

乒乓球训练方法的创新策略

李峰

乌鲁木齐职业大学

DOI:10.12238/er.v4i2.3604

[摘要] 随着乒乓球项目的迅猛发展,这对教练员训练也提出了越来越高的要求,谁能够在其技术表现上有所突破,在其训练上予以创新,谁就能够站在乒乓球运动的最前沿,就能够在今后的经济比赛当中有更大的几率获取优异的成绩,由此,本文以“乒乓球训练方法的创新策略”作为重要的研究视角,通过乒乓球运动所表现出来的特点,有针对性的提出创新训练策略,为有效提升乒乓球学员训练方式,促进其综合专业技能的提升打下坚实的理论基础和实践经验。

[关键词] 运动员; 乒乓球; 训练方法; 创新策略

中图分类号: G846 **文献标识码:** A

引言

创新作为一个民族不断进步的重要灵魂,也是一个国家兴旺发达的不竭动力。由此可见,创新是其发展中重要的核心内容,而在乒乓球训练当中也依然如此,通过创新性,能够不断提升乒乓球运动员的专业技术水平,进而全面的优化自身的综合素质,为以后的发展指明前进的方向。

1 乒乓球运动的特点及训练的意义

1.1 乒乓球运动的主要特点

对于乒乓球运动而言,其主要的特点则是集中的展现比赛的一种竞技性、激烈性以及残酷性,在整个比赛的过程中,机会往往稍纵即逝,而且比赛的结果也大多难以预料。11分的比赛赛制一经推出,也促使“四块一大”这样的一种特点变得更加的凸显:即运动员所进入运动的状态已经很快、发球与转换也非常的快、比分变化也非常的快、精力消耗速度非常快、竞赛节奏也非常快等等。蔡振华的教练杨光炎曾经说过这样一句话:“乒乓球赛场上不允许轻易失误。不管采用什么样的打法,你轻易丢球,那肯定赢不了”。这从48届世界乒乓球赛丹麦梅兹所采用的远台放高球这一打法战胜了我国的郝帅、王皓就是非常典型的一个例子。“积极且主动、技术全面、没有

非常明显的漏洞”,这些都是乒乓球运动获取胜利的重要规律。“快、准、狠、变、转”依旧是我国乒乓球运动当中最主流的打法,也是致胜的法宝。

1.2 乒乓球训练的主要意义

乒乓球训练作为一项竞技性,将体能、智能与技能有效融合的综合体,与其他的一些体育运动项目进行比较,乒乓球运动最为突出的特点就是所使用的运动器材相对较小,而且运动速度非常快,动作变化也非常快,并且运动的技巧也非常强。除此之外,乒乓球竞技比赛对于场地的要求也非常的低,不管是在室内当中还是在室外当中都可以顺利开展相应的比赛,而且对于运动员的要求也非常低,年龄、性别以及身体条件等等,都没有过多的限制。在乒乓球双打竞赛当中,双打能够有效的提升参与者自身的团队协作能力。而对于一些青少年来说,处于人生发展的黄金阶段,在这一时期,学生的身体素质、道德素质以及心理素质等等都需要不断优化和提升。这时候对其进行融合训练,怎能够不断增强其身体素质以及综合素质,为未来发展打下坚实的理论基础。

2 乒乓球训练的主要创新方法和创新策略

2.1 将优秀训练法融入到乒乓球的训练当中

在乒乓球的训练过程当中,游戏训练法可以说具有极强的灵活性特点。教练员可以充分结合优秀训练法展开响应的训练,进而调动运动员的兴奋性与训练兴趣。在这过程当中,可以充分融入乒乓球优秀训练方法作为一种运动热身的前奏,促使运动员的身体各个不同部分能够活动起来,规避专门训练时候产生的一些运动上的损伤。还可以通过乒乓球游戏训练作为对乒乓球员专项体能素质进行训练的重要手段,进而提升运动员的专项耐力水平、力量以及速度感、灵敏性等等。除此之外,还可以将乒乓球游戏作为不断检验运动员训练课程当中掌握知识与相关技能的一种特殊的手段。

2.2 将竞赛训练法融入到乒乓球的训练当中

乒乓球竞赛以及球技战术在内容上表现也非常的多样,在这过程当中还包括了针对心理的训练以及体能上的训练等等,为了能够进一步确保运动员能够更加系统的掌握每一个训练过程中的要点,进而提升整体的经济水平,教练员则可以通过将乒乓球训练过程当中的一项或者是几项不同的内容分别挑选出来,进而设定为一场竞技性的项目,让运动员能够在后期比较激烈的竞赛与活动当中来不断提升自身的专项水平,并且进

一步提升比赛过程当中的经验,更有效的增强运动员的自信心。依托运动员的特殊心理特点,教练员还可以通过乒乓球相关竞赛项目来进一步激发运动员后期学习乒乓球的主动性以及积极性,培养运动员不屈不挠、永不言败的一种坚强的意志力。在乒乓球的竞赛过程当中,其所表现出来的内容也非常的多样化,例如:扣球比赛项目、接发球的比赛项目、推挡比赛项目等等。在后期的训练过程当中,教练员则可以通过不同的训练模式来展开相应的训练:首先,通过教学性质的训练方法展开训练;其次,通过检验性质的竞赛模式来展开训练;接着,通过模拟竞赛这一形式展开训练;最后,运用适应性竞赛训练模式展开训练。通过这四种不同的竞赛与训练方法,依据各不相同的一种特点进行有针对性的训练,教练员还可以依据所训练的内容,针对不同运动员自身所表现出来的不同的特点有针对性的进行训练。例如:在教学竞赛这一训练方法的使用当中,教练员则可以依据乒乓球比赛当中非常严格的规则或者是制定更加严格的规则,让乒乓球运动员与自己队伍当中的运动员或者是其他一些运动员之间进行实战训练、比赛。这样一种特定的训练模式,最主要的就是为了通过相应的竞赛进而对青少年予以教学。由此,在后期的训练过程当中,教练员则可以随时中断比赛,进而对球员进行针对性的指导,强化其动作记忆。依托教学性这一竞赛训练模式所独有的教学功能,教练员也可以每隔一段时间就去组织响应的教学竞赛,并且进行反复的教学训练。

2.3将意念训练法融入到乒乓球的训练当中

意念训练法作为针对运动员的心理

能力展开训练的一种特殊的方式和方法,主要指的是运动员在后期的训练或者是竞赛的过程当中,则能够借助于自己的想象、运动表象更加积极、有意识的进行自我的心理暗示,不断去转变自我心理特征以及心理求胜欲的一种特殊的方法。在针对运动员的乒乓球专业战术的训练过程当中,意向的训练往往是一种非常常见的特殊训练模式。例如:在进行相关的战术训练之前,教练员则可以提醒运动员相关的技术要领,让乒乓球运动员能够在自我的脑海当中去想想,针对这些不同的技术要领形成一种特殊的“痕迹”,然后在让这些运动员在后期的训练过程当中,将刚刚所表现出来的的一种“痕迹”予以激活,这样便可以让乒乓球运动员针对其技术动作的记忆变得更加的牢固,也能够促使他们在其后期的技术动作表现上更加的准确。在之后的训练当中,教练员还可以让他们针对刚刚所完成的相关的技术动作进行全方位的考量,进而不断强化自身对于所学的一些乒乓球专业技术动作进行回忆。对于一些青少年乒乓球运动员来说,其心智表现水平依旧处于一种发展和上升的阶段,这时候可以针对这些运动员自身的特点,有针对性的培养并且优化他们的心智发展,不仅仅需要有效的提升这些运动员的乒乓球专业技能,而且还会对其后期的生活、娱乐和学习带来重要的帮助,对他们进行科学、合理的训练,则能够帮助他们更加茁壮的成长。意念训练方法注重的则是对运动员思维的发展,提升其自我认知、自我评价以及自我发展,不断纠正其内心深处的不良心理,进而提升其专业技能水平以及综合的素质水平。

3 结论

综上所述,创新是一个民族不断发展的源动力,训练方法的创新也同样是乒乓球训练专业技能不断提升、综合素质不断得到优化的重要保障。由此,教练员应当不断树立起与时俱进的一种训练思想和训练思维,创新乒乓球运动员的训练方法,进而为其后期的职业生涯奠定重要的理论基础和实践经验。

[参考文献]

- [1]李雨欣.乒乓球训练中体能训练方法分析[J].田径,2021,(02):25-26.
- [2]康凯.高校乒乓球训练中的体能训练方法论析[J].产业与科技论坛,2021,20(02):181-182.
- [3]郭青.宁波市小球中心乒乓球训练环境现状与创建利用[J].当代体育科技,2020,10(07):35-36.
- [4]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.
- [5]唐赵平.乒乓球训练中微教育模式的构建[J].山东农业工程学院学报,2019,36(08):151-152.
- [6]赵成彬,梁美花.青少年学生乒乓球步法和握拍技术高效训练体系的构建[J].青少年体育,2019,(05):95-96.
- [7]刘凌鸿.青少年乒乓球训练的细节问题与强化方法探索[J].青少年体育,2018,(06):108-109.
- [8]刘玲,吉丽娜,丁勇.体育教学中乒乓球训练质量提升路径探索[J].产业与科技论坛,2017,16(12):264-265.
- [9]唐韵.对抗性练习在青少年乒乓球训练中的应用效果[J].中国体育教练员,2017,25(01):40-43.

作者简介:

李峰(1967--),男,锡伯族,辽宁省抚顺市人,本科学士,讲师,研究方向:社会体育学,体育教育。