

# 关于网球发球技术教学方法优化研究

王子文

(江西师范大学 江西 南昌 330000)

**【摘要】** 网球作为激烈而优美的体育运用,备受人们的青睐。但网球对于发球技术要求相对较高,这也是取得比赛的关键。所以发球技术一直成为高校网球教学的重点及难点,因此教师要给予发球技术教学足够的重视,将发球技术训练放在足够重要的位置,同时还应当注重培养学生的良好的心理素质,进而最大限度发挥学生的发球技术水平。基于当前这种情况下,本文主要对网球发球技术方法优化的作用做出简单扼要的概括,并重点对其教学方法展开了详细的分析和探讨。

**【关键词】** 网球;发球技术;教学方法;作用;优化

## 一、网球发球技术教学方法优化的作用

### (一) 调动学生学习的积极性

基于网球运动角度来分析,不同人群对于网球运动的认识有所不同,部分人认为网球运动具有一定的艺术色彩,而对于那些初学者则不然,他们认为网球学习难度较高,在加上其他方面因素所影响,长此以往必然会打消学生的积极性。尤其对于非专业人员来讲,网球技术掌握不到位,并不能够顺利将球发到恰当的位置。基于此情况下,通过强化多球进退法训练,帮助学生掌握网球发球技术,可有助于增强学生的自信。在具体培养过程中,教师要根据学生的实际情况,合理设置发球距离,确保学生能够顺利将球发至对方区域,同时要适当降低发球难度,这对于增强学生的成就感具有重要的作用,进而调动学生的积极性。

### (二) 有助于缩短教学时间

在高校网球教学过程中,教师要注重提升学生的学习效率。在网球发球技术训练过程中,教师可选用标志物练习法强化学生的发球技术训练,通过当前这种方法的应用,有助于对击球点进行强化记忆,培养学生良好的本体感觉。同时,教师可根据实际教学需要,合理设置击球点,安排学生进行训练,培养学生控制击球点的习惯,使得学生逐渐形成表象认知,这对于缩短教学时间至关重要。此外,注重多媒体教学法的合理运用,在网球发球技术训练过程中,教师可将每一名学生的训练制作成课件,运用多媒体为学生进行展示,组织学生进行相互评比,帮助学生及时改进不足之处,以此提高教学效率,缩短教学时间。

## 二、网球发球技术教学方法优化

### (一) 发球技术教学

教师在开展发球技术教学时,根据发球技术难易程度,合理进行教学设计,制定完善的发球教学训练方案。首先教师可预先让学生进行一般球训练,随着学生对发球技术的掌握程度不断提升,在适当调整训练难度,依次进行平击球、切削发球、上旋发球训练。同时教师要结合学生的自身条件,有针对性的选择适合学生的发球技术。此外,在实际的教学过程中,通过教师对发球技术的讲解和示范,以此来培养学生准确的动作概念。其中讲解主要包括以下方面内容:动作要领、性能特点、动作名称等,教师在进行动作示范过程中,先进行完整示范,在进行分解示范,为学生进行全面展示,使得学生掌握基本的动作要领,分解示范有助于强化学生对动作的记忆,使得学生最终掌握技术动作的关键。

### (二) 发球战术教学

技术是战术的基础,战术是技术的延伸。在网球发球技术教学过程中,教师要给予基础训练足够的重视,注重强化基础训

练,只有做好当前基础方面的保障,才能够保证学生能够灵活运用战术。只有将各种技术训练转化成适合学生的技术,才能够保证合理运用战术,最大限度发挥学生的发球技术。通常情况下,所谓的战术是技术的组合,实现了诸多重要因素的有机结合,例如速度、力量、旋转、发球等。而学生能否掌握好发球技术,成为战术运用的关键。此外,战术能否得到有效的运用,除了与球员自身掌握的技术有关以外,还与赛场上球员随机应变的能力有关,在具体比赛过程中,战术的灵活运用需要丰富的经验和智慧支持。

### (三) 发球心理教学训练

在网球比赛过程中,运动员是否具备良好的心理素质,直接影响着比赛的成绩,这也是赢得比赛的关键所在。基于此情况下,教师在进行日常训练时,要注重培养学生的发球心理训练,提升学生良好的心理素质,使得学生以最佳的心理素质,取得网球比赛的最佳成绩。学生在发球之前,为了在心理上压制对方,为对手沉重的打击,一定要竭尽全力调整自己,确保自己保持着良好的心理状态。例如,学生要双眼紧紧盯住对手,深呼吸调整姿态,保持高度冷静,切勿让对手看出自己紧张。其中转动球拍及拍弦整理,这些都会为对手带来较大的压力,同时也有助于集中学生的注意力。此外,教师可根据实际教学的需要,为学生进行模拟真实的比赛,可与兄弟院校一同组织联谊比赛,通过实战检验学生的网球发球技术,同时通过真实比赛可以培养学生良好的心理素质,进而达到网球发球技术教学的目的。

## 结语

综上所述,在高校网球教学过程中,发球技术一直成为网球技术教学的重点,同时也严重的困扰着广大的高校学生。因此,在发球技术教学过程中,教师要根据学生的自身条件,选择合理的发球技术训练,同时要注重优化教学方法,提升学生的发球技术水平。此外,教师要注重培养学生良好的心理素质,只有学生的心理不断强大,才能够保证学生发球技术得到强化,进而全面提高学生的网球发球技术。

## 参考文献

- [1]唐小林.我国网球男子运动员发球技术运用能力现状分析及对策研究[J].成都体育学院学报,2006,32(2):74-77.
- [2]陶志翔.网球运动教程[M].北京:北京体育大学出版社,2007:115-116.

## 作者简介:

王子文,男,汉族,江西宜春,1996年8月,江西师范大学在读研究生