技术的培训，且训练的时间不能过长，在训练过程中发现运动员的动作发生变形时，要进行合理的分解练习。在练习中要注意技术动作的准确，循序渐进地夯实基础训练，才能为以后打下坚实的基础^[3]。

2.2 注重训练意识的培养

世界乒乓球运动正在向积极主动的方向发展,并且更加注重特长的突出和技术上的全能,战术也逐步向多样化发展。由此可以看出,积极主动是关键,要想更好地培养出优秀的青少年运动员,必须灌输主动训练、积极训练的思想意识。同时针对青少年乒乓球运动员意识不足的问题具体分析,在发球抢攻中遇到机会球时,要有拉对手中间的意识,不仅能使得分率显著提升,还可以使对手“措手不及”;培养队员在发球训练对发长球第一跳落点的意识,以保证发球质量和命中率^[4]。

2.3 提升青少年心理素质

体育运动是当今世界的一场“战争”,运动员要有坚韧不拔的精神和强大的心理素质。乒乓球从1988年汉城奥运会开始成为正式的运动项目,随着国家对“国球”重视程度和期待度的提高,运动员们在比赛中承受的压力也会更大。因此,一定要积极有效地对青少年进行培养,让他们养成良好的心理素质和顽强的意志品质,为运动员在将来的稳定发展打下坚实的基础。对于青少年乒乓球运动员,应该培养他们“初生牛犊不怕虎”的气势,形成不服输、不怕输的精神,以期取得更好的成绩^[5]。

2.4 提高青少年身体素质

一个运动员的身体素质越好,他的运动寿命也就越长,同时,步伐的训练对青少年学生来说则是打好乒乓球的一个关键环节。因此,在乒乓球训练的过程中,注重青少年身体素质培养的同时,还要注意加强脚步训练,让少年可以在良好的身体素质条件下,延长自己的运动生涯。

3 青少年乒乓球训练中制定强化训练的有效策略

3.1 立足实际优化训练方式

首先,要根据学生身心发展特点,制定规律且有效的训练计划,采取针对性的训练方法。可以采用分层教学或阶梯教学,以提高青少年乒乓球运动员的整体技能水平和认知水平。分层训练是根据青少年自身最近发展区,也就是技能素质中、高、低进行分层练习。例如针对素质较差的运动员可以以强化技能为主,而针对素质较高的运动员就可以对战略战术等进行整体提高。以此进行分层训练以及分阶段训练,更能针对性地进行教学,从而提高其乒乓球运动员整体水平^[6]。

其次,可以根据青少年乒乓球运动员个性及共性特征,

把个性教育和集体教育相结合。共性教育是指制定共性化的教学计划,比如锻炼运动员的耐力、速度等;个性训练就是针对某一运动员的某一项素质进行运动训练,以此弥补其短板。对于乒乓球训练来说,其本身就属于一项综合性训练,不仅局限于某一技能的训练,在训练运动员的眼力、手法、步伐等综合方面,均可提高运动员的成绩水平。

最后,要进行有效的评价。埃里克森认为,青少年阶段的学生渴望展示自己,获得表扬,从而满足自身附属动力的需要。因此采用语言、物质、精神等评价方式来满足学生附属动力的需要,可以促进运动员自身的全面发展。不仅如此,理想教育、素质教育、意识教育等方式均可在潜移默化当中影响青少年乒乓球运动员,为其身心健康发展提供更多的基础以及可能性。

3.2 加强速度素质训练

乒乓球运动是一种非周期的单动作速度形式,训练中的摆臂速度和移动速度都会对击球效率、击球站位等产生一定的影响。速度素质训练能加强少年运动员在单动作之后的短暂性间歇,从而保持较长时间的比赛和训练。针对青少年速度素质的训练主要包括:(1)在动作标准化训练中,一级组合技术为徒手挥拍,训练0.5~1小时,每日3~5次。(2)在多个球的练习中,提高投球的速度,从而提高少年运动员的击球率和摇摆的速度,投球的速度和投球的次数要根据运动员的运动水平来决定。(3)对跳步、并步、左转等动作进行科学的训练,时间为0.5~1个小时,每日不少于10~15次。(4)选择0.5~1小时的交叉步、并步等训练,每日3~5次。(5)对青少年进行侧身、推、扑等动作的训练,每次0.5~1小时,每日不少于10次。(6)提高不固定、不同旋转节奏下的球速,提高运动员的反应能力和挥拍速度。

3.3 加强灵敏素质训练

乒乓球运动员要有很强的敏捷性,球技越高,击球动作就越灵活、越快速,青少年灵敏素质的训练主要包括:

- (1)了解训练中的哨声、手势等指令,并根据指令进行前跑、后跑、转跑等不同的动作,从而提高青少年的灵敏度。
- (2)要保持高度的专注力,在接收到视觉和听觉的信息后,才能完成对应的动作,并且在运动中可以更灵活地改变自己的步伐。
- (3)将少年乒乓球选手分成两组,然后进行称球接力赛,以便运动员绕过障碍后返回起点,并顺利地将球传给其他队员。
- (4)指导运动员托球跑步,在命令发出后,双数者追单数者。

3.4 加强力量素质训练

力量素质训练有助于乒乓球技术的快速提高。在弧圈球的发展过程中,对乒乓球运动员的速度和旋转都有很高的要求,因此要对青少年的力量素质进行有效的提高,为他们今后更好的发展打下坚实的基础。青少年的力量素质训练主要包括:(1)上肢力量的训练,主要包括徒手挥拍、铁制球拍挥拍、持哑铃挥拍和扣球击远等。在挥拍训练的时间和次数上,要按照运动员运动的极限来进行,这样才能保证训练的效果。(2)在下肢的力量训练方面,需要进行半蹲、侧滑、交叉步、沙袋、护腿等动作,并且在训练的时间和沙袋的重量上,要根据运动员的体质来决定。对于提高青少年相持能力,首先要加强回合能力的意识。尽量缩小动作幅度,站位离球台半米远为佳。其次,可以利用多球训练的密度加强重心转换的能力。

3.5 加强耐力素质训练

体育是一种持续不断的运动,它对运动员的耐力有很高的需求。在各种运动强度和节奏下,青少年应该加强自己的耐力,进而对速度、灵敏度以及力度等进行有效的控制。为了使青年乒乓球运动员的耐力素质得到更好的提高,应该制定出更为合理、有效的耐力素质培训计划:(1)让青年运动员进行800米的跑步和1500~3000米的长跑培训,

使青年运动员可以在更合理的培训活动中提高自身的耐力。

(2)提高选手10分钟的越野赛成绩。(3)50米变速度跑步,每组练习8~10次。(4)在移动当中应进行持续扣球200~300次。注意青少年拉前冲下旋球的细节,学会判断来球的方向和旋转,来球后到自身球台上的最高点为佳,学会利用多球的密度加强自身的奔跑能力。

3.6 注重文化知识教育

青少年乒乓球选手年纪小,在乒乓球理论和文化知识方面的储备较少。因此,要注重传授关于乒乓球的理论知识,拓宽运动员的知识面,以促进青少年运动员的全面发展。

4 结语

综上所述,乒乓球作为我国国球已走向国际,因此现阶段对乒乓球训练有着较高的要求,不仅局限于传授学生乒乓球的基础知识和基础技能训练,更要引导学生在运动当中注意细节训练,针对现阶段我国青少年乒乓球运动训练当中所存在的诸多问题,制定科学合理的训练计划、加强力量素质的训练,提高学生相持能力、增强运动员意识,对青少年运动员进行灵敏素质训练,在耐力、速度、文化涵养等方面进行综合培养,遵守适度性、实践性以及可行性原则,为乒乓球运动事业的长远发展打下坚实的基础。

文/江山(福建省乒羽网运动管理中心乒乓球队,福建福州 350003)

作者简介:江山,男,福建永安人,福建省乒羽网运动管理中心乒乓球队中级教练,研究方向:青少年乒乓球训练细节和完善措施。

参考文献:

- [1] 展瑞仙. 青少年业余乒乓球训练现状及应对策略研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(9):156-157.
- [2] 宋晓婉, 谢景怡, 张弘, 等. 济宁青少年乒乓球训练基地俱乐部训练模式研究[J]. 体育视野, 2020(5):14-16.
- [3] 梁勇. 青少年乒乓球训练的细节问题与强化方法解析[J]. 体育风尚, 2020(8):38-39.
- [4] 李楠俊. 青少年业余乒乓球训练现状及应对策略研究[J]. 体育风尚, 2020(5):115-116.
- [5] 张丹. 基于青少年乒乓球训练的细节问题与强化策略分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(19):37-38+41.
- [6] 方翔. 青少年乒乓球训练方法创新研究[J]. 青少年体育, 2019(12):95-96.