

水平的高低。如果想提高学生的语文成绩,应该利用读写结合的教学方式,帮助学生养成读写结合的好习惯。当学生养成了自主进行读写结合学习的习惯以后,学生的语文水平在不知不觉中就会提升上来。学生在习作训练中,必须要养成读写结合的习惯,进行长期的积累、反复的历练,从而把握写作的规律,打造习作方舟。因此,语文教师要利用合理的教学方式,来培养学生读写结合的习惯,从而提高学生的语文成绩。例如,语文教师要求学生每个月从图书馆中借一本自己认为有意义的书籍,然后在每周的作文课上,让学生认真地阅读,要求学生控制阅读的速度,并在一个月内把这本书阅读完。如果作文课上看不完,学生就在空余时间来阅读。在下个月的作文课上,教师要求学生根据自己所看的书籍,写一篇八百字的观后感,然后教师根据学生所写的观后感进行点评。这样做,学生每个月都会阅读一本书籍,阅读之后还会把自己的想法写在纸上记录下来。久而久之,学生就会养成了阅读和写作相结合的好习惯,从而提高学生的语文成绩。

(二) 利用文章展开教学,增强学生读写结合兴趣

从语文学科对象和内容的角度看,高中语文学科具有广域性、开放性和易学性的特征。语文教师可以根据语文学科的特点,利用一些积极向上、有意义的小故事来展开语文教学。教师利用故事展开语文教学,不仅仅可以调动学生学习语文的积极性,还可以让学生通过视觉和听觉相结合的方式,体会语文的乐趣,从而让学生初步形成正确的人生观念和学习观念。例如,在一周的语文课堂中,教师选取其中的两节课。在这两节课上课前,语文教师利用十分钟的时间,然后给学生读一篇有正能量的文章,让学生认真地听。讲完之后,语文教师提问几个小问题,然后给学生五分钟的时间思考一下,再给学生十分钟的时间写在纸上交给老师。最后,教师给每个学生判断分析对错,并进行讲解。这样,教师在课堂前给学生读一篇文章,然后让学生回答问题,相当于让学生做了一篇阅读理解,通过这种方式,可以增强学生的读写结合兴趣。

(三) 进行科学的读写训练,提高学生的读写能力

在作文课上,语文教师要科学地安排读写结合训练,让学生的训练做到有效率,可以更好地提高学生的读写能力。在读写训练中,语文教师要注意让学生先进

行阅读后进行写作,让学生通过阅读之后,有自己的思考和想法以后,再进行写作。最开始的时候,教师让学生去仿照好的文章进行模仿写作,等学生有自己的思路了再让学生放手写,由浅入深,由易到难,循序渐进,重点指导学生审题、立意、修改,还要培养学生互相修改的习惯。例如,在作文课上,教师给的写作主题是生活中的传统文化,教师通过多媒体放一些与传统文化有关的图片,给学生讲述有关生活中的传统文化。让学生分辨清楚什么是传统文化之后,再让学生进行写作。学生不仅提高了写作能力,而且还增长了知识。

(四) 借助写作练习,形成阅读习惯

良好的阅读习惯,是高中生提高阅读水平,丰富写作积累的关键。因此,在高中读写结合模式实施的过程中,教师应该利用合理的写作训练,培养高中生良好的阅读意识,养成学生定期阅读的习惯。写作与阅读是高中生获取和提炼信息的主要途径,教师可以通过让学生记录日记、写读后感的方式,形成良好的阅读习惯。比如:教师定期开展“读后感觉赛”,让学生每周阅读一本名著,将阅读感想,好词好句记录在本子上,课上教师让学生将自己写作的内容分享给大家,看看哪位学生读后感写的最真切、最流利,给予他们一定的奖励,带动全体学生阅读与写作积极性,促进学生良好阅读习惯的养成。

总而言之,语文就是其他学科,乃至其他语种的基石。因为语文不但是人们在日常生活中进行交流、获得认知的基本工具,而且是进行一切学术研究的基础。因此,语文教师在教学中要认真留心学生的读与写结合,用更好的教学策略把读写进行有机结合,让学生就在潜移默化中学到阅读的方法和写作能力。语文教师利用阅读与写作相结合的教学方法,帮助学生更好地学习语文,从而构建高效的语文课堂,让学生感受到语文的奥妙,从而让学生成长为优秀的综合性人才。

参考文献

- [1] 赖东升, 张玉洪. 高中语文教学“读写结合”教学策略谈[J]. 福建教育学院学报, 2018, 19(09): 23-25.
- [2] 唐燕华. 寻觅高中生读写结合的津梁[J]. 中学语文教学参考, 2018(21): 77-79.

青少年网球运动员的专项体能训练研究

佟吉热牧

(威海市体育运动学校 山东 威海 264200)

[摘要] 网球运动是一项连续性、短时爆发性动作形成的剧烈对抗运动项目,这项运动的主要特点是短时间、高强度、高密度,这就对运动员提出了更加严格的要求,既要具备良好的身体素质,又要提高自身的专项技能。从青少年网球运动员的角度进行分析,为了提升青少年的专项能力、技术水平,其必须掌握扎实的专项技能,这就需要网球教练强化青少年运动员专项体能训练力度,文章主要针对青少年网球运动员的专项体能训练进行了分析。

[关键词] 青少年; 网球运动员; 专项体能训练

1 引言

网球运动对运动员体能素质提出了越来越高的要求,在运动员体能无法满足相关要求的情况下,反应能力、移动速度会不断下降,影响网球专业的发展。在网球体能训练过程中,网球教练需要加强对体能训练理念的认识,明确青少年身体素质发展的敏感期,深入分析运动员的心理特点,以此为基础选择体能训练内容和方法,提升青少年网球运动员的体能素质。基于此,文章介绍了青少年网球运动现状,分析了青少年网球运动员专项体能训练及优化。

2 我国青少年网球运动现状

在现代化社会经济的发展中,社会各界越来越注重网球运动的发展,我国女子竞技网球发展十分迅速,在很大程度上推动着网球事业的发展,但我国青少年运动的投入力度不够,青少年运动发展相对较慢,相关部门还未认识到青少年网球运动的重要性,很难有效地提升竞技网球运动成绩,直接影响着网球事业的全面发展^[1]。同时,我国现有的网球竞赛制度还不够完善,很少涉及网球选手比赛交流的内容,且在竞技体育机制的影响下,我国青少年网球运动培养模式比较单一,网球教练岗位培训不到位,缺乏创新型教学方法,无法有效地提升青少年网球运动员的综合素质。并且,青少年网球运动管理相关知识欠缺,管理方法缺乏一定的实效性,阻碍了青少年网球运动的发展。

3 青少年网球运动员专项体能训练

3.1 力量训练

力量是选手进攻的基础,力量训练指的是长期、高强度的负重训练,以此实现减少脂肪、增加肌肉的预期目标。力量训练具有很多优势,能够延缓衰老、减少肥胖、损伤和疼痛。力量训练的类型主要有两种,分别是器械训练、自身训练。器械训练主要是利用增加自身负重的器械,如哑铃、杠铃、长柄锤等独立完成的训练;自身训练主要是单独依靠自身重量进行训练,如深蹲、平板支撑、仰卧起坐等,这种训练方式无需依靠外力增加重量训练。

3.2 反应能力训练

运动员的反应能力能够获取更多的时间进行预判,赢得更加充足的击球时间,这样就能够掌握击球主动权,为赢得比赛提供大力支持。通常情况下,敏捷的反应需要长时间训练才能够形成,其训练方法是利用网球灵敏训练仪器,通过视觉信号、声音信号刺激运动员,使运动员根据信号做出选择、判断和移动。综合体能是运动员身体机能、体能、技术和心理的全面应用能力,在实际训练过程中,教练既要注重网球专项训练,又要加强对运动员的综合体能训练。

3.3 移动速度训练

速度训练有助于运动员在比赛过程中快速防守、反击,实行快速蛙走、换速跑、上下回跑、折回跑形式,有效地提升运动员的移动速度、反应速度。其中,快速蛙走是快速以青蛙形态进行10到20m的走动,一般起伏高度控制在身高的一半左右,可以实行竞赛式计时方式;换速跑指的是在听到信号、闹钟提醒后,快速跑出40m后再跑50m,随后接着尽力跑40m,一次为一组,可以实行计时方式;上下跑指的是蹲式起跑,在听到信号、闹钟提醒后,尽快沿着斜坡跑道向上跑40m,再向下跑40m,往返是一组,可以根据实际环境选择地点;折回跑训练方式指的是设置A、

B两个参照物,在选手碰到A后向前跑,碰到B后向后跑,可以实行定数、计时的练习方式。

3.4 呼吸训练

呼吸是肌肉控制的根本,是人类生存的基本保障,其伴随着网球运动控制全过程,直接影响着运动员的运动生涯,呼吸模式的重点是吸气过程中腹部、背部向胸侧外方不断扩张,简单来说是将气吸进肚子中,随后向侧肋进行扩张,确保呼气的平稳性,呼气是训练过程中的关键。例如,在网球比赛过程中,运动员极易出现呼吸急促、紊乱的现象,在击球过程中身体不受控制,影响最终的比赛结果。因此,在运动员专项体能训练过程中,教练需要将呼吸练习作为重点内容,确保运动员保持最佳呼吸,实现身体的稳定性。

4 青少年网球运动员专项体能训练的优化

4.1 合理地制定体能训练计划

青少年时期是人体素质、智力发育的关键时期,又被成为敏感时期,教练必须注重青少年运动员体能训练。在网球体能训练过程中,教练需要深入分析运动员身体素质发育敏感期特点,合理地制定体能训练计划,这样运动员能够接受到最适宜的训练。例如,5到9岁运动员训练的重点是柔韧性训练;10到12岁运动员训练的重点是协调性训练;6到12岁训练的重点是动作速度训练;12到14岁训练的重点是氧耐力训练;15到17岁训练的重点是转向力量训练。因此,教练加强对青少年身体素质特点的了解,可以制定出有针对性的体能训练计划,提高运动员的综合素质。

4.2 结合青少年特点进行专项体能训练

青少年运动员处于青春发育的关键时期,各个时期青少年的身体素质发展程度都存在很大差异,身体素质具有相应的发育敏感期,其主要是指人体中存在的具备一定潜在的能力。因此,教练需要强化青少年专项体能训练,为其提供适时的特定刺激,为青少年运动员的发展提供支持。并且,教练针对青少年运动员进行合理的训练量、强度刺激,有助于发展青少年的潜能,逐渐转变成青少年网球运动员的专项体能^[2]。除此之外,教练还需要加强对青少年运动员的身体素质训练,利用简单、安全、实用的器械做好专项体能训练,如采用单手投掷橄榄球、手持哑铃进行指挥拍动作联系,可以满足网球技术动作结构要求,提高运动员的爆发力。除此之外,教练需要进行短时间、高强度的专项训练,如200m、300m间歇跑满足网球运动特征,并实行短冲刺结合间歇性训练方式,提高运动员的身体素质。

5 结束语

综上所述,在网球运动过程中,体能是青少年运动的基础,运动员需要根据理论基础、实际情况及时地调整训练方式,做好相应的重点训练,探索满足自身发展需求的训练方式,实现预期的运动效果,这样既能够使青少年运动员体会到网球运动的乐趣,又可以强身健体,促进网球运动的发展。

参考文献

- [1] 肖胤. 浅析青少年网球运动员体能训练理念及训练内容[J]. 当代体育科技, 2019, 9(35): 40-41.
- [2] 赵验生, 杨华华. 浅析青少年网球运动员的专项体能训练方法[J]. 当代体育科技, 2019, 9(20): 34-35+37.