

浅谈网球运动训练中多球训练法的应用策略

◆王 韬

(四川外国语大学成都学院 四川省成都市 611844)

摘要:随着网球运动的不断深入,在网球运动的训练中也形成了多种策略。当前,多球训练法作为其中一种被广泛的使用,在训练中也需要根据运动员的体能、训练程度来决定是否能完全适用。当前多球训练法的使用能够帮助运动员快速的掌握网球技术,实现多层次训练,有效提升网球运动员的意志力与综合能力。因此,本文主要研究的是网球运动训练中对于多球训练法的实际应用策略,希望从理论结合实践的角度上来分析该如何融入该策略,达到不同的训练效果,针对多球训练法开展中的关键点进行阐述,希望对网球运动员训练有一定的参考意义。

关键词:网球运动员;多球训练法;策略

1、引言

网球是较为常见的体育运动,在体育项目中占据一席之地,网球的国际大赛也很多,所以网球运动的影响力也非常大。正是因为网球自身存在的影响力,所以当前,很多运动员为了提升自身综合素质,会在训练中融入不同策略去达到要求,多球训练法就是其中一种,由于该训练法存在可控性与不中断性两个特点,所以教练可以根据训练者的体能特点去设计训练流程,在多球训练法中有本身具备不中断的特点,也可以强化运动员的体能,增强其适应能力和抗压能力。因此,合理开展多球训练法的运动策略,是能够实现运动员综合素质的。

2、多球训练法的具体作用

首先,开展多球训练法,促进运动员快速掌握技术,训练运动员的身法与球感,在不断转移位置、转换角度中实现截击技术、反手正手击球技术,由于多球训练法是可控、不间断的,所以运动员必须快速学会技术,才能够在重复训练、密集训练中实现击中网球,并且判断发出位置,实现下一次接球。其次,充分锻炼运动员的适应性,由于训练条件较高,训练本身就是锻炼运动员的过程,所以运动员从不断的失败中掌握这项技术,不仅锻炼了运动员的抗打击能力,还能够提升运动员的意志力。最后,提高运动员的综合素养,在训练中多球训练法不仅可以提升运动员的击球能力,还能够提升其体能,对于弧度、位置的判断能力,形成思维与体能的双重提升。

3、多球训练法的开展策略

3.1 抛球与送球

在网球训练过程中,左右手抛球需要改变一下握球的方式。可以手指直立,掌心侧向,拇指与食指握住球的两侧,中指托任球的底部,手臂上举抛球。临近出手之际,手腕向上挺起,而不要钩手腕,此种抛球因关节的限制,不易产生的多余动作,对球上抛影响较少。在正常训练中,运动员需要通过力度去控制网球运行速度,如果网球的运转速度过快,则运动员在左右手抛球阶段需要加大力度,通过改变网球的运转速度,还能够加强运动员的打球力度,因此在左右手抛球阶段,运动员需要对步伐的改变频率有所减少。

网球训练环节,如何让球拍送球是需要考量的,一般教练站在球场中,可以通过不同位置向运动员送球,运动员则判断来球的路线实现击球,教练则可以在训练的过程中自主转换方向给运动员送球,这样不仅可以训练运动员的体能,还能够帮助运动员及时判断来球路线,实现准确接球。

3.2 正手击球

该环节,运动员与教练共同组合,先从抛球与击球的初始环节进行练习,在训练中,教练应该掌握喂球的节奏,丰富击球落点、运动员的练习方式,这个步骤中可以当作平时的练习或是赛前热身,来提高运动员的脚步和耐力。一般在训练中,球员在抛球的同时做分腿垫步,再完成正反手击球,要始终保持连贯的击球节奏,教练还需要结合训练节奏,例如:连续三个向前进的快节奏低浅球,搭配一个向后退的深高球,促进持续不断的送球中,运动员实现直接凌空抽击,教练在送球中还需要观察运动员,提出如何利用手抛球力度的转变改变网球的运行轨迹等要点。另

外,运动员在该阶段的训练中,应该加强移动能力,一般的移动步法是在开始时为小碎步,中间为大步,当接近来球时,又改为小碎步。在确定脚的位置后,另一脚跨出击球,其中支撑脚的移动是关键。

3.3 网球截击

最后,针对网球截击环节,教练应该分别对正手、反手实现网球截击的训练内容进行细化,在该环节的训练方法也较为简单,组好基础训练,对于一些基础较弱的运动员则可以从正手击球训练开始练习,随后循序渐近开展截击训练。首先,运动员要整体动作幅度小,拉拍不超过耳朵,随挥不超过鼻子,运动员需要根据不同的击球点调整站位,一般以自由式为最佳。截击中网球还存在旋转,运动员在训练中应该利用手部力量,手腕轻抖,抵消旋转的感觉。在日常训练中教练可以根据叠加截击的方式进行训练,激活运动员的反应,送球速度也应该先慢后快,根据反应速度不断加快送球球速,每天以10-15个截击训练为最佳,帮助运动员找到适应点,并进行不断的磨合

4、网球运动员训练中的关键点

4.1 运动员需做好基础训练

教练在日常训练中,应该对多球训练法基础内容实现强化训练,让运动员们充分充实基础动作与基础体能训练,这样在不断训练中规范动作,确保击球命中率,也能够让运动员明确使用什么样的力量能够找到感觉,另外,在训练环节教练应该以训练为主,说教为辅,但是也不能只做不说,适当帮助运动员解惑,循序渐近的开展不同训练策略,也需要避免过量的运动造成运动员身心疲惫。教练可以对基础训练的重要性给运动员们进行普及,让运动员不要操之过急,应该从基础打起。

4.2 教练重视训练流程与节奏

多球训练法的训练内容较为复杂,也较为多变,因此需要加强训练频率,帮助运动员们实现记忆加强、动作加强。因此教练也应该重视训练的流程设计、训练节奏,对于运动员的体能情况有基础掌握,结合运动员实际情况进行训练,避免出现运动过量、运动员的肌肉僵硬的情况,过于拔苗助长很容易造成运动员的心理压力,也易导致肌肉拉伤。因此在日常训练中,应该对训练量进行控制,多球训练不应该超过五组,不仅如此,教练还应该流出时间,让运动员们自由发挥,针对训练的理解程序实现自主学习与复习,这样也能够帮助运动员打出属于自己的风格,在留出时间进行自主训练环节,教练还应该观察运动员的打球情况、自我训练情况,针对动作、脚步、发力点进行纠正。

结论:

本文主要研究的是浅谈网球运动训练中多球训练法的应用策略,通过对多球训练法的具体作用作为切入点,针对多球训练法在网球训练中的具体策略开展探讨,并且结合当前多球训练法在网球训练中容易忽视的几个关键点进行阐述,不仅能够帮助本人实现专业知识了解,也希望通过本文的研究对网球运动员在开展相应训练中提供参考价值。

参考文献:

- [1]王宇鹏.分类式多球训练法对高校羽毛球初学者基本技术教学效果影响的研究[D].东北师范大学,2018.
- [2]黄鑫.多球训练法在高校网球教学过程中出现的问题及解决[J].当代体育科技,2017,7(04):29-30+32.
- [3]王令,段丽娟.东莞市东春网球俱乐部新苗班运用多球训练法的实证研究[J].当代体育科技,2016,6(17):39+41.
- [4]田晓,胡靖宇,梁释心.高校网球教学中的多球训练法[J].承德石油高等专科学校学报,2013,15(04):50-52.

作者简介:王韬,男,汉族,籍贯:重庆,生于:1980-10-26,四川外国语大学成都学院体育部,职称:讲师,学历:本科,研究方向:网球运动训练。