

分项教学在高中乒乓球队训练中的效果评估

凌霄

(深圳市龙华高级中学教育集团高中部, 广东深圳 518000)

摘要 ▶ 文章分析了分项教学法的优势, 以及其应用在高中乒乓球队训练中存在的问题, 并提出了分项教学法的实施策略, 构建了分项教学效果评估指标体系, 详细介绍了评估方法, 为高中乒乓球队训练提供参考, 以提高队员的技术水平和整体竞技水平。

关键词 ▶ 分项教学; 高中乒乓球队; 训练效果

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.07.033

1 分项教学在高中乒乓球队训练中的应用现状

1.1 分项教学法优势分析

分项教学法作为一种专业化、系统化的训练方法, 在高中乒乓球队训练中具有诸多优势。首先, 分项教学法能够更加精细地针对运动员的不同技术和战术特点进行训练, 有针对性地提升运动员的专项技术水平。通过对发球、接发球、拉球、推球等技术动作的分解和细化训练, 运动员能够更快、更准确地掌握技术动作的要领, 提高技术动作的稳定性和准确性。其次, 分项教学法有利于培养运动员的专项技战术能力。通过针对性的战术训练, 使运动员在比赛中能够更好地运用技术动作, 并且在战术应对上更加灵活多变, 提高了整体比赛的竞技水平。此外, 分项教学法还有利于提升运动员的心理素质。在分项教学中, 教练员可以更好地关注和引导运动员的心理状态, 帮助运动员建立自信心、抗压能力

和意志品质, 从而提高在比赛中的心理素质和应变能力。最后, 分项教学法有助于提高训练的针对性和灵活性。通过对不同技术和战术要点有针对性地进行训练, 让运动员在训练中更加专注、有目标性, 从而提高训练效率。同时, 教练员可以根据运动员的实际情况进行个性化的训练安排, 更好地满足不同运动员的训练需求, 提高训练的灵活性和多样性。

1.2 高中乒乓球队训练中分项教学存在的问题分析

分项教学在高中乒乓球队训练中的应用现状主要体现在对技术、战术、体能等方面的分项训练。在技术层面, 分项教学可以针对发球、接发球、正手、反手等技术动作进行细致的分解和训练, 帮助队员们更好地掌握乒乓球的基本技术; 在战术层面, 分项教学可以针对不同对手的不同战术进行训练, 提高队员们的应变能力和比赛水平; 在体能层面, 分项教学可以针对速度、力量、耐力等方面进行有针对性地训练, 提高队员们的身体素质和比赛持久力。

作者简介: 凌霄, 女, 中学一级教师, 研究方向: 高中体育教学。

然而,在高中乒乓球队训练中,分项教学也存在一些问题。首先,由于分项教学需要对不同的技术、战术、体能进行分解和训练,需要投入大量的时间和精力,对教练员和队员们的要求较高;其次,分项教学可能会导致训练内容过于细化,使得队员们在整体技术和战术能力上缺乏整体性和综合性。此外,分项教学可能会导致队员们对训练内容的理解和掌握不够全面,影响他们的综合能力和比赛表现。

2 分项教学法的实施策略

2.1 制定分项教学计划

制定分项教学计划是分项教学的基础,需要根据队员们的实际情况和训练需求,结合教练的指导意见和建议,制定针对性强、具体可行的分项教学计划。首先,需要对技术、战术、体能等方面进行全面的分析和评估,明确队员们在各个方面的优势和不足。其次,根据分析结果确定分项教学的重点和内容,包括技术动作的分解训练、战术应对的训练、体能素质的提高等方面。然后,制定具体的训练计划和周期安排,明确每个阶段的训练目标和内容,合理安排训练时间和强度。最后,需要根据实际训练情况进行动态调整和改进,及时修正计划中的不足和问题,确保分项教学计划的有效实施和训练效果的达成。制定分项教学计划能够有针对性地指导训练,确保训练内容的科学性和系统性,有利于提高队员们的技术水平和比赛表现。

2.2 教练员角色与责任

教练员在分项教学中扮演着至关重要的角色,他们的责任包括指导、激励、监督和评估。首先,教练员需要具有丰富的技术知识和教学经验,能够针对不同队员的特点和需求,制定个性化的训练计划,指导他们在发球、接发球、正手、反手等技术动作上的细节训练;其次,教练员需要在训练中不断激励队员,帮助他们克服困难,保持训练的积极性和热情,确保训练效果的最大化。同时,教练员还需要对队员们的训练情况进行全面的监督和评估,及时发现问题并加以解决,确保训练计划的顺利实施和队员们技术水平的提高。此外,教练员还需要与队员们保持密切地沟通和交流,了解他们的训练感受和需求,及时调整训练计划,确保训练的科学性和有效性。教练员的角色与责任在分项教学中至关重要,他们的指导和帮助能够有效提高队员们的技术水平和整体素质,确保分项教学的顺利实施和训练效果的达成。

2.3 运动员参与度提升策略

运动员参与度的提升对于分项教学的实施至关重要。为

了提高运动员的参与度,教练和教练组首先要建立良好的沟通机制,与队员进行充分的沟通,了解他们的训练需求和意见,鼓励他们积极参与训练计划的制定,对训练中的问题提出建设性的意见。其次,教练可以通过设立奖励机制激励队员积极参与训练。例如,设置训练表现优秀的奖励,或者设立一定的目标,达到目标的队员可以得到相应的奖励,激励队员们更加积极地参与训练。另外,营造良好的训练氛围也是提高参与度的关键。教练应该创造一个积极向上的训练氛围,让队员们感到训练是有趣和有意义的,这样可以激发他们的积极性和参与度。最后,要根据不同运动员的特点制定个性化的训练计划。每个运动员都有自己的特点和需求,教练应该针对不同的情况,制定个性化的训练计划,让每个队员都能够找到自己在训练中的价值和意义,从而提高他们的参与度。

3 分项教学效果评估指标体系构建

3.1 技术水平评估指标

在构建分项教学效果评估指标体系时,技术水平评估指标是至关重要的一部分。针对高中乒乓球队的训练,技术水平评估指标应包括以下三个方面:首先是基本功技术,乒乓球的基本功技术包括发球、接发球、正手、反手等,可以通过对这些动作的技术要求进行评估,比如发球的稳定性和变化性、接发球的反应速度和准确性、正手和反手的力量和控制等来评估队员的基本功技术水平;其次是比赛技术能力,这包括在实际比赛中的技术运用能力,比如对手的战术应对能力、比赛中的技术调整能力,以及在关键时刻的发挥能力等。通过观察队员在比赛中的表现和实际比赛成绩,可以评估他们的比赛技术能力;最后,身体素质也是评估技术水平的重要指标之一,包括速度、力量、灵活性等方面,直接影响到运动员在比赛中技术的发挥。因此,可以通过对队员身体素质的测试和评估来间接反映其技术水平。

3.2 战术理解评估指标

在高中乒乓球队训练中,战术理解评估指标是评估分项教学效果的重要组成部分,应包括以下三个方面。首先是战术应变能力。战术应变能力是指队员在比赛中根据对手情况和比赛形势进行灵活应对的能力,包括针对不同对手的战术调整能力和比赛中的战术应变能力。通过观察队员在比赛中的战术应变情况和训练中的模拟对抗情况,教练可以评估其战术应变能力。其次是战术执行能力。战术执行能力是指队员在训练和比赛中能否准确、有效地执行教练布置的战术和

战术指导。通过观察队员在训练中对战术的理解和执行情况以及在比赛中对战术的应用情况,教练可以评估其战术执行能力。最后,战术意识也是评估指标体系中的重要组成部分。战术意识是指队员在比赛中能否根据比赛情况和对手特点自主调整战术的能力,以及在训练中对战术的理解和领悟能力。通过观察队员在比赛中的战术调整和应用情况,以及在训练中对战术的理解和领悟情况,教练可以评估其战术意识。

3.3 心理素质评估指标

在高中乒乓球队训练中,心理素质评估指标是评估分项教学效果的重要组成部分。心理素质评估指标首先是比赛中的心理素质。这包括比赛中的心态稳定性、抗压能力、自信心和应对紧张的能力。通过观察队员在比赛中的表现,包括比赛前的状态、比赛中的表现和比赛后的心理调整,可以评估其比赛中的心理素质。其次是训练中的心理素质。这包括训练时的专注度、对教练指导的接受程度、对训练安排的执行情况等。通过观察队员在训练中的专注度、对教练指导的接受程度以及对训练安排的执行情况,可以评估其训练中的心理素质。另外,团队合作和领导能力也是心理素质评估指标的重要组成部分。团队合作和领导能力包括在团队中的沟通能力、团队合作能力,以及在比赛或训练中的领导能力。通过观察队员在团队中的表现和在比赛或训练中的领导能力,可以评估其团队合作和领导能力。最后是自我管理能力。自我管理能力包括自我激励能力、自我调节能力和自我约束能力等。通过观察队员在训练和比赛中的自我管理能力,可以评估其自我管理能力的水平。

4 分项教学效果的评估方法

4.1 定量评估方法

定量评估方法首先是技术水平测试。通过定期进行发球、接发球、正手技术、反手技术等项目的技术水平测试,可以客观地评估队员的技术水平是否有所提高。测试结果可以用具体的数字和数据来反映队员的技术水平,从而进行分

项教学效果的定量评估。其次是体能测试。乒乓球运动员需要具备一定的体能水平,包括速度、灵敏度、耐力等。通过进行短跑、灵敏度测试、耐力跑等项目的体能测试,可以客观地评估队员的体能水平是否有所提高,从而进行分项教学效果的定量评估。另外,还可以采用心理测试问卷,定量评估队员在心理素质方面的变化,包括心态稳定性、自信心、抗压能力等方面的变化。问卷结果可以用具体的分数和数据来反映队员的心理素质水平,从而进行分项教学效果的定量评估。

4.2 定性评估方法

定性评估方法首先是观察评估。教练和教练员可以通过观察队员在训练和比赛中的表现来评估分项教学效果。观察队员的动作技术是否更加规范、动作是否更加流畅、比赛中的应变能力和技战术的运用等。通过观察,可以得到对队员整体表现的定性评估结果。其次是访谈评估。教练可以通过访谈队员,了解他们对分项教学的感受和认识,包括对技术训练的理解、对团队合作的看法、对自身心理素质的认知等。获取队员对训练效果的主观感受和认识,从而进行定性评估。另外,可以通过对一些典型案例的分析,如某个队员在分项教学后在比赛中的表现,或者某个队员在心理素质训练后的变化等,可以帮助教练更加深入地了解分项教学对队员的影响,从而进行评估和调整训练计划。

5 结语

分项教学法具有明显的优势,能够提高运动员的技术水平和战术理解能力。然而,在实施过程中也存在一些问题,如教练员角色不明确、运动员参与度不高等。因此,在实施分项教学时应制定详细的计划,并加强教练员的指导和运动员的积极参与。通过构建分项教学效果评估指标体系和评估方法,可以科学地评估训练效果,为高中乒乓球队的训练提供指导和改进的方向。希望本研究能够对高中乒乓球队的训练工作有所帮助,提高乒乓球队的竞技水平。

参考文献:

- [1] 刘莹.花样跳绳纳入乒乓球课堂进行主副项教学的实证研究[D].西安:陕西师范大学,2019.
- [2] 许明杰.“双减”教育政策下的小学体育分项作业创新设计[J].天津教育,2023,(21):7-9.