

青少年訓練的兩類目標與要求

2011.11

每一運動項目發展都有兩類不同目標，一是精英培訓、二是普及發展。

精英培訓

即是以訓練、比賽為長遠發展目標，這類球員通常稱之為「職業球員」。

據資料統計，一個成功的乒乓球員，需要不少於 10 年時間及 10,000 小時之訓練時數，始能有機會成材！

如何分配這 10 年時間及 10,000 小時的訓練？大致可參考以下三個不同階段的訓練：

第一階段：入門至進階訓練

預計 3 年時間，每星期約 6 - 10 小時訓練；

這是一個由啟蒙至初階訓練期，要在入門初期較快掌握基本技術，令擊球動作盡快成形不走樣，建議每週至少訓練 2-3 次，期後逐步過度至每週 5 次，始能有效掌握各項基本技術。

第二階段：系統性基礎培訓

預計 3 年時間，每星期約 24 小時訓練；

這個階段的訓練，是一個由 **量變** 到 **質變** 的過程，必須將初階訓練所學的技術進入量化訓練階段，始能有效提高球員的技術質量與比賽的實戰能力。

第三階段：全力衝刺

4 年或以上時間是必須的，每星期約 30 小時訓練。

經過第一、二階段的基礎培訓，球員已具一定技術質量與比賽的實戰能力，要再向上突破、向高水平衝擊，此乃必經之路。

否則，只能停留在第一、二階段之間作無限循環之培訓，更不可能衝擊世界！

● 關鍵之年

當你已按上述不同階段之時間要求投入訓練，在第 6-8 年是一個關鍵之年，也可以比喻為：「業餘與專業」、「兼職與全職」之分界線。

普及發展

目前香港絕大部份青少年球員都是屬於短期目標者，他(她)們長遠不會以做「職業球員」為目標。

但即使是短期目標者，在目前形勢下，如要在國際賽及本地公開賽事中取得成績，其每星期的訓練時間也必須保證，正常要求也需要有不少於 15 小時之訓練時間，才有機會在比賽中取勝。