

浅谈乒乓球正手攻球常见错误及纠正方法

连业勤 刘红杰 通讯作者

(临沂大学体育与健康学院 山东 临沂 276000)

摘要: 中国是世界乒乓球第一个、最多、历时最长的冠军。乒乓球是中国的一项传统项目,是一项老少皆宜、为大家所熟知的健身运动。它需要在教学和训练中有效的教学,建立长期的意识,提高学生的运动技能,达到体育锻炼的目的。在乒乓球运动中,正手进攻技术是一种变被动为主动的技术。它要求运动员掌握多种实用的基本技术,具有良好的判断能力、调整能力和手感,必须进行积极的思维。可以说,正手进攻技术在乒乓球运动中占有不可缺少的地位,是乒乓球运动中最重要的组成部分。

关键词: 乒乓球; 一个正手拍; 常见的错误; 教学培训

Common Mistakes in Forehand Attack of Table Tennis and Their Correction

Lian Yeqin Liu Hongjie Correspondent Author

(School of Physical Education and Health, Linyi University, Shandong Province 276000)

Abstract: China is the first, most and longest champion of table tennis in the world. Table tennis is a traditional sport in China, and it is a well-known fitness sport for all ages. It requires effective teaching in teaching and training, establishing long-term awareness, improving students' sports skills, and achieving the purpose of physical exercise. In table tennis, forehand attack is a kind of technology that changes from passive to active. It requires athletes to master a variety of practical basic skills, have good judgment, adjustment ability and feel, and must have positive thinking. It can be said that forehand attack plays an indispensable role in table tennis and is the most important part of table tennis.

Key words: table tennis; A forehand; Common mistakes; Teaching and training

通过运用文献资料、教学实验、数理统计、逻辑推理等方法对乒乓球正手进攻技术进行研究。通过对乒乓球兴趣小组的实验研究分析,并结合学生的生理(体型、身体功能、性取向)和心理(思想认识增强,兴趣广泛,求知欲强,心理感知和记忆过程随着智力、情感、抽象思维和记忆的发展而发生变化,得出结论:中学应重视学生体育意识的培养,加深学生对体育的理解,为学生终身体育教育奠定基础。在思想素质和心理素质方面,要强调意志力、竞争力和创造力的培养。本文论述了乒乓球正手击球教学中所采用的教学方法,总结了采用新的教学方法,科学合理安排教学时间和教学内容。正确的遇到和指导学生在乒乓球正手进攻中出现的问题并提出有效的对策,可以有效的提高学生的健康水平,可以有效的提高教学质量。本文通过对学生正手击球技术的研究,从练习的教学方向分析,得出结论。我希望老师和学生能从这篇文章中吸取教训,共同进步。

乒乓球是中国的传统体育项目,在中国被称为“国球”。它是众所周知的体育健身活动之一。正手进攻技术是乒乓球一切技术的基础,这就要求我们在日常生活中要加强对乒乓球正手进攻技术的重视,因此要开发新的教学方法,改变单一的教学模式。从而可以更有效地进行教学,使学生能够快速掌握和使用该技术,以达到锻炼身体、增强技能的目的。

本文通过对乒乓球的基本理论知识的学习和了解,并在实践中发现,掌握规律性,通过查找相关资料和实验研究在乒乓球教学中加强对学生的运动兴趣和运动技能的培养,在教学方法上应改变传统的教学模式,引进先进的科学和教学方法。本文的研究对象是学生,通过对乒乓球正手进攻技术的教学研究,结合学生的生理和心理特点,探索乒乓球正手进攻教学方法的应用。

1 乒乓球正手攻球技术及教学方法

1.1 乒乓球正手进攻技术介绍

正手进攻是乒乓球技术的重要组成部分,是所有技术的核心。它具有速度和力量的特点。乒乓球作为中国的一项传统项目,是一

项众所周知的体育健身项目,需要在教学和培训中进行有效的教学,树立长期意识,提高运动技能,达到锻炼身体的目的。在乒乓球运动中,正手进攻技术是一种变被动为主动的技术。正手进攻技术对学生的技能要求较高,要求学生具备扎实的功底,灵活的思维,还要眼疾手快,这也是需要时间的积累。由此可见,正手进攻技术在乒乓球运动中占有不可缺少的地位,是乒乓球运动中最重要的组成部分。正因为如此,在训练中要高度重视正手进攻技术。通过自己对乒乓球基础理论知识的学习和了解,在实践中总结和发现,乒乓球教学和训练增强了对运动的兴趣和运动技能。

1.2 乒乓球正手进攻技术动作要领

正确的攻击动作从球拍引拍开始。运动员当做好准备之后,就要进入状态,运用好腰部的力量带动手臂,从而右手从身体右侧挥拍,使出手臂的力量,使身体前方形成一个三角形,并全神贯注观察乒乓球的方向。从击球手的顶部来看,以中轴线作为身体的一个点,从击球开始到挥拍结束,持拍的手总是保持一个发力点。这三个点相互连接成一条线,从而形成一个三角形。正确的示范动作有利于学生对技术动作的理解,树立正确的观念。在演示过程中,教师要调整学生的姿势,观察演示动作。在建立整个乐章的轮廓表现时,学生应站在演示者的前面。如果焦点是观察演示者的重心交换,应站在演示者的前面或后面。同时,教师一定要配合适当的讲解,讲解要简明扼要,语言表达要有趣,并且要运用公式,比如正手进攻教学中使用的公式就是转动腰部时移动重心,踢打过程中前臂、乒乓球的中上部,动作结束时要迅速恢复。

1.3 乒乓球正手进攻技术的教学方法

教师在传授打乒乓球的技巧时,要为学生树立正确的正手进攻理念,并传授正手进攻技巧,为学生示范正手进攻,并训练和指导,给学生树立良好直观的表现正手进攻技术,并强调有力的技术、正确的动作方式和握拍方式,使学生能够形成正确的技术动作,并达到球线和准确的位置。学生在正手击球时,要求将腰部和步法旋转与自由手挥拍练习结合起来。树立正确的正手击球技术观

念,可以有效地防止失误,为进一步提高正手击球技术打下良好的基础。

1.3.1 徒手模仿练习。正手攻球是乒乓球主要的打球方式,学生要学习正手攻球的技术,并且熟练掌握,协调挥拍、引拍、以及身体的各个部位,从而更好地打乒乓球。教师在学生中发挥着指导的作用,让学生徒手模仿练习,对学生不规范的地方及时提出指导,让学生的各个动作更加规范、严谨。

1.3.2 辅助练习。学生想要熟练的掌握乒乓球技术就要不停的练习,俗话说“吃得苦中苦方为人上人”,“台上一分钟,台下十年功”,成功是没有捷径的需要不停的练习,才能掌握正手攻球的精髓,更好地掌握发球力度、打球速度以及击球的位置、时间等。

1.3.3 多球练习。学生通过不间断的练习才能掌握球感以及挥拍技术,只有熟练掌握挥拍技术才能更好地练习正手攻球,然后慢慢一点一点增加练习的难度,使学生能够在打乒乓球时遇到不可变因素可以随机应变。此外,学生除了需要教师的指导外,还要回忆和模仿教师的正手攻球的技术,增强学生的记忆。

1.3.4 单球练习。学生一味的练习一种技术时枯燥乏味的,会遇到瓶颈,所以在多球练习中可以掺杂单球练习,有可能因为单球练习会找到新的打球思路,这对球技的提高是非常重要的。

2 乒乓球正手进攻技术教学中常见问题及原因分析

2.1 正手击球技术教学中常见的问题

乒乓球正手攻球技术看上去很简单,实则蕴含着极大的内涵,不是一蹴而就的,需要学生灵活的运用前臂、上臂以及手腕的力量。在正手攻球动作练习中,很多学生在初期练习时球感不好,从而影响了学生的自信心,在越着急的情况下技术动作越出现错误,此时教师要让学生停下平心静气,带领学生一点一点的练习,从而掌握正手攻球的主要技术,掌握球拍的力度和角度,正确的判断乒乓球的方向,协调身体的各个部位,完美的展现正手攻球技术。

2.2 技术动作不正确的原因

在正手进攻技术的教学方法中,出现问题的主要原因有以下几点。

2.2.1 感性因素。正手进攻过程中,球的速度比较快,而且跑动距离、跑动方向和跑动高度是一个三维空间,很多初学者无法掌握其要领,所以无法准确判断出击球的位置。

2.2.2 技术原因。当学生的动作技巧在编队的早期阶段时,其动作技巧在时间、空间和动作细节上的区分比较明显,并形成了定型设计上的一般动作,但其稳定性不够,当出现强烈而快速的移动时连续的动作会受到干扰,以及一些常见的错误动作或无意义的小动作,从而使正手进攻的技术动作不规范。

2.2.3 心理原因。有很多初学乒乓球的人只是接触乒乓球,对自己没有信心,刚开始的时候会担心自己的技术水平,能力比较低,击球后担心球打得不准,怕球控得不好。这样越会出现心理障碍,使其产生恐惧、恐慌等一系列不良情绪,使其动作严重变形,不敢击球。

3. 提高学生正手击球技术的方法

3.1 调动学生的积极性

一般来说,大多数学生对学习乒乓球都有一定的兴趣,关键是如何激发学生的积极性。在学习的早期,大多是徒手挥拍,技术动作单调、机械单一,学生很容易产生厌倦、倦怠。正因为如此,教师在这一阶段的教学必须注意方式和方法,强调学习的重要性,时刻注意激励学生。此外,我们应该在课堂上解释一些优秀运动员的事迹,以激发和调动学生的学习热情。

3.2 树立正确的攻击意识

人的行为始终受到意识的控制。只有正确的正手进攻意识,才能不断提高进攻能力和水平。正手意识可以通过学生自己的思考和磨球击球的感觉来逐渐培养。同时,还可以组织学生观看历届奥运会优秀乒乓球运动员的比赛视频,结合实际情况,分析具体问题,

使学生初步形成正确的意识水平印象。

3.3 增强自信

学生刚上球台练习的时候,对自己没有信心,还担心击球后球落地不准。他们认为很难控制乒乓球,有紧张、恐慌等不良心理状态,从而使动作变形,球发力弱。学生心理上越担心、越害怕,就越打不好,动作就会越来越畸形。这时,学生需要老师的鼓励,老师要引导学生解除学生思想上的负担,建立学生在这项运动中的学习信心。

4 乒乓球正手进攻技术及教学方法

4.1 乒乓球正手进攻技术介绍

正手进攻是乒乓球技术的重要组成部分,是所有技术的核心。它具有速度和力量的特点。乒乓球作为中国的一项传统项目,是一项众所周知的体育健身项目,需要在教学和培训中进行有效的教学,树立长期意识,提高运动技能,达到锻炼身体的目的。在乒乓球运动中,正手进攻技术是一种变被动为主动的技术。它不仅要求运动员掌握各种实用的基本技术,具有良好的判断能力、调整能力和手感,而且必须进行积极的思维。由此可见,正手进攻技术在乒乓球运动中占有不可缺少的地位,是乒乓球运动中最重要的组成部分。正因为如此,在训练中要高度重视正手进攻技术。通过自己对乒乓球基础理论知识的学习和了解,在实践中总结和发现,乒乓球教学和训练增强了对运动的兴趣和运动技能。

4.2 乒乓球正手攻球技术的动作要领

正确的攻击动作从球拍引拍开始。引导动作要用腰部的力量控制手臂。大臂不直接拉回,而是带领球拍到身体右侧挥拍。然后,随着重心的转移,转动腰部向前发力,前臂借助冲力可以击球,在身体前方形成一个三角形。从击球手的顶部来看,以中轴线作为身体的一个点,从击球开始到挥拍结束,持拍的手总是保持一个发力点。这三个点相互连接成一条线,从而形成一个三角形。正确的示范动作有利于学生对技术动作的理解,树立正确的观念。在演示过程中,教师要调整学生的姿势,观察演示动作。在建立整个乐章的轮廓表现时,学生应站在演示者的前面。如果焦点是观察演示者的重心交换,应站在演示者的前面或后面。同时,教师一定要配合适当的讲解,讲解要简明扼要,语言表达要有趣,并且要运用公式,比如正手进攻教学中使用的公式就是转动腰部时移动重心,踢打过程中前臂、乒乓球的中上部,动作结束时要迅速恢复。

结论

总而言之,乒乓球是学生运动中不可或缺的一部分,乒乓球也蕴含着智慧。学生想要打好乒乓球,首先要练习基本功,要有刻苦的精神,训练是枯燥乏味的,需要学生更好地调节自己。在乒乓球练习过程中,要注意动作的规范性,不要马马虎虎,听从教师的指导,循序渐进的练习,先单手练习,然后再多球训练,且劳逸结合。在教学过程中,教师不仅要示范教学,还要关心学生的心理健康,给予学生足够的关心和爱护,学生在练习过程中存在错误要及时纠正,以免错误越多纠正越慢,不利于学生的长远发展。

参考文献:

- [1] 付伟平. 翻转课堂模式引入高校公共体育的教学效果与理论研究 -- 以乒乓球教学为例 [J]. 河南教育: 高教版 (中), 2021(8):2.
- [2] 张利, 李燕, 谢景怡, 等. 表象训练法在高校女生乒乓球教学中运用的实验研究 [J]. 运动精品, 2021(5):28-29.
- [3] 江蔚苇. 融合与发展: 将运动处方教学模式嵌入乒乓球教学的实证研究 [J]. 广西民族师范学院学报, 2021,38(3):7.
- [4] 胡桃. 普通高校乒乓球教学中存在的问题及改进措施 [J]. 体育世界 (学术版), 2018(08):170-171.
- [5] 周政. 简析高校乒乓球教学中快乐体育的实施策略 [J]. 运动, 2018(13):91-92.
- [6] 万心怡. 高校乒乓球教学方式多样化改革的可行性研究 [J]. 运动精品, 2018,37(04):7-8.