

比赛积分制在乒乓球训练中的应用

张俊天

(南京特殊教育师范学院体育学院, 江苏南京 210038)

摘要 ▶ 乒乓球的积分制度自提出开始发展到现在, 根据乒乓球比赛的需求不断进行调整。积分制的提出是为了让乒乓球运动员在各种乒乓球运动比赛中争取靠前的名次, 根据名次进行积分, 获得的积分越高, 参加世界大赛的机会就越大。这种积分制不仅提高了运动员的参赛动力, 也为运动员最终获得参赛资格提供了一定缓冲。在日常乒乓球训练中, 比赛积分制可以对运动员进行综合测评, 为运动员提供更多的机会。文章对比赛积分制在乒乓球训练中面临的优势和劣势进行分析, 并针对存在的问题提出了可行性建议。

关键词 ▶ 比赛积分制; 乒乓球训练; 应用

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.07.035

1926年, 伦敦举行了第一届世界乒乓球锦标赛, 使乒乓球运动在世界范围逐渐扩展, 并受到大众的喜爱。随着乒乓球运动的推广, 越来越多的人参与到这项运动中, 专业运动员数量也越来越多, 为乒乓球比赛筛选人才提出了新的要求。面对众多的运动员, 如何筛选出优秀的运动员参加大型赛事成为主要问题。自20世纪80年代起, 国际乒联采用了多种方法推动乒乓球运动的发展, 2018年提出的世界排名积分制更是成为乒乓球运动发展的重要变革之一。

1 积分制发展的原因

1.1 积分制的提出

随着乒乓球受到越来越多人的喜爱, 乒乓球运动员的数量与日俱增, 运动员的水平越来越高。如果在世界大赛时全部通过比赛筛选运动员, 会浪费很多时间精力, 积分制的形式为运动员参与世界级比赛提供了更有效的方法。对于运动员来说, 一场比赛就决定其是否可以参加世界级比赛过于片

面, 因此积分制的提出为运动员参赛提供了更多机会, 让运动员看到了参加世界级比赛的希望, 提高了运动员的积极性。

积分制度是指乒乓球运动员可以参加各种世界级比赛, 在赛事中以最终成绩作为积分的标准, 排名越高, 得到的积分越高, 积分越高就可以获得参加世界级大赛的参赛资格。积分制的好处一是在于运动员不用纠结于一场比赛的胜负, 若是在参赛的过程中, 因为某些客观原因导致比赛失利, 也可以通过其他赛事累计积分; 二是运动员在参加各大世界级赛事的同时, 可以不断积累实战经验, 将平时的训练真正运用到赛事中, 提高自身的能力。因此, 对于当前的乒乓球训练, 可以考虑将这种比赛积分制融入到日常的训练中, 提高运动员参加比赛的应变能力和心理素质。

1.2 积分制在我国的发展基础

首先在经济层面, 生产力的快速发展带动了体育产业的发展。从生产的角度讲, 如今的体育产业逐渐有了本土的专

作者简介: 张俊天, 男, 助教, 研究方向: 乒乓球。

业品牌,有一部分传统服装品牌和器具品牌向体育产业进军。从消费的角度来看,乒乓球作为深受我国大众喜爱的运动项目,有着广阔的群众基础,为积分制的发展提供了最基础的物质保障。

其次在社会层面,无论是国外还是国内,体育的发展都受到了极高的重视,奥运会自第一届举办到现在,几乎没有中断过。在我国,乒乓球运动从出现起,就受到了人们的重视和喜爱,逐渐成为我国的国球。近些年,我国几乎包揽了国际各大乒乓球赛事的金牌,能取得这样的成绩,与我国对乒乓球运动的推广有很大的关系。参与乒乓球运动的人数增多,为我国培养专业乒乓球运动员提供了坚实的群众基础。

2 比赛积分制在日常训练中的实施

2.1 比赛积分制在乒乓球训练中的应用优势

第一,乒乓球运动是一项技术性、趣味性都很强的运动,对于专业运动员来说,乒乓球的技术是取得胜利的基础,在训练的过程中,强调动作的规范性和技术性。但在比赛过程中,只有技术是不行的,运动员想要取得胜利,除了加强技术,还需要通过比赛总结经验,结合自己的实际情况,摸索适合自己的打球方式。目前我们所熟知的知名乒乓球运动员,都有属于自己独特的打球方式,如许昕,是目前唯一一位左手直拍的选手,通过不断地参加比赛积累经验,为左手直拍的选手摸索出了许多训练方式和经验。比赛积分制对于运动员来说,是以最快的方式将技术融会贯通并熟练掌握。同时,在比赛的过程中,每场比赛面对不同的对手,不同的比赛战略,运动员容易发现自己的优势和短板,从而在训练的过程中可以有效调整训练方案。

第二,比赛积分制可以带动运动员积极的状态。在训练过程中,一些运动员尤其是年龄小的运动员,自制力会有所欠缺,在训练的过程中会呈现出心不在焉的状态,而比赛积分制就像学校的考试一样,会定期对运动员进行测试。平时的训练成果在比赛中表现得非常明显,若是在平时训练中不认真,那么比赛成绩一定会受到影响。此外影响比赛结果的还有运动员的心理因素,一些运动员在平时的训练或是练习赛中表现稳定,但是到了正式比赛中,就会有很大的心理压力,无法发挥正常水平。参加比赛,对于这一类运动员来说是一种“脱敏”疗法,在日常训练中进行心理疏通,再通过比赛来强化心理建设,当他们可以将比赛和平时训练同等心情看待时,就不会因为心理压力而影响比赛。

第三,当前的比赛大多是以年龄划分等级,但是比赛积

分制在一定程度上打破了这种形式,一些运动员虽然年轻,但是先天的天赋加上后天的努力可以突破年龄的限制,通过比赛迅速积累积分,从而快速进阶到下一个赛场。运动员随着年龄的增大,虽然技术和经验丰富,但是身体机能,尤其是经过常年训练导致的身体损伤都不可逆转,因此运动员的黄金期非常短暂。比赛积分制对于一些有天赋的运动员来说是一种优势,可以让他们快速进入到国际赛事,在最理想的年龄有机会刷新赛事记录。

2.2 比赛积分制在乒乓球训练中的实施情况

首先,是运动员参加赛事的时间和频率。打破运动员的年龄限制,按照运动员的层次设置赛制。赛事的时间和频率可根据个人的情况自主选择。有的运动员适合在实际比赛中积累经验,通过实战,进步非常快。而有的运动员则相反,比赛之后需要进行总结和训练,才能改掉自身的弊端。因此在赛事的时间和频率上,运动员可以自行选择,但也需要制定最低的参赛次数,避免部分运动员存在偷懒的情况。

其次,比赛积分制的具体实施步骤。教练通过报名人员安排赛事进程,比赛的过程中需要进行全程录像。在比赛结束后,教练员及运动员需要对赛事进行总结,可以通过录像进行系统的分析,总结问题与不足,从而制定接下来的训练计划。

3 比赛积分制当前面临的问题

3.1 赛事范围小,比赛经验少

比赛积分制在训练中的应用,通常是体育俱乐部或是学校自己制定的方法,尽管定期安排比赛要求运动员参加从而积累积分,但实际上赛事的范围只限定于运动员所在的俱乐部或学校,比赛对手也是平时一起训练的队友。因此在进行比赛时,由于对队友的熟悉和了解,比赛的真正意义会有所减弱,运动员也无法从这样的比赛中获得经验。

3.2 比赛积分制的衡量标准模糊

由于比赛积分制是各俱乐部和学校以国际比赛积分制为基础,结合自身的情况制定的比赛积分制,制度不统一导致比赛没有统一的、可量化的衡量标准,这种情况在衡量初级和中级水平运动员时存在很大的问题,导致在比赛过程中出现对手实力相差悬殊的情况,从而影响运动员的积分。

3.3 加剧运动员的疲劳感和身体损伤

比赛积分制是为了增加运动员的比赛经验,但对于一些想要让自己排名快速上升的运动员来说,他们需要大量参加

的比赛,并取得优异成绩。体能对于运动员是一个巨大的考验,专业运动员日常训练量是十分巨大的,而比赛是一件需要注意力高度集中的事情。为了提升自己的积分,运动员在经历了高强度的训练后,又参与不同的赛事,导致身体无法得到充分的休息,始终处在紧绷的状态。这种高强度的紧绷状态容易导致运动员伤痛加剧累积,提前结束运动生涯,更有甚者在退役后,对日常生活也会有所影响。

3.4 运动员心理压力增大

比赛积分制虽然提升了运动员的斗志,但也增加了运动员的心理压力。排名的上下浮动都会影响运动员的状态,排名上升带来喜悦的同时,也让运动员在保持当前排名产生压力。此外网络时代的快速发展提升了人们对乒乓球运动关注度,如运动员的排名、奖牌数、受欢迎程度等。这些对运动员来说是优势,也具有一定的弊端。运动员赛后在承受赞美的同时也要承受失败后的指责,在无形中给他们增加了很大的心理压力。

4 比赛积分制问题解决的对策

4.1 扩展赛事范围

扩展赛事范围不仅可以联合各个俱乐部和学校,也可以与其他城市联合举办,这样才能让运动员时常与不同的选手进行比赛。扩展赛事范围首先应当是由各俱乐部和学校自发组织,随后再向上报当地的文体局等政府单位,各地政府单位相互协商,由此进一步扩大赛事范围,提升运动员参与赛事的有效性。此外运动员也可根据自身的情况选择性参加各地举办的不同等级赛事。

运动员在进行比赛之后,需要提交一份总结报告,报告

的字数不限。需要运动员对本次比赛的情况进行剖析,明确自己为何赢了比赛,或是输了比赛,在比赛的过程中发现哪些问题,自己与对手的优势和劣势分别是什么。通过这种形式,可以让运动员明确自己的发展方向。

4.2 完善比赛积分制的标准

当前各俱乐部和学校使用的比赛积分制,是根据国际比赛积分制的形式自行制定的,并未有统一的标准。各俱乐部和学校如果联合举办赛事,可以在制定标准时进行协商,由此完善比赛积分制的标准,形成一个相对完善的体系。

4.3 关注运动员的身体情况和心理状态

加强以人为本的理念,时刻关注运动员的身体情况,保证运动员训练和休息的时间合理。针对运动员的参赛情况,可以制定在一个时间段内的最低参赛次数以及最高参赛次数,由此限制运动员不参赛或多参赛的情况。在日常训练中也要注重调整运动员的心理素质,加强心理调节,不仅在赛场上要保证心态平和,也要在面对成败和大众言论时注重调整心理状态。

5 结语

比赛积分制是一把双刃剑,运动员需要权衡其中利弊。当前俱乐部和学校的比赛积分制还不完善,还需要根据自身的情况进行适当调整。需要明确的是,比赛积分制的目的是为了运动员得到更好的发展,因此趋利避害是关键。完善当前的比赛积分制任重道远,及时调整比赛积分制的问题,使其更有效的为运动员提供经验和提升效果,仍然是发展的核心。

参考文献:

- [1] 罗卫东,李平.“积分比赛法”在乒乓球教学中的应用[J].黑河学院学报,2022,13(3):96-98.
- [2] 刘敬骁.乒乓球新积分制实施存在的问题与对策[J].文体用品与科技,2023(2):113-115.