

# 试论中小学生学习网球教学与训练的理论与方法

柴丽娜

(梅河口市少年儿童业余体育学校 吉林 梅河口 135000)

[摘要] 中小学生学习网球训练,除了遵循一般的网球教学与训练的方法外,还要结合中小学生学习生理和心理特点进行科学的教学与训练。

[关键词] 中小学生学习; 网球教学; 网球训练; 理论; 方法

中小学生学习网球教学与训练是一项长期的、艰巨的、科学性很强的工作。通过中小学生学习网球教学与训练实践,不断总结和发现新的规律外,还要根据中小学生的生理、心理特点来进行系统的、科学的训练,才能取得好的效果。

## 一、培养良好体态,控制力量训练

中小学生的骨骼比较柔软,软骨成分多,故弹性大而硬度小,不易折断但易弯曲变形。中小学生的关节窝较浅,关节囊及关节周围的韧带较薄弱、松弛,故中小学生的关节伸展性与活动范围较大,灵活性与柔韧性易得到发展,但关节牢固性较差,在外力作用下轻易脱位。中小学生学习肌肉中水分多,蛋白质、脂肪和无机盐类较少,肌肉细嫩而富有弹性,能量储备较少。收缩力量和耐力较差,易疲劳,但易恢复。身体各部分肌肉发育不平衡,大肌肉、上肢肌肉发育先于小肌肉、下肢肌肉,肌力增长不均匀。所以,我们在网球教学与训练中应注意:各种动作的正确身体姿势的培养,养成良好体态仪表,防止骨变形。在力量训练中,负重练习要慎用,宜用伸展练习发展力量。11~12岁后,力量训练可逐渐增加。中小学生学习身体各部分的肌肉力量应均衡发展,各项素质搭配练习。特别应加强他们的柔韧性练习。为以后的教学与训练打好基础。

## 二、以基本功训练为主,控制耐力、静力训练

中小学生的血液量相对成人含量多,但单位体积血液中的血红蛋白含量与成人相比较低。中小学生学习心脏的相对重量和容积均和成人相近。由于中小学生的神经调节不够完善,新陈代谢较为旺盛,故心率较快。心肌纤维收缩力弱,心脏泵血能力小,故每搏输出量小。中小学生的血管因易扩张而相对较粗,血压也比成人低。中小学生的新陈代谢旺盛,耗氧量大。因而呼吸频率较快,但呼吸阻力较大,呼吸肌力量较弱,所以肺活量较小。同时,由于中小学生学习氧运输功能较差,最大通气量和摄氧量都较低,故在运动训练时,通气量的增加主要靠呼吸频率的增加来实现。所以,我们在网球教学与训练中应注意:中小学生学习不宜过早的进行专项的耐力训练。在网球教学与训练中,应以基本功训练为主,多把握动作的准确性,不宜过多的进行耐力、力量和静力性的练习。在网球训练中,中小学生的运动量不宜过大,应合理安排运动负荷,密度与强度要注意交替节奏,练习时间不宜过长。科学的运用间歇训练、重复训练等方法。适当发展难度动作。尽量减少憋气、紧张性练习,以免心脏负担过重,影响正常的生长发育。应注意动作与呼吸的正确配合。

## 三、内容和形式多样化,及时纠正错误动作

中小学生的神经系统的抑制过程不完善,兴奋过程表现为好动、注意力不易集中。学习动作和技术时,大多凭兴趣。学习和掌握动作较快,但多余动作或错误动作较多,其神经细胞工作能力低,易疲劳,但恢复较快。神经活动中,第一信号系统占主导地位,形象思维能力较差,善于模仿,但第二信号系统相对较弱,抽象思维能力差。所以,我们在网球教学与训练中应注意:教学与训练的内容和形式应多样化,避免单调的重复和静止性的活动。在进行基本挥拍练习时,应穿插比赛或游戏。同时,安排短暂的休息。以免出现疲劳,提高他们的兴趣。在传授新的动作技术时,

应以模仿性质为主,少讲解、多示范。培养他们的形象思维能力,全面发展各项基本技能。在中小学生学习网球教学与训练时,教练员不应求快、花、多,应练好基本功和基本技术,为以后的教学与训练打好基础。产生错误动作时,教师或教练员要有耐心,做到预防在先,及时纠正。多采用直观教学法,应运用简单、易懂、形象生动的口令或口诀进行讲解,也可运用现代媒体教学,以帮助理解。

## 四、使中小学生学习看到自己的成绩和效果

中小学生在网球教学与训练中,都有迫切想知道自己的成绩和效果的欲望和要求。同时也希望自己的努力能够得到教练员的肯定。所以,在教学与训练中,教师或教练员如能使他们及时知道教学与训练的效果,就能使错误的技术动作得以纠正,正确的动作技术得以巩固,从而创造教学与训练的良性循环。例如,在三分钟的挥拍,一组不记数,不看质量,每天挥。而另一组记数,看质量,并在训练中严格要求,及时提出存在的问题和优点,登记各次成绩和次数。两组练习相同时间后,测验结果表明后一组的效果好于前一组。实验证明:知道效果,会使训练取得较好的成绩。指出优点和问题,能使有关神经得到阳性的刺激,而使另外的神经中枢的联系受到阴性的强化。加强分化过程,使兴奋和抑制两过程更加精确,促使正确技能的形成。特别是看到自己的进步,也能起到振奋精神、活跃情绪的作用。这种良好的心理状态,能鼓舞信心和勇气,产生增力的情绪体验,提高有机体克服各种困难的能力。

## 五、创设优良情绪体验情景,激发竞争意识

在中小学生学习网球教学与训练中,要把已形成的潜在学习和训练的需要充分调动起来,创设优良的情绪体验情景,活跃中小学生的学习和训练情绪,激发学习和训练的积极性和竞争意识。教学与训练的内容、方法、手段的不断更新和变化;环境的改变;形象生动的启发语言;趣味性和活动性的游戏;变换教学与训练的项目和形式等,都可以提高他们的学习兴趣和训练的积极性,调动身体各器官尽力完成教学与训练任务。当然,教练员在定教学与训练的任务时,应注意要有一定的难度,但又是经过努力能够克服的,这样才能推动中小学生学习心理的适应性不断发展,形成良好的心理素质。

中小学生学习网球专项训练是为比赛准备的。在比赛中,运动员的情绪状态是最敏感的部分,由于中小学生学习的情绪波动性较大,自我控制能力差,对外界刺激敏感。在教学与训练中,应多采用单练的形式,让他们充分体验赛场情景,培养克服外界环境干扰的能力。同时增强力争上游的决心,培养良好的竞争意识。

## 参考文献

- [1] 全国体育学院教材委员会. 体育学院通用专修教材《网球》[M]. 北京: 人民体育出版社, 1991.
- [2] 全国体育学院教材委员会. 体育学院通用教材《运动生理学》[M]. 北京: 人民体育出版社, 1990.
- [3] 全国体育学院教材委员会. 中国网联、全国体育教练员岗位培训教材《网球》[M], 2006.