

乒乓球运动员提升自我修养应该从小事抓起

崔广兴

重庆三峡职业学院

DOI:10.12238/er.v5i8.4813

[摘要] 乒乓球作为中国的国球,谁都要竖起大拇指。新中国成立70多年间,乒乓球不仅为新中国带来了无数荣誉,激发了民族自信,它还成为中国与世界各国传递友谊的桥梁,推动新中国外交踏上新的台阶。近些年我国的乒乓球运动员更是取得了傲人的成绩,为国家争得了很多的荣誉。然而光鲜亮丽的成绩背后却也经常出现些不和谐的事情,有些运动员不注意自身的修养,在训练或者比赛中做出了一些出格的事情,不仅自身受到了惩罚同时也给我们的国球抹黑。在刚刚结束的党的二十大报告中提出的“促进群众体育和竞技体育全面发展,加快建设体育强国”,进一步明确了全国体育战线在新时代新征程上的使命任务,吹响了体育人扬帆起航再立新功的时代号角。那就要求我们的运动员不仅要有良好的乒乓球基本技术,还需要有更好的道德修养,本文将提出一些乒乓球运动员提升自我修养的方法。希望能让我们的乒乓球运动能更好的健康有序发展。

[关键词] 乒乓球运动员; 提升; 自我修养; 从小事抓起

中图分类号: G846 **文献标识码:** A

Table Tennis Players should Start from Small Things to Improve Their Self-cultivation

Guangxing Cui

Chongqing Three Gorges Vocational College

[Abstract] Table tennis as China's national ball, everyone should give a thumbs-up. Over the past 70 years since the founding of the People's Republic of China, table tennis has not only brought numerous honors to new China and stimulated national confidence, but also become a bridge of friendship between China and other countries in the world, pushing New China's diplomacy to a new level. In recent years, China's table tennis players have made proud achievements and won many honors for the country. However, behind the brilliant achievements, there are often some disharmonious things. Some athletes do not pay attention to their own self-cultivation, and do some unusual things in the training or competition. Not only have they been punished, but they also discredit our national ball. In the just-concluded 20th annual report of the Party, "promoting the comprehensive development of mass sports and competitive sports, and accelerating the construction of a strong sports country", further clarified the missions and tasks of the national sports front in the new era and the new journey, and sounded the horn of the times for sports people to set sail and make new achievements. That requires our athletes to not only have a good table tennis basic skills, but also have a better moral cultivation. This article will propose some methods for table tennis players to improve their self-cultivation, hoping that our table tennis can develop better in a healthy and orderly way.

[Key words] table tennis players; improve; self-cultivation; start from small things

引言

乒乓球做为一项老少皆宜的运动深受人们的喜爱,特别是在我国,乒乓球运动普及高,水平高,已经成为了我们的国球。乒乓球运动不仅仅需要我们的运动员具备良好的基本技术,也需要在这项运动中展现出个人的自我修养。本文从多方面阐述了乒乓球运动员提升自我修养从小事抓起的方法,为我们的乒乓

球运动员和乒乓球爱好者提供一些参考。

1 乒乓球运动在我国的发展历史

大家都知道乒乓球是我们的国球,但很多人不知道乒乓球其实是发源于英国从网球演变而来,直到1904年,上海四马路一家文具店的经理王道平,从日本买来10套乒乓球器材包括球台、球网、球和带洞眼的球拍,他将这些东西摆设店中,并亲自做打

球的表演和介绍在日本看到的打乒乓球的情况,从而我国开始有了乒乓球这项运动。随后在北京、天津、广州这些比较大的城市陆续开展了该项活动,那时候的中国还处于比较落后,参加乒乓球运动的人数不多,水平也极其有限,所参加的几次比赛也是负多胜少。直到1949年中华人民共和国成立后,在中国共产党和人民政府的重视和关怀下,我国乒乓球运动才获得了新生。1952年10月在首都北京举行了有六大行政区(中南、华北、东北、西南、西北、华东)和铁路系统体协的62名男、女选手参加的“第一次全国乒乓球比赛大会”,揭开了新中国乒乓球运动发展史上新的一页。与此同时中华全国体育总会乒乓球部加入了国际乒联,从此全国乒乓球运动迅速发展起来,每年都要举行各种全国性的乒乓球比赛。同时期也涌现了一批优秀的乒乓球运动员,如容国团、庄则栋、李富荣等等。1971年3月份,第三十一届世乒赛在日本举行,中国队取得了优异的成绩,同时机缘巧合和美国队的队员建立了深厚的友谊,而美国乒乓球队也提出了访华的请求,在我国的许可下,美国乒乓球队代表团于1971年4月来华访问,这次访问也为未来中美建交打下了基础,被誉为是一场“小球推动大球”的乒乓外交活动,当时这一举措是轰动世界的,也把我国的乒乓球运动推向了一个更高潮,在上个世纪80年代的5届世乒赛中,中国运动员获得了金牌总数的80%,中国队取得的优异成绩,同时吸引了各国加强对中国队的研究,中国队的优势受到潜在的威胁。与此同时世界乒坛也向着多元化方向发展,世界各国向我们提出了挑战。在第41届世乒赛上男队成绩跌至第七名,女队也在决赛中败给朝鲜南北联队。这次的失利让中国队痛定思痛,认真总结经验教训,抓管理,树信心,搞技术创新,加快对新人的培养。在第42届世乒赛上,中国队夺得女团、男双、女双和混双四项冠军和男团亚军,队伍终于走出低谷,为中国乒乓球再创辉煌打下基础。此后,中国队始终站在世界乒坛的最顶峰,为长盛不衰四十年的中国乒乓球在“小球时代”划上了圆满的句号。中国乒乓球运动有过领先于世界,有过失去领先的痛楚,但是,值得国人引以自豪的是:长期形成的“乒乓精神”,激励着一代又一代运动员不懈的奋斗,不屈不挠、不断钻研、不断创新,为国争光的集体主义精神。

2 近些年我国运动员在乒乓球运动项目中暴露出的问题

乒乓球是一项重要的体育运动,尤其是对于我国来讲,堪称我国的国球,在重大的体育赛事中,我国的乒乓球项目取得了非常优秀的成绩。然而在光鲜亮丽的成绩下,近年来乒乓球运动员经常暴露出一些自身修养不够的问题,那就是我们的国家队运动员在比赛或训练中经常出现一些不理智的行为。当年邱贻可可谓天赋异禀年少成名,敢打敢拼,曾被称为“打虎英雄”,而作为一名国家队运动员邱贻可却缺乏情绪控制能力。年少气盛的他经常出现各种违规行为。而在“广州醉酒事件”、“铁岭事件”等风波中他形象受损,受到了长达4年的禁赛。在2022年WTT澳门冠军赛男单第一轮中,一场国乒的焦点“内战”在梁靖崑和林高远之间展开,梁靖崑最终取得了比赛的胜利,然而让人意想不到

的是赛后梁靖崑竟然把球拍插进裤裆里以示庆祝,岂不知这种不尊重对手的不恰当庆祝方式引发了诸多争议。随后梁靖崑认识到自己行为失当,第一时间向队友道歉,然而作为公众人物的他因不得体庆祝动作,已造成不良社会影响。依据《中国乒乓球协会关于对国家队人员加强自身行为规范的管理规定》,对梁靖崑做出处罚,取消梁靖崑2022年度后续国际、国内比赛资格。这样的处罚决定不可谓不重,然而做为乒乓球运动员就应该展示出我们礼仪大国所具有的自我修养。

3 乒乓球运动员提升自我修养应该从小事抓起

除了在国家队层面,在我们的一些低级别比赛中也往往出现一些不和谐的声音,不尊重裁判不尊重其他运动员的不良做法,那么如何避免这样的事情发生,我们应该从乒乓球练习之初的小事抓起。

3.1 我们在训练或者比赛中要主动捡球

乒乓球运动员我们要时刻牢记,无论是在训练或者比赛中球打飞了,我们就应该主动前去捡球,不要像个大爷一样,球滚到自己脚边,都睁一只眼闭一只眼爱理不理,在球被打飞的情况下,哪怕球确实离自己较远,我们也要有前去捡球的姿态,我们的这个举动不是卑躬屈膝,这是给对手的一种尊重。在球场上,运动员的身份是平等的。我们不能觉得我们就高人一等,在训练和比赛中高高在上,我们要展现出我们的风度,往往一个小小的举动就会产生不同的效果。仅仅一个捡球的动作,你可能就收获的不仅仅是对手的赞许,更是个人的魅力的展现,这举动更是一种体育精神的体现。

3.2 我们把打练习球和打比赛一定要分开对待

我们平时无论是在和对方的训练或者比赛中,一定要根据对方的实力进行有计划的练习或水平的展示,在练习的时候我们要以多打回合球为主,要起到练习的效果,对方既然是在和你练球,就不要一味发力拍死对方,让对方难堪,你要记住:练球和打比赛是有区别的,可能对手为了让你接球舒服,一般只用六分力,而你抓住“机会”就往死里拍,这就有点不厚道了,有时候可能就是因为这样的做法导致双方产生冲突,打球的目的是双方快乐,即使是比赛我们也要本着友谊第一比赛第二的宗旨。所以我们一定要分清楚训练和比赛。

3.3 在打比赛的过程中要学会致歉和为对手喝彩

我们打球的时候经常会打到一些擦边球、擦网球,遇到这种情况我们一定要及时向对手挥手致歉,证明自己不是故意为之,靠运气赢球后更不能欣喜若狂、大吵大叫,要越低调越好,遇到这种球,对方本来就感觉晦气无语,你的得意忘形,只会引起大伙儿的反感,当对方打出确实很精妙的球我们也不要吝啬,也要及时为对方送上掌声。

3.4 打球时不要每次都让对方付出

我们在打球的时候,不要每次打球,都是对方出球,一颗球本来就不贵,而且打的时间也较长,每次都是别人拿球,只会让人感觉你喜欢占小便宜。打球时我们都应该主动将自己的球拿出来,那怕对方确实先把球拿出来,此刻你再把你的球放回去,

这也不迟,当别人拿出的球被打破的时候,你更应主动的将自己的球拿出来,当不小心踩破别人的球你要主动拿出球来进行赔偿,要不是别人的事,拿出球是你应该有的姿态。

3.5 不要做球台的霸主

我们在外边打球的时候,往往存在人比较多而球台比较少的情况,在僧多粥少的情况下,我们一定要懂得相互谦让,不要一直占着一张球台不放,我们应该根据人数合理的控制好自己的上场时间,一定不要让来得晚的球友一直在那坐冷板凳,虽然原则上只要你交了钱,就可以这么做,但事实会告诉你,如果你经常这样做的话那么等你下次来迟的时候,也会在冷板凳上度过漫长的时间,我们在控制好上场时间后要主动的邀请没有上场的球友,这样的话你的朋友将会越来越多,而不会因为你来晚了没人招呼你,造就自己尴尬不已。

3.6 平等对待每一位球友,不要带有色眼镜看人

业余选手的水平参差不齐,水平高低不一,碰到高手了谁都想挑战,但一定要记着打了几局就要主动让位,不要一直纠缠着不放,你倒是打痛快了,想挑战高手的球友,最终只能遗憾离开,最关键的是,高手本人也不好说什么。部分的球友,球打得确实差,你不要只一味的和高手对决而忽略了他们的存在,你可以陪他们少打一会儿,不要整个球馆的人都打遍了,就唯独把他给遗忘了,就像你给一桌人都发了烟,就那个不起眼的人不发,他心里会怎么想,他可能会觉得你对他有意见,其他人见你这样做也会觉得你嫌贫爱富。更要命的是万一你遗忘的那个人刚好是比较重要的人后果可想而知,所以我们要平等对待每一位球友,不要带有色眼镜看人。

3.7 不要随意动别人的乒乓球装备

有些球友打球经常什么都不带,千万要记着,在没有征得别人同意的情况下,不能私自动用别人的乒乓球装备,不管是球拍还是球或者其他的东西都别轻易去动,特别是球拍,也许它在你眼里就是一块木板,可在别人眼里那就是心头肉,哪怕平时磕一下对方就要心疼好久,再说爱好无底线,有些看似普普通通的破木板,没有好几千,还真拿不下来。到时候你不仅损失了钱财,更容易翻了友谊的小船。

3.8 当好球场的“清洁工”

无论是在乒乓球的训练或者比赛中,我们除了会带上乒乓球装备之外,往往还带着矿泉水和其他东西,特别是一些吸烟的球友,我们打完球的时候一定要当好球场的清洁工,把自己产生的一些垃圾顺便带走,别打完球了到处是矿泉水瓶和烟头,让人感觉一到球场就像走到了垃圾场,我们要保持球场秩序井然环境舒适,另外夜间开灯打球,我们走的时候一定要记着随手关灯,这不仅仅是为了节约能源,这更是我们自我修养高的一种体现。

3.9 打比赛无论输赢都不要轻易的评价对方的球技

打乒乓球比赛有输有赢,我们在赢球以后要向对手说些客套话,不要感觉赢局球,比夺得奥运冠军还要激动,更不要对负者指指点点,甚至贬低对方。同样我们输了球也要大大方方的“愿赌服输”,不要骂骂咧咧的,一会儿说灯光太暗、一会儿又说场地有问题等等,不要每次一输球都要给自己找个借口,那样别人就会认为你输不起。最后无论是场上还是场下,我们都不要轻易地去评价别人的球技,有时候在你看来,是好心的给别人指导,但在别人眼里,你的那些指导却是在点别人的痛处,特别是你自己水平也不怎么样的情况下,你在旁边对别人指手画脚,性格好的可能还会“客套”应付你,脾气暴躁的说不定就会和你动手。

4 结束语

乒乓球作为我们的国球,我们应该将他发扬光大,我们不仅要具备扎实的乒乓球专业技术,我们更应该有极高的自身修养。冰冻三尺非一日之寒,提升自身修养没有捷径可走,不可能一蹴而就,要提高自身修养,我们必须从平时练习和比赛的小事抓起,我们要不断丰富自己的知识阅历,努力提高思想境界,提升自身修养,这样我们才能成为一名合格的乒乓球运动员,我们才能更好的为我国变成体育强国奉献出自己的一份力。

【参考文献】

- [1] 占叶俊.合作学习在高校乒乓球技术教学中的应用研究[J].考试周刊,2007(5):99-100.
- [2] 赵龙.提高乒乓球技术的方法探讨[J].科技视界,2014(26):364,362.
- [3] 宋权予.合作学习在高校乒乓球技术教学中的应用研究[J].体育时空,2017(20):82.