

乒乓球运动训练中技战术提升的方法研究

王艳

河南体育学院, 河南 郑州 450044

摘要: 乒乓球技战术训练对于运动员竞技能力的提升至关重要, 关乎其短期赛场表现, 更影响其长远的职业发展。本文先是梳理了技战术训练方法的演变与趋势, 剖析了当前各类训练方式的特性、优劣, 揭示了生理与心理学科在训练中的不可或缺的角色。然后探讨了技战术进步如何影响运动员的竞技实力、比赛谋略、心理素质乃至职业发展。最终, 提出结合创新理念、个性化培养、科技支持和实战指导等实践策略, 旨在为乒乓球技战术训练提供科学的指引和新颖的思路。

关键词: 乒乓球技战术训练; 跨领域训练; 个性化训练; 科技赋能; 实战导向

Research on Methods for Improving Techniques and Tactics in Table Tennis Training

Wang, Yan

Physical Education School of Henan University, Zhengzhou, Henan, 450044, China

Abstract: Table tennis technical and tactical training is crucial for improving athletes' competitive abilities, influencing not only their short-term performance on the court but also their long-term career development. This paper first reviews the evolution and trends of technical and tactical training methods, analyzes the characteristics, advantages, and disadvantages of current training approaches, and reveals the indispensable role of physiological and psychological disciplines in training. It then discusses how technical and tactical advancements affect athletes' competitive strength, game strategy, psychological quality, and even career development. Finally, practical strategies combining innovative ideas, personalized training, technological support, and practical guidance are proposed, aiming to provide scientific guidance and novel ideas for table tennis technical and tactical training.

Keywords: Technical and tactical training for table tennis; Cross-disciplinary training; Personalized training; Technology empowerment; Practice orientation

DOI: 10.62639/sspis39.20240103

引言

乒乓球, 这项风靡全球的竞技运动, 其技战术水平的精进对于运动员在赛场上的表现具有举足轻重的意义。科技的进步与训练方法的持续创新, 共同推动了乒乓球技战术训练向更科学、更系统、更个性化的路径迈进。从早先的基础技能训练, 到如今丰富多样的现代训练模式, 乒乓球技战术训练已构建出了一套较为完备的训练架构。但面对赛场上日趋白热化的竞争以及比赛环境的不断变化, 如何更深入地完善与创新技战术训练方法, 已然成为当前应深入探索的课题。

一、乒乓球运动训练中技战术提升的理论基础

(一) 技战术训练方法的演变历程与趋势

乒乓球技战术训练历经变革, 已由传统的单一模式转变为现代多元化方法。此转变中, 训练焦点从单纯的基本功反复操练, 扩展为融合体能、心理和战术等多元要素的综合锻炼。现代训练方式更讲究科学、系统, 突出技战术的个性化和针对性。比如, 借助科技辅助, 利用视频解析与数

据统计, 让运动员能更直观地领悟并精进技艺^[1]。同时, 个性化训练愈发受到关注, 针对每位运动员的特点量身定制训练方案, 从而提升训练成效。展望未来, 智能化与数据化将引领技战术训练的新趋势, 借助 AI 与大数据技术, 将实现更精确、高效的训练, 助力运动员全面提升竞技实力。

(二) 现有训练方法的主要类型及其特点分析

现今, 乒乓球技战术训练主要包含多球训练、体能训练和模拟比赛等方式。多球训练利用多变的球路, 锤炼运动员的反应与应变能力; 体能训练则致力于强化运动员的体魄, 夯实技战术实施的体能基石; 而模拟比赛则通过实战演练, 增强运动员的实战技巧和心理素质。各种训练法均有其独特优势与局限: 多球训练能迅速提升某些技战术, 但实战全面性可能不足; 体能训练可强化体能, 但需与技战术训练紧密结合; 模拟比赛虽能锤炼实战能力, 但对训练环境及对手有一定要求。

(三) 现有训练方法的优势与局限性探讨

当前乒乓球技战术训练方法对于提升运动员技战术水平具有明显优势。具体而言, 多球训练能实现短时间内的高效技战术动作练习; 体能训

(稿件编号: IS-24-3-17004)

作者简介: 王艳 (1992-10), 女, 汉族, 山东博兴人, 河南体育学院, 助教职称, 研究生学历, 硕士学位, 研究方向: 运动训练, 乒乓球方向。

练则通过增强运动员的耐力与力量, 为技战术的施展奠定坚实基础; 而模拟比赛通过逼真地模拟实战环境, 有力提升运动员的实战技巧与心理素质。然而, 这些方法也存在局限, 如多球训练内容略显单调, 全面性不足; 体能与技战术训练的融合尚需深化; 模拟比赛因条件要求较高, 难以常态化进行。为克服这些局限, 可引入智能训练设备、虚拟现实技术等新手段, 以丰富训练形式, 增添趣味性。同时, 应更加注重个性化训练, 为每位运动员量身打造专属训练方案, 从而提高训练的针对性和实效性。

(四) 生理学与心理学在技战术训练中的应用原理

在乒乓球技战术训练中, 生理学与心理学的作用举足轻重。体能训练以生理学原理为指导, 通过科学训练, 强化运动员的肌肉力量、提升心肺功能、增强灵敏度, 从而为技战术的施展奠定坚实基础。例如, 运用高强度间歇训练 (HIIT) 来增强运动员的爆发力和耐力, 使其在赛场上能持续展现卓越的技战术水平^[2]。心理学在训练中的运用则聚焦于心理素质的锻造和心理压力的调控。通过模拟赛场环境进行心理训练, 可助运动员适应紧张情境, 增强抗压能力, 优化临场表现。比如, 冥想和心理暗示等技巧, 能有效提升运动员的专注度和自信。为更好地将生理学与心理学融入技战术训练, 建议实施综合性训练计划, 以促进运动员生理与心理的全面发展, 确保其在技战术训练中达到巅峰状态。

二、乒乓球运动训练中技战术提升的有效作用解析

(一) 技战术提升对运动员竞技水平的直接影响

技战术的进步对运动员的竞技实力具有直接的显著影响。首先, 就发球与接发球而言, 技战术的增强能大幅提升运动员的发球品质及接发球的成功概率。优质的发球能直接为得分创造更多机会, 而成功的接发球则可有效遏制对手得分, 为比赛开个好头。再者, 通过系统的技战术锤炼, 运动员在攻球技术上的精确性和速度也会有所提高, 进而在赛场上占得先机。技战术的提升, 意味着技术层面的进步, 更强化了运动员的赛场自信与执行力。例如, 科学训练后的运动员能更自如地应对赛场上的各种技战术变化, 失误减少, 得分机会自然增多。

(二) 技战术提升对运动员比赛策略的优化作用

随着技战术的增强, 运动员能更自如地调整和运用多样的战术布局。举例而言, 面对风格迥异的对手, 运动员可针对其短板及自身优势, 量身打造比赛策略, 以此提升胜算。技战术的进阶还助力运动员在赛场上更精准地预判并应对对手的战术变动, 确保战术实施的精确与高效。这种对战术布局与策略运用能力的提升, 不仅让运动员在赛场上掌握主动, 更能有效打乱对手的节奏,

使比赛更具观赏性与竞技性。同时, 技战术的进阶也让运动员在各种比赛场合中展现出更高的应变能力, 遇到突发状况时能迅速调整, 从而提升整体竞技水平和胜率。

(三) 技战术提升对运动员心理素质的增强效果

通过技战术的锤炼, 运动员的自信得到极大提振。精湛的技战术让他们在赛场上更加自信满满, 从而能更出色地展现自身实力。不仅如此, 技战术的提升还有效缓解了运动员的焦虑和紧张^[3]。在紧张激烈的比赛中, 扎实的技战术功底让运动员能游刃有余地应对各种赛场状况, 显著提升其心理稳定性。此外, 技战术的进阶也帮助运动员在遭遇挫败或困境时保持冷静与镇定, 从容不迫地迎接赛场上的种种挑战。

(四) 技战术提升对运动员长期发展的促进作用

技战术的进阶对运动员的长期发展具有多方面的推动作用。通过系统的技战术磨炼, 运动员的整体竞技实力显著提升, 不仅增强了他们在职业生涯中的竞争优势, 也有效延长了他们的竞技生涯。随着技战术水平的提升, 运动员能在更长时间内维持卓越的竞技状态, 从而在职业生涯中创造更多佳绩。同时, 技战术的不断精进还推动了运动员的全方位发展, 使他们在赛场上的展现更加丰富多彩, 充满创造性。这种技战术的持续进步, 有助于运动员不断自我超越, 保持对乒乓球的热爱与激情。

三、乒乓球运动训练中技战术提升的实践对策创新

(一) 融合创新: 跨领域训练方法的引入与整合

在乒乓球技战术训练中, 积极借鉴其他领域的训练方法, 能够打开新的训练思路, 增加训练的多样性。例如, 网球与羽毛球在力量、反应及心理等多方面的训练上, 都积累了丰富的经验, 这些经验对乒乓球训练具有高度的借鉴意义。网球中快速的步伐转换练习, 能够助力乒乓球选手提升场上的敏捷性和移动速度; 而羽毛球中的高强度间歇式训练, 则能增强选手的耐力和瞬间爆发力。

要将这些跨领域的训练方法融入乒乓球技战术训练中, 需从设计、实施、评估三个维度进行全面规划^[4]。在设计环节, 应针对乒乓球选手的技战术特点, 巧妙融入其他运动的训练元素。例如, 在多球训练中融入网球步伐训练, 通过模拟网球的快速移动场景, 来强化乒乓球选手的反应和步伐灵活性。在实施过程中, 要确保选手能准确领会并掌握新引入的训练方法, 同时根据反馈灵活调整训练计划。最后, 在评估阶段, 需运用科学的数据分析工具, 客观评价跨领域训练法的实效, 为后续训练方案的优化提供数据支撑。

在引入这些方法时, 需特别注意其适用性和安全性, 避免不当训练导致的伤害。同时, 要结

合乒乓球的独特性,不可生搬硬套其他运动的训练模式。此外,还要考虑到选手的个体差异,制定符合个人特点的跨领域训练计划。

(二)个性化发展:针对运动员特点的定制化训练

乒乓球选手在技艺、体质与心态上均存在显著的个体差异,因此,根据选手特性量身打造的训练方案,对于提升其技战术水平至关重要。要制定个性化的训练计划,首先需对选手的技艺水准、身体状况和心理素质等进行全面而深入地评估。借助科学的评测手段,我们可以精确地掌握每位选手的长处与短板,从而设计出更具针对性的训练内容。

个性化训练方案应全面覆盖技艺、体能及心理等多个维度。举例而言,对于技艺尚显生疏的选手,我们可在训练中特别安排多球及专项技艺练习,以助其快速提技;对于体能欠佳的选手,则可加强力量与耐力的训练,夯实其体能基础。在心理调适方面,通过模拟赛场情境与心理辅导,我们能够有效提升选手的心理承受力,进而增强其在实战中的抗压性与自信。

在执行个性化训练方案时,必须谨慎权衡训练负荷与恢复需求。训练量与强度的设定应根据选手的身体状况及训练反馈进行灵活调整,以防过度训练引发疲劳损伤。同时,教练员的悉心指导与实时监控也至关重要。在训练进程中,教练员需依据选手的反馈与训练成效,适时调整训练内容与强度,以确保训练方案的高效与持久。

(三)科技赋能:现代科技在技战术训练中的应用

现代科技为乒乓球技战术训练注入了新的活力,为其方法的革新与提升开辟了新路径。具体来说,智能穿戴设备能实时追踪运动员的心率、步频及力量等关键数据,从而为训练提供严谨的科学依据。而VR训练系统则通过逼真地模拟比赛场景,助力运动员在虚拟世界中锤炼技战术,进而增强实战本领。

科技产品的融入,大幅提升了技战术训练的精准度和效率。例如,借助先进的视频分析系统,能够对运动员的每一个动作进行深入剖析,精准识别其不足,并提供针对性的改进策略。同时,智能穿戴设备使教练员能够实时监控运动员的体能状况,从而灵活调整训练负荷,有效预防运动损伤^[5]。此外,数据分析技术为评估训练成效提供了有力支撑。通过对各项训练数据的深入剖析,能够清晰把握运动员的成长轨迹和潜在问题,为制定更为精准的训练计划奠定坚实基础。

展望未来,科技的持续发展将推动更多创新技术融入乒乓球技战术训练。比如,人工智能技术有望通过深度挖掘大数据,为每位运动员量身打造独特的训练方案和技战术提升路径。而虚拟现实技术的进一步成熟,将使得训练过程中的沉浸感和实战模拟效果更加出色,助力运动员在高度仿真的环境中进行更为高效的技战术演练。可以预见,随着现代科技的不断深入应用,乒乓球

技战术训练将迎来前所未有的创新与飞跃,为运动员的全面发展提供更为坚实的助力。

(四)实战导向:以比赛需求为导向的训练模式创新

乒乓球比赛日益严苛的技战术要求,凸显了以赛事需求为引领的训练模式革新之关键性。现今,乒乓球赛事对选手的技战术要求,主要集中在迅捷的反应力、灵活的适应力以及稳健的心理素质上。为满足这些需求,训练模式的创新可从多个维度切入。

首要之务,模拟赛事训练是响应比赛需求的重要策略。借助模拟赛事环境,选手能在训练中真切感受赛事的紧张氛围与节奏,从而增强其临场的应变能力与技术执行力。同时,融入技战术元素的实战化体能训练也至关重要。这种训练方式使选手在高强度的体能挑战中,同步锤炼技战术,进而提升其在赛事中的综合实力。

在实施实战导向的训练时,应确保训练场景的真实性以及训练内容的精准性。训练环境需尽可能贴近真实赛事条件,包括场地布置、器材选择以及对抗对手的安排,以营造逼真的竞技氛围。而训练内容则需根据选手的技术水平和赛事需求量身定制,以保障训练成果与赛事要求的高度契合。例如,可通过重现高强度赛事场景,锻炼选手在极度疲劳下的技术执行与心理抗压能力,从而提升其在真实赛事中的表现。此外,实战导向的训练还需充分考虑选手的个体差异与训练负荷。训练方案的制定与实施应根据选手的身体状况及训练反馈进行灵活调整,以确保训练的科学性与实效性。

四、结语

本文深入剖析了技战术训练的理论根基、实际效用及实施策略,进而提出了融合革新、个性化培育、科技助力及实战引领等前瞻性方略。展望未来,乒乓球技战术训练将愈发倚重于科技的革新与训练手段的多样化,以契合运动员日益增长的竞技需求及职业成长目标。期望能为乒乓球技战术训练注入新思维与新方法,从而助推乒乓球运动的持续繁荣与进步。

参考文献:

- [1] 李芳. 我国现代乒乓球训练的理论创新与竞技实践[J]. 文体用品与科技, 2022, (19): 86-88.
- [2] 常鹏程, 马成亮, 冯锴. 力量素质在乒乓球运动训练中的应用分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(16): 1-4+9.
- [3] 全志刚. 全民健身背景下现代乒乓球技战术教学与训练——评《现代教学与训练: 乒乓球》[J]. 热带作物学报, 2021, 42(03): 1005-1006.
- [4] 宋兰玉. 基于PHP的乒乓球在线技战术分析系统的理论构建研究[J]. 电脑知识与技术, 2021, 17(07): 233-234.
- [5] 张莹. 多球训练法在乒乓球组合技战术中的实践[J]. 文体用品与科技, 2020, (20): 28-29.