

浅谈乒乓球步法训练中存在的问题及改进策略

孟玲玲

河南省工商行政管理培训中心(郑州商标审查协作中心), 河南郑州 450003

摘要: 乒乓球步法训练是乒乓球技术训练的重要内容, 青少年身体正处于生长发育的重要时期, 体内代谢旺盛, 各器官和组织的发育具有自然性、阶段性和不平衡性特点, 为提高其乒乓球技术技能, 必须要重视和加强步法训练。本文对当前乒乓球步法训练中存在的问题进行了分析, 然后, 重点探讨了具体的改进策略, 以供参考。

关键词: 乒乓球; 步法训练; 问题; 策略

青少年时期是提高身体素质、掌握基本技术、提高训练水平的黄金时期, 这个时期运动员的身体素质和基本技术基础打得如何, 不仅关系着该运动员今后的发展, 而且, 直接影响到中国乒乓球运动的未来。强化青少年乒乓球技术训练中的步法训练, 在实践中就显得特别重要。

一、当前乒乓球步法训练中存在的问题

(一) 运动员方面的问题

第一, 急躁心态。在乒乓球步法训练中, 运动员常常出现急躁心态。通常, 乒乓球训练时首先进行的是手法训练, 在具备一定的的手法基础上才开始进行步法训练。而多数运动员在训练时更多的是关注手法、而且更重视手法, 而忽视步法, 他们希望把球打好、把球打赢, 他们急于把球打好、把球打赢, 但因为他们的步法训练不到位, 导致的结果恰恰是不能把球打好打赢。直接的表现就是脚下不到位, 发力不顺畅, 动作不协调、不完整。学生总会觉得球很快, 已经来不及去动脚只在用手去打球, 只想如何打到球却不知没有脚下的支撑是做不出高命中率、高质量的技术效果。

第二, 畏难心态。在乒乓球基础训练中, 无论是步法训练还是手法训练, 亦或是战术训练, 只要是训练, 就容易枯燥、乏味以及出现疲劳, 这是正常现象。面对这种枯燥、乏味以及疲劳的训练, 有些运动员便会产生畏难心理甚至是对抗心理。这种畏难心理或对抗心理直接影响到训练的状态和效果。

第三, 体能训练不足。每个运动员自身的体质、体能及天赋程度都是不同的, 因此在步法训练中有些身体素质较差的运动员, 很难去完成好高强度、范围较大较难的步法训练。运动员若没有良好的体能做后盾, 不能全力以赴地投入训练, 由于训练质量较低, 无法有效地熟练、掌握步法移动的灵活性和协调性, 那运动员就会降低击球的质量。

(二) 教练员方面的问题

第一, 对步法训练重视不够。有些教练员没有充分认识到步法训练在整个乒乓球技术训练中的重要作用, 因而不重视步法训练。在整个乒乓球训练的时段中, 步法训练安排的时段较少, 不去认真探讨运动员步法中存在的问题, 不能给予运动员步法技术以科学指导。

第二, 步法训练方案不合理。很多教练并没有考虑到运动员的个体差异, 而是对所有运动员都采用同样的训练方案进行训练, 这是不科学的。

第三, 对运动员的步法问题分析不够深入和全面。步法技术是一种比较复杂的技术, 教练员要精通步法技术, 尤其要能够善于发现运动员步法中存在的问题, 并能明了问题产生的原因, 这是提高步法技术水平的很关键的因素。现实的情况是有些教练员不能及时发现运动员步法中存在的问题, 或者即使发现了存在的问题, 也找不出问题产生的原因, 当然也就无法给出调整的方法和策略, 导致运动员整体乒乓球技术水平虽经反复训练而不能提升或提升的比较缓慢。

第四, 解决问题的经验不足。步法技术随着整个乒乓球技术的发展也在不断发展, 步法训练的模式和方法也随着乒乓球训练方法和模式的发展而不断变化。有些教练员对步法技术的发展状

况以及训练模式的发展不了解或关注不够, 有些教练员由于从教时间短而整体上缺乏经验, 直接导致的结果是解决步法训练问题的经验不足, 进而影响步法训练的效果。

二、乒乓球步法训练中存在的问题的改进策略

(一) 充分认知步法的重要性, 高度重视步法训练

乒乓球步法是技术中的重要环节, 步伐灵活、多变, 使得对方判断增加很多不可控因素, 同样的乒乓球技术, 在不同的队员中, 因为步法不同, 会打出出其不意的效果。因此, 教练员在训练运动员时除了注重手法, 要重视步法, 要充分认识步法在整个乒乓球技术中的重要作用。精湛的球技依赖精确的步法, 优秀的击球意识, 要靠步法来实现。尤其是初学的运动员要重视加强步法的训练, 否则到了成熟时期已经定型就很难弥补, 直接影响运动水平的提高。因此, 在训练时, 教练员首先对步法训练要有高要求, 高要求是高技术的重要保障。此外, 教练员还要不断学习、掌握步法训练的先进技术, 要不断了解并更新步法训练理念, 要不断提高步法训练的科学水平。

(二) 科学制定步法训练方案, 开展因材施教

教练员要能够善于了解运动员的身心特点, 并能够根据每个运动员的情况制定出适合每个运动员的个性化的步法训练方案。青少年的注意稳定性和集中性较差, 容易出现注意的分配发散和注意转移。在熟悉乒乓球技术的同时, 不可加大量的训练, 重视小强度的训练。而对于下肢脚步移动训练, 可以采用游戏形式, 将青少年的注意力转移到游戏中, 从而达到步法训练的目的。如比赛跳绳, 30米接力, 投准等。从乒乓球技术的一般训练中, 加强速度和灵敏素质的强化, 在专项技术训练中, 将步法训练作为重要环节强化。

(三) 克服急躁心态和畏难心理, 强化体能训练

运动员在训练中产生急躁心态和畏难心理上正常现象, 为帮助运动员克服急躁心态和畏难心理, 教练员要学习一些心理学的知识, 掌握一些必有邻的心理疏导和调节的方法和策略, 采用科学的方法解决运动员的心理问题。同时, 为克服运动员急躁心态, 教练员要在训练方法和模式上进行相应的改进, 比如, 采取“小步子”的方法强化分解训练等。

在平时的体能训练中, 对运动员的体能训练要求也要相对提升, 并要结合专项体能训练, 初学者要多做徒手练习, 加强柔韧、灵敏与协调训练。腰腹及下肢力量的训练, 要以轻、少为主, 以锻炼速度为好。在运用各式各样的内容和方式, 提升运动员的兴趣和积极性, 也可以采用多球的训练方法。同时, 相应的做些上肢的力量。

三、结语

综上所述, 步法训练是乒乓球技术训练的重要内容, 在乒乓球技术训练中, 要高度重视步法训练, 努力提升运动员的步法水平, 以促进运动员整体技术水平的提升。

参考文献:

- [1]张智建.当代青少年乒乓球队员步法训练问题研究[J].武术研究,2018,3(05):155-156.
- [2]秦雪.乒乓球教学中步法教学[J].当代体育科技,2017,7(34):85+87.
- [3]马孝志.乒乓球教学中步法练习的重要性[J].戏剧之家,2017(21):180.