

多球训练在乒乓球教学训练中的应用分析研究

前言

本文运用文献资料法、案例分析法等方法,对多球训练在乒乓球教学训练中的实际应用进行研究。研究认为,乒乓球多球训练模式在乒乓球教学训练中存在良好的应用价值与效果。针对乒乓球多球训练在教学中存在未能结合单球与多球两种训练方式、场地与器材不足、未因材施教的现实问题,需提高应用多球训练的意识。为进一步提高乒乓球训练的有效性,凸显乒乓球多球训练的意义与价值,本文提出实践中应当制订科学合理的训练方案、增加训练趣味性与积极性、依据训练目的进行因材施教的对策,以达到预期教学效果。

关键词

多球训练法;乒乓球;应用价值;教学训练

乒乓球教学过程中,多球训练方式在实施的过程中还存在一定的问题,合理恰当地运用多球训练模式具有极大的应用价值及意义。为提升乒乓球教学工作的有效性,教师在教授乒乓球技术动作时,不能局限于传统的多球训练方式,需要结合实际问题,通过多种多样的乒乓球多球训练模式,增强学生身体素质,提升乒乓球技战术水平,为提高教学质量做准备。

1 乒乓球多球训练教学过程中存在的问题分析

从目前中小学体育教学现状来看,乒乓球教学中运用多球训练方式依然存在一些问题与不足,教师应用多球训练方式的意识仍需进一步提高,具体来讲,有以下几个方面:

1.1 未能将乒乓球单球训练与多球训练相结合

多球训练与单球训练相比,优点突出,但从严格意义上来说,乒乓球的单球训练方式依然是实战模拟的最佳选择。教师在进行乒乓球教学的过程中,应当合理正确地将多球训练与单球训练结合起来。然而,调查发现:许多高校在进行乒乓球教学训练过程中,更多将重心放在乒乓球多球训练方法的应用上,甚至让学生自己对着发球机进行机械化训练,这种教学方式固步自封,导致学生对乒乓球训练的内容不能有充分的认知,学生可能在乒乓球实战的过程中出现刻板单一的打法,不能够依据场上球的变化方式随机应变。

在教学过程中充分将乒乓球单球和多球训练两种模式

结合起来,可以在乒乓球单球和多球应用实际过程中取长补短,从而增强学生对乒乓球实际运用的综合能力。两者若不能充分结合,学生很难掌握乒乓球训练过程的真实节奏。乒乓球的单球和多球训练方式在教学过程中缺一不可,需要将重点放在两者结合的训练模式上。只有这样,才能将乒乓球训练效果发挥到极致。

1.2 学校场地不足,器材种类单一

目前,我国中小学学校中乒乓球桌数量较少,存在场地严重不足的问题,难以满足开展乒乓球教学及竞赛的要求。同时,多数中小学校内的乒乓球器材种类单一,除了乒乓球基本器材外,没有其他针对性练习的器材,例如乒乓球定型训练器等。很多新颖器材对于大部分体育教师来讲都较为陌生,学生更是闻所未闻,这也间接导致了乒乓球授课内容和方法的单一。毫无新意的教学内容打击了学生对乒乓球的热情与积极性,器材种类单一导致器材与学生在数量上出现比例严重失衡的情况,教师不能按照既定的课堂目标进行教学,学生的一些错误动作不能得到及时纠正,会影响学生良好训练习惯的养成和乒乓球能力的综合培养。

1.3 多球训练的过程中没有对症下药

高校在乒乓球教学训练过程中,并没有做到“对症下药”。在教学训练的过程中,应当通过多球训练,为不同学生制订不同的方案,从而满足不同学生在乒乓球学习期间的需求。每位学生对乒乓球运动技能的掌握程度有深有

浅。因此,教师在运用乒乓球多球训练模式前,应该对每位学生做出客观的评价,认识到学生之间的差异,因材施教。

2 乒乓球多球训练在教学训练中的应用价值分析

多球训练是指在实际的乒乓球教学训练过程中,将几十至几百个乒乓球放在一个固定容器中,然后依据不同种类的练习项目,练习者连续取球。在具体的补球环节中,选择不同的方式进行攻击,让练习者连续不断地往返击球,这样可以增强单位时间内练习的频率及强度,同时缩短技术动作的泛化阶段,提高乒乓球训练者的整体练习效果,这种训练模式在近年来取得的效果显著。

2.1 提升学生身体素质水平

乒乓球这项运动虽不像足球和排球那样需要高强度的来回跑动,但依然需要较高的身体素质,若身体素质不能满足训练的要求,那么学生也很难提升乒乓球的实战水平。因此,体育教师在进行乒乓球多球训练教学时,教师的球速和训练强度要比在实战中更快、更大。正是由于多球训练密度高、强度大,再加上连续不断地供球,学生会承受较大的身体负荷,从有氧运动逐渐变为无氧运动,学生体力增强,在比赛的过程中,可以保持持久的比赛状态。

2.2 提高学生综合素养

各大乒乓球比赛形式错综复杂,这意味着参与者需要观察对方的乒乓球技术优点,剖析对方的比赛心理,猜测对方的战术规律,善于依据比赛时的实际情况决定技战术对策,并在适当的时机给对方出乎意料的回击。乒乓球多球训练法的开展,能够激发参与者对乒乓球运动的兴趣,提高参与积极性,让训练者积极主动地投身到训练中去,提高训练者自主训练的能力,提升训练者的灵敏性和乒乓球专业技术水平。

2.3 提高学生比赛战术组合能力

一场乒乓球比赛中,若双方的技术实力相当,那么战术组合在比赛中发挥的作用则显得尤为突出。因此,教师在开展乒乓球多球训练时,要注意培养学生组合战术运用的能力。想要提高组合战术的能力,学生需要在一次次的训练中反复琢磨,教师需要分析总结学生的战术,从而找到学生的专属战术和风格。当然,学生在总结的同时,也需要寻找自己的战术缺陷,经过重复训练,弥补缺陷,在进行循序渐进的教学与训练的基础上,理论联系实际,切实增强学生的乒乓球运动战术水平。

3 乒乓球训练中科学运用多球训练的策略分析

3.1 制订科学合理的训练方案

“凡事预则立,不预则废”,训练方案是预测未来训练过程的理论依据,是实现训练目标而选择的通路。在开展乒乓球多球训练前,首先要确定训练目标。例如,学生进行训练是为了提高乒乓球运动技术水平,积极投身到体育锻炼中,从而提高自己的运动素质,掌握运动基本技能。传统的乒乓球单球训练是为了提升学生的身体素质,而多球训练可以让学生在短时间内优化自己的步法、技战术、身体耐力等。

因此,教师应当合理安排多球训练目标:首先是教育泛化期,在教学初期,大部分学生刚进入乒乓球学习中,运动感知能力差,很难不出现心理压力。为了缓解学生的心理压力,教师可以科学合理地设定训练强度和密度,利用乒乓球多球训练法,深入其本质特征,再依据多球训练的优点,讲述乒乓球实战中的技巧,使学生更好地掌握单线技术。

其次是教育的分化期,在合理安排分化期的多球训练的过程中,教师应当根据学生的差异调整教学方式及练习强度,让学生在多球训练中掌握乒乓球运动技巧。例如,在进行多球训练过程中,教师要保证学生练习动作的准度,可以展示不同的乒乓球技巧,使学生更易接受和掌握,引导学生进行自我心理调节,使其在教育分化期了解更多的乒乓球技术和技巧。

最后是教育的巩固期,学生在实际比赛中想要更好更灵活地运用所学知识和技能,教师就应当在授课阶段不断地变换多球运动训练方式,增强学生在训练中的运动强度,可以通过学习小组的形式开展比赛,促使学生在多变的环境中提升随机应变能力,更好地掌握运动技术及技巧,从而提高乒乓球多球训练的效果。

3.2 增加训练趣味性,增强训练积极性

学生在进行了大量乏味单一的乒乓球训练之后,会逐渐失去训练兴趣。心理学认为,兴趣是个体力求认识某种事物或从事某项活动的心理倾向,它表现为个体为某种事物或从事某项活动时的选择性态和积极的情绪反应,学生在运动时产生的心理变化,一定程度上会影响学生乒乓球训练的效果和质量。在训练过程中,不难发现影响学生技能训练质量和效果的因素多种多样,但最主要的因素还是学生对乒乓球训练的兴趣以及积极程度。

如何提高学生训练的积极性是不可回避的话题。技能训练的枯燥性是肯定存在的,学生在重复训练过程中,面临的是情绪及心理的转化。为确保学生能够有持久的训练热情,应当在丰富学生精神意志的同时,从乒乓球运动本身进行分析,通过不断提高乒乓球训练的趣味性,使学生积极主动地参与训练。

因此,教师在课堂训练过程中,不能一味地摒弃传统的单球训练法使用多球训练,而是要将两者融合起来,再加入一些提升趣味性的活动,确保训练活动具有较强的趣味性和针对性。例如,当学生完成了相应训练后,教师给予一定的奖励,同时鼓励学生与其实力相当的同学进行切磋,形成良好的乒乓球训练氛围,提高学生的学习兴趣。

3.3 依据训练目的,因材施教

在乒乓球多球训练的教学过程中,教师要依据训练目的以及个人的差异性,遵循循序渐进和因材施教的教学原则。例如,在乒乓球训练初期,许多学生第一次接触乒乓球,会出现身体协调性欠缺、接发球时机不准确等情况。因此,教师在制订训练方案时,要依据学生具体情况,组织合理

的训练,从而提高学生在乒乓球实际比赛中的对抗能力及竞赛水平。

例如,可以在训练初期采用传统的单球训练方式,在学生掌握了基础动作要领后,再进行多球训练,训练的过程要遵循循序渐进的原则。另外,由于男女生在体力上存在明显差异,因此,在训练时,教师应坚持具体问题具体分析的原则,这样可以减少学生在训练过程中的紧张情绪,促使学生逐渐找到自我价值,在此基础上,使学生爱上乒乓球运动训练,大幅度提升学生的能力和综合素养,促进学生身心健康发展。

4 结语

多球训练与乒乓球教学训练的有机融合,需要教师充分理解多球训练的价值,制订合理科学的教学方案,在日常训练中加入趣味元素,激发学生的学习兴趣 and 训练积极性,依据实际情况,采用因材施教的教学原则,提高学生在乒乓球训练中的灵活性,从而促进学生身心全面发展。

文/陈璇,车旭升(南通大学体育学院,江苏南通 226019)

作者简介:陈璇,女,江苏盐城人,南通大学体育学院在读硕士研究生,研究方向:体育人文社会学;车旭升,男,吉林通化人,南通大学体育学院副教授,研究方向:体育人文社会学。

参考文献:

- [1] 黄煌.多球训练在乒乓球教学训练中的应用研究[J].普洱学院学报,2022,38(3):52-54.
- [2] 杨浩,李波.多球训练法中多人供球方式在乒乓球教学训练中的应用[J].黑龙江科学,2022,13(9):146-148.
- [3] 刘玲.多球训练在高校乒乓球教学训练中的应用分析[J].产业与科技论坛,2020,19(24):117-118.