

# 浅谈高职乒乓球教学中多球训练法的运用

朱兰君

(南京交通职业技术学院, 江苏 南京 211101)

**摘要:** 多球训练法是指球类运动项目中利用多球进行技战术训练的方法。乒乓球多球训练是从实践中总结出来的一种行之有效的办法。它可以连续不断地供送不同落点、不同旋转、不同速度和不同力量的球, 这种训练模式可以加大训练的密度和强度, 提高训练效果, 本文从高职乒乓球教学的多球训练法出发, 以提升乒乓球教学效果为根本目的, 探究了现有的训练高职体育乒乓球的方法, 并提出了几点关于高职体育乒乓球教学的相关建议, 希望可以给高职体育乒乓球教学提供一定的理论参考。

**关键词:** 高职体育; 多球训练法; 乒乓球教学

## 一、多球训练法研究的必要性

多球训练法是高职体育乒乓球教学中一种比较重要的教学方法, 对于训练学生的乒乓球技巧、完善学生对乒乓球理论知识的学习具有重要意义。

将多球训练法应用于高职乒乓球教学中有助于使乒乓球训练项目提高质量。充分考虑教师现有的乒乓球运动的教学能力, 分析现有教学方法, 将学校现有的乒乓球体育设施高效应用起来, 开发教师专有的多球训练教学方法, 应用于高职体育乒乓球教学中对于完善和创新高职体育教学模式具有重要意义。

应用多球训练法对于提高乒乓球教学质量, 提高学生的技术水平具有重要意义。在开展教学前, 教师还需要对学生现在的乒乓球水平进行分析, 基于学生现有的乒乓球水平开展教学工作, 开发出一条适应学生的、高效便捷的教学方法。

下文, 我将对多球训练法在高职乒乓球教学中的应用进行探究, 以期提升乒乓球教学效果, 促进学生体育能力的长远发展。

## 二、高职乒乓球教学多球训练的意义

### (一) 解决课堂教学对场地器材需求量过大的问题

乒乓球运动需要有硬件设备做基础, 但是在学校的体育课上开展乒乓球教学, 学校无法提供充足的乒乓球教学设备。但是多球训练模式下, 教师不用考虑教学硬件设施不足的问题。

因为多球训练模式下, 学生需要接来自不同方向, 不同角度, 不同速度的球, 在训练过程中, 学生接触到各种各样的球。一个乒乓球桌可以解决 3~4 名学生的训练需求。

在多球训练模式下, 对于教学硬件设施的需求量并不大。这样球台数量少的问题就很快被解决了。所以多球训练模式作为一种创新教学模式可以有效解决学校体育器材数量不够的问题。

### (二) 多球训练的高密度发球帮助学生形成心理定向

心理定向是指开赛前运动员的心理状态和专注度。心理定向对于乒乓球运动的成败具有重要影响作用。乒乓球选手心理定向能力发展程度不高会导致乒乓球选手在比赛中受对手和比赛环

境的影响, 出现注意力不集中的问题, 影响选手技术的发挥。

培养学生心理定向有助于提高学生在乒乓球运动上的接球率。心理定向有助于选手判断对手球的落地位置, 进而提前准备好正确的打球姿势, 以提升乒乓球实战技能。

多球训练时, 教师可以通过结合理论讲解的方式, 将实践和理论有效结合, 提高乒乓球教学的效率。让学生通过多球训练迅速掌握回球的技能。

### (三) 多球训练的高密度发球帮助学生形成乒乓球动力定型

乒乓球运动就是基于心理定性, 判断动力定型, 进而给对手以最无懈可击的回击。多球训练模式通过密集的发球, 让学生不知不觉掌握乒乓球动力定型能力。

通过多球训练, 学生的大脑皮层逐渐建立起一个对球的动力模型, 判断球的动力, 基于经验迅速对身体做出知识, 使学生以最完美的回球动作对球做出反应。

多球训练时, 教师可以通过连续不断地击打固定位置的乒乓球培养动力定型能力, 使学生形成对这一位置的球的稳定手法。多球训练的训练强度更大, 相比单球训练其单位之间内学生需要击打的球多了 2 到 3 倍, 固定时间内训练次数越多, 越有助于动力定型能力的形成。

### (四) 多球训练有助于锻炼学生的乒乓球步法能力

乒乓球运动既需要选手具有手法技巧, 也需要选手的步法配合。因此, 在高职乒乓球运动教学中, 训练学生的步法也是非常必要的。但是由于大多学生对乒乓球接触得比较少, 而手法训练又是乒乓球教学中的重点, 所以教师在教学中, 往往会忽略的乒乓球运动的步法训练。

而多球训练由于球的密度比较大, 所以学生可以在长短球、方位球的回打过程中锻炼接球步法。由于学生需要应对来自各个角度、各个位置的球, 因此需要在过程中不停跑动, 变化各种步法, 这样学生不知不觉就能增强对步法的掌握和应用能力。

而且这种连续不停的跑动还能强化学生的身体素质, 锻炼学生的身体耐力。在多球训练模式下, 学生暴露的步法问题比较多, 教师可以指出学生步法的错误, 悉心指导学生改正步法, 用步法配合手法, 增强乒乓球的技术能力。

### (五) 多球训练的高密度发球培养学生的意志品质

乒乓球运动有助于强化学生的意志品质, 在参与运动的过程中, 学生会遇到各种困难, 在不断克服困难的过程中学生的心理品质也有效提升。

多球训练的乒乓球训练模式相较于单球训练更有助于提高学生的意志。在多球的训练过程中, 学生一个人应对来自对手的密集球, 这样学生应接不暇, 因此心理压力比较大。

所以多球训练模式,对于学生调适心理压力,调试自我的情绪,具有重要作用。在这种高压环境下,学生必须不断调整心理状态、克服由于大量运动带来的不舒适感,由此锻炼了学生的心理调适能力,使其意志品质更顽强,更有克服困难的勇气。

### 三、高职乒乓球教学中多球训练法的运用策略

#### (一) 基于不同的训练阶段设计不同的训练计划

足球训练模式既要关注学生对乒乓球打法技巧的学习,也要关注学生系统的乒乓球方法的学习。方法相较于技巧更系统,更有助于掌握乒乓球的技术技巧。

高效的多球训练方法能帮助学生更快地找到乒乓球的方法,更有助于学生找到乒乓球运动技巧。教师可以实施分阶段训练的模式,引导学生耐心体会乒乓球的运动方法和技巧,引导学生积极参与乒乓球运动中。

乒乓球运动不仅需要学生在运动实战中练习技术能力,还需要学生掌握一定的理论。将实践运动分阶段进行,在每个阶段强化不同的能力,使实践训练更具有针对性,更有助于提高学生在乒乓球上的综合能力。

教师可于各阶段建设配套的考核反馈制度,用考核反馈激励、监督学生参与实践练习,不断提高自身的能力水准。比如,通过第一阶段的训练,使学生掌握正常接发球的能力。设立对应的考核制度:进行十个来回的对打训练,考核结果作为学生第一阶段接发球训练的学习结果。第二阶段可以让学生掌握一些基本的对打技巧,使学生经过一定的训练后,可以综合思考运动场上发生的各种事情。考核期,教师可以给提建议、提问题的机会,为教师改善教学计划提供信息支撑。

#### (二) 融合网上模拟训练完善多球训练模式

多球训练法对于高职乒乓球教学具有一定的促进作用,但是这种训练模式也需要基于学生具有一定的乒乓球能力。因此,将乒乓球单球训练和躲球训练有效结合很关键。

在技术创新发展的支持下,不少学校引进了先进的训练模式,比如网上模拟投篮训练。这种训练模式打破了以前体育教学“学习没有捷径”的观点,为乒乓球训练找到了一条更高效的训练方法。

在乒乓球训练过程中,对运动技巧的理解错误、应用错误很可能导致他们在乒乓球运动中出现受伤现象。体育乒乓球技巧训练固然不能投机取巧,但是通过一定的方法也可以使学生事半功倍。

网上模拟训练对乒乓球技术具有细致的分类,这样学生在练习的过程中,也能根据技术的难易程度自主调整练习时间。高效收获乒乓球技巧。

另外,网上模拟训练解决了线上教学资源有限的问题。教师可以根据学校的网络学习资源条件有计划地开发网络模拟课程,和线下训练,式有效补充。

基于电子屏幕的模拟的训练模式给学生带来了全新的训练体验,使学生躺在床上也能进行乒乓球的训练,提高了学生的学习

效率。

#### (三) 对不同程度的学生体现出训练差异

教师应该正确认识学生的乒乓球水平,不同能力水平的学生,训练方法应该体现出差异。多球训练法可以让学生的乒乓球学习水平提高,但是对于不同的学生具有不同的效果。

多球训练方法特别适合具有一定乒乓球基础能力的学生,有助于这类迅速地提高基本功,但是对于本身就没有什么技术,接发球技术尚且处于薄弱阶段的学生这种教学方法可能无效。

这些学生在单球训练中尚且无法高效接球,多球训练时更接不到球,因此对于他们来说反而降低了教学效果。教师在教学过程中应该注意到这一问题,将能力不同的学生区分出来,进行分类教学。

能力比较强的学生可以用高密度的多球训练模式,对能力相对弱的学生适当降低球的密度,使他们也可以在多球训练中有所收获。

通过这种分层的多球乒乓球锻炼,学生的综合能力水平会逐步提高,这样优秀的学生能够通过多球训练领会更难的乒乓球技巧和方法,将学到的技巧付诸于实践。

而学习基础差的学生也可以在多球的乒乓球训练模式中提高水平。这种分层教学的模式值得教师提起重视,并予以反思。教学中要充分考虑学生的学习需求以及现有的能力水准,优先帮扶那些后进生,改善班级训练氛围。

### 四、结语

应用多球训练模式,训练强度增加了,训练效果也更有保证。根据教学实践,应用多球训练模式学生的发球、攻球能力更强了。高职体育乒乓球教学不仅需要高效应用课堂训练时间,更需要创新教学模式。

多球训练模式为主乒乓球创新的教学模式,对于高职乒乓球教学来说具有重要意义。它保证学生在短时间内掌握乒乓球的技术要领,让学生掌握乒乓球的发球力度、角度和步法。

本文探究了乒乓球多球教学模式用于高职体育教学的作用,并探究了高职体育教学应用多球教学模式的策略,得到了制定分阶段教育计划、融合网上模拟训练以及加强高职乒乓球体育教学强度三种策略,为高职体育乒乓球教学贡献了一些新思路。

### 参考文献:

- [1] 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, 2017: 206.
- [2] 刘全运. 乒乓球教学中多球练习法的应用 [J]. 艺术科技, 2019, 032 (010): 222.
- [3] 程建军. 高职乒乓球教学中多球训练法应用探究 [J]. 好家长, 2018 (37).