

多球训练法在初级网球训练中的应用分析

董春平

(吉林农业大学 吉林 长春 130118)

【摘要】近年来,伴随着我国女子网球名将李娜在各种国际网球赛事上的出色表现,网球这项被称为“绅士运动”的球类运动逐渐受到国内人民的喜爱与关注。无论是国内的体育项目还是各大校园内,网球运动都已受到了高度重视,而要想掌握这门技术要求相当强的网球运动就需要通过适当的训练方法进行不断的练习,多球训练法在初级网球的训练中属于一种最基本也是最有有效的练习方法,而如何有效的取得应有的训练效果笔者将在下文中做出简要的分析与探讨。

【关键词】多球训练法;初级网球;网球训练;应用分析

多球训练法是各项球类运动的训练中利用多球对身体反应能力、技术动作等进行重点针对性训练的一种训练方法。不同的学员在网球运动中的技术水平各不相同,这就需要教练对根据学员的学习情况在多球训练的过程中调整发球的落点、角度以及旋转等,从而实现对学员某技术弱项的针对性训练。

一、多球训练法的重要性

第一,有助于培养学员的基本动作。多球训练法是由教练对学员进行不间断的发球,让学员不间断的进行接球训练。为了培养学员正确的基本动作及肌肉记忆能力,教练可以不断的重复同一种类同一落点的发球,让学员不间断的对同一种类型的接球动作重复练习,在反复练习中熟练掌握正确的基本动作要领,也可以在正常的网球比赛中可以根据肌肉记忆运用正确的动作去接球。

第二,有助于提高学员的学习兴趣。无论是理论还是实践中的学习,兴趣才是学习过程中最好的教师。日常的单球训练法只是两个人之间利用一个球进行简单的普通练习,而多球训练法相比于单球训练法更丰富多变,不仅可以提高学员的学习兴趣,还可以增强学员之间以及学员与教练之间的互动性。

二、多球训练法应用与网球教学中存在的问题

首先,教练本身的技术及意识不够。部分教练在跟学生运用多球训练法的教学过程中因为自身的技术水平或者教学意识不能充分体现多球训练法的特点。比如定点球的发送,部分教练本身的技术水平无法满足对于定点球的发送要求,发送到学员那边时并不是同一位置的球,这就无法具有针对性的对学员进行某技术动作的专项训练。也有的部分教师自身对于多球训练法的教学方法不够重视,导致在教学过程中无法取得应有的学习效果。比如,一般教练都要同时教导多名学员,而不同学员的学习进度及对运动技术技巧的掌握程度是不同的。这就需要教练针对不同的学员制定不同的多球训练法,才能达到多球训练法的针对性及专项性的学习效果。

其次,多球训练法的运用不合理。在学员的初学阶段,多球训练法的主要目的旨在锻炼学员的接球能力、反应能力以及对基本动作的练习。这就要求教学的过程中教练应把握好为学员送球时的节奏、力度以及送球的密度等各种细节。

最后,训练过程中缺乏交流与沟通。在学员的初级学习过程中要想正确掌握网球的基本动作及技术技巧离不开教练的正确指导。部分教练在对学员的教导过程中虽然争取的运用多球训练法对学员进行专项训练,但却缺乏及时的正确的引导,学员没有教练的指导只是一味的进行接球训练,即使锻炼出了基本的接球动作也有可能因为某各细节而成为错误的技术动作,而这种错误的习惯性接球动作一旦养成将很难更改,最终影响学员在正常网球比赛中的发挥。

三、如何将多球训练法合理有效的应用到初级网球训练中

(一) 提高教练的自我发球水平以及教学意识

要想实现多球训练法在初级网球中的有效应用首先应提高教练自身的技术水平以及教学意识。教练应首先保证自己可以做到在送球时按照学生的需求进行定点定位以及送球力度、送球节奏的掌握能力。只有做到教练送的多球都有相同的力度、旋转、以及送球位置等才能实现学员对于多球训练的反复练习的目的。

(二) 增强教练与学员之间以及学员相互之间的互动性

学习最好的老师是学员本身的兴趣。教练在运用多球训练法教学的过程中应增强一些趣味性以及互动性。比如,在多球训练的过程中不用刻意由教练进行定点的重复发球训练,也可以让学员之间进行相互的多球训练。教练可以安排由一名学员进行不间断的发球,另一名学员进行接球训练,然后双方互换发球与接球。虽然在训练过程中缺少了定点的专项性训练,但因为发球学员的随机性可以锻炼接球学员的临场反应及应变能力,同时还可以锻炼发球学员的发球技术。

(三) 结合现代科技产品运用多球训练法

伴随科技技术的不断发展,多球训练法也可以利用现代化设备来实现。比如网球自动发球机,在网球初学者的多球训练中可以起到一定的辅助效果。由教练观察学员在学习过程中的弱项,再结合网球自动发球进行固定的选项设置,针对学员的弱项进行重复性的多球训练。这样的多球训练法不仅可以对学员进行专项性的训练,同时还可以把教练解放出来仔细观察学员在接球过程中的基本动作并及时给予正确的指导。更好的体现多球训练法在初级学员学习过程中的有效意义。

四、结语

综上所述,在网球运动的初级学习过程中多球训练法合理的运用将会很大程度的提高学员的学习兴趣以及学习效果,帮助学员更快的掌握网球运动中的基础动作要领,同时还能锻炼学员的灵活性、应变能力等。只是在运用多球训练法教学的过程中教练应以注重学员的安全问题,因为网球运动在接发球的过程中都需要很大的力度,这就容易造成方向偏离时对其他学员的误伤,因此,在合理有效的运用多球训练的过程中也应注意保障训练场上的安全措施。

参考文献:

- [1] 林云祥,薛海玲.多球训练法在高校乒乓球队双打训练中的应用分析[J].运动精品,2018,37(08):112+114.
- [2] 于子焱.浅谈网球运动训练中多球训练法的应用策略[J].体育科技文献通报,2018,26(08):40+99.
- [3] 石丹青,付怡虹.多球训练法在少年儿童期羽毛球业余训练中的应用研究[J].桂林航天工业高等专科学校学报,2010,15(02):282-286.

作者简介:

董春平,男,汉族,1974年12月生,吉林省梨树县人,硕士,副教授,吉林农业大学,研究方向:体育教育与健康。