

大学网球教学中的多球练习开展

刘宗林

(兰州财经大学长青学院 甘肃 兰州 730070)

摘要: 网球运动在世界发达国家已经比较流行,但是在中国,因为刚刚起步,人们并没有对其形成正确的认知。不过我国在这一起步比较晚的体育项目上正在取得飞速进展,诸如李娜、彭帅、郑洁等成绩优异的女网球运动员已经在世界上崭露头角,体现出我国的体育健将在世界舞台上会有更大的影响力。现阶段我国数量众多的高等院校都设置了网球课,并且大部分师生对此尤其青睐,不过在很短的一段时间里,要想促使学生网球技能得到进一步提升不是一件容易的事。文章将多球练习和网球技术融入到教学当中,这种教学方式能够促使学生本身的网球素养得到迅速提升,并且使教学更具备成效。除此之外对多球练习法的内在含义和在网球技术教学当中的运用方面具备的重大价值进行了论述,进一步摸索多球练习运用到网球技术教学当中的相关策略以及需要引起关注的问题。

关键词: 多球练习; 网球; 技术动作

网球运动体现出来的是青春和时尚,它极具挑战意味并且充满刺激性,而且还极其高雅,因此被很多大学生所喜爱。所以网球技术课程在大学校园当中也很受欢迎。因为大学网球技术课程涉及到很多客观原因,比如高等院校场地限制,网球选修课时不是很多等等。因为这些原因,网球技术课程的教学不能达到很好的效果。多球练习法可以在网球训练中应用,可以让网球技术学习的水平得以提升,然后在训练中持续反复的训练,熟练掌握各项动作,进而促进总体学习效果的提升。

1 多球练习法概述

1.1 多球练习的概念及应用范围

多球练习学生利用某些掌握的战术技巧或者动作进行练习,做到熟练掌握动作要领,从而进一步促使教学更具备成效的一种体育教学方法。当前的多球练习法在很多小球的运动项目中发挥着重要的作用,其中包含乒乓球、排球、羽毛球等,网球也包含其中。

1.2 多球练习的价值

1.2.1 提高技术质量,夯实动作形态

每个人开始学习技术动作时,都会有不协调、僵硬等问题存在,如果身体协调性比较好,学生会在很短的时间内克服这一情况,尤其是网球运动。要想随心所欲的操控网球,就要对所有的技术动作反反复复的不断练习才能够做到。多球练习能够提升球速,因此短时间的练习次数也随着增加,还有利于学生精力集中、情绪的调控等等。

1.2.2 提高学习兴趣,增强成就感

从心理学的角度来看,兴趣能够决定一个人的成就,关键是他要对这件事情感兴趣,因为兴之所至,才能够从中感受到成功带来的快感。不过兴趣需要以对事物的了解和掌握为前提,如果学生掌握不了技术动作,达不到技术要求,学生的学习兴趣相对较低。对于网球技术教学实践中,选择多球学习的方式,教师可以制定出合理有效的飞行路线,学生经过训练掌握必要的动作,学生本身有了成功的体验,才会提升兴趣。

1.2.3 提升教学质量

和传统教学进行比较,多球练习其优越性体现在不需要太多的时间、体现出更好的效果、能够获取更大的收益上。多球练习可以让初学者可以完全的掌握动作。及时的纠正错误动作,可以发展正

面练习也会有很多的效果,可以保证技术动作掌握能力得以提升,教学质量随之有很快的提高。

1.2.4 学生意志品质和身体素质提升

学生的意志能够对行动起到支配作用,迎接困难的挑战进一步达到目标。多球练习当中学生不断地进行练习,对动作形态进行掌握,本身的意志品质也随之而提升。除此之外多球练习当中学生各方面的水平和速度都在提升,学生自身的身体素质也随之而增强,更具备抗负荷抗压水平。

2 多球练习在网球技术教学中遵循的原则

2.1 从量变到质变

最初开始网球基础教学时,“质”是指借鉴正规的网球技术动作,着重点放在成功率上。初始阶段之后,“质”是指比赛成绩。多球练习当中,在持续不断的定点练习时,逐渐提升本身的动作标准,以此为前提提升动作质量。

2.2 先慢后快,先易后难

击球速度是以完成动作为前提的。一开始教学时,给球速度和节奏虽要先慢后快,过程当中对错误的技术动作进行纠正。随着技术的不断成熟,给球速度提升。技术动作方面要先易后难。网球动作要求运动员节奏和网球速度彼此交融,彼此协调,因此在这方面要多下功夫。

3 多球练习在网球技术教学中的应用

3.1 训练发球

进行网球发球练习时,可以先练习平击发球,熟练掌握这一动作之后,再开始侧旋发球和上旋发球的练习,此时也需要依照学生的不同状况加以调节,网球场的各个区域内开展练习。掌握必要的发球技术后,可以提高难度进行练习。

3.2 训练正手击球

网球技术的学习首先要练习正手击球。正手击球可以通过四个方法进行练习,面对学生练习时出现的各种状况,要在击球路线、数量、落点等多个方面加以调节,各个阶段击球的难度和强度也需要发生与之对应的变化。

3.3 训练反手击球

和正手击球进行比较,反手击球具备更大的难度,不过练习方法基本相同。通过先易后难的练习方式,逐渐增加反手击球练习的

时间,让反手动作用在学生的内心深处形成一定的印象。

3.4 训练网前截击

网前截击包括正手截击和反手截击两种情况。开始练习时先着重多球单项技术的练习,到一定程度之后再开展综合练习。综合练习需要分步完成。第一,先进行隔网定点抛击球的训练。第二,进行格网抛击球和移动抛击球的练习。第三,进行格网定点击球的练习。第四,进行格网移动击球的练习。第五,进行不规则截击的练习。虽然是五个步骤,不过需要教师根据学生的具体状况加以适当的调整。

3.5 提升击球反应速度

网球运动员需要具备的关键性的基本素质就是反应速度。多球练习当中,老师和学生彼此有一段距离,网球老师传递给学生需要的时间相对要长一些,学生就更容易掌握。通过多球练习,老师针对多方面的技巧进行调整,能够练习学生的击球反应速度。这个阶段,教师合理的通过多种技巧和动作变化来让迅速的移动击球反应速度提高,经过正手、反手联系可以大大提升击球的速度。尤其需要提到的是这个练习需要在课上进行,不能在课程即将结束的时候开始,并且要适当的控制时间,不能太长,要对学生的网球机进场地的时间进行限制。

3.6 改正和提升技术动作

这个阶段,通过多球练习学生能够将球不断的击打到场地当中的固定位置,让学生经过反复的练习掌握这一动作要领,就能够技术纠正错误动作,促进技术动作正确性的提高。一开始教师的给球力量和给球速度要适应学生,不过伴随着课程次数的增加,在给球速度、给球力量等多个方面都需要随之而发生变化。

4 网球多球练习在区别教学中的运用

学生本身各方面的能力会存在一定的差距,学生们接受网球训练时接受能力也会有所不同。因此多球练习过程当中,教练员要让学生具备较高的网球技术水平,分析学生的实际情况,采取与之对应的方式进行训练。

4.1 区别对待基础差的学生

网球的多球训练当中,如果学生这方面的水平不是很高,进行多球练习时,教练要依照学生具体情况,来传授给学生们最基础的动作和打法,让学生能够掌握最基础的打球技法和步法。教练员开展网球教学时,要将重点放在学生某一项技能的训练上,另外,还要要求学生进行连贯组合的网球动作训练,对于学生们的不足之处,要持续不断的进行训练。教练员形成训练方法的时候一定要依照学生的具体情况,根据其接受能力做到先易后难、先慢后快,绝对不能超出学生能够接受的范围,对学生开展超前训练只会导致学

生的身体受到伤害,还会让学生无法更精准的掌握基本网球动作,对于球技的提升有百害而无一利。最初训练时教练员要尽可能的慢,尽可能的减小难度,以此来提升学生的成就感和信心,让学生对网球更感兴趣。

4.2 拔高训练基础比较好的学生

训练当中,如果有些学生对网球基础技术能够更好的掌握,那么教练员需要对其进行拔高训练。教练员要促使学生的技巧和战术得到提升,对学生的训练要从基础训练升级到对组合能力、战术高度的训练。训练要求需要追求快、狠、准、活。这里的“快”关键是指运动员打球时位移要讲求速度,击球也要讲求速度。这里的“狠”指的是打球时采取的攻击方法主要是进攻,要积极主动的寻找时机。这里的“准”指的是运动员精准的对球做出判断,另外打球时,运动员要保持尽可能稳定的心理状态,要波澜不惊。这里的“活”指的是运动员遇到各种状况要机动灵活,打球时要根据对手的具体情况,第一时间精准的进行判断,并且最后造就属于自己的打球风格。综上所述,网球教学过程当中,教练员要依照学生的具体状况,采取与之对应的方式方法加以区别对待。

5 结语

多球练习这种教学方法在网球技术教学当中非常有效,有利于学生的身心健康,有利于学生网球兴趣的培养,有利于学生自信心的提升。通常状况下多球练习落点比较固定,练习的密度和次数都较多,并且有利于练习者集中精力和提升情绪,更有利于技术动作的熟练掌握,在网球技术教学当中意义重大。与此同时,多球练习能够让击球更具备成功率,从而让学习者可以更短的时间内掌握网球的基本技术,具备一定的技术能力,也就能有效的提高教学质量和水平,达到教学目标的要求。除此之外,多球练习其优越性体现在不需要太多的时间、体现出更好的效果、能够获取更大的收益上,能够更好的解决一些高等院校的具体难题。

参考文献:

- [1]杨旭东,毕桂凤,程鹏.浅析大学网球教学中的多球练习[J].大众文艺,2011(02):242-242.
- [2]李靖.浅析分组多球训练法在我国高校网球教学中的应用[J].科技资讯,2013(01):201-201.
- [3]贺平靖.高校网球教学中的多球训练法之我见[J].体育世界(学术版),2012(12):142-143.
- [4]邱季妍.多球训练在高校网球教学中的实验与研究[J].体育世界(下旬刊),2014.
- [5]吕秋爽.多球训练在高校网球教学中的运用探讨[J].信息化建设,2016(11).