

竞技需要原则在高校网球训练教学中的应用研究

程小虎

(安徽邮电职业技术学院 安徽 合肥 230031)

【摘要】高校网球教学作为高校体育教学的重要组成部分,其教学效率和质量一直备受广大体育教育工作者的重视。竞技需要原则是开展体育教学和训练的重要原则之一,根据高校网球训练教学的开展现状,为进一步提升质量和效率,本文围绕在高校网球训练教学中如何有效应用竞技需要原则的策略展开分析,以期促进高校网球训练教学更好地开展。

【关键词】竞技需要原则;高校网球训练教学;应用研究

Application of competitive need Principle in tennis training and teaching in colleges and universities

Xiaohu Cheng

(Anhui Post and Telecommunication College, Hefei, Anhui, 230031)

[Abstract] College tennis teaching as an important part of college physical education, its teaching efficiency and quality has been highly valued by the majority of physical education workers. The principle of competitive need is one of the important principles to carry out sports teaching and training. According to the current situation of tennis training teaching in colleges and universities, in order to further improve the quality and efficiency, this paper analyzes how to effectively apply the principle of competitive need in tennis training teaching in colleges and universities, in order to promote the better development of tennis training teaching in colleges and universities.

[Key words] Competitive need principle; College tennis training teaching; Applied research

前言

在高校网球训练教学中应用竞技需要原则的主要目的就是为能够帮助学生更好地去提升自身综合实力,使其能够在高校网球比赛中获得好成绩。应用前提是以高校网球运动实战来进行训练,竞技需要原则自身具有特异性,其能够在高校网球训练中得到很好的应用,则代表了我国高校体育教学已经走向了专业化与现代化的发展道路上,因此对高校网球训练中竞技需要原则的应用展开研究具有至关重要的现实意义^[1]。

1 竞技需要原则概述

1.1 竞技需要原则定义

在高校网球训练教学中应用竞技需要原则的主要目的就是为能够帮助学生更好提升综合实力,使其能够在高校网球运动比赛中获得好成绩。而竞技需要原则本身就是指竞技能力的提升,通过提升竞技能力来取得更好的运动成绩。高校网球训练教学中应用竞技需要原则的主要方式是通过以实战训练为基础,制定出科学合理、适用于不同阶段的高校网球训练方案、内容以及相关原则等。竞技需要原则作为新时代下来高校网球训练的重要应用原则,能够起到良好的应用效果,让高校网球教学的质量和效率得到明显提升^[2]。

1.2 竞技需要原则以训练目标为指导方向

无论是对于体育训练还是学科学习训练,所有的训

练都具有相应的训练目标,训练目标就相当于指明灯,而训练则是夜晚的寻灯人,如果没有目的的进行训练,就像夜晚里寻灯人找不到指明灯而看不清路出现危险一样^[3]。因此在训练中必须要根据训练人员的综合情况来贴近现实的训练目标,然后再根据训练目标来制定适用于不同阶段的训练内容,制定出适用于不同阶段的训练方案。这样才能够让训练人在训练指导员的训练下逐渐成长,实现训练目标,同时在实现目标后获得相应的成绩、荣誉以及成就感等等^[4]。在高校网球训练中制定训练方案时,一般训练内容都包括网球课时训练、网球周训练、网球年度训练以及多年度计划训练等等。不同的训练内容具有不同的训练任务以及训练目标。在进行不同阶段和不同内容的网球训练时,明确训练目标,这是开展网球训练的重要基础,根据训练方案来循序渐进的展开训练,熟练掌握到网球运动的每一个动作要领和网球运动技能,从基础网球运动向日常网球动作技巧训练以及实战网球训练比赛方向发展,同时这些训练大阶段还可以被划分为不同的小阶段,树立不同小阶段的小目标,让学生从小阶段以实现小目标为目的开始训练,从而进行下一个小阶段的训练,实现下一个小目标,最后贯彻整个网球训练^[5]。

1.3 专项竞技具备特异性

专项竞技的重要点主要集中在运动技巧、运动体

能、运动战术、智力以及心理等方面，这些影响因素也是专项竞技的构成要素，同时每一个不同的技能都会有不同的展现，这些构成要素在不同体育竞技项目中就会展现出不同的比例组合。网球运动属于一种隔网对抗性项目，归属于运动中的体能主导类运动，所以网球运动对于运动员的身体素质要求较高，要成为一名网球运动员就必须要在竞技运动中具备足够的爆发力、运动力、敏锐力以及判断力等等，要能够快速的辨识网球的速度与方向，在对网球运动进行训练时就必须要对网球运动员的身体素质训练内容进行加强，确保其满足各项标准。

1.4 竞技需要原则在高校网球训练教学中应用是高校体育教学专业化与现代化的表现

每位运动员的运动竞技能力都是有规律性的构成，其运动竞技能力主要是由自身的体能、运动技能、运动战术、心理以及智力和判断能力等多方面因素综合组成，因此在对高校学生进行网球训练教学时教练员需要按照学生不同的体能、心理和综合实力等情况进行相对应的训练安排。针对运动员进行训练时必须要注意专项化训练，必须要根据运动员的情况来进行合适的专项训练，如一些适合踢足球的运动员可能不擅长网球，所具备的适应性较低，因此应当为运动员安排相适应的专项化运动训练。而这种竞技需要原则在新时代下得到高校体育教学的充分应用，正是代表我国高校体育教学已经走上专业化与现代化的发展道路。

2 新时代下竞技需要原则在高校网球训练教学中应用的有效策略

2.1 以网球运动训练为目标制定合理的训练

高校网球训练教学的目标能够明显地反映出该项竞技的需要，通过网球比赛来对高校网球教学训练的成果进行检验，不停地重复训练薄弱处，对薄弱的地方进行加强，对擅长的地方进行巩固，不过前提是必须要保持科学合理的训练，如果教练员指导学生一直在盲目的网球训练教学，不但不会起到良好的训练效果，还会对学生的心理和身体都带来不健康的影响。因此教练员必须要对学生进行科学合理的训练，有目的性的训练，要让网球运动训练具有目的性、有效性，确保网球运动员能够得到进一步提升的重要训练方法。教练员还需对学生的综合情况制定关于网球训练的课时训练计划、周训练计划、月训练计划以及学期训练计划和年度训练计划，通过有效地执行这些网球训练计划能够让网球训练教学的效果达到更好。

2.2 掌握正确的专项竞技能力结构与特点

不同运动，不同竞技项目对于竞技能力的需求是不同的，前面提到过竞技能力主要是指运动员参加比赛的

竞技能力，也就是其实力，足够的竞技能力能够帮助运动员在比赛时获得良好的成绩。例如象棋、围棋运动就是需要运动员具备智力竞技能力，而网球、篮球和足球等运动就需要运动员具备足够的身体素质能力，因此教练员在进行网球训练教学时，就必须根据网球竞技能力需求来规划网球训练教学的内容。在训练时要注意提升运动员的反应能力与爆发能力，同时要让运动员在网球比赛过程中将爆发力爆发在最关键的环节，需要对整个比赛进行分析判断，做出迅速的反应，要观察对手和球的情况，根据对手、球以及时间等综合情况来调整自身的位置，掌控住比赛的节奏，然后在关键点进行爆发，牢牢将胜利把握在自己手中，这些都是教练员在网球训练教学中所必须要重视的内容。

2.3 根据经济需要制定合理的训练内容选择合理的训练方法

根据竞技需要原则的要求，来制定选择合理的训练内容和训练方法，是教练员需要注意的重点事项。在高校网球训练教学中主要是以体能训练为主导，占据了大约60%左右的训练，而技能训练则是占据了剩余的部分，网球训练属于小球类和隔网类运动项目，所以必须要更加重视技能和细节的训练，让学生能够在网球训练教学中掌握住细节，要在训练时就养成良好的网球运动习惯，尽可能地避免动作失误，同时也要避免一些不必要的动作发生。

2.4 保证负荷内容结构的科学合理

通常情况下，负荷内容结构主要包括了两个方面的内容，一方面是负荷量，另一方面负荷强度。在教练员对高校学生进行网络训练教学过程中，不仅要保证教练员的教学质量，同时学生的负荷量与负荷强度也是很重要的一个部分。对于高校学生在接受教练员对其网球训练教学时，负荷强度和负荷量这两个方面是一个矛盾体，在学生进行高校网球训练时，假若只单单追求某方面的问题，那么在训练时就很难保证两者间的均衡性，综上内容说明，我们可以得知在高校学生进行网球训练时，在保证网球训练的质量下，同时也要保证负荷量和负荷强度之间的一个合理性与均衡性，高校网球教师要根据科学的训练方法对学生开展训练项目的不同和项目因素的差异去对学生进行相应的负荷内容设计。在不同时期，运动员训练的内容也有一定程度的差别，通常训练一般分四个周期，在基本训练周期中，教练员要针对运动的基本技术进行全面提升；运动员在赛前训练周要分清主次，如运动员在进行这个阶段时，该阶段主要的内容应当是一整套完整的击球动作，也可以适度进行一定的比赛，在这个时间段内运动员需要将自身的技能集中到专项项

目中,为真正的比赛做好准备;运动员在比赛周将对自己的各方面状态做出比赛前的最终调整,最大限度地达到理想目标;运动员恢复周的相关安排是为了尽快将运动员的身体和心理调节好,为新的训练做准备。

2.5 运用多球训练法起到促进作用

2.5.1 多球训练法在不同训练阶段产生的作用

步法阶段。步法教学是进行网球教学的第一个步骤,在高校网球教学的不同步法学习中,多球训练不失为是一个学习和掌握网球步法的好方法。它不受网球步法类型的限制,可以用其对不同的步法进行训练,是一项紧密结合了技术的方法。在实际练习时,步法训练的内容需要做到由易到难,例如从单脚到综合,从分解到复杂等。

第二,新动作新技术阶段。在高校网球教学的技术和动作学习的基础阶段,多球训练有多种多样的训练方式,可以引起初学者对学习的兴趣,并且使用该方法训练,初学者可以快速学会并掌握基础的击球手法,如最基本的正手击球、反手击球等。此阶段作用是引起初学者的兴趣,让初学者在短时间内理解相应的训练内容,帮助初学者建立相应动作的反射,使得技术动作形成固定印象。

第三,巩固掌握技术阶段。多球训练的特点是集约化训练,在训练密度上可以提高单位时间的效率。这种训练方式将已经固定了技术动作的学生集中在一起进行训练,让这些学生将之前学会的动作和技术进行再次巩固。此阶段通过多球训练学生可以得到技能巩固和提高,集中在一起训练的学生还会建立起一种训练的友谊,提高学生在训练中的积极性。

2.5.2 多球训练法的开展方式

第一,在开展多球训练之前,学生需要拥有一定的挥杆技术基础和一定的自由摆动动作的基础。对于那些连基础动作都不熟练的学生,多球训练就是浪费时间的操作。因此为保证训练的正常进行,老师需要提前为学生布置相应的练习作业,在进行多球训练之前对学生的基础动作进行考核。训练开始后,老师要善于观察在训练中某些后进生的挥杆动作是否还有一定程度的失误,需及时纠正,不能由这类学生拉低训练的整体水平,同时也是进一步提升学生基础网球技术的重要方法。

第二,老师可以结合学生各自练习水平的不同而发出适合该学生的球,在训练时,老师要善于依据不同学生的水平去发出适合不同学生的球。训练的最初阶段,老师可以为学生给出不同力度、速度、弧度、角度的球,在帮助学生练习的同时锻炼学生的反应能力。这种方法可以在很大程度上帮助学生提高水平。

当学生已经达到一定水平的时候,老师可以组织学生进行相互送球。这种训练方法可以减轻老师的负担,缓解老师的疲劳,让其有更多的时间在学生进行练习的时候对每位学生动作掌握程度进行观察,还可以有效锻炼学生的控球能力。

结语

在新时代下,我国越来越重视高校体育的建设发展。高校网球教学作为高校体育教学的重要组成部分,其教学效率和质量一直备受广大体育教育工作者的重视。根据高校网球训练教学的现状分析来看,目前还缺乏一些灵活性的教学,其质量和效率都需要进一步提升,而竞技需要原则是能够有效提升高校网球训练教学质量和效率的重要方式,也是当前高校网球训练教学的发展方向。因此,必须掌握高校网球训练教学中竞技需要原则的应用技巧,以网球运动训练为目标制定合理的训练,掌握正确的专项竞技能力结构与特点,根据竞技需要原则制定合理的训练内容,选择合理的训练方法,运用多球训练法来起到促进作用以及保证负荷训练内容结构的科学合理等等,才能使得高校网球训练教学质量和效率得到有效提升,帮助学生提升综合实力,在比赛中取得优异的成绩。

参考文献:

- [1] 薛嵩剑. 高校网球教学中多球训练的技巧[J]. 福建茶叶, 2019, 41(12): 274.
- [2] 孙乐宁. 高校网球教学训练的困境及策略分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(12): 57-58.
- [3] 刘亚, 姜富生, 王玉微. 基于“会能度”分类的网球技术特征及解析[J]. 沈阳体育学院学报, 2017, 36(05): 121-127.
- [4] 张婷, 刘哲. 多媒体与多球训练在高校网球教学中的运用探讨[J]. 当代体育科技, 2020, 10(10): 162+164.
- [5] 陕威. 高校网球课程内容资源的开发利用研究[J]. 体育科技, 2019, 40(03): 158+160.

课题:

1. 安徽省高等学校省级质量工程重点项目; 课题名称: “健康中国”视域下高职体育课程教学改革理论与实践, 项目编号: 2021jyxm0768.

2. 2021年国家社科基金青年项目: 课题名称: 5G时代体育热点事件中网络危机传播与主流舆论引导研究项目编号: 21CTY009.

作者简介:

程小虎(1986.3-), 男, 汉族, 江西上饶人, 学历: 硕士研究生, 公共与基础学院, 副教授, 研究方向: 体育教育训练学。