

# 基于多维训练的高校网球教学改革探析

邹 恒

湛江科技学院 广东湛江 524003

**摘要:** 文章首先对多维训练以及网球运动特点进行综合性说明,了解这些,才能对接下来的教学改革探析有更好的认知;其次,重点对基于多维训练的教学改革进行多方面说明,将分别从体能训练、技术分解、静态动态设计、精准训练计划、多维教学方式等方面进行探究。总的来说,网球是高校体育课程中热门行列,它对于促进学生身心健康以及养成体育习惯有很好的作用,在网球课上,教导学生完善的网球技能,具有积极意义,目前对高校学生的网球教育还有很大的创新改进空间。

**关键词:** 高校网球教学改革; 多维训练

## 引言:

体育教学对于促进学生身心健康意义重大,而对于高校大学生来说,网球课程是他们非常喜欢喜欢的体育项目之一,网球课教学也有着一定的教学目标和教学任务,并非让学生简单地去玩去闹就可以了,教师应致力于发展网球教学,切实提升教学的质量,提升学生的网球学习兴趣,进而提升学生的网球技能,目前来看,除了网球类体育生外,正常学生参与网球课的学习都比较浅显,还需要深入改革才行。

## 一、多维训练以及网球运动的特点

### 1. 多维训练

多维训练从大方向上来看,指的是运用多方面、多类型的训练手段,从而达到设定的训练目标,针对传统网球课训练过于单一、过于陈旧的模式,这一点是创新之处。而从细节处来看,在力学思维下指出网球训练的三个维度:大肌群的基础姿态、小肌群的执行主体以及个体认知思维的决策<sup>[1]</sup>,基于多维训练,能够让网球课教学更加高效、更加精准。

### 2. 网球运动的特点

网球是一种较为常见的体育运动方式,且较为新颖,备受高校学子的喜爱,学生在高校网球课教学中也通常表现得比较积极,但也存在网球课教学不够深入,学生网球技巧不足的缺点。就网球运动的特点而言,网球运动最主要的在于力量的爆发、节奏的把握,空间距离感,球拍拍面的控制四个方面,力量和技巧是基础,球感是必需,在高校网球教学中,最基础的技术是发球、正手、反手、截击、放小球、挑高球、高压球、反弹球等等,

基本能力就是运动力、技巧力、预判力,学生们比较向往地跳扣、outside-in、胯下击球、换手击球等往往不涉及。

## 二、网球课改革的策略与建议

### 1. 落实专项身体素质锻炼

力学思维下,网球是比较需要身体素质来完成技术动作的一门运动,学生只有具有足够的身体素质,才能在网球领域中深入学习,但是过去专项身体素质锻炼却未能受到教师的重视,学生在网球课上也对枯燥乏味的力量训练不感兴趣,而在现代体育教学越来越专业化后,对于专项身体素质的锻炼却越来越重视,学生也表示理解和支持。对于网球运动来说,主要在于三点,一是步伐要快且灵活:网球对步伐的要求非常高,活动与制动各个环节必须快速灵活,配合手法快速反应,快速击球,才能更好地应对场上局势;二是击球要有力且控制,网球运动不强调身体的绝对力量,但强调击球的力量性和稳定性,击球要有力且能够控制;三是身体能够控制得当,身体姿势、引拍动作和挥拍动作等都需要身体的控制力,总结来说,就是要上肢有力、腰腹强劲、下肢灵敏,那么真毒上肢力量训练,可通过举哑铃、拉弹力、引体向上等强化,对腰腹力量训练,由仰卧起坐、屈伸练习等完成,尤其是侧面肌肉,网球非常需要腰侧面的肌肉发力,而这种力量不是一般仰卧起坐能够达到的,通过负重转体或坐姿转体等来实现。

### 2. 通过姿势分解,从静态逐步到动态,从单一到整体

在网球训练中,基本功或者说基础动作的熟练程度,是必须要被重视的,如果学生没有掌握正确的技术动作,比如连基本正确的挥拍动作都没有掌握,那么是无法完成一场比赛的,教练员也不会让学生上场。因此,基于多维训练法,一定是通过姿势分解,先让学生从基本功做起,先锻炼静态基本技术,在逐步到动态整体动作,

**作者简介:** 邹恒(1983.9—)男,汉,湖北京山,体育硕士,湛江科技学院,研究方向:体质健康,高校体育改革,网球教学改革。

先从单一技术训练,再到整体技术训练<sup>[2]</sup>。针对静态的训练包括持拍手势、持牌动作、抛球动作等等,需要进行深入加强,可以设置一些原地给球练习、侧面抛球练习、过网抛球练习等来训练,针对动态的训练,可以设置自由落体给球练习、多角度拍球练习、实践操作练习等等来提升,必须要让学生在基本功扎实掌握的基础上,再进行动态动作练习。例如对于“正反手”动作来说,基础动作即是要致力于让学生正确、熟练地运用正反手动作,并且增强正反手稳定性,就需要让学生进行正确的持拍,时常挥空拍,增强正确动作的记忆,感受正反手的发力特征,一般来说,正反手发力都是利用腿上的力量蹬地,然后传导至胯腰部,之后由肩带动胳膊,最后在手腕结束,而在此静态动作的基础上,如学生已经掌握基础技术要领,那么可以引导学生开展一些击打定点球、远距离手抛球、过网球的练习,或者让学生单人开展对墙练习击球,或者让学生两人练习对拉,都是可行且有效的。

### 3. 教练员系统性安排训练计划

教练员要系统性的设置教学计划和训练计划,满足学生的网球学习以及活动需求,训练计划要有明确的目的,也要有系统的训练,前后连贯紧密相关而不中断,注意突出重点内容训练。比如说要训练学生的“球感”,这是一个比较大的目标,将这一目标分解成多个目标,包括球拍的正确握法、正确接发球姿势、判断球的运行与落点等综合训练,针对小的项目训练,可以落实到周、落实到天,比如周一,训练目的是学生的“正手”能力,那么在热身之后,依次引领学生开展小场地正手控球练习、隔网正手击球练习、正手底线对拉练习三个主要练习项目,比如为训练学生的底线对拉技术,引导学生做内外斜线对拉、直线对拉、单双打界限内对拉、正反拍8字抽击练习等、正手底线对拉练习等练习,来增强学生的网球底线即战力<sup>[3]</sup>。

### 4. 多维教学方法分析

(1) 发展学生本位,差异化教学:在一定程度上,因为学生的网球基础和运动基础存在不同,表现出来的学习能力也不同,因此,教师对网球课学生进行精准了解,了解学生体测数据以及网球基础能力,继而针对不同学生的不同能力,制定更加精细化的教学工作,设置不同的网球教学难度,进行差异化教学,基本功不熟练的,继续训练基本功直到熟练位置,对拉能力强的,可以进行更多技巧、网球战术教学。

(2) 信息技术辅助:在教学中,利用信息技术能够辅助网球课训练达到更好的效果,这是新时代的号召。从两个方向来说,首先对于授课阶段,利用信息技术,教师向学生电子设备推送,或者网球场大屏幕显示,让

学生观看直观而详细的网球技术动作,通过直观而形象的动作展示,促使学生了解并掌握,这无疑能够提升网球课程教学的实效性。其次,对于学生的网球技术动作表现,教师可以利用DV、手机等录像设备录制下来,反馈给学生,学生很多时候对自己的动作不能正确把握,自己都不知道错误在哪里,而通过动作反馈,再和优秀动作进行比对,能够看到自己的不足,就会有更好的改进效果。

(3) 重视合作训练:合作学习是常见的、也是有效的学习方式,在网球课程学习中,重视合作训练,可以成立球伴,让学生之间相互练习、相互带动,能够促进学生全员成长,并且在网球课上形成良好的网球运动氛围。

(4) 实战训练、参与竞赛:实战很重要,教师要带领学生展开一定的实战训练,只有通过实战对拉训练,学生才能在实战中深度感受网球技术动作的内涵和要领,慢慢地熟悉并掌握技术要领,提升实战能力。另外,教师可以组织一些网球竞赛活动,小到分组开展对抗比赛,大到和其他班级打一场友谊赛、参加俱乐部的网球赛等等,其能够让学生加深网球兴趣,时刻勤加锻炼。

(5) 针对性训练:不同学生表现出来的技术缺陷也不同,因此针对不同学生的技术缺陷,展开针对性训练,也会很有效果,比如说某一学生击球不够稳定,观察发现是胳膊发力太多,减少了控制方面的稳定性,可以对其进行针对性训练,指定位置击球,来逐步改进,比如某一学生击球多了手腕疼,那么很可能是因为握拍动作不规范导致的肌肉酸痛,应该纠正其基本功<sup>[4]</sup>。

(6) 拓展课余时间锻炼:高校教师不仅要关注学生的课内体育锻炼情况,还要服务学生课外体育活动,可以在课余时间给学生推送体育讯息,或者引导学生线下约两场球、组织一次网球比赛等等,让学生与网球训练的联系更加紧密。

## 三、结束语

综上所述,网球是高校学生比较喜欢的体育课程,在网球教学中,教师推动网球训练改革,利用先进教学理念、先进教学方法,加强网球训练质量,让学生更好地融入其中,具有积极意义。

### 参考文献:

- [1]董群,董杰,魏文山.基于多维训练的高校网球教学改革探析[J].体育科技文献通报,2019,27(8):2.
- [2]陈浩琦.高校网球教学现状与教学方法改革研究[J].当代体育科技,2020,10(13):2.
- [3]王键.多维训练法在大学网球教学中的运用策略[J].当代体育科技,2021,11(2):3.
- [4]赵江城.基于多维系统反馈法的网球专项训练教学研究[J].休闲,2019, No.204(12):52-52.