

乒乓球规则的演变对乒乓球训练的影响及相应对策研究

前言

乒乓球对于我国人民来说，是一项具有特殊意义的运动。为了宣扬乒乓球文化，我国采取了各种积极措施完善国内的乒乓球运动体系，包括修改和完善乒乓球的比赛规则，提高乒乓球比赛的观赏性，增强我国乒乓球文化的商业价值等，从而推动乒乓球文化在我国快速发展。文本主要从乒乓球规则的演变及乒乓球规则对乒乓球训练的影响等方面探讨我国乒乓球的发展策略。

关键词

乒乓球；乒乓球规则；训练；对策

随着乒乓球运动在各种体育比赛中的广泛开展，我们通过各种先进的技术和理念创新了乒乓球的规则以及相关制度，通过完善乒乓球规则来提高人们对于乒乓球比赛的参与度，提高乒乓球比赛的商业价值，以便更多的人可以欣赏到乒乓球比赛的魅力。乒乓球规则的具体改变对运动员身体的日常训练、乒乓球比赛的战术训练、以及针对运动员的心理训练都会产生影响。因此，我们需要针对对乒乓球规则的改变，提高运动员在比赛过程中的体能，加强运动员的爆发力和耐力训练，使运动员可以充分利用乒乓球规则来在赛场上发挥自己的优势。综上所述，乒乓球规则的改变和乒乓球训练之间有着密切的联系。

1 乒乓球规则的演变

一般来说，乒乓球规则由国际乒联会制定和修改，主要依据乒乓球的技术特点、在国际运动上的发展趋势以及在比赛过程中的各种不确定因素产生的问题进行修改^[1]。每个国家的乒乓球协会成员都需要严格按照乒乓球的比赛规则开展相关训练，国际上常见的乒乓球比赛有国际乒联组织的赛事以及各协会成员组织的赛事、球员训练和小规模赛事。随着乒乓球运动的不断发展，国际乒联会通过不断完善乒乓球的比赛规则来适应各个国家的运动员对于乒乓球运动的需求。

自首届世乒赛以来，乒乓球规则一直在不断完善，这些变化对运动员提出了更高的要求。进入新世纪后，乒乓球比赛规则发生了很大的改变，运动员们要适应乒乓球的变化，如无遮挡发球的要求、比赛分制的改变，使比赛的偶然性加大，要求球员要及时改变组合战术，打破固定的模式。乒乓球比赛对于比赛战术的要求非常高，为了保证乒乓球比赛过程中的公平性，乒乓球规则的制定朝着更加严格和精确的方向发展。尤其是随着各个国家对于乒乓球训练的不断加强和优化，各国家运动员实力相当，比赛的结果很难轻易预知。也因为这些不确定因素，使得乒乓球比赛更加具有观赏性，吸引更多的关注以及运动爱好者来观看。

2 规则的变化对训练方法影响的分析

乒乓球比赛的威力主要取决于乒乓球的组合技术，赛场上的运动员之所以能够取得胜利，很大程度上是因为乒乓球训练十分重视对组合技术的训练。在日常的乒乓球训练中，还要加强对于比赛规则的解读，制定出适合最新的比赛规则的乒乓球比赛战术，从而实现乒乓球运动在技术方面的优化及升级^[2]。除此之外，乒乓球运动员在比赛过程中受到比赛气氛的影响，一直处于高压状态中，这时候正是需要日常训练中培养的潜意识球技战术来帮助乒乓球运动员度过难关、

克服紧张情绪,最终赢得比赛的胜利。在具体的比赛过程中,运动员需要足够的体能支持自己维持比赛,尤其是在新的乒乓球规则的要求下,我们更应该注重在日常生活中加强对于乒乓球运动员力量的训练,增强爆发力以及耐力。在比赛中,运动员需要不断思考,判断对方的意图,以便有针对性提前做好应对策略,这一点更需要在平时的训练中反复训练。同时,合理地运用心理战术也是比赛战术的重要组成部分,同样需要在长期的训练中积累。

在乒乓球比赛过程中,比赛的胜利取决于乒乓球运动员对于攻防战术的应用,同时还要和心理战术相结合。在具体的比赛过程中我们要注重以下三点,首先,在比赛过程中要保证发球的准确率,这样可以在比赛一开始就在气势上压倒对手,从心理上给对方造成压力,为后续比赛的胜利打好基础^[3]。其次,运动员在进攻的过程中要有果断的决策能力,及时判断好进攻和防守的时间点,通过进攻以及防守战略之间的相互配合,形成一个全方位的进攻和防守体系,全面掌控比赛的具体情况。最后,如果在比赛的过程中遇到过于强劲的对手,运动员可以采取“强烈反弹和转换”的战略,帮助运动员追求更高的比赛目标,在日常的训练过程中就要针对乒乓球的旋转和速度进行训练。

乒乓球运动发展的过程中,国际乒联会一直在寻求将这项运动推广到更广阔的舞台,被更多的人所接受,因此修改运动规则成为主要手段之一。为了降低运动的难度,将大球取代小球,使之更醒目。乒乓球变大后,产生更大的摩擦或阻力。由于阻力的影响,球的速度和旋转随之改变,球员想要回到小球时已经适应的速度和旋转,必须从外部条件入手,在规则允许的范围内寻求技术解决方法^[4]。

例如,我们可以利用乒乓球拍加厚海绵的那一部分,在比赛过程中通过球拍和乒乓球的接触改变击球时候的弹性,从而增加乒乓球拍对于乒乓球的受力面积,通过改变乒乓球的受力方向,实现增强乒乓球旋转的力度以及速度的效果。对球拍的改进实现了球的运动特性和轨迹,但是也降低了球的直线运动速度,为了保持高速球的优势,需要运动员施加更大的力,因此对运动员自身力量和施力技巧都提出了更高的要求,需要在长期的训练中不断积累。为了使运动员提高击球质量,有必要在平时的训练中特别突出力量训练的强度。

在力量训练时,不但要注意力量肌肉的锻炼,还要安排专项的技巧肌肉的锻炼,提高技术动作质量,适当增加动作范围,在极限条件下也可以保证动作完成的力量、角度、大小都恰到好处。尤其在远台对拉中,不但要精准地将球打

到设计好的位置,还要保证球有足够快的运动速度以及预想的旋转角度和旋转速度,更需要力量与技巧完美结合。以上这些都需要在平时的训练中作为专项课题单独训练,日积月累形成肌肉记忆才能在比赛中灵活运用,出奇制胜。

3 发球规则的变化对训练的影响

发球规则的改变限制了发球的力度与角度,也丧失了隐蔽性,大球的使用降低了球旋转速度,这些变化都会对运动员多年来培养起来的技术动作造成颠覆性的影响。为了适应新发球规则,需要改变原有发球习惯,创造新的技术动作,探索适应新规则的发球方法和发力方法,保证在大球规则下同样可以发出快速、刁钻、准确的好球。

在不影响原有良好的发球技术的情况下,乒乓球在球台上的方向和位置很容易被对手提前判断,减少了接球运动员判断乒乓球运动曲线的难度;新规则限制了发球的力量,导致发出球的速度变缓,容易为对手反应,也不利于球员二板反击,降低了球员发球后进攻的机会^[5]。以我国乒乓球运动员为例,在原有规则下,大多数运动员都能保证前三板的质量,无论发球还是反击都能准确而迅速,修改规则后,前三板的威胁大大降低,如果教练员不注意提高运动员的发球能力,就会导致其成绩受到影响。因此受规则影响,球员需要及时做出调整,训练适应新规则的发球方法,研究出更有威胁性的前三板技巧。球员也要重视发球的训练,增加发球的训练时间,如从一周练1次改为练3次,对于前三板的训练要达到每周5次以上。

日常训练需要强调以下几点:第一,鼓励运动员有恒心,要引导运动员对发球训练产生兴趣,去研究、去琢磨,使其在长期练习后提升发球技巧;第二,发球要符合规范,发球犯规的例子不胜枚举,在平时训练发球的时候,要注意纠正发球的错误动作。特别是年轻选手,在练习前教练要强调要求,理解和渗透发球规则;第三,注重理论培训,让球员首先从理论知识了解球的速度、方向和旋转之间的关系,了解每一个错误的位置会对球产生的具体影响,这样在练习动作要领的时候,就可以尽可能地纠正不良姿势,使运动员发出的球在落点上、力量上、旋转程度上、球速上尽量达到完美、准确;第四,丰富发球的方式,用打破常规的方法培养运动员发球的技巧,例如多球的发球练习,要求运动员同时发出多个球,并且每个球都要击打在指定位置,既训练了发球时的反应速度,也训练了发球瞬间的施力技巧,对探索发球规律、提高发球质量都有良好的作用。而结合日常训练,提升

素质,逐渐培养起自信心。明确目的,放下心理负担,以平和的心态对待比赛。在训练中帮助运动员树立远大的理想,设定明确的目标,用坚实的训练效果一步一步走向目标,而不能急躁,在比赛中需要摒除杂念,将后果放诸脑后,心中只有对手和手中的球拍,保持稳定的情绪,尤其在落后情况下,更要心无杂念,一心比赛保持良好的训练和比赛状态。

乒乓球运动员心理训练方法一般有放松训练、集中训练和意志训练。教练员在教育运动员时,应帮助他们树立正确的乒乓球训练动机,培养运动员面对困难的信心,保证其技战术的正常发挥。

当前规则的变化在促进乒乓球运动发展的同时，也提高了教练员和运动员自身的理论和实践水平，为乒乓球运动的发展输入新鲜血液，为乒乓球新技术打造创新的摇篮。因此，需要将新的乒乓球理念和技术融入到训练和比赛中，培养出优秀的乒乓球运动员队伍，从而使乒乓球运动员在获得更好发展的同时，也能够将新时代的体育精神发扬光大。

文 / 唐瑞珠 (贵州大学, 贵州贵阳 550025)

作者简介:唐瑞珠,女,重庆人,贵州大学硕士研究生,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 任延东, 陈晓丹, 连文冲. 试析乒乓球规则的演变对乒乓球训练的影响以及相应的对策[J]. 当代体育科技, 2018, 8(3): 49-50.
- [2] 刘朝宝, 杨大鑫. 乒乓球规则的演变对乒乓球训练的影响以及相应的对策[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2007(3): 107-109.
- [3] 王梦, 尤兴. 乒乓球规则的演变对其训练的影响[J]. 文体用品与科技, 2021(23): 34-36.
- [4] 朱筱芸. 乒乓球规则的演变与青少年运动员训练实践研究[D]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2015.
- [5] 潘永杰, 樊兆华. 浅析乒乓球规则的演变对少儿乒乓球技术与训练的影响[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2001(1): 74-76.

(上接 101 页)

- [3] 刘飞, 刘士龙. 基于社会大环境的高校公共体育教育分析——评《高校公共体育教学环境研究》[J]. 环境工程, 2021(13): 33-33.
- [4] 刘衡升, 梁富城, 钟琦等. 普通高校公共体育课程与思政教育融合的研究与分析[J]. 当代体育科技, 2021(18): 3.
- [5] 韩国栋. 公安院校警察体育与警务技能双向发展对策研究[J]. 文体用品与科技, 2020(1): 2.
- [6] 吴涛. 警察体育教学与警务技能双向发展的研究[J]. 大众标准化, 2021(28): 13-14.