

# 高效乒乓球训练的指导原则与方法

王晓光

吉林省长春市绿园区新竹学校

**摘要：**乒乓球作为一种全球广泛推广且受众喜爱的球类运动，同时也是中国的代表性运动。在当今的乒乓球比赛中，怎样发掘并激发出选手们全部潜能以使他们在赛场上展现出最优秀的表现，这是所有教练及参赛者所关注的核心议题。为了达成这一目标，教练必须重视他们每日的科学化训练。因此，本文主要针对乒乓球常规训练的一些关键问题进行了初步的研究。

**关键词：**高效；乒乓球训练；指导原则

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.07.223

## 引言

中国的国球——乒乓球以其独特且受欢迎的运动方式吸引了众多民众的热爱。在全球性的乒乓赛事上，中国选手的高超技能赢得了广泛赞誉和敬仰，这些成就得益于教练严谨的教育体系与精湛的技术培训。无论是在球员们复杂多样的击球方法还是战略调整方面，所有这一切的基础都是对基本乒乓球技能的学习和掌握。随着乒乓球竞赛水准持续提高，如何通过创新教育手段来加强乒乓球的基本技能训练已成为当前乒乓球教育的核心问题，并进行了深入的研究讨论。

## 一、乒乓球训练的基本原则

### （一）统筹安排、差别对待相结合的原则

为了达到理想的训练效果，乒乓球运动选手必须坚持执行“整体规划和区别处理”的方法。具体而言，需要先依据所有队员的基础状况来设定全局性的且一致的训练方案，然后在实施过程中参考总体的训练策略进行协调管理，有序地推进各项训练任务及活动的展开。

然而，尽管如此，每位选手在训练过程中所面临的情况仍有所区别。例如，他们的体能状态各异，技能掌握程度也参差不齐，且擅长的方式也有所不同。所以，为了获得高效的训练效果，教练需要在全面规划的前提下，考虑到每个人的具体条件，并且依据他们各自的能力特征来制定不同的计划与策略。在整个训练期间，无论是教练还是参赛者都需要对各个训练环节及时间段内的技巧表现、体质状况等方面有着深入理解和掌控，并在整体布局下，灵活地调整，以达到既定目标的同时兼顾个体差异。

### （二）循序渐进、逐步提升的原则

乒乓球运动员的日常训练中，如何调整运动强度和负荷是一个至关重要且不可忽视的问题。这与他们的身

体健康状况以及提高乒乓技能有着紧密的联系。只有当具备优秀的体能条件、持续的锻炼频率、高强度的运动量及较大程度的运动压力时，才能使运动员的技术能力得到有效地提升。适度的运动强度和运动负担可以促进运动员技巧的稳固和进步。所以，定期且有一定强度的训练被视为激发并提升人类技能水平，进而推动运动员技艺发展的重要手段。然而，如果训练强度过于强烈或者负担过大，可能会导致运动员出现过度劳累的情况，这不但达不到预期训练的效果，还有可能诱发体育损伤事件的发生，从而给运动员的健康心理带来不良影响。

当设计常规锻炼频率和压力的时候，必须遵循逐渐增强、稳步提高的基本原则。在此期间，教练需要考虑到运动员的具体条件，包括他们的体格特征、当前的技术能力、现有训练的基础、年龄和性别等等因素。同时，教练也应该把高负担、高难度的练习跟低负担、低难度的练习交替进行，并且要始终坚持循序渐进、逐步加强的原则，一步一步地增大，比如，开始阶段可以先增加运动量，然后慢慢加深训练深度，而如果想要进一步强化训练力度的话，根据运动员具体的情况来适当减少运动量。此外，在训练过程当中，无论是教练还是运动员都需要时刻观察自己的身体健康状态，掌握生理功能变化的信息，以便及时察觉到由于训练负载和训练强度所引发的健康问题，从而防止体育受伤事件的发生。

### （三）基础素质训练与专项素质训练相结合的原则

对于乒乓球选手来说，他们的技巧进步依赖于他们坚实且全方位的基本训练，如果缺乏健康的体能作为支撑，那么他们在特定领域的技艺提升将会受到严重阻碍。同样地，只有基本训练却无实际有效的专长培训，也会对球员的技术增长产生影响。所以，当教练为乒乓球选手制定训练方案时，必须把基本和专门的练习相结

合，以确保全面增强选手的体质基础，并按照有序的方式实施科学的专业化训练，以此来逐渐推动他们的乒乓球技巧达到更高层次。

对于具体的实施步骤来说，教练需要考虑如何分配对运动员的基础和特殊体能训练。这取决于每个运动员的具体情况。一般来说，当运动员的基本体能较弱时，应该优先增强他们的基本体能；而当他们已经具备较高的基础体能时，可以逐步增加针对性的特长体能训练，从而加速他们在乒乓球技能上的进步。

### 二、乒乓球训练的积极作用

#### （一）有效提高身体素质，促进身心协同发展

与许多其他体育活动相似，参与乒乓球锻炼对于提升学生的体魄有着显著效果，并有助于增强他们的应变力和协调力。通过乒乓球练习，学生需要全身上下共同协作，实现大脑与身体的完美结合，这对其整体能力的塑造具有正向影响。采用恰当的训练方式及合理的时间安排，可助学生提升自身的应变力和协调力。愉快的且富有节奏感的训练环境，不仅有利于技能的提升，还能缓解学生的压力，从而推动其心理健康的发展。

#### （二）宣扬体育精神，提高体育活动的参与度

中国的乒乓球被誉为国家之宝，专业的选手们在全球赛事上屡获殊荣，具有强大的影响力和号召力，这使得它成为推广体育理念最有效的途径之一。对于热衷于体育的学生来说，他们在学习和练习乒乓球过程中所磨炼出的坚韧毅力、勇往直前、永不放弃的态度都是他们成长的重要部分。通过科学的乒乓球培训方法，可以让学生从中收获全方位的能力增长，全面弘扬体育精神，推动乒乓球活动的多元化进步，并进一步增加大众对体育活动的投入程度。

### 三、乒乓球训练的基本方法

#### （一）多球训练法

在实施乒乓球常规训练中，多球训练被视为一种有效的方法。当执行多球训练时，可依据单独击打或者实际竞赛中的回球情况，向选手提供一系列不同位置、转动方向、速率及力度的需求，以此增强训练的密集性和难度，进而优化训练的效果。此外，多球训练的节奏相当迅速，其训练密度也远大于其他方法，持续提供的且逐渐增多的抛球量能显著地推动运动员的力量、耐力和速度等方面的发展，进一步强化他们的特殊体能能力，同时塑造他们勇猛、决绝、坚定的精神特质。

尽管多球练习方法具有上述优点，但也存在一些限制因素。首要的是，这种练习模式仅模拟了正式训练或竞赛中接到的球的情况，与实际情景仍有一定差距。尤其当提供的球质量不高时，不仅无法提高运动员的技术能力，反而可能会干扰他们形成正确技术的习惯。此外，虽然在多球练习过程中，提供球的位置和路线会发生变动，但总体来说是较为稳定的，这对于塑造运动员的战略思维并无太大作用。

#### （二）指标训练法

与常规的时间划分式训练策略不同的是，指标训练法是通过实现特定目标作为指导运动者训练的方式。这种训练模式主要包括两类：一是在合作伙伴协助下达成指定目标的训练过程；二是仅由单一参与者独立达成的训练方案。在第一种情况下，两个或多个选手需协同工作并致力于满足预先设立的目标；而在第二种情况里，只需其中一人去执行这个任务即可。此项训练策略因其强烈的激励作用而备受青睐，同时它也允许参赛者实时获得量化的反馈信息，这对提升他们的训练热情及保持训练动力至关重要。然而，使用这项技术的时候需要注意制定合理、科学的指标，这些指标应该是参赛者经过一定程度的努力就能成功实现并且可以达到的标准，避免设置过于严苛或是宽松的指标，以免干扰到训练成果。

### 四、提高乒乓球训练效率的指导策略

#### （一）合理规划训练时间

首先，教练需要制定科学且合理的训练计划，这包括设定合适的训练时长。由于理论课程的时间相对有限，因此应将其置于实践授课前，通过2~3个学时来覆盖所有教学主题。在制订训练日程表的过程中，需预留一定的空间以考虑训练进度及方法对于学员学习与练习效果的影响。教练可以采取结合理论授课与实战演练的方式，把长期乏味的室内训练分割开来，并加入有助于提升学员全面能力的综合素质培训。优化训练时间的分配，努力使其多元化、富有创意，这样能显著增强乒乓球训练的效果。

#### （二）需要注重技巧和动作讲解

在授课过程中，教练需要巧妙地利用现代化的教具来激发学习者的热情，并在讲堂里插入一些与课程实践相关的竞赛片段，适度地引起他们的关注。同时，通过结合实用性的技能演示影片对知识进行阐述，增强了理

论课程的乐趣，并指导他们继续深入练习。强调理论与现实的紧密联系，以提升实战演练时的效能。

### （三）合理利用训练资源

在实践教育过程中，恰当地运用体育场馆及设备来实施教导能有效地增强教育的效益。教练需要深入阐述乒乓球所需的基本技能，针对那些繁复的技术，可以通过分解复杂步骤与融合基本技术等方式加以教授，同时提供实例展示。当传授技艺的时候，可安排两到三人一起练习竞争，而教练需持续关注学生的学习状况和精神面貌，适时给予引导，改正误操作并提示他们调节情绪，以此增加现场学习的效能。

### （四）强化基础练习

对于乒乓球技能的学习，教练需要重视基本功的培养。其中，包括了正手、反手的击打方式及脚步移动等方面的练习都应被视为主要的训练项目，教练需在上课之前明确这些要点的重要性。比如，脚步移动作为乒乓球的基本要素，它的速度和灵活度在竞赛过程中起着至关重要的作用。当学生拿着拍子进行训练的时候，要关注自己的优点并调整步伐的节奏。快速而有规律的步伐能节约学生的精力，同时有利于他们在后续的训练中学会如何构建符合自己特点的攻击系统，这才是制胜的关键所在。维持学生的训练节奏，进一步教导他们如何在赛场上观察对手并且运用进攻防御策略，增强他们对乒乓球的控制能力，从而优化训练的效果。

## 五、开展青少年乒乓球专项体能训练方式

### （一）对力量的训练

通常来说，针对青少年的乒乓球选手，其体能锻炼主要涵盖四个部分：首先是对下半身力量的提升。这可通过长时间的长跑或利用器械设备来达成。其中，跑步是指教练指导下的5000m与10000m的练习；而器械则包括了在训练室内及场地上的操作。其次为核心部位（即腰部）的强化。此项训练旨在增强运动员的腰肌、腹肌以及背部的肌肉强度。具体实施方式可采用如仰卧起坐、机械臂拉伸、负重俯身等动作。在此阶段，需依据青年乒乓球手的发展状况及其训练时长来设定杠铃的准确重量。最后一项则是对于上肢力量的培养。这种情况下，可用杠铃以各种形式（例如提起、平行推动、卧式推举等）来达到目的。而在实践中，运动员所使用的杠铃重量须视乎平时训练的情况并逐步增大。

### （二）对速度的训练

作为一名优秀的乒乓球选手，速度技能至关重要。通常来说，这种能力的体现包括了反应速率、移位速率及行动速率等等。对于年轻的乒乓球手而言，他们的专门体力锻炼应以提升速度为重点，以便他们能在竞赛或者训练时迅速做出响应并执行击球操作。实际上，针对青少年的乒乓球手的速度训练可通过多种途径得以全面实施。首先就是反射速率的培养。在此阶段，教练需充分发挥器材的作用。借助高频度的发球机器与随机发球，教练可以进行相关的反射练习。其次，教练要注重动作速率的提升。为了增强移动能力和爆发力，教练可采用短跑、急行跳远等多种方式进行强化训练。此外，教练在进行速度训练的同时还须注意运动员的力量建设。其中，教练的目标是要让运动员的大腿肌肉、腹部肌肉和上臂肌肉都获得显著的增长。最后，也是最重要的部分——动作速率的培训。在实操性的移动速率训练环节，教练可以运用棒球和垒球的方式去开发和完善整个运动技巧，其原理在于引导运动员恢复自身的生理功能，通过不断地重复演练使得运动员能够准确地掌握并再现标准的动作模式。

### 结语

总而言之，为了增强乒乓球教育的效果，教练必须从多个角度深入探讨教具使用、课程设计及学生的学情状况，通过创新性的乒乓球培训计划和教学策略，提高整体训练效果。教练需紧跟当前体育发展的步伐，熟练掌握基本的乒乓球技能，注重基础知识的练习，同时适当地将其融入其他的体育活动中去，通过多元化的新式课程设定、前沿的教育观念和合理的评估体系来引导学生有效地参与训练。

### 参考文献

- [1] 李振山. 乒乓球训练中体能训练方法研究[J]. 体育用品与科技. 2022, 11(11).
- [2] 蔡冠蓝. 乒乓球训练中体能训练方法的探讨[J]. 当代体育科技. 2021, (28).
- [3] 张兴龙. 乒乓球运动员体能训练存在的问题及对策[J]. 中国体育教练. 2021, 29(3).
- [4] 李博. 高校乒乓球运动员体能训练方法探讨[J]. 当代体育科技. 2022, 12(12).
- [5] 杨乐. 高校乒乓球教学中体能训练方法探析[J]. 武术研究. 2022, 7(3).