

# 多球練習法在幼童桌球訓練的應用

謝淑娟<sup>1</sup>、杜錦豐<sup>2</sup>

## 摘 要

本研究探討針對多球練習方法在幼童桌球訓練中的應用，以文獻探討的方式和桌球實務訓練中多球訓練法產生的特點，探討幼童桌球運動生理特徵和幼童桌球多球訓練的特點進行了分析。了解多球訓練在幼童訓練中動作技能形成的三個特點，並結合幼童的生理特徵選用不同的多球訓練方法。在訓練內容、訓練方式、訓練強度等方面進行安排，為多球訓練法在今後幼童桌球訓練的應用上提供一定的理論依據。

**關鍵字：**多球訓練法、幼童生理特徵、桌球

---

<sup>1</sup> 謝淑娟，國立政治大學副教授，sgshieh@nccu.edu.tw

<sup>2</sup> 杜錦豐，國立政治大學副教授，du@nccu.edu.tw



## 壹、前言

幼童健全成長發育而言，桌球是一項安全而有趣的運動，從桌球運動中可訓練反應、速度、敏捷、協調與爆發力，桌球運動講求技巧和戰術的融合，一位頂尖的桌球選手須具備高度神經及肌肉統合的能力，方能揮灑臨場極致的技、戰術。因此，指導幼童從事桌球運動對其神經肌肉系統的成長發育及桌球技術的形成將有所助益。桌球運動屬於隔網對抗的運動，它具備碰撞少、傷害性低的特性，是理想的幼童運動教育項目（謝淑娟，2003）。

## 貳、多球訓練法在桌球訓練上的應用

多球訓練是桌球人才培養過程中最常用的一種訓練方法，在日常訓練中有著良好的訓練效果。而桌球多球訓練法是上世紀 60 年代原中國國家隊教練李仁蘇從日本女排教練大松博文的排球訓練法中借鑒過來並運用到桌球技術訓練中的，是我國推行「從難、從嚴、從實際出發」的大運動量訓練方針中誕生的桌球訓練方法。近半個世紀來桌球多球訓練法對提高運動員技、戰術水準及專項素質等方面都起到了重要的作用，成為了桌球訓練中不可缺少的一部分（朱成，2008）。

桌球運動技術透過多球訓練，不僅能夠增加單位時間內練習的密度和強度，加快學習和掌握技術動作的進程，提高技術動作的熟練程度，迅速提高技術水準，而在幼童桌球動作技能學習上多球訓練可以有效的強化這幾項運動技術及全面提高身體素質，都有很大的幫助。李莉（2007）提出目前多球訓練可以分兩大類。第一類是人對人多球訓練，即由教練或隊友送球，這種形式在訓練中最為常見。根據訓練需要，人對人多球訓練又可以分為多個多球訓練和單

個多球訓練。

多個多球訓練是練習者在沒有對手的情況下單方面的一種連續擊球的訓練方式，每次擊球都是由教練員或隊員供給，這種連續擊球可以是十幾個，也可以是上百個，練習多球的方法由訓練目的而定，可以是單個技術，也可以是結合技術，這是多球訓練中的一種最主要的方式。

單個多球訓練是在兩個選手之間進行的。由第三者供球，雙方按照技術或戰術的要求，從實戰出發，按照比賽規則完成合理的擊球（李莉，2007）。第二類是人對發球機多球訓練，目前市面上有多種不同速度和功能的桌球發球機可供選擇，但儘管發球機在設計上不斷進行改善，可以對擊球的角度、力量、旋轉、節奏上進行不同的調整，但它終究還是機器，其調整的程度是有限的，還不能達到人對人多球訓練的效果它的特點是練習者可以在沒有對手的情況下單獨練習。也能使幼童在學習桌球動作技術過程中，藉由大量反覆練習動作，達到熟練動作技術的特點。

多球訓練它可以連續不斷地供送不同落點、不同旋轉、不同速度和不同力量的球，訓練中可以加大訓練的密度和強度，提高訓練效果。因此，多球訓練在桌球的各級訓練中被廣泛運用。桌球屬於技能類項目，必須掌握規範的技術動作。而多球訓練能在單位時間內，透過反覆多次的揮拍擊球來增加學生的訓練密度和強度，可以在短時間內加強學生基本動作訓練，糾正錯誤動作，鞏固基本技術，既省時又見效果（李莉，2007）。

### 參、幼童運動訓練生理特性

培養一名桌球選手從兒童、少年訓練到成才的整個過程中，早期訓練是至關重要的一個環節，而桌球教練在注重成績的同時，往往忽視了選手的早期訓

練。早期身體訓練可以提高選手的速度、力量、耐力、柔軟度、靈敏等運動素質及其協調能力的發展（張翠霞，2007）。而身體訓練包括一般體能和專項體能兩方面，前者是在運動訓練中運用多種多樣的非專項的身體練習手段所進行提生各運動素質，為項目訓練打下基礎；後者是在運動訓練中採用與項目緊密聯繫的專門性練習手段，旨在提高與項目成績有直接關係的專項運動素質。一般體能訓練是為專項體能訓練的基礎，對於兒童、少年早期的桌球訓練，一般身體訓練更為重要，但專項身體訓練也不可或缺。但如果只為追求運動成績而對兒童、少年進行過早的專項化訓練，結果只能是揠苗助長。早期基礎訓練的主要內容：一是建立球感、培養正確的技術動作。熟悉球性的基礎上，應在幼童大腦中建立正確技術動作。所以在幼童早期訓練中，正確的技術動作至關重要。

然而訓練幼童時須掌握其重要原則：一、必須考慮其成長過程的條件並支持強化其成長條件。二、透過有系統、長遠的目標設定，以長期循序漸進的方式進行；此目標必須有前瞻性。三、必須根據各類合適的運動項目，作有系統化的訓練。

進一步說明，對一個 10 歲的小孩而言，去發展他最大力量還不是重要的課題。因為力量的需求跟各種動作的完成皆有關聯，且它們能輔助體格成熟歷程，以盡可能提供各方面發展所需的刺激力。另一個例子為：為一 12 歲兒童訂定目標，不應將目標訂在奧運預賽或全國冠軍賽締創最佳成績，而是訂在根據原則，學好完整的技巧性動作，最好能學到動作能完美協調地表現出來的境界；因為這些基本因素要先學得，以做為日後發展能力的基石（中華民國體育運動總會〔中華體總〕，1993）。

## 肆、幼童多球訓練對動作技能的效益

運動訓練學中將動作技能的形成劃分為三個階段：粗略掌握動作階段、改進與提高動作階段、動作的鞏固與運用自如階段。在這三個階段中幼童的身體素質與動作技能掌握程度存在差異（朱成，2008），因此我們將透過對每個階段幼童的生理特點與動作技能掌握程度的分析，提出各階段中適合幼童桌球訓練的多球訓練方法，從而進一步探討多球訓練法在幼童桌球訓練過程中的具體運用。

筆者整合個人教學經驗和李莉（2007）等相關文獻提出多球訓練之各項優勢如下五點：

### 一、學習新的技術動作

在技術訓練的初期階段，應該採用多個多球訓練的形式，讓初學者盡快的學會和掌握單個的技術動作（肖軍凡，2008），比如正手攻球、拉球、反手攻球、推擋等。實驗證明，多球訓練能更大程度的幫助初學者建立起技術動作的條件反射，強化記憶功能，加快學習的進度，使技術動作儘快的形成動力定型。

### 二、鞏固和熟練各項技術動作

多球訓練過程是一個強化訓練的過程，尤其表現在訓練的密度上，可以更限度的提高單位時間內的訓練效率。對於技術動作基本定型後的隊員，通過多球訓練能使他們的技術迅速的得到鞏固和提高，達到熟練的程度。

### 三、學習和掌握動作難度較高的技術動作

桌球是一項技術複雜、技巧性很強的運動，許多高難度技術的練習在對練中難以達到預期的效果，或者由於技術水準的差距根本無法練上手。比如，台內短球拉，一長一短的還擊、追身球、反手連續彈擊以及複雜技術的組合練習等，這就必須透過多球的方式來進行訓練。多球訓練可以增加擊球的難度，使平時在對練中很難上手的難度技術能通過供球的形式反復出現，集中的、突出的、有針對性的強化訓練並加以解決（李莉，2007）。

### 四、學習和掌握各種步法

多球訓練是學習和提高步法的最有效的途徑。任何步法的訓練都可以透過多球來進行，並且使之與手法緊密結合。練習時，可以由易到難、由簡到繁，由單一的步法練習進階到綜合的步法練習。

### 五、幼童多球訓練內容注意事項

多球訓練法有其獨特的優點，但也有其局限性，在教學中應注意以下幾個問題：

#### （一）動作技術宜從最簡單的部分開始

多球訓練應該從最基本的技術動作開始，在基本的技術動作裡面又從進攻性的技術開始。首先是正手攻球的技術練習，讓初學者模仿正確的擊球動作，先體會小臂的揮拍，然後小臂帶動大臂，形成正確的動作框架，在動作基本成型後，再要求手臂與身體的整體配合。同時，對手腕、手指的運用提出更高的

要求，這個過程，就是一個從易到難的過程，任何技術動作的多球訓練都必須經歷這樣一個過程。

## （二）多球訓練不能替代單球訓練

王鳳文（2007）指出多球訓練只能以近似於單球訓練和比賽的擊球方式連續供球，缺乏一種實戰的感覺，感覺不到來自對手的刺激，其興奮和緊張程度頗有不及。這種球供球位置和供球路線相對固定，學生沒有擊球後的回饋來球。由於規律性較強，容易使學生淡化對來球性質的判斷，不能更好的應變，只會招架，缺乏主變意識。因此，不能以多球訓練來代替單球訓練，在教學中要掌握好多球訓練與單球訓練的比例和時機。

## （三）多球訓練的量和強度要適宜

多球訓練的訓練量和強度比較大，其訓練強度位於有氧和無氧混合區域。這種訓練強度大，難度高，如果運動負荷掌握不好，容易造成學生局部負擔過重，以致過度疲勞甚至引起運動傷害。在教學中注意掌握運動負荷和間歇性休息，隨著運動水準的提高，逐步加大訓練量和訓練強度。在多球訓練後，安排一定時間進行單球訓練。

## 伍、直觀教學在多球訓練中的輔助應用

針對少年兒童的心理和生理特點，教練必須因人而異地制訂出合理的訓練計劃，使每個運動員的技術訓練水平和綜合素質得以提高。身為年輕的教練員，必須不斷學習，在探索和實際操作中勇於創新，在教學方法上不斷總結經驗。



因此在啓蒙訓練中，採用直觀教學是主要的方法和手段。在教學過程中，運用各種直觀方式，如：動作示範、圖像、錄影等，再結合教練生動形象的講解，就能使運動員更容易看清楚各項技術的特點和結構。

直觀教學法並不是獨立存在的，它需要與教練的語言教學相配合才能更有效地開發幼童的思維，使他們對技術動作的「形」、「意」真正了解。「形」是前提，「意」為精隨，透過對幼童視覺感官和聽覺感官的刺激，才能讓他們有意識地去模仿，真正理解整套技術動作概念，體會到每個技術動作之間的內在聯繫，進而真正地掌握動作要領。

爲了讓每個選手真正理解技術動作的要領和擊球原理，教練會使用攝影的方式記錄他們在訓練過程中出現的問題，再透過影片播放，讓選手觀看、討論、分析。藉此來彌補傳統訓練方式中立體感、動態感的不足，進而充分提高幼童訓練的積極性和趣味性，使抽象的技術更加生動具體（董莉，2009）。

## 陸、結 語

多球訓練是一種科學的訓練方法，我們要在多球訓練的過程中積累一些資料，包括進步的幅度、練習的內容、技術之間的組合等，可以通過對比的方式，也可以將比賽中技術、戰術運用的情況作爲訓練日課表的參考，而多球訓練的實際效果，可以進一步加深對多球訓練的認識，更好的把握多球訓練的方法，使多球訓練在迅速提高運動技術水準方面發揮更大的作用。幼童桌球訓練不宜過早地進行難度較高的技術、戰術訓練，要科學地控制訓練進程，扎扎實實打好基礎。當今桌球運動是要求運動員各方面的感覺、反應、控制和調節能力很強。在這樣的狀態下如果沒有扎實、牢固的基本技術動作做基礎，就很容易動作變形、就不能適應變化多端的球路和五花八門的旋轉。所以，基本動作訓練

這一環，是幼童桌球運動訓練早期的關鍵。

## 參考文獻

- 中華民國體育運動總會（1993）。*第二十三冊青少年之訓練*。
- 王鳳文（2007）。多球訓練法在乒乓球教學中的運用。*高師理科學刊*，27（4）。
- 朱成（2008）。多球訓練在少兒乒乓球訓練中的運用。*安徽體育科技*，29（2）。
- 肖軍凡（2008）。少兒乒乓球訓練進程式控制探析。*湖南人文科技學院學報*，（101）。
- 李莉（2007）。對乒乓球多球訓練方法的探討。*哈爾濱體育學院學報*，25（4）。
- 張翠霞（2007）。對少兒乒乓球運動員早期訓練的探討。*山西體育科技*，27（3）。
- 董莉（2009）。直觀教學在啓蒙訓練中的應用。*乒乓世界*。
- 謝淑娟（2003）。適合幼兒神經肌肉發展的桌球運動。*學校體育*，14（5），61-66。