

Application Practice of Multi-Ball Training in Tennis Teaching in Colleges and Universities

Jianguang Xu

University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai, 200092, China

Abstract

Tennis has strong entertainment, antagonism and interest, this sport can not only help students improve their physical fitness, but also exercise their mental will and promote their physical and mental development. Nowadays, education should not only pay attention to theoretical teaching, but also pay attention to the comprehensive quality of students. Practice shows that tennis can effectively exercise students' bodies and various parts, and at the same time can exercise students' dexterity, flexibility and endurance, thereby improving students' physical fitness and athletic ability. However, in the traditional teaching process, it is difficult to achieve the ideal teaching effect, and most of the students have poor tennis foundation, and some students have no tennis foundation at all, so traditional training methods are not suitable for all students. In tennis teaching, the use of multi-ball training methods can effectively improve students' learning enthusiasm and improve the quality of teaching. Therefore, this paper conducts in-depth analysis and research on the application of multi-ball training in college tennis teaching for readers' reference.

Keywords

colleges and universities; tennis teaching; multi-ball training

高校网球教学中多球训练的运用实践

徐剑光

上海理工大学, 中国·上海 200092

摘要

网球具有较强的娱乐性、对抗性和趣味性,这一运动不仅能帮助学生提高身体素质,还能锻炼学生的精神意志,促进学生的身心发展。当今教育不能仅仅只注重理论教学,更要注重学生的综合素质。通过实践表明,网球运动能对学生的身体、各个部位进行有效锻炼,同时还能锻炼学生的灵巧性、柔韧和耐力等多个方面,从而提高学生的身体素质和运动能力。但是,在传统的教学过程中,很难达到理想的教学效果,而且大多数学生的网球基础较差,还有一些学生完全没有网球基础,所以传统的训练方法并不适用于所有学生。在网球教学中,采用多球训练方法,能有效提高学生的学习积极性,并且能提高教学质量。因此,论文针对高校网球教学中多球训练的运用实践进行深入分析和研究,供读者参考。

关键词

高校; 网球教学; 多球训练

1 引言

体育在当前教育体系中占据着极其重要的地位,体育是促进学生身心健康的重要途径之一。高校学生只有确保自身身心健康,才能有更多的时间和精力去学习。在高校体育教学中加入网球运动,既能充分发挥学校体育教学的职能,还

能使高校体育教学内容变得更加丰富,更好地调动学生对体育的积极性和主动性。在网球运动当中,由于比赛异常激烈,而且球的来回也是千变万化的,所以要求运动员需要迅速调整自身的动作,改变自身的运动方向,还需要有较强的掌控位置的能力,这样才能及时地做出击球、接球、回球等动作,这一运动具有较强的技巧性和趣味性,可以有效调动学生的积极性,让学生充分参与到网球活动当中来。

【作者简介】徐剑光(1973-),男,中国福建仙游人,讲师,从事体育教学与训练研究。

2 网球运动的特点

网球运动是在19世纪时起源于英国,被称为世界上的第二大球类运动,后来经过不断的发展与完善,当前已经成为一项世界性的体育运动。网球通常是由两组运动员或两个单打运动员之间进行^[1]。在1876年,英国统一定制了网球运动规则,且在1877年英国举办了首次全英男子网球单打锦标赛,从此以后网球运动受到了各国家的关注并开始频繁举办各类比赛活动。1896年网球运动被正式列为奥运会比赛项目。此运动具有技巧性、对抗性、健身性和观赏性等一系列特点,网球动能有效提高运动员的综合运动水平。在整个网球比赛过程中,就是双方运动员斗智斗勇的过程,整个比赛的局势千变万化,而且极具悬念,能提高观众的兴趣,激发观众的好奇心,同时也能增强运动员的身体素质。

3 多球运动的作用

3.1 多球训练有利于培养高校学生的动力定型

无论在学习哪一项运动的前期阶段,都会出现不协调、吃力、肌肉僵硬等感觉。在这一阶段可以采用多球训练方法,固定落地点,在一定时间内练习的次数越多,练习的强度越大,而且练习者的情绪高涨,精力集中就可以有效提高身体的协调性,减少肌肉僵硬和紧张的情况出现^[2]。在这一阶段采用多球训练方法进行练习,让学生站在原地,连续不断的将球击打到一个固定的区域,这样能使学生快速掌握正确动作,同时还能培养学生的耐力,提高学生的运动水平和身体素质。

3.2 多球训练能提高高校学生的技术动作

进行多球训练时,体育教师可以一边给学生送球,一边观察学生的动作,这样就能及时发现学生在练习时存在的问题,并及时帮助学生改正。随着练习次数的增加,学生就能更快地掌握正确的网球技术和网球技巧,还能提高自身身体素质,减少习惯性的错误动作。如果在刚开始采用多球训练时,教师可以减小送球的力度,放慢送球的速度和弧线的高度,这样能让学生更容易接受。随着练习次数的增加和学生技术的提高,教师可以逐渐增加送球的力量和速度,还可以让学生观察细微的改变对球的运动速度和运动轨迹有什么影响^[3]。这样能快速提高学生的网球技术,还能提高学生的身体素质。

3.3 多球训练能提高高校网球教学的质量

有效提高网球教学的质量,首先要求学生掌握正确的网

球动作和网球技术。而采用多球训练方法的目的就在于这一训练方法能在短时间内有效提高学生的网球水平。这一训练方法不仅能使毫无基础的学生,在较短的时间内学会正确的动力定型,在不断地练习过程中了解每一个动作的细节。在练习过程中,学生还能发现自身的错误,并及时纠正。通过反复的练习,能提高学生的击球成功率。这种训练方法,不仅时间短、见效快,而且也不被场地和器材等条件所限制。

4 高校网球教学中多球训练的运用

4.1 培养学生的送球能力

网球教学的初期,体育教师应该首先培养学生送球的能力和原地反弹球的能力,在练习前先给学生强调送球时的注意事项。例如,在送球时要控制好球的质量和速度,送球时要求慢而稳,送球的位置应该尽量在对方上前一步就能达到的位置,这样才能让学生轻松地打到球^[4]。在练习一段时间后,可以开始培养学生送球的方式,从原地的抛球逐渐转变为网前送球,然后再练习底线送球,最后再让学生练习对打。学生在练习过程中,不仅能互相帮助,还能互相学习,增加学生之间的沟通和交流,提高学生的网球技术,促进学生之间的友谊。除此之外,体育教师要花更多的时间给学生讲解网球的相关技术、正确的姿势和动作,同时还要纠正学生的错误,这样才能快速提高学生的网球水平,也能有效提高体育教学的质量和效率。

4.2 提高学生击球的成功率

在进行多球训练时,体育教师要根据每个学生的实际水平,对他们提出不同的要求。对一些初学者应该以固定动作为主要目的,对于一些有基础的学生,应该提高他们的击球质量和步伐移动等^[5]。学生学习网球运动的初期,体育教师应该带领学生练习徒手挥拍的动作,然后再进行反复弹球的练习。对于一些有基础的学生,练习过程中,教师可以适当的变换位置和球的速度,也可以让他们互相练习。在练习过程中,要强调击球的成功率,监督和督促学生要认真对待每一个来球,这样才能有效提高学生击球的成功率。

4.3 注意控制训练的时间、强度和节奏

在进行多球训练时,体育教师应该根据每组学生的身体素质、性别和技术等情况进行针对性练习。而且在训练的过程中,教师应该注意控制训练的时间、节奏和强度等,可以随着学生身体素质和技术水平的提高,逐渐增加训练的强度

和时间^[6]。网球学习是一个循序渐进的过程,在学习过程中,教师要合理地安排学生训练的强度,也要给学生充足的恢复和放松的时间。

5 结语

综上所述,对于高校学生来说,多球训练方法是能提高大学生网球基础能力的最佳方法之一,近些年来,这一训练方法被诸多高校所运用。多球训练方法不仅能培养学生正确的网球动作和技术,还能提高学生击球的成功率,减少学生的习惯性错误动作,有效提高高校体育课堂的教学质量,从而提高高校学生的身体素质。

参考文献

[1] 韩东旭,彭曦.我国高校网球教学中多球训练法的应用现状[J].文

体用品与科技,2020(06):220-221.

[2] 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):162+164.

[3] 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(08):68+82.

[4] 张倩.基于高校网球教学中多球训练法的应用分析[J].文体用品与科技,2019(20):234-235.

[5] 王笛.论多媒体与多球训练在高校网球教学中的运用研究[J].教育现代化,2018(15):106-107.

[6] 杨海兵.多媒体与多球训练在高校网球教学中的运用研究[J].当代体育科技,2017(01):54-55.