

乒乓球教学中的步法教学及训练研究

艾康康

宝鸡市体育运动学校 陕西宝鸡 721006

摘要: 乒乓球在我国拥有极广的受众面,是一个老少皆宜的运动项目,对提高人的体能基础、身体灵活度和柔韧性、手腕和手臂力量以及精神活力都有非常显著的效果。本文将聚焦于中职乒乓球教学,具体探讨教师应如何有效开展步法训练,并简述乒乓球步法的主要分类,步法对乒乓球运动员的重要意义,以及在乒乓球步法训练中的注意事项,以供参考。

关键词: 中职乒乓球; 步法教学; 训练研究

Research on Steet Teaching and Training in Table Tennis Teaching

Kangkang Ai

Baoji City Sports School, Baoji, Shaanxi, 721006

Abstract: Table tennis in China has a very wide audience, is a sport suitable for all ages, to improve people's physical foundation, body flexibility and flexibility, wrist and arm strength and spiritual vitality have a very significant effect. This paper will focus on the secondary vocational table tennis teaching, specifically discuss how teachers should effectively carry out footwork training, and briefly describe the main classification of table tennis footwork, the significance of footwork to table tennis players, and in the table tennis footwork training precautions, for reference.

Keywords: secondary vocational table tennis; footwork teaching; training and research

引言:

在乒乓球运动中,步法是决定运动员竞技水平的重要因素之一,是运动员进行乒乓球训练和实战的基础。步法对运动员的手法技能、击球精准度和竞赛时的心理状态都会产生密切的影响,所以必须引起高度重视。中职乒乓球教师在开展训练的过程中,必须要带领学生从基础练起,系统地、科学地训练学生的步法,包括单线、复线和紧急步法等,从而巩固学生的实战基础,提升其乒乓球水平。

1 乒乓球步法训练的主要分类

1.1 单步

单步指的是运动员以一只脚作为身体的支撑点,而另一只脚以此为基础向前、向后或侧向移动的一种步法。

单步可以帮助运动员在运动的过程中保持重心平稳,移动范围小,通常在接短球的时候予以使用。

1.2 滑步

乒乓球运动员在运用滑步时,要根据来球方向去调整脚步,与来球方向相背的脚要用力蹬地,推动双脚离开地面,并朝着来球的方向快速滑移过去。这种步法的移动范围相对于单步而言要大不少,且重心在此过程中迅速变换,主要适用于接快速回击的来球。

1.3 跨步

乒乓球运动员在使用跨步时同样需要根据来球方向去调整脚步,与来球方向相背的脚要用力蹬地,另一只脚则要向来球方向靠拢,并将身体的重心转移至这只脚上,蹬地动作完成后再上前跟进一小步。这种步法的移动范围也比单步大,移动速度也快,适用于来球距离身体较远时运用。

1.4 交叉步

乒乓球运动员在使用交叉步时,与来球方向相同的脚要用力蹬地,相反方向的脚要朝着来球方向跨步,同

作者简介: 艾康康, 1979年1月, 男, 汉, 陕西省西安市人, 单位: 宝鸡市体育运动学校, 单位在陕西省宝鸡市, 邮编: 721006, 职称: 中专讲师, 学历: 本科, 学位: 学士学位, 研究方向: 少儿乒乓球训练与教学。

时,脚在身前呈交叉状,然后蹬地脚要及时跟上,从而从交叉状态中脱离出来。这种步法要求运动员具有良好的身体协调性和柔韧性以及足够的腰腹力量,适用于侧身攻打右方回球的情况。

1.5 结合步

结合步指的是乒乓球运动员在完成了一次击球动作后,将两种或两种以上的单一步法衔接起来,结合各步法的优势,配合身体打出完美的回球。这种步法对运动员的基本功要求较高,有助于运动员找到并获取最佳回球位置。

1.6 还原步

还原步指的是在使用了其他步法之后,通过调整脚步,还原站位和身体状态,从而将身体姿势回调到最佳模式,以应对下一次击球。这种步法的移动过程迅捷,要求运动员能根据下一板的来球轨迹及时调节移动范围,以保证回球有效。

2 步法训练在乒乓球教学中的重要性

2.1 有利于运动员发挥手法技术

在乒乓球运动中,运动员为了接住对方打过来的球并击打回去,必须找准接球的位置,这就需要运动员调整步法来找准击球空间和获取击球位置,否则就会在转瞬之间错失击球的机会。如果运动员的步法娴熟,脚步敏捷,就可以快速落入最佳位置,从而发挥自身的手法技术,将球击打回去。所以,通过在乒乓球教学中培养学生的步法,训练学生的脚步,学生在击打乒乓球时就可以有效发挥自身所练习出来的手法技术,不然就会使手法技术付诸东流,发挥不出效用。

2.2 有利于衔接运动员的技术动作

运动员在乒乓球训练或比赛中,为了接住对方击打过来的球,有时必须要运用多套技术动作,而且这个过程要保证行云流水。为此,运动员就必须具有娴熟的步法,通过调整自己的脚步来将一系列技术动作衔接起来,从而及时接住对方的球。特别是在处理正反手、变奏和旋转球等来球时,运动员必须依赖步法去调整身体方位,然后一气呵成,将整套技术动作打出来,争取主动机会,不然就容易给对手留下空隙。为此,在乒乓球教学中,教师必须要着重训练学生的步法。

2.3 有利于调节运动员的心理情绪

在乒乓球运动中,运动员的心理情绪必然会有所起伏,过于低落和过于兴奋都有所不利。当运动员的情绪过于低落时,就会失掉与对方对抗的信心,日本乒乓球运动员福原爱在与我国著名乒乓球运动员张怡宁进行的一次比赛过程中就体现出来了消沉情绪所带来的不利影响。同样,当运动员的情绪过于兴奋时,就容易掉以轻心,看不清来球的轨迹路线,失掉了回球的阵脚和缜密思路,这同样会对其不利。通过调整步法,运动员的心

理情绪也会随之发生变化,从而将过于兴奋的情绪按捺住,将过于低落的情绪激荡起来,继而调整到最佳状态。所以,乒乓球教师在教学过程中必须要训练学生的步法,以帮助其调整运动时的情绪。

2.4 有利于干扰对手的战略思路

在乒乓球运动中,运动员的步法是干扰对手战略思路的重要法宝,从而能够影响一场比赛的局势走向,将胜利的天平稳固在自己身上。当你在调整脚步的时候,对方通常都会根据你的步法的具体情况来判断你击球的方向和将要运用的手法技术。从而,步法就成为了迷惑对方的有效手段,运动员通过变换脚步,将能引诱对方落入圈套,从而为自己争取有利地位,占据比赛优势。此外,变换步法也可以扰乱对方的心态,分散对方的注意力,这都有利于比赛的胜利。所以,中职乒乓球教师在训练学生的过程中必须要加强培养学生的步法。

3 乒乓球步法训练教学中的注意事项

3.1 培养学生的乒乓球步法意识

在中职乒乓球步法训练中,教师必须要培养学生的步法意识,这对学生的步法水平有深远的影响。学生在乒乓球实战中,如果缺乏步法意识,就容易被对方的步法所干扰,击球思路容易被扰乱,步法也容易因此而出现紊乱,而且会使自己调整步伐的速度变得缓慢,等想要作出步法调整时已经来不及了,即出现动作跟不上思路的情况。为此,教师必须着重培养学生的步法意识。一方面,要培养学生的预测意识,即根据对方的脚步和来球的角度去预测落球位置,进而判断出最佳站位,并在对方击出球之后、球越过己方台面之前就预先朝着预测出来的最佳位置去调整脚步,及时获得站位和击球空间。对此,教师要教给学生根据对方的脚步、手法和发球点等因素来判断球体运动轨迹的原理,并在实战中进行演练,从而慢慢培养出学生的预测意识。另一方面,教师还要训练学生的动态意识,即让学生保持步法意识的活跃和灵活,要做好时刻变换脚步和重心交换的准备,以提高自身移动和击球的连续性,从而应对轨迹多变的来球。

3.2 加强准备姿势的教学与训练

在乒乓球步法训练中,教师还要加强对学生准备姿势的教学与训练。学生在进行乒乓球实战时,如果准备姿势不标准,站位的漏洞百出,那么其调整步法的过程就会受到阻碍,脚步与脚步之间不容易达成流畅的衔接,转变脚步的速度也会因此而延缓。可以说,准备姿势是学生练习乒乓球步法的重要基础之一。所以,中职乒乓球教师必须要训练学生步法的同时教导学生练好准备姿势。一方面,要训练学生练习两脚站位开立,引导学生把握两脚之间的距离,既不要过远也不要过近,要结合学生自身的身高体重和腿长来进行调整。对于两脚开立过窄的学生,要加强对其的腿部力量练习,以支撑其

达到合适的站位姿势。另一方面,教师还要让学生在站姿训练中保持放松的状态,比如进行分组训练,或者活跃训练氛围等等,以免学生的肢体僵硬,影响训练效果。

3.3 关注乒乓球运动的新兴趋势

在乒乓球运动中,自国际乒联宣布将乒乓球的直径由38mm改为40mm,重量由2.5g改为2.7g之后,乒乓球运动员在球场上的跑动范围也随之变大,中远台进攻和全台进攻的频次明显提升,并进而对运动员的步法提出了新的要求。由此可见,在乒乓球步法训练中,中职乒乓球教师除了采取经典的训练方式来培养学生的步法,还需要密切关注乒乓球运动的新兴趋势,并将影响到乒乓球步法的部分引入到课程训练当中,给学生进行理论上的讲解,使学生明白其所带来的影响,并结合最新的形势去及时调整训练方案,以确保步法训练的有效性和时效性。

4 乒乓球教学中步法训练的要点探析

4.1 加强单线步法的训练

在乒乓球步法训练中,单线步法的练习可以说是最为基础的一个项目,中职乒乓球教师必须要加强对学生的单线步法的练习,带领学生踏踏实实地从基本功练起,提高学生在单线步法上的技能娴熟度,继而提高其在乒乓球运动中的步法水平和整体能力。这种步法训练以单条线路为界限,适用于在回球速度较缓和来球角度较小的时候运用。对此,教师就要给学生布置场景,让学生两两一组,轮流负责击打角度小的球,并交换左右半台,然后另一方借此练习单线步法。在练习过程中,教师要教导学生的动作,要引导其保持重心平衡,采用正手攻球,循序渐进地引导其养成步法习惯,继而提高学生对单线步法的掌握程度。

4.2 加强复线步法的训练

在乒乓球运动中,球体的运动轨迹通常是多变的,竞技双方的水平越高,球体的运动轨迹也就越复杂、越不可捉摸。所以,在训练学生的步法时,教师必须要加强训练学生的复线步法,而不能只是单单地带领学生练习单线步法。应该在学生基本掌握了单线步法之后,将复线步法的训练加进来,以提高学生的竞技水平。在训练学生的复线步法时,可以采取死球活练的方式。一方面,可以固定落球点,但发球位置要时常变换,手法可以运用正手或反手,但落球区域要固定。另一方面,可以固定发球点,且要稳定发球的力量和速度,但是落球点可以随意变换。此外,还可以运用无规律步法的练习方式,结合各种不同的步法,将球以不同的曲线状态击打过去,从而使对方的复线步法在调整回击方位时得到有效的训练。在训练过程中,教师要做好指导工作,给学生做示范,并分配好训练小组,以使训练过程能够顺利进行,提高训练的效率。

4.3 加强紧急步法的训练

在乒乓球实战中,来球的轨迹路线通常是复杂多变的,对方不可能以同一种击球方式和思路反复地打,除非是刚接触乒乓球的业余爱好者。这就增加了乒乓球实战中所需步法的复杂性,中职乒乓球教师必须加强训练学生的紧急步法,以应对实战中的各种意料不到的情况。否则,如果学生只掌握了单线步法和复线步法,在实战中就容易给对方变幻莫测的击球路线搞得晕头转向,不知道该以何种步法去面对来球,回球时很容易反应不过来。为此,教师就要着重训练学生的碎步,使学生学会运用碎步去小范围地调整站姿方位和整体步法,要增强对学生的小范围的移动运动训练,使学生在不同的方向上都能够实现快速运动。同时,陪练要进行无规律的击球,还原实战场景,增加击球路线的复杂度,从而达到理想的训练效果,使学生的紧急步法经验越来越丰厚,以至能应对实战。

5 结束语

综上所述,乒乓球运动中的步法主要分为单步、滑步、跨步、交叉步、还原步和结合步等,各种步法都有其重要意义,在乒乓球运动中发挥着不容小觑的作用。通过训练步法,将有利于运动员发挥手法技术,衔接运动员的技术动作,调节运动员的心理情绪,干扰对手的战略思路,由此可见其意义之重大。为此,中职乒乓球教师必须重视步法训练,在教学过程中要培养学生的乒乓球步法意识,加强准备姿势的教学与训练,关注乒乓球运动的新兴趋势,另外要加强单线步法、复线步法和紧急步法的练习,从而完善学生的乒乓球步法技能,提高其在乒乓球运动上的综合能力。

参考文献:

- [1] 马蕾. 新课程改革背景下高职院校乒乓球教学改革探讨[J]. 齐齐哈尔师范高等专科学校学报, 2021(01): 133-135.
- [2] 郁佳庆. 步法教学与训练在高校乒乓球教学中的实践应用研究[J]. 体育世界(学术版), 2020(02): 105+107.
- [3] 尹庆. 乒乓球正手弧圈球技术特点、教学训练与常见错误的分析与研究[J]. 四川体育科学, 2022, 41(01): 74-76.
- [4] 李怡双. 多媒体技术在高职院校乒乓球教学中的运用探讨[J]. 当代体育科技, 2021, 11(22): 113-115.
- [5] 杨乐. 多球训练法中多人供球方式在乒乓球教学训练中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(20): 44-46.
- [6] 袁振丰. 分层教学法在高职院校乒乓球教学中的实践应用[J]. 产业与科技论坛, 2021, 20(11): 179-180.
- [7] 王可. 高校教学视角下乒乓球固定线路步法教学与路径探析[J]. 内江科技, 2022, 43(05): 90-91+4.