

乒乓球教学与训练中意识培养的探讨

孔 文

甘肃建筑职业技术学院, 中国·甘肃 兰州 730000

【摘 要】学生如果想学好乒乓球, 首先要有好的乒乓球意识, 乒乓球运动意识是学生们在乒乓球运动的教学、训练、比赛中具有十分明确的目的性与方向性的自觉心理活动。因此要重视培养学生良好的乒乓球意识, 乒乓球意识的养成需要进行非常多的训练和大量的比赛, 通过培养乒乓球运动意识达到乒乓球运动的提高, 所以很需要乒乓球教师在乒乓球教学中加深对学生的正确指导, 辅助学生们学会乒乓球运动, 本文以乒乓球教学在训练中意识培养的应用为核心展开相关讨论。

【关键词】乒乓球教学; 乒乓球意识; 训练; 探讨

在近半个世纪, 在中国乒乓球运动越来越受到人们的喜爱, 在快节奏、强竞技的乒乓球运动竞技中, 我们被快、准、狠的低线抽球、发球、摆短球等深深的吸引, 这不仅要运动员有娴熟的技术、精彩的战术, 还需要运动员具有良好的心理素质。人们的意识从根本上来讲是人的大脑对客观世界的反应。因此我们将乒乓球运动技术、乒乓球运动战术都可以理解为是乒乓球运动员的乒乓球意识, 它是运动员在竞技中的行为体现也是运动员的乒乓球运动技术和乒乓球运动战术的综合素质, 也是决定运动员在竞技中进行合理判断的能力。所以教师在进行乒乓球教学时要培养运动员具有很强的乒乓球意识才能在竞技中充分发挥运动员的整体优势。

1 养成乒乓球意识要从了解乒乓球意识内容开始

1.1 科学意识

乒乓球运动是有自己的自然客观规律的, 如果想要打好乒乓球, 就必须让学生的动作和心理素质符合乒乓球运动自然客观规律, 因此, 乒乓球教师在进行乒乓球教学时就要让学生们经常总结自己的训练经验和比赛经验, 要多学习乒乓球的相关理论知识也要不断探究乒乓球运动出现的运动轨迹, 从而得出乒乓球运动的科学规律。

1.2 盯球意识

具有盯球意识, 是准确判断乒乓球运动轨迹的基础, 要求学生每一次实践训练后要进行盯球训练的练习, 也就是看别人打球, 关注别人打球时的动作和打球的路线。

1.3 移动意识

移动意识是通过对方将球击过来的落点和不定节奏, 为了正确找到最佳的击球位置和击球时间, 最大程度的发挥个人的优势, 所以必须要进行移动, 移动意识也是摆脱被动, 进入主动优势的重要意识手段。

1.4 感受击球的动作意识

感受击球的动作意识要求在击打每一个球时都要有明显的肌肉感觉和肌肉表现, 在用球拍击球时的触力状况要了如指掌, 即使是打错了一个球也要立即进行动作回忆, 找到错误, 并进行分析如何打才是最好的, 学生在进行越高难度的乒乓球技术动作时就需要更加认真的探究^[1]。

1.5 调解意识

不管哪种乒乓球运动技术, 在进行回击球时, 都要有意识的进行动作调整, 一般是在节奏、力量、旋转和引拍调节意识,

具有调节意识在运动员进行竞技比赛中是非常重要的, 在进行每一次乒乓球竞技调节时都会转变比赛状态, 好的比赛状态就会扭转比赛的形势。

1.6 动作固定与变化的辩证意识

动作固定与变化的辩证意识, 在竞技中来球变化了, 击球的动作随之而改变, 但在进行同类型击球时, 所使用的击球动作越固定越好, 在准确把握和增强乒乓球运动技术的同时, 要对来球进行区分细化, 有针对性的把动作的细化。

1.7 战术意识

在实际竞技中, 战术意识具有两种含义, 一层是在乒乓球竞技比赛中要注意战术方法的运用, 第二层是在实际训练中要带着乒乓球战术意识进行乒乓球技术的训练。

1.8 战略意识

不论是在竞技比赛还是在训练中, 运动员都一定要有全局意识, 与此同时乒乓球教师更要进行对全局的把控, 进行全局战略部署, 例如: 在进行一次竞技比赛的时候, 乒乓球教师就要明确这次比赛我们要达到的目标或者是要完成的任务, 还有根据对每个乒乓球运动员的分析, 找到他们在赛场中的优势, 来对每个人制定单独的计划^[2]。

1.9 注重理论的意识

在进行乒乓球运动学习中, 学生一定要充分清楚乒乓球理论知识对乒乓球实践的奠定作用, 要发挥个人的主观能动性自主学习和探究乒乓球理论知识, 并在乒乓球教师的指导下将乒乓球知识理论与乒乓球实践进行有效的结合。

2 乒乓球意识与思维的关系是相互的

在乒乓球竞技比赛中, 赛场上的状况是多变的, 不仅要求运动员要具备充足的体力、娴熟的技术和成熟的战术, 更需要拥有一个充满智慧的大脑, 才能在竞技赛场上来去自如, 这种思维的智慧源自于大量的竞技实践和训练, 从而形成了可以自如且正确面对, 场上随时发生的变化的思维能力, 这种思维反应能力的强弱最直接的影响因素就在于运动员本身乒乓球意识的强和弱, 思维在战术意识中占据主要地位, 起着意识间联系和加工的作用^[3]。

3 乒乓球教学与训练中意识的相互关系

显而易见, 乒乓球意识在乒乓球技术与乒乓球战术中的很重要的, 但在乒乓球技术与乒乓球战术的比重是多少在目前是不清楚的, 也没有被准确划分, 因此乒乓球意识的养成需要在乒乓

球教学和乒乓球运动训练中不断地进行强化和磨练,所以乒乓球意识的培养和养成所用的时间是很长的,在培养乒乓球意识的过程中也不外乎是学习、实践、反思、调整这四个部分,但如若乒乓球意识能在乒乓球技术与乒乓球战术中被完整发挥,那在乒乓球的竞技中取得胜利将是事半功倍的。

4 乒乓球教学与训练中意识培养的策略

4.1 加强对理论知识结构的完善

任何运动的教学和训练都需要以理论知识为基础,不管运动员是什么水平身处哪个层次都需要进行理论教学,教师在乒乓球教学中要将乒乓球意识培养当成重要的内容,乒乓球教师在讲授乒乓球理论知识时,要注意打破单调、无聊的乒乓球教学气氛,要根据当前的实际情况有选择的进行教学,并通过一定数量的实际举例帮助正常的乒乓球理论知识教学。乒乓球运动技术可以根据大量的练习学会,但乒乓球意识的养成是需要领悟的。所以在进行乒乓球意识教学时,为了便于学生的吸收和理解,可以采用乒乓球和其他专业上的案例^[4]。

例如在进行战术意识乒乓球教学时,可以以生活、军事的相关事件进行讲解分析,运用多样化的案例进行讲解,可以让学生多角度的塑造乒乓球意识。如果只采用语言进行枯燥的知识叙述,学生的学习也是浅尝辄止的,甚至不理解其中的丰富内涵。因此在乒乓球教学中可以采取多元化的教学手段,构成知识体系辅助学生对乒乓球意识的理解和掌握,高质量的完成对学生乒乓球意识的培养。

4.2 在实践教学训练中培养意识

在进行乒乓球教学时,教师要在乒乓球运动技术训练中引导学生重视乒乓球意识的培养,这种方式会增强运动员的乒乓球意识,在实际竞技中运动员的乒乓球运动技术的能力是非常重要的,因此教师在乒乓球教学中要针对在乒乓球运动技术的每个动作都要进行大量的练习,细抠每个动作的特点、要领和使用,不同的乒乓球运动技术在竞技比赛中发挥的作用也各不相同,所以要求乒乓球教师在乒乓球教学上要有创新性思维,要变化训练手段和训练方法以此提高运动员的乒乓球意识。学生要认真学习乒乓球教师技术动作示范时的重点,掌握技术与战术的相互融合。乒乓球教师在提高学生们的乒乓球意识的同时还要注重学生们的思维应变能力,提高在实际竞技重点能力^[5]。

4.3 在战术实践训练中强化意识

乒乓球意识对乒乓球战略战术上起着多变性的作用,教师要对运动员们进行乒乓球战略战术的实践练习,提高学生们的实际乒乓球运动竞技中的适应性和应变性的能力,以此不断增强学生们在乒乓球运动上的综合能力。乒乓球教师在乒乓球教学中要不断加深学生们在战术上的多样性变化,以此强化学生们的乒乓球意识,让学生们可以在激烈的竞技角逐中做出及时正确的反应和判断。例如在接发球运动技术的练习中,发球时教师就要激发学生们的抢攻意识,在进行接发球时运用手段进行多变,遇到乒乓球台内下旋转球时要善于挑打不要一直搓球;在见到半出乒乓球台球时要有抢冲意识,不要用搓球或者轻拉的方式。

4.4 根据实际制定科学的训练计划

乒乓球教师要合理引导学生,根据自身的接受能力和掌握的乒乓球运动技术水平来有针对性的制定自己的意识培养计划,乒乓球教师可以根据乒乓球意识的四个阶段进行具体培养,在进行相关意识培养时会不断的提高学生的乒乓球综合素质。乒乓球意识的四个阶段分别是:启蒙与初学阶段、基本战略战术的学习阶段、增强学生乒乓球技术和乒乓球战术阶段、形成个人竞技特色阶段。在第一启蒙与初学阶段时要让学生们树立正确的科学意识、立场意识,战略练习和技巧练习相结合的意识 and 盯球意识。在第二基本战略战术的学习阶段,要注重对学生判断意识、旋转意识、移动意识和抢攻意识的培养。在第三增强学生乒乓球技术和乒乓球战术阶段要让学生有调解意识、实际掌握动作本质意识、战术意识和速度意识。在第四形成个人竞技特色阶段,要树立学生的个人特色确定竞技打法和乒乓球运动技术风格等,但是在这个阶段,学生最重要的是要有乒乓球战略意识、有绝招意识、创新性意识等,因此在不同的意识阶段,乒乓球教师在乒乓球教学上的重点都要随之变化,多变化方式让学生学会乒乓球意识,还要跟随时时代的发展结合实际进行乒乓球教学的调整,以此提高乒乓球教学的教学效率和教学质量^[6]。

5 结束语

综上所述,乒乓球意识的发展程度对乒乓球战略战术的使用有着非常重要的意义,乒乓球技术和乒乓球战术需要在乒乓球意识的指引下完整的发挥。如果可以拥有良性高效的乒乓球意识也就有了在乒乓球运动中的核心指导思想,才能保持运动员在实际竞技中的能力,且在乒乓球意识上的养成是需要凭借完整科学的乒乓球教学计划得来的,因此在乒乓球意识养成的过程中是需要不断积累的过程。因此乒乓球教师在对学生进行乒乓球技术和乒乓球战术的教学时,要具有创新性思维,以此优化乒乓球的教学方式和手段,达到对学生乒乓球意识水平的养成目标。还能促进学会在实际乒乓球竞技比赛中的整体把握,全面提高了学生在乒乓球运动中的体育素质。

参考文献:

- [1] 刘锦文. 高中乒乓球技术训练与意识培养研究[J]. 魅力中国, 2019, (1): 120.
- [2] 刘爽, 郑佳林. 乒乓球教学中对运动员技战术意识的培养[J]. 神州, 2019, (9): 98.
- [3] 孔庆军. 乒乓球教学与训练中意识培养策略探究[J]. 体育风尚, 2019(09): 64.
- [4] 侯捷. 对青少年乒乓球教学与训练中意识培养的探索[J]. 体育风尚, 2019(01): 167.
- [5] 董新敬. 基于高职院校乒乓球教学的思考[J]. 南北桥, 2019, (20): 8.
- [6] 罗凯. 乒乓球教学中提升技战术训练有效性的措施[J]. 文体用品与科技, 2019, 2(2): 200-201.

作者简介:

孔文(1982.9-)女,汉,职称:中级讲师,研究方向:乒乓球。