

# 小学乒乓球启蒙训练中易犯错误动作与纠正方法探讨

邱斌

(南京市丁家庄第二小学 江苏 南京 210000)

**摘要:**随着时代的发展与进步,人们对于教育的重视程度越来越高,小学生的教育也越来越多元化,体育教育作为小学生的一项重要科目,也在积极的开展和不断的完善,小学生的课外运动也越来越多样化、越来越专业化。乒乓球是小学运动当中必不可少的一个项目,但是在小学生乒乓球训练过程当中,还存在一些不足,笔者通过自己对小学生乒乓球启蒙训练的观察,对乒乓球的动作研究发现,针对小学乒乓球启蒙训练中,易犯错误动作与纠正方法进行了相关论述,可供大家参考。

**关键词:**小学生;乒乓球;易犯错误;纠正方法

**引言:**在各项体育运动当中,乒乓球深受小学生的喜爱,乒乓球的训练不仅仅能够锻炼学生的身体素质,还能增强学生的心理健康,与此同时,乒乓球运动能够活跃课后气氛,能让学生与老师打成一片,还能够增进学生的乒乓球技术,让学生拥有一技之长。不仅如此,乒乓球运动还能够促进学生的生长发育,能够让学生的肢体协调程度更高,反应速度与动作敏捷度也随之提高,但是在训练过程当中存在部分不足,需要老师和学生共同探讨,共同进步。本篇通过对小学生乒乓球训练中易犯错误的原因,易犯错误动作以及易犯错误动作的纠正方法,这三点进行了论述。

## 一、小学乒乓球训练中易犯错误的原因

(一)心理因素 小学生年纪小,心理还在发展与完善当中,在乒乓球比赛过程当中,部分学生好胜心过强,导致在乒乓球训练急于求成,或者是急于打败对手,所以在动作训练上有些过于追求成效,忽略了动作训练的过程,导致基础训练并不扎实。而且小学生初次接触乒乓球,比较在意别人的看法,尤其是希望得到老师和家长的鼓励,所以在训练过程当中只注重自己赢的次数或者是注重动作的帅气度,但是忽略了乒乓球赛过程当中应该使用到的基础技巧以及方法,包括站姿、持拍的方法、摆臂等。小学生的心理素质各方面都还在发展过程当中,注意力集中时间也非常的有限,并且容易受到外界的影响,注意力不集中也很容易导致学生在乒乓球训练过程中产生错误动作,所以在注意力方面也需要老师进行引导。

(二)身体因素 小学生的身体各方面素质都在发展过程当中,肢体的协调度、灵敏度等都存在不足,所以在乒乓球训练过程当中,肢体协调能力以及灵敏度可能跟不上训练,会对乒乓球训练结果造成一定的影响。小学生的身高发展也各不相同,有部分小学生身高发展比较晚,在乒乓球学习初期由于身高问题可能会导致部分乒乓球训练动作难以完成。而且小学生身体素质差,在训练过程当中还要注重训练时长以及训练力度的控制,过多或者过少都会对小学生的身体发展造成一定的影响。

(三)教练教学不到位 小学生初学乒乓球。对于教练的依赖性非常的大,而且小学生的模仿能力非常强,所以教练在教学的过程当中,如果教学不到位,部分动作或者姿势示范不到位,会直接导致小学生乒乓球的技术技巧不达标。但是大部分教练在小学生乒乓球的教学过程当中,并不重视训练过程当中动作细节的纠正,造成小学生乒乓球训练过程当中出现错误动作。部分教练也不重视对于乒乓球的理论教学,所以会导致学生在乒乓球训练上缺少理论支撑。

## 二、小学乒乓球启蒙训练中易犯错误动作

### (一)持拍错误

首先从握拍上来说,初学者在握拍的时候,握拍的方法会容易犯错误。一般要求的是拍柄的侧面,对准虎口的位置,可能的同

学对准的是大拇指中间的关节,这样就容易导致拍型不对,球不会往对角线方向打过去,会打成直线,而不是斜线,打球效果会差一点。

还有的就是拍柄侧面没对准虎口,而对准的就是食指,往食指方向偏,这样握拍,就导致拍型会有点勾手腕,这样子的球线路不太好。初学者还经常会手腕儿会往下沉或者往上翘,这都不对的,手腕儿要跟小臂是保持在一个水平线上的。

### (二)收臂错误

初学者往往不会收小臂,普遍是用大臂带动去打,也就是俗称甩胳膊,这样是不对的,正确的发力方法,一般是腿重心转换,带动身体转,然后带动大臂收小臂,然后挥拍,这是一套连贯的动作。小学生往往这个协调不是很好,可能会不收小臂去甩大臂,也有可能收小臂不到位或者收过了,比如说让收到鼻子,他会收到左耳朵,这样不到位或者是幅度过大,只是挥大臂,然后缺了收小臂,这些动作会影响乒乓球的命中率。

### (三)重心转换不灵活

重心转换,有一个从右到左的一个转重心转腰的动作,初学者往往这个腰比较死板,他不左右转,只是有一个手上的动作,手上的动作虽然能把球打过去,但是如果要打连贯,就是需要左右滑步,这样打缺少腿和腰的动作,肢体就是不协调,四肢僵硬,这一般就是初学者容易犯的错误。

### (四)站姿错误

大部分小学生在初次学习知识站姿都是错误的,只注重对于球拍姿势或者是击球的速度,收臂、摆臂等上面的直观姿势正,并不重视学生在站姿上的错误,但是站姿上的错误,对于学生乒乓球技术的训练影响也非常的大。初学者往往是右脚在前,左脚在后,或者是挺着肚子,这都不对的,这些错误的站姿不仅影响学生在乒乓球训练过程当中重心的转换,也影响学生肢体协调程度,同时会对学生在乒乓球训练当中的灵活度也造成一定的影响。初学者往往左手就放到放到身旁,这样也是不对的,用右手击球左手看似不重要,但是也不能放在身侧,左手不抬起来,对身体的重心和稳定性都造成了一定的影响。但是大部分学生在乒乓球训练时,左手往往放在身侧,小学生身体素质本就比较差,稳定性和重心的控制能力并不强,左手的错误方法也会导致小学生在乒乓球训练上的效率降低。而且在今后的学习和训练过程当中姿势的错误,也会对学生乒乓球技术造成巨大的影响,所以老师和教练也要重视学生在乒乓球训练上站姿错误以及手臂位置错误,及时调整这些细节上的问题,对于小学生乒乓球训练来讲是非常重要的。

## 三、小学乒乓球启蒙训练中易犯错误动作的纠正方法

### (一)对学生心理层面的引导

首先小学生的身心在发展过程当中,有一些急于求成或者是好

胜心理,都属于正常心理状态,教练在教学过程当中要耐心的对其进行引导,让学生正常的看待得失,同时要培养学生的耐心,通过一些心理层面的引导,让学生能够稳扎稳打,学好乒乓球。加强训练过程当中每一个基础动作,从而达到比较好的乒乓球技术。老师和家长也要及时的对学生进行鼓励,以及肯定,让学生能够在乒乓球训练过程当中获得成就感,获得对自己的肯定,从而增加小学生对乒乓球训练的兴趣,让学生能够主动进行训练,减少乒乓球训练的枯燥性。而且小学生的注意力集中时间比较短,容易在训练过程当中受到其他事物的影响,分心从而导致出现错误动作,所以老师还要对小学生进行一些注意力集中的训练。

(二)加强学生身体素质锻炼 小学生的身体素质并不是很好,所以在乒乓球训练过程中,也要加强学生身体素质的训练,可以让学生进行一些有氧以及无氧运动的结合训练,提高学生的臂力、爆发力、以及核心素质,让学生能够在乒乓球的训练过程当中,有一个良好的身体基础。尤其是在训练过程当中要提高对身体灵敏性以及肢体协调能力的训练,同时要对学生进行重心转换训练以及乒乓球的专业技术训练,让学生能够在提高身体素质的同时提高乒乓球技术,减少乒乓球训练过程中的错误动作。

(三)教练提高教学水平 教练是引导学生进行学习的主要人物,所以教练要提高自身的教学水平,积极的对自己的乒乓球知识,无论是理论层面还是技术层面,进行及时的补充,尤其是在细节上要更加的学习,在小学生乒乓球训练过程当中,要耐心和认真的观察与引导,及时指出一些错误动作并进行纠正,能够让学生及时的纠正错误动作,避免长期进行错误动作而导致习惯难以改变。尤其是对于一些理论知识的补充,教练也要重视起来,不能单纯的对学生进行技术上的讲解,学生的乒乓球技术在达到一定高度之后,如果没有理论的支撑,将会很难提升,所以在教学过程当中,教练要对各种姿势进行讲解,同时要提供理论支持,告诉学生为什么这种姿势是科学的、是正确的,提高学生的认同度。而且在乒乓球规则上,老师也要进行讲解,让学生用从方方面面面对乒乓球比赛有一个完整的了解,有一个整体上的把控。并且教练要学习部分体育训练方面的知识以及教育心理学方面的知识,以便更加良好的引导学生进行学习。

(四)纠正持拍姿势 首先教练要指导学生进行正确的持拍姿势训练,要对持拍姿势进行专项指导,球拍的柄侧对准虎口的位置,而且在持拍上要保证手腕的灵活度以及手臂力量,要放松手臂与手腕,适当的将拍头下压。击球前要使拍柄与手臂成一条直线,在击球过程当中也要通过肢体协调来击球,手腕不能随意晃动,但也要保持灵活。这个手腕的灵活度比较难掌握,所以教练要进行耐心的指导以及示范,让学生理解正确的持拍姿势,在模仿以及教学过程中逐渐的纠正错误的姿势。在持拍姿势的教学过程当中,可以利用一些多媒体进行放大以及慢动作教学,让学生理解和学习持拍姿势,同时要讲解正确持拍姿势的优势,让学生理解为何要用这种持拍姿势,能够加深学生的印象,让学生在训练过程当中刻意纠正自己的错误姿势。

(五)纠正收臂姿势 教练要对收臂的姿势也要进行一定的调整,包括如何收臂、收臂的位置,在收臂过程当中要放松肩膀以及大臂,要根据比赛当中乒乓球的变化来调整手臂,而且。在挥拍过程当中,肘关节要自然向下,顺势挥拍至前额一拳的位置。在击球收臂过程当中,抬肘并不是一个好习惯,但是大部分小学生都有抬肘这一习惯,会利用大臂带动小臂挥拍,但是在正确的收臂姿势上

应该是利用整个身体来协调和带动,主要是以小臂进行挥球收臂,所以在收臂姿势上还需要教练进行引导,让学生减少抬走或者是手臂姿势不规范的缺点。

(六)训练重心转换 在乒乓球训练过程当中,重心转换还是比较重要的,尤其是左右重心转换上,所以在乒乓球训练过程当中可以适当的加入中心训练,对学生进行一些专业的重心训练指导,可以根据学生的身体素质以及年龄差距,定制专门的重心训练动作,由教练带领完成这些动作。这不仅能够促进学生肢体协调能力,还能够让学生在乒乓球训练当中重心转换更加的灵活,能够提高学生的击球准确率,命中率,与此同时有助于学生以后更高难度的更进一步的乒乓球技术训练。

(七)纠正站姿 站姿对于乒乓球来说也是非常重要的一个动作,右手执拍的话,左脚要稍前,右脚稍后,要双脚与肩同宽,左脚稍前,然后弯腰屈膝,双手放前面,左手要拿起来,左手虽然不拿拍子,但是要拿起来,左手拿起来是一个保持重心的一个作用。站姿对于乒乓球来说也是非常重要的,在乒乓球的训练过程当中,没有像篮球或者是足球那么大的动作幅度,但是站姿以及摆臂姿势等等这些小细节,对于乒乓球训练来说也是非常重要的,会影响乒乓球训练过程中的重心,会臂速度以及灵活度等,所以纠正站姿也是乒乓球训练过程当中非常重要的一个环节,希望教练和学生都能够重视起来,从细节上改变错误姿势提高乒乓球技术。

#### (八)培养学生学习兴趣

兴趣是最好的老师,所以在乒乓球训练教学过程当中,老师要注重对学生兴趣的培养,大部分小学生对乒乓球都有非常浓厚的兴趣,但是在枯燥的训练当中,学生有可能会逐渐丧失对乒乓球的兴趣,或者会对自身的能力产生怀疑,所以老师要积极的进行引导,对学生进行鼓励式教育,同时让学生多观看国际比赛,阅读和讲解相关的名人故事,对于一些比较励志的乒乓球运动员进行介绍,提高学生的心理素质以及学生对于自身的认可。而且在教学过程当中,老师可以对我国国家级乒乓球运动员以及相关的比赛进行介绍,引导学生进行学习,提高学生对乒乓球学习的兴趣以及追求,让学生能够主动进行训练,自主学习,减少学习的枯燥性。

结语:随着社会的发展,人们的精神需求越来越多,小学生的体育训练以及其他方面的训练也越来越受到家长以及老师的重视,而乒乓球作为我国常见的一种运动方式,在小学也受到极大的欢迎,但是在教学过程当中仍然存在一些不足。本篇总结了存在不足的原因以及一些错误姿势,并对纠正方法进行了不同程度的总结,希望体育老师能够采纳。

#### 参考文献:

- [1]从宇亮,俞志波.小学乒乓球启蒙训练中易犯错误动作与纠正方法探讨[J].青少年体育,2020:87-88.
- [2]李淑岩.小学生乒乓球训练方法探讨[J].中国校外教育,2020:20-20.
- [3]刘年.8-15岁少儿乒乓球横板正手攻球易犯错误与纠正方法[J].内蒙古民族大学学报(自然科学版),2016:93-95.
- [4]章永健,顾红伟.乒乓球教学纠正学生错误动作探究[J].中外企业家,2014:208.
- [5]胡洋,李金泽.浅谈乒乓球运动启蒙训练中兴趣方法的作用[J].当代体育科技,2018:48-49.
- [6]张书源.乒乓球教学方法与错误动作纠正策略[J].科教文汇,2010:140.