

多球训练法在乒乓球训练中的应用

张江

抚顺矿务局职工工学院

[摘要]多球训练方法的应用历史至今已经有很多年,早在20世纪中期就开始在乒乓球训练当中应用。和其他的训练方法相比较而言,其所表现出的应用优势是较为明显的,并且还能够对乒乓球训练的不同阶段进行结合,来对相应的训练方法和模式进行应用,进而有效的锻炼学生的自身素质水平和乒乓球技巧。另外,通过这样的训练方式还能够有效的提升学生的注意力和运动能力,其所表现的应用价值是非常高的。本文首先介绍了在乒乓球训练的过程中采用多球训练法的重要意义,并且深入探究了应该采用什么样的方式来实施多球训练法。

[关键词]多球训练法;乒乓球;训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.2083

1. 乒乓球多球训练的意义及价值

多球训练法早在20世纪就被提出,逐渐成了乒乓球训练中的主要方法。通过一球一用和一球多用的反复供球来提高单位时间内的击球次数,实现了练习强度的增大,在同样的时间内,多球训练法对学生技能和体能的成长能够起到更快速、明显的效果,具有很强的优势,应在基础阶段的乒乓球训练中广泛应用。我国的国球就是乒乓球,目前已经掌握了越来越成熟的训练技术,但是在训练模式不同的情况下,所取得的训练效果也都各不相同,对训练的方式作出正确的选择,能够使乒乓球训练的效果得到有效的提升。

1.1 培养队员心理定向

心理定向主要指的是在乒乓球训练的过程中,从开始准备阶段指导完成这项运动的全部过程中,队员所形成的心理准备状态、心理指向以及注意力等。在心理定向良好的情况下,不仅能够使队员更好的掌握技术动作,还能够使技术含量得到快速的提升。在日常训练的过程中,教练对多球训练法进行应用,通过采用科学性、系统性的分析方式,来及时的评价队员的训练效果,对队员在训练过程中所出现的各项错误进行纠正,能够让队员在乒乓球的技术动作上尽量的集中自己的注意力,通过这样的方式使其能够对技术的要领进行快速的掌握,这样必然能够使学生的技术技巧得到快速的提升。

1.2 加快队员动力定型的形成

不论是哪一种体育运动项目,一些必要的技术动作训练都是必不可少的。在日常训练的过程中,人的头脑一时会主动的将自身特色相符合的动力定型构建起来,通过这样的方式让人的潜意识当中能够储存这些技术动作。多球训练法的应用能够将队员动力定型的养成速度加快,其主要就是由于在训练的过程中,乒乓球拥有较为固定的输送区域,队员在不断训练的情况下,潜意识当中就会有固定区域范围内的接球意识形成,会形成越来越稳定的战术技巧,这就能够将错误的发生率大幅度的降低。

1.3 加快队员反应速度

和其他的运动项目一项,乒乓球对于反应速度以及敏捷性的要求都是非常高的,队员具有越快的反应的情况下就有越高的效率将球击中。而迅速的反应是一位优秀的乒乓球队

员所要具备的一项最为基本的素质要求。在对队员的反应速度进行培养的过程中,多球训练法所发挥出的作用是非常关键的,主要是由于这种训练方法具有较短的供求距离,需要紧迫的时间,需要队员能够将力量配合做好,同时还需要对落点的位置做出准确的判定,并且要对不同的变化情况进行结合,做出积极的反应。

1.4 培养队员步法

对于乒乓球的日常训练来说,一项非常重要的内容就是步法,但是对于刚刚接触乒乓球来说,通常教练都会将手法的教学作为训练的重点,往往都是将步法的培养这方面忽略掉了。通过对多球训练法进行应用,就能够使这种缺陷得到有效的弥补。主要原因就是由于这种训练方法具有较强的连续性,在不间断反复训练的情况下,能够将学生的连续跑动充分的调动起来,对前后、左右的步法移动进行促进,进而在潜移默化的过程中对队员步法的养成进行推动。

2. 多球训练法在乒乓球教学中的应用

2.1 推挡球技术的多球训练

推挡是直拍快攻打法的基本技术之一,推挡技术的特点是站位近、动作小、摆速快、变化多。教师在进行多球练习前,先让学生做徒手模仿练习。在教师进行多球练习时教师站在球台左边靠近球网附近,侧身用正手攻的方式向学生发定点球。发球时,等学生做完击球动作准备还原时发下一个球(无论球是否上台),如果学生技术动作有误及时加以纠正。在练习的过程中让学生充分体会反手推直线、斜线时的板型、身体位置以及击球时间等。在练习线路方面,让学生做反手连续推挡直线球、斜线球练习,在掌握直线、斜线推挡球基础上还可以进一步做加力、减力推挡练习。

2.2 正手攻球技术的多球训练

正手攻球是乒乓球技术中重要的组成部分,是比赛中克敌制胜的重要手段,更是快攻运动员最重要的技术。教师可根据学生的水平进行分组,4人为一组依次轮换进行练习,一人进行多球练习,一人做徒手模仿练习,两人负责捡球,或者2人站在对面球台的两角准备练习正手攻球,另外2人负责捡球。在进行多球练习时教师站在球台的左边,用侧身正手攻球的方式连续地向球台两角分别供球,队员用正手攻球分别将球击回,对没有基础的学生供球时球速要慢、落点要

准、弧线偏高,随着技术水平的提高,逐步加大练习强度与难度,教师要全面观察,及时指出学生练习中存在的问题。

2.3左推右攻技术的多球训练

左推右攻是一个简单的组合项目,锻炼学生的左右转换能力和步法移动能力。在进行多球练习时教师站在球台的左边,用侧身正手攻球的方式连续地向球台两角分别供球,队员用正手攻球和反手推挡分别将球击回,对于初学者,教师可以要求学生反手击球两次,再移动到正手击球两次。随着转换速度的加快,教师可以要求学生做一面一下,并在回球的速度、力量、落点、弧线上提出相应的要求。

3.多球训练法的应用对策

3.1初级阶段

在训练乒乓球的初始阶段,由于很多队员对于乒乓球都还不够熟悉,因此往往都是处于比较兴奋的状态中,无法有效的控制乒乓球。因此在日常训练的过程中,紧张和协调性差的问题非常容易出现。教师应该对以上的特点进行结合,在初级阶段不应该过长时间的进行多球训练,要采用适度的训练负荷,并且对学生动作和并未形成感知的特点进行充分的结合,尽量的降低供球的难度,对多球训练的节奏做出合理的控制,对定点、定线和定性的基本方法进行科学的应用。另外,教练要充分的结合动作和理论,帮助队员将正确的学习目标树立起来,对每一名队员的训练进展情况进行全方位的掌握,在实施多球训练的过程中要具有针对性。

3.2提高阶段

当队员的乒乓球技能掌握到一定的程度之后,教练需要及时的对队员的战术、技巧等做出及时的调整。在这一阶段当中,队员已经具有较为集中的兴奋程度,明显提升了对球的把控能力,并且已经将基本的动作动力定型基本的建立起来,也能够越来越成熟的完成动作。所以,需要加大并且提升训练的难度、方式以及负荷。教练要对这一阶段队员的学习特点进行结合,在动作质量有所保障的基础上,不断的将运动量加大,并且对训练的难度进行提升。同时还要对每名队员的身体状况和技术水平进行结合,因材施教,变换多球训练的内容,保证训练的难度、强度和内容要符合学生的现实情况。另外可以将单位时间内的训练效率适当的加大。

3.3巩固阶段

在这一阶段中,队员已经形成了越来越稳定的动作动力定型,掌握了更加灵巧的技能技巧。仅此,为了能够使学生的技术水平得到进一步的提升,通常会对持续和变换相结合的多球训练法进行应用。不断的改进队员的动作技术细节,持续性的训练运动的规律和节奏,来进一步的提升队员的动作技能和训练效果,并且巩固动作动力定型。

4.多球训练法应用过程中应该注意的事项

4.1不能用多球训练法替代单球训练

虽然说多球训练法有着很多单球训练所或缺的优点,但却不会存在替代的可能性。这是因为多球训练法是一类非常

有规律的乒乓球训练法,它的供球位置以及线路相对都很固定,所以当学生掌握了这种规律后就会慢慢失去对球感的判断,打球也就会变成应付式的,会降低学生的应变能力。故此,在多球训练法的实际教学中要将二者相互交叉,找出完美的切合点。

4.2要提高对多球训练量和强度适宜的重视

在多球训练法的训练中,对强度与量都是有很大的要求的,当到一定程度时,对内脏的压力也会随之加大。对运动的强度掌握不好的话就会让学生因负荷过大造成疲累,降低学生的训练效果。所以在训练时要有度,适当的休息是必要的。

4.3乒乓球教师应全方位的掌握技术

教师是多球训练中的主体,所以若是要想提高训练的质量以及效果的话,教师首先就要做一个榜样,掌握全面的技术,才能更好的对学生指导。这其中要包括大量的供球以及拉前冲弧圈球的喂球手法,还有反手喂球的方法。在球的速度、力量、次数上都要很好的把握。多球训练法是一种较为科学且及其广泛的乒乓球运动训练方法,把它应用在乒乓球的训练上,不但可以提高学生学习乒乓球的效率,还对培养学生坚强的意志有很大作用,从而增加学生对乒乓球的学习兴趣。正是如此,在教学的过程中,教师要时刻注意自身能力的提高,多掌握多球训练法的资料,以更好的指导学生训练。

结束语

综上所述,乒乓球的多球训练法虽然存在着一些弊端,但是我们广大教师可以根据学生不同的水平,调整供球的速度、力量、弧线等,着力培养学生的专项技能和组合技术,激发学生学习乒乓球的兴趣。今后我们要不断地总结教学经验,最大化地利用多球训练法的优点,更深刻地认识多球训练,更好地掌握多球训练的技能和规律,使多球训练法在提高学生乒乓球运动技术水平和培养学生学习乒乓球兴趣方面发挥更大的作用。在乒乓球训练当中,多球训练法所发挥出的作用是非常关键的,能够使队员对这一项目的熟练程度、反应能力和技术技巧进行提升。

参考文献

- [1]滕守刚,许立南.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].武汉体育学院学报,2018,46(11):82-86.
- [2]苏涛.多球训练法在乒乓球教学训练中的应用探究[J].科教导刊:电子版,2019(33):1.
- [3]陈瑛.多球训练结合合作学习的方法在高校乒乓球教学中的应用研究[J].新余学院学报,2020(05):21-23.
- [4]王飞.多球训练法在乒乓球训练中的应用[J].赤子(上中旬),2015(5):278-278.
- [5]张启平.多球训练在乒乓球教学训练中的应用探讨[J].亚太教育,2015(36):141-141.