

# 高校乒乓球训练中多球训练法的运用探讨

于 壮

(齐齐哈尔工程学院基础部, 黑龙江齐齐哈尔 161000)

**摘要** ▶ 目前在高校体育运动教学中, 乒乓球训练属于非常重要的环节之一, 在诸多训练方法中多球训练法已成为一大流行趋势, 也是深受体育教师与学生喜欢的一种教学模式, 取得了比较理想的教学成果。但是当前高校乒乓球训练中多球训练法的应用还存在一些问题。对此, 文章探讨了高校乒乓球训练中多球训练法的意义, 介绍多球训练法的特点及应用, 并对多球训练法的实际作用进行详细阐述, 在此基础上提出对多球训练法的建议, 希望对高校乒乓球训练工作的正常开展以及多球训练法的运用提供参考借鉴, 促进国内乒乓球运动的长期可持续发展。

**关键词** ▶ 高校体育; 乒乓球训练; 多球训练法

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.08.038

在高校乒乓球训练中, 多球训练法属于应用率较高的一种训练方法, 该训练法可以有效提升学生的击球技巧, 同时还能提高学生的身体素质, 对于高校体育训练教学以及开展乒乓球训练来说意义重大。通过多球训练法可以使学生学习到不同形式的击球训练, 并选择最适合自身的击球类型。在此基础上进行乒乓球技术的专门训练与培养, 有助于使学生更好地掌握各种击球类型, 在练习和比赛中能从容应对各种各样的球风, 取得更优异的成绩。本文主要探讨高校乒乓球训练中多球训练法的运用情况。

## 1 高校乒乓球训练中多球训练法的意义

目前高校乒乓球训练开始逐渐应用多球训练法替代传统的单球训练法, 使其成为目前高校乒乓球训练中应用率最高的一种训练方法。多球训练法通过大量的实际训练可有效提升学生的击球技术与水平, 对高校乒乓球训练模式的调整与创新乃至国内乒乓球事业的长期发展来说意义重大<sup>[1]</sup>。高校乒乓球训练的对象都是在校学生, 他们除了投入到乒乓球训练中, 还要兼顾日常的学习任务, 因此怎样在更短的时间

内完成预期的训练效果, 成为高校乒乓球训练需要解决的一个重要问题。多球训练法可以有效解决这一问题, 让学生在完成乒乓球训练的同时不耽误日常学习, 因此高校乒乓球训练中多球训练法的普及率越来越高。

## 2 多球训练法的特点及应用

### 2.1 多球训练法的特点

多球训练法与常规训练法相比, 可以在更短的时间内提升练习者的击球速度、技术与水平, 这也是多球训练法最大的一个优势。在应用该训练法时, 体育教师需要注重及时调整学生负荷量以及训练量, 通过大量的日常练习使学生能够在短时间之内快速移动, 精准接触各个方向的来球, 提升学生在乒乓球练习中的速度、力量与综合能力。就创新层面而言, 多球训练法可以把学生在击球中的技术性动作与运动节奏更好地融合在一起, 适当提升训练强度的前提下可以让学生有效应对各种球风, 提升日常训练的质量与效率, 提高学生的乒乓球技术水平。

基金项目: 2023年度黑龙江省教育科学规划重点课题《基于应用型人才培养的大学体育课程改革研究》(GJB1423329)

作者简介: 于壮, 男, 副教授, 研究方向: 体育教育。

## 2.2 多球训练法在高校乒乓球训练中的应用

目前很多高校在乒乓球训练中使用的训练方法都以战术组合性方法为主,其中应用率最高的组合方法就是多球训练法。原因在于该训练方法的优势比较突出,通过大量练习,不但可以提升学生的乒乓球技术水平,还能提升学生的训练强度,激发学生的乒乓球运动天赋。体育教师可结合实际情况帮助学生选择适合自身的训练模式,取得最佳训练效果。与单球训练法进行对比,多球训练法的训练方法与模式都有一定程度的提升,对学生的训练难度与强度要求更为严格,除掌握基础的乒乓球击打技巧之外,还要在不同的层面对学生展开高强度的日常训练。由此可知,在高校乒乓球训练中多球训练法的应用价值高,可有效提升日常训练质量与效率,提升学生的乒乓球水平与体育综合素养。

## 3 多球训练法的实际作用

### 3.1 激发学生的运动潜能,充分发挥个人的水平

为了在更快的时间内提升学生的乒乓球技术,很多大学体育教师都开始尝试应用多球训练法,使学生更加积极地发挥主观能动性,取得良好的训练效果,激发学生的运动潜能。具体来说,主要体现在以下两点:主观层面,多球训练法有助于帮助学生提升学习兴趣,同时还能培养学生的心理素质,让学生在更短的时间内学会进行自我调整,快速融入体育训练以及比赛的氛围,与比赛速度保持一致,助力学生在乒乓球训练和比赛中取得好成绩<sup>[2]</sup>;客观层面,与传统的单球训练法进行对比,多球训练法可以快速提升学生的体能与竞技水平,在训练过程中为学生建立比赛环境,使学生能够快速适应真实的比赛节奏和速度,在了解比赛规则的基础上,能够更好地发挥自己的水平。

### 3.2 增强战术运用能力,培养并提升竞技精神

多球训练法的常识和应用并非一朝一夕,最初由国内乒乓球专业训练队不断地尝试与探索,随后与全球范围水平较为先进的训练模式相融合,才逐渐衍生。该训练模式从传统的单一训练法过渡到多球训练法,结合大量的实践练习快速提升训练水平。在高校乒乓球训练中应用多球训练法,需结合高校的实际情况和学生的学习需求进行调整和创新,使学生能够快速融入高强度的训练中,增强战术运用能力,强壮学生的体魄,培养并提升学生的竞技精神。

### 3.3 利用专业训练,提升学生的专业能力与综合素质

对于高校乒乓球训练来说,通过多球训练法对学生展开

专业化训练,不但可以强健学生的体魄,同时还可以培养学生拼搏进取、坚韧不拔的意志,提升学生的乒乓球专业能力与个人综合素质<sup>[3]</sup>。利用多球训练法,可以让学生在更短的时间内突破自己,保质保量完成阶段性训练目标与规划,为学生乒乓球竞技能力的提升打下良好基础。

## 4 高校乒乓球训练中运用多球训练法的建议

### 4.1 注重培养学生的学习兴趣

任何体育运动训练的基础都在于兴趣,因此要想在高校乒乓球训练中普及并开展多球训练法,提升学生的学习积极性,前提在于注重培养学生的兴趣,让学生真正爱上乒乓球。不过在实际训练过程中,有的体育教师并不注重学生兴趣的培养<sup>[4]</sup>,甚至没有意识到培养兴趣对乒乓球训练的重要性。同时,有的高校体育教师对乒乓球的理解较为片面,不够专业,在训练过程中仍以传统的填鸭式课堂教学和单一训练为主,很难激发学生的学习兴趣,最终导致课堂教学效率大打折扣。对此,体育教师需要积极探索有效的训练模式,在乒乓球训练中除了应用多球训练法之外,还要积极融入各种丰富的娱乐模式,让多球训练法真正发挥应有的作用,将高难度以及高强度的训练巧妙转化为学生训练的动力。在理论方面,面向学生多开展知识讲座活动,让学生了解乒乓球训练的理论知识<sup>[5]</sup>;在实践方面,不定期组织学生参加各种户外训练活动,激发学生的竞技热情,帮助学生缓解训练过程中的压力,使学生在训练中变得更加从容镇定,持续提升乒乓球训练的质量与效率。随着互联网时代的全面到来,在高校乒乓球训练中可以将训练内容与网络有效结合,利用互联网上丰富的音视频等资料对学生进行理论知识的教学<sup>[6]</sup>,同时利用故事以及案例等对学生展开辅助性的训练,在此基础上可以提升学生的学习兴趣,激发学生的训练热情。

### 4.2 丰富活动形式,定期开展各种乒乓球比赛活动

虽然近几年在高校乒乓球训练中训练方法也有了很大的调整和改进,但是由于长期以来深受传统应试教育的影响,有的教师在教学过程中仍使用传统的教学思维,过于注重理论知识的讲解,对实践训练不够重视。全面提升学生的训练技术以及乒乓球竞技能力,关键在于平时参与大量的训练,积极参与各种竞技和比赛活动,通过丰富的活动形式提升学生对乒乓球的认知和了解程度<sup>[7]</sup>。例如,高校可不定期开展乒乓球比赛活动,举办混合双打和男女单打,积极鼓励学生参与其中,深刻感受乒乓球运动的文化魅力与价值,利用

比赛不断总结经验,弥补自身的短板,提升竞技水平。

### 4.3 开展规范性的教学活动

要想拥有高超的球技,关键在于平时进行大量的练习。除了形成个性化的打球习惯之外,在训练内容方面也要不断地下功夫。在高校乒乓球训练中应用多球训练法可以提升学生的乒乓球能力综合素质,让学生选择适合自身的击球技术展开长期的重复性训练,在技术方面进行钻研和改进,才能让乒乓球技术炉火纯青<sup>[8]</sup>。只有找到适合学生自身的训练技巧和击球技术,才能让学生在短期之内大幅度提升,快速提升学生的乒乓球技术,获得资格参与更高级别的比赛,不断提升个人的乒乓球竞技能力。

在高校乒乓球训练过程中,技术训练的基础在于单项击球技术,对此体育教师一定要对该技术的练习引起高度重视,对学生进行专门的指导和练习。学生只有熟悉单项击球技术之后,才可以练习更复杂的技术,让学生通过训练和比

赛亲身感受乒乓球击球技术的灵活多变,感受多样化的球风,利用平时训练的技巧快速回击,才能赢得比赛的最终胜利<sup>[9]</sup>。

## 5 结语

综上所述,在高校体育训练项目中乒乓球属于非常重要的一个项目,对于学生的个人能力以及素质有着很高的要求。如果要提升学生的乒乓球训练水平,体育教师在平时教学过程中需要注重应用多球训练法,积极鼓励学生参与日常训练和乒乓球比赛活动,让学生能快速适应各种复杂的外部环境,针对外在环境的变化做出积极有效地调整,才能在训练和比赛中取得更好的成绩<sup>[10]</sup>。总体而言,目前在高校乒乓球训练中多球训练法已得到普及和应用,有助于在短時間內提升学生的竞技水平与专业技能,使学生的乒乓球技术实现更高层次的发展,促进学生身心素质的不断提升。

### 参考文献:

- [1] 杨浩,李波.多球训练法中多人供球方式在乒乓球教学训练中的应用[J].黑龙江科学,2022,13(9):146-148.
- [2] 高耀宗,王俊,陶辉.多球训练法中多人供球方式在乒乓球教学训练中的应用[J].文体用品与科技,2022(5):38-40.
- [3] 杨乐.多球训练法中多人供球方式在乒乓球教学训练中的应用研究[J].当代体育科技,2021,11(20):44-46.
- [4] 朱靛.训练教学模式在高校体育乒乓球教学中的应用研究[J].科学咨询(教育科研),2021(2):108-109.
- [5] 于博闻.多球训练法在高校乒乓球教学训练中的应用探析[J].当代体育科技,2020,10(31):11-12+16.
- [6] 李天健,钱健.多球训练法在高校乒乓球教学中的应用探析——以南京航空航天大学为例[J].当代体育科技,2019,9(32):44-45.
- [7] 杜朋,曹梓威.青少年乒乓球运动员间歇多球训练法训练效果的实验研究[J].文体用品与科技,2019(6):211-212.
- [8] 周世杰.多球训练法在专业体育院校乒乓球普修课教学中的运用[J].教育现代化,2019,6(8):184-186.
- [9] 熊静梅,张亮,张福兰,等.多球训练法对乒乓球专项学生击球反应效果影响的实验研究[J].福建体育科技,2018,37(5):58-60.
- [10] 林云祥,薛海玲.多球训练法在高校乒乓球队双打训练中的应用分析[J].运动精品,2018,37(08):112+114.