

乒乓球专项课教学中常见的错误动作及纠正方法

邓志红

(昆明学院 体育学院,云南 昆明 650214)

摘要:通过对高校乒乓球专项选修课教学实践,发现学生会经常出现带有共性的错误动作,造成错误动作的原因是多方面的,有学生身心方面的原因,也有教师教学方法和教学手段的因素.提出了在教学中要预防和纠正错误动作,首先要分析错误动作产生的原因,同时教师应具备“四性”,并采取相应的教学方法,才能达到纠正错误动作,提高教学质量的目的.

关键词:高校学生;乒乓球专项课;错误动作;纠正方法

中图分类号:G846 **文献标识码:**A **文章编号:**1674 - 5639(2012)06 - 0113 - 03

On Correcting Methods and Common Improper Movements in College Table Tennis Specialized Course Teaching

DENG Zhi-hong

(College of Physical Education, Kunming University, Yunnan Kunming 650214, China)

Abstract: Through the teaching practice of table tennis optional course, it is found that students often have some improper movements in common, the reasons contain many factors, such as the students' physical and mental aspects, the teachers' teaching methods. It is suggested that in order to prevent and correct the improper movements, the reasons must be analyzed. Then, teachers should carry out the four steps; take corresponding teaching methods, improve the teachers' teaching attitude, teaching aids and teaching methods to correct the improper movement and realize the goal of improving the teaching quality.

Key words: college students; table tennis specialized course; improper movements; correcting methods

乒乓球作为我国的“国球”,有着较为广泛的群众基础,深受人们的喜爱,并且乒乓球课已成为我国许多高校的必选专项课.然而在乒乓球专项课教学中却发现一些问题,问题来源于学生生源地不同,过去接触和练习乒乓球的程度不一、水平参差不齐,甚至有的学生并不了解或从未接触过乒乓球,导致乒乓球教学难度增大.在教学中,学生会不可避免的出现各种各样的错误动作,如果教师能及时发现,并通过行之有效的教学手段给予纠正,就可避免其错误技术动作定型^[1],促使学生在有限的教学时数内正确地掌握乒乓球技术,从而达到提高教学质量,实现教学目标的目的.

1 错误动作产生的原因

1.1 学生错误动作产生的主要原因

1.1.1 心理素质的影响

学生的心理素质对乒乓球技术的掌握影响较大,主要有几个方面^[2]:1)认识不足.有的学生由于对乒乓球知识缺乏了解,尤其是从未接触过乒乓球的学生,上课时其心理会产生消极抵触情绪,导致学习目的不明确、态度不端正,其结果是乒乓球错误技术动作的产生.例如:有的学生由于身体协调、反应、

灵活性较差,就缺乏自信,认为自己学不好乒乓球,上课时无精打采;而有的学生因其过去曾打过乒乓球,就自以为是,上课时好出风头,不认真听讲,不仔细看老师示范,不按照要求练习.2)感知觉、本体感觉等学生个体差异导致有的学生学习困难,特别是协调性较差、视力不好等原因导致对技术动作的理解出现偏差.3)受到原有习惯动作的影响,尤其是网球、羽毛球等小球项目动作负迁移的影响.4)动作形成需要建立条件反射,需要大脑皮层在练习过程中始终处于一种适宜的兴奋状态.学生在学习技术动作时如果因为某些原因,引起紧张或恐惧的心理,使大脑皮层兴奋状态的平衡受到破坏,则会出现错误动作.例如:有的学生平时练习正手攻球时技术动作基本正确,但是在考试或比赛时,技术动作就会因过度紧张而完全走样,造成动作僵硬,从而影响正确的技术发挥.5)技术动作概念不清.任何运动技术动作的形成,都是在人的大脑、神经支配下,通过有关神经、肌肉的协调动作去完成的.因此,教学的目的就要在学生头脑中先建立正确技术动作概念,如果对技术动作概念不清楚,把握不住练习要领,就容易产生错误动作.例如:正手发下旋球技术,其要点是持拍手引拍时手腕外展开始后稍高于肩,当球

被抛起下降时,手腕、前臂迅速向下、向前摩擦球的后中下部。而概念不清的学生有可能会摩擦侧部,发出侧旋球,或者用前臂甚至是大臂去用力,产生不摩擦球,而是撞击球的错误。

1.1.2 身体素质的影响

相对于学生的心理因素而言,身体素质较为直观,且容易被教师观察到。学生的身体素质差同样会导致乒乓球错误技术动作的形成。^[3]比如,上肢无力、腰腹肌力量和下肢支撑力不足等因素都会使学生出现错误技术动作。另外,身体素质还包括精神状态、伤病、疲劳等,如果将教学内容安排在学生疲劳期进行,出现错误动作的几率就会增大。由于乒乓球运动的特点是球小、速度快、变化多、旋转强,这就要求练习者动作灵敏、反应快,而有的学生由于反应较慢,练习时总是拖拖拉拉,还原动作十分迟缓,缺乏连续进攻的能力,只能打第一板球,如果对手球速稍快就会措手不及。

1.2 教师讲解及示范动作错误的影响

1)教师的示范、讲解不准确,错误的技术动作概念,会给学生造成一个错误、模糊的动作形象。体育动作的学习不同于其他学科,直观形象的动作对学生启发作用极大,而且优美、潇洒的动作可以有效激发学生的学习兴趣。反之,动作不规范、不正确必然使得教学效果不佳,从而导致学生错误动作的形成。

2)教师讲解时没有遵循运动技能的形成规律,而只有掌握并遵循人的认知规律才能取得良好的教学效果。运动技能的形成一般分3个阶段:泛化阶段;分化阶段;巩固阶段。如果教师不遵循这一认知规律,不分层次、不分阶段,每一阶段的教学目标不清、层次不明,讲解过少或过多等都会对学生的认知与学习造成困难,从而导致动作错误。

3)教师教法不合理也会导致错误动作形成。在教学中,如果教师采取的教学手段、方法不符合学生的身体素质和技术水平要求也会导致错误动作的形成。最典型的例子是有的教师为提高学生学习效率,在授新课上就大量使用多球练习,强调量的积累,而忽视学生的技术动作的形成是循序渐进的过程,从而导致技术动作变形。

4)学习态度不端正、备课不认真。有的教师不认真备课,对课堂纪律要求不严,甚至采取“放羊式”教学,“一筐球、一副台,学生老师都自在”,更不去观察学生掌握技术动作的情况,由此带来的结果必然是学生的技术动作出现错误。

2 纠正错误动作教师应具备“四性”^[4]

2.1 对错误动作产生的预见性

1)教师应根据乒乓球运动的特点和规律,研究该项运动的技术动作。只有从深层次理解每一个技术动作,才能比较准确地预见学生可能产生的错误

动作。从运动技能形成的3个阶段来看,不同阶段出现的问题是不一样的。

第1是泛化阶段,发生在学习技术初期。这一阶段学生的生理特点表现为:外界刺激引起大脑皮质强烈兴奋而发生兴奋和抑制的扩散,分化抑制未建立,条件反射建立不稳定。其外部表现为:动作费力,僵硬不协调,有多余动作。在这一阶段教师应注意强调动作的主要环节和纠正学生容易出现的问题,强调正确示范,不强调动作细节。

第2是分化阶段,发生在不断的学习过程中。这一阶段学生的生理特点是:外界刺激引起大脑皮质兴奋和抑制过程逐渐集中,分化抑制发展,条件反射建立渐稳定,动力定型初步建立,大脑皮质活动由泛化进入分化阶段。其外部表现为:不协调和多余动作逐渐消失,错误动作逐渐纠正,但动力定型不巩固,遇新异刺激可重新出现多余和错误动作。在这一阶段教师应注意强调错误动作的纠正,让学生重点体会动作细节。

第3是巩固阶段,发生在反复练习之后。这一阶段学生的生理特点是:运动条件反射系统已建立巩固,大脑皮质兴奋和抑制过程在时间和空间上更加集中、精确。动力定型牢固建立。其外部表现为:动作准确、优美,某些环节出现自动化。由于内脏器官活动与动作配合协调,动作完成轻松省力。环境变化时动作结构也不易受破坏。这一阶段教师应要求学生精益求精,不断完善巩固技术动作。

2)对学生要进行全面了解。教师备课应包括备教材、备学生和备场地,特别是对学生的了解,要对学生进行的心理素质、身体素质、技术水平和学习状况等进行全面深入了解,才能因材施教,才能在教学和训练之前预见可能产生的错误动作,进而有的放矢地逐一解决。

2.2 发现错误动作的及时性

在乒乓球教学和训练过程中,教师现场教学应具备发现问题的能力。在学生学习技术动作之前要对可能发生的错误动作做充分预测,这样在乒乓球实战训练中,一旦出现错误,教师才能立即发现,并当场讲解、演示,使学生的错误动作得到及时纠正。例如,学生在学习乒乓球正手攻球时还原很慢,而这种错误已在教材中屡次提及,教师对这一问题了如指掌,因此,针对这一问题及时要求学生击球迅速放松,尽快还原,及早引拍,并积极迎球挥拍。然后通过学生的进一步练习就可以防止并纠正此类错误动作的产生。

2.3 分析错误动作的准确性

学生产生错误动作的原因是多种多样的,多次出现同一种错误动作,产生的原因有可能不尽相同。而教学是教师与学生的双边活动,教学训练中中学生出现错误动作,原因除了学生本身外,往往教师也存在一定的原因。因此,应从两方面去分析,准确把

握产生错误动作的原因,从而有效地找出解决问题的方法.

2.4 纠正错误动作手段的可行性

找出产生错误动作的原因是解决问题的前提,根据问题来寻求最佳解决办法是体育教师的重要素质.对纠正错误动作的措施应进行充分分析,做到“对症下药”.如有的学生每次正手击球后,身体重心随之前移,对此不同教师会有不同解决方法,有的强调下肢支撑力,有的则强调腰部加强扭转,不同的手段必然导致不同的效果.因此教师在纠错时要充分了解“病因”,然后有针对性地提出可行的解决方案.

3 纠正错误动作的方法

3.1 激发和培养学生的学习积极性

在高校乒乓球教学中,由于学生年龄一般在20岁左右,他们对正确的示范、精辟的讲解以及新颖的教法有着强烈的兴趣,反之,如果示范动作质量不高,讲解拖泥带水,学生则会失去兴趣,导致练习积极性降低.因此,教师必须以强烈的事业心、专业的水平去影响和教育学生,对不同水平的学生采用不同的教学方法,特别是对从未接触过乒乓球的学生要加强个别辅导,激发他们对掌握正确技术动作和纠正错误动作的欲望,变“要我练”为“我要练”,这种主观能动的转变是学生纠正错误动作的基础和前提.

3.2 个别纠正与集体纠正相结合

乒乓球教学中,有时多人次会出现同一种错误动作.例如:甲、乙学生推挡时都压不住拍形,结果球出界,原因可能是甲学生拇指用力了,没有放松的缘故;而乙学生则可能是前一拍推挡后没能及时还原、引拍,造成下一拍推挡来不及压拍形.而教师可通过对甲、乙学生的个别点评来帮助他们克服出现的问题.所以乒乓球教学中应采用个别纠正为主,集体纠正为辅.

3.3 直观教学法

针对学生的错误动作,可以将其制作成录像片,并组织学生观看,教师讲解后再作示范,通过直观的正确技术动作示范,在学生头脑中形成技术动作表象,然后与自己的错误进行对比,从中发现差距,最后回到练习中去,如此往复,使学生通过想练结合,不断调整拍形、击球时间、击球点等.

3.4 语言提示法

教师在教学中,对学生的错误动作或可能出现的问题应及时提醒学生注意,例如,在练习反手推挡时,教师发出:“食指用力、拇指放松”等提示语来提醒学生掌握正确的握拍方式.

3.5 条件限制法

可通过降低练习难度帮助学生纠正错误动作.如学生正手攻球动作僵硬,击球时机掌握不好,可采用多做徒手动作,在球台上自己把球弹起,直接将球轻打过去,反复多次,则可取得较好的效果.有时采用条件限制也能取得明显效果,如在纠正正手攻球引拍过大,不能连续进攻时,可采用在其身后放一块挡板,限制引拍过大.

3.6 反馈法

教师在学生练习时,可选取几个有代表性的同学进行示范,通过观察,启发学生思考,从同学身上找到自己的问题.教师对错误动作逐个提醒、纠正,对学生改进后的效果及时反馈本人,这一方法对纠正错误动作能起到积极的作用.

3.7 帮助法

对于基础较差或学习新动作时容易出现错误的学生,教师可采用手把手帮助的方法,如学习正手攻球动作时,通过手把手帮助学生做徒手动作,使他们获得正确动作的肌肉感觉,从而使其加快掌握动作要领,避免错误动作的形成.

4 结语

在高校乒乓球专项课教学中,学生错误动作产生原因是多方面的.作为高校体育教师,不但要通过体育锻炼促进学生的身体健康,提高他们的身体素质,而且还要掌握教学技巧,提高教学感染力,充分调动学生学习的主动性和锻炼的积极性.

[参考文献]

[1] 苏胚仁. 乒乓球运动教程[M]. 北京:高等教育出版社,2004:177-178.
[2] 须晓东,赵琳琳. 普通高校乒乓球专项课教学探析[J]. 吉林体育学院学报,2004,20 (3):157-159.
[3] 李村. 论乒乓球健身与终身锻炼的价值取向[J]. 哈尔滨体育学院学报,2004,22 (4):14-15.
[4] 洪国义. 教师的语言应具备“四性”[J]. 教学研究,2008 (3):45-47.