

“赛练结合”在高校网球教学中运用的效果研究

佟以宝

天津仁爱学院, 中国·天津 301636

摘要: 在大学的网球教学中, 学生们开始对网球学习产生了更高的兴趣, 在学习的过程中能够主动地加入其中。但随着技巧学习的不断深入, 学习难度的逐渐提高, 以前的技术没有吃透, 在学生中会出现突然学习网球技巧的低迷期后, 新的难度技术在学习最基本的技巧后, 就会进入关键的学习阶段。研究发现, “赛练结合”对提高网球运动技能水平有积极作用, 可以有效地在一定程度上提高学员现阶段的技能学习效果。

关键词: 赛练结合; 网球; 教学; 运用; 研究

Research on the Effect of “Combination of Competition and Training” in the Teaching of Tennis in Colleges and Universities

Yibao Tong

Tianjin Ren'ai College, Tianjin, 301636, China

Abstract: In the teaching of tennis in colleges and universities, students begin to have a high interest in the learning of tennis and can actively participate in the learning process. However, with the continuous deepening of skill learning, the difficulty of learning gradually increases, the previous technology has not been thoroughly understood, and the new difficulty technology has entered the stage of learning after learning the most basic skills, and there will be a sudden downturn in learning tennis skills among students. The study found that the combination of competition and training can effectively improve the skill learning effect of students at this stage to a certain extent, and has a positive effect on the improvement of tennis skill level.

Keywords: combination of competition and practice; tennis; teaching; application; research

0 前言

《关于全面加强和改进新时期学校体育工作的意见》是中共中央办公厅、国务院办公厅于 2020 年 10 月 15 日发布的, 提出了高校网球教学改革符合这一指导思想的“教会、勤练、常赛”的体育课新模式。网球技术的学习是一个长期的过程, 很容易使学生产生厌学或厌学的技巧性学习心理, 不能及时更新教学方式和教学形式。在传统教学中, 当学生学习网球技能到中期时, 积极性下降, 技能学习效率增长缓慢, 而发起“赛练结合”教学实验研究的初衷, 是为了如何找到更好的解决方案, 而“赛练结合”的教学实验研究正是出于这样的考虑。在高速发展的当下, 正是人们追赶时代脚步的迫切需要, 以积极的心态去面对各种挑战。在这个过程中, 比赛的意识要非常好, 这是非常重要的一点。

大学网球教学过程中加入了“赛练结合”的实验应用, 在“教会、勤学、多练”的大背景下, 让学生在获得技术、磨练意志、增进友谊、切磋技艺、直面挑战的过程中, 以相互对抗的方式接受知识的输入。

1 “赛练结合”运用的优势

1.1 及时的技能学习反馈

“赛练结合”, 即通过竞赛的形式, 在教学中激发学生的学习热情, 对学生在技术方面存在的问题, 及时进行摸

底。教师针对过程中暴露出来的学生技术问题, 有的放矢地展开纠偏和引导, 有效地向学生传授规范的技巧性动作, 使学生易于掌握。同时, 学员在后续练习技术动作时, 因动作不正确而造成的运动损伤也最大程度上缓解了危害。

1.2 更紧密的技能学习与实际运用

“赛练结合”, 让技巧的学习与实战更紧密地衔接在一起, 技术要领在实际操作中也能融会贯通、融会贯通。学以致用是技巧性学习的终极目标, 而赛训结合的教学形式正好可以符合此学习宗旨。在以后的学习中, 我们会针对网球技术在实战中出现的问题采取相应的练习措施, 让学习的主动性更好地展现在同学们的身上。

1.3 提供开放交流的平台

“赛练结合”的开展交流平台, 较之传统教学, 其开放性更强。不仅可以零阻碍地让师生沟通, 还可以在学习过程中实时沟通、验证所获得的经验, 让学生与对方展开及时的沟通学习。跟着学习走, 在教学过程中充分显示出教师的主导地位和学生的主体地位, 建立这个平台让师生交流更有效, 交流更顺畅。

2 “赛练结合”运用的效果研究

2.1 正手位直线击球技术试验效果的考察

底线正手直线击球(连续击球 50 次效率统计)如表 1 所示。

表 1 底线正手直线击球 (连续击球 50 次效率统计)

技术名称	实验前	实验后
成功率	67%	87%
深区率	58%	82%

底线正手击打直线球的技巧作为学生学习网球技术的基本功之一,需要借助各种因素的配合才能顺利完成,如包夹人与网球的间隔、球拍与球角的大小、移动位移的快慢等。特别要强调的是,底线正手位击球要求极高,对球的移动能力和自身感觉都有很高的要求,必须准确判断出球,实时移动到位,才能将球击出一个好的击球动作,这一点,我们必须强调的是在实验过程中,得出的结论是:这项技术在初期学生之间并无明显差异,后期则有所显现。研究结果表明,将赛练与教学相结合的方式加入教学中,与学生有效提高正手直线击球技术有直接关系。

2.2 研究正手斜线击球技术

底线正手斜线击球(连续击球 50 次效率统计)如表 2 所示。

表 2 底线正手斜线击球 (连续击球 50 次效率统计)

技术名称	实验前	实验后
成功率	58%	77%
深区率	54%	72%

底线正手斜线击球技术也是在打球时会经常使用的一种网球基本功的学习。在教学过程中,采用竞赛的形式,使教师在观摩比赛的同时,对学生的技能学习效果进行及时的反馈。教师采取有效的引导学生,让学生在最佳的时间内,根据反馈的意见加以改正和改进。实验中,赛练结合的学生能及时校正,并结合自己的比赛实际,针对正手对角线技术方面存在的问题,进行有针对性的训练。非实验组的技术练习相对缺乏针对性,因而对学生的指导和纠偏也不是很有效。最后的结果表明,学习好的正手位斜线技术的同学,都是和别的同学结合在一起比赛的。

2.3 反手直线击球技术学习的成果

底线反手直线击球(50 次连续击球效率统计)如表 3 所示。

表 3 底线反手直线击球 (50 次连续击球效率统计)

技术名称	实验前	实验后
成功率	64%	89%
深区率	54%	85%

底线反手直拍技术是网球学习者学习过程中的通病。底线反手直拍弧圈球要求学员各方面素质相对较高,相对来说难度较大,想要在较短的时间内有更好的提高,需要在一定的时间内提高。经过整理统计实验后的数据,实验组和对照组并未发现有明显的差异,而这样的结果也从一定程度上反映出我们在研究此项技术时应该从哪些方面加以重视。一个是仅靠短时间的比赛、练习,并不能有效达到这种技术的

提高。技术水平的稳步提高是有可能的,需要反复的规范,针对细节动作的练习。另外,在教学中需要对此项技术进行重点讲解,以便在比赛中更多地关注技巧的学习,更好地发挥此项技术在战术上的作用。

2.4 研究反拍斜线击球手法

底线反手斜线击球(连续击球 50 次效率统计)如表 4 所示。

表 4 底线反手斜线击球 (连续击球 50 次效率统计)

技术名称	实验前	实验后
成功率	47%	75%
深区率	48%	80%

这一技术的掌握率相对于其他所有的击球技术都要高一些。技术的发力顺序是比较符合人体生理结构的,身体在做动作的时候会相对协调一些。因此,这项技术将经常用于学生的教学比赛中。也会经常出现针对此项技术的战术安排,这引起了参赛同学们的普遍重视。根据这种情况,很早实验就体现出与众不同的地方。在实验过程中,学生的此项技术掌握程度在较早时期就出现了差异。实验组的测试数据明显要优于对照组,这一结果的产生直接原因就在于比赛中学生能够频繁使用,并且在赛后又可以针对性地展开练习。所以,赛练结合对于学生反手击斜线球技术的提高有显著的促进作用。

2.5 发球技术学习的效果研究

网球中的发球技术是唯一一项不需要过分依靠同伴而可以单独进行练习的技术动作,因此比赛并没有对于此项技术的提高有特别大的影响。可是比赛对此项技术的作用也不容忽视,因为它能很大程度上的检验发球人员的心理素质。只是一味地练习而不参加实战,往往会在比赛中不能很好地发挥在日常练习中发球技术的真实水平。比赛中发球技术的重要性不问不知道,这与一局的胜负走势有着直接的关系。如果丢掉发球局,也将导致全盘皆输的局面出现在很大程度上(见图 1)。

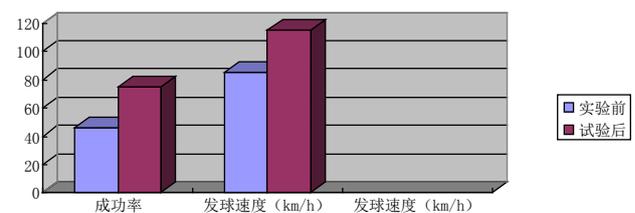


图 1 发球技术学习的效果研究

通过对试验数据的统计与研究发现,赛练结合能够有效地提高学生的发球技术。学生在比赛中,针对此项技术的使用是相当频繁的,也会出现很多的发球战术。所以,学生都很关注此项技术。在赛后的练习中,可以根据比赛需要练习不同类型的发球。这样无形当中提高了学生对此项技术的更高需求,积极促进学生练习此项技术。

3 结论与建议

3.1 结论

在网球的教学中,通过学生课堂赛与练相结合的教学方式能够确切地改善和提高学生对各项网球技能学习的效果。这些所学的技能中,有些提高的显著,有些提高不很显著,所以,要针对具体的情况采用适合的教学方法,从而达到提高技能掌握水平的目的。赛练结合不妨适当地安置在网球技能学习的特定时期,实现提高学生网球学习的效果,提高教师网球的教学质量。

3.2 建议

①在针对网球的教学中,对学生采用因材施教,不断调整教学中比赛和练习的时间比重,从而达到高效教学的目的。

②技术动作能及时得到场边纠正,出现问题能及时采取措施,在学生教学比赛中能及时得到老师的纠正和演练,从而更好地掌握技术动作。

③在教学中能够通过比赛来实行积分制,如此可以更有效地激发学生的学习积极性和竞争性,最终达到全面成长学生的目的。

④在教学当中,更多地展现学生的主体性作用,“以人为本”的理念来培养学生,使学生在竞赛中既增进网球的各项技能水平,又切实使自身的各项综合素质得到进展。

参考文献:

[1] 杨靖.网球教学方法论[J].南京体育学院学报:社会科学版,2004(6):34.

- [2] 曹运涛.以赛促练,改革大课间体育活动[J].阳光校园,2009(2):19-21.
- [3] 鄧季妍.比赛教学法在高校网球教学中的实验与研究[J].南京体育学院学报:自然科学版,2012,12(1):116-117.
- [4] 徐本力.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,1999.
- [5] 王群.2015年中网德约科维奇及其对手技术比较研究[D].南昌:江西师范大学,2016.
- [6] 樊诚.上肢速度力量训练对提高网球专项学生网球正手速度的研究[D].北京:北京体育大学,2016.
- [7] 赵凯.2015温网男子单打八强技战术分析[D].太原:山西大学,2016.
- [8] 何迎亚.张帅2014—2016年澳网比赛技、战术运用研究与对比分析[D].郑州:郑州大学,2017.
- [9] 牛茂源.2016年美国网球公开赛中瓦林卡技、战术运用分析[D].郑州:郑州大学,2017.
- [10] 丁怡璐.2016年澳大利亚网球公开赛拉奥尼奇技战术特点研究[D].广州:广州体育学院,2017.
- [11] 范磊.2010年美国网球公开赛纳达尔技战术分析[D].新乡:河南师范大学,2011.
- [12] 徐世师.亚洲职业网球运动员锦织圭2015—2016年度比赛中技战术统计分析[D].西安:西安体育学院,2017.
- [13] 桑明亮.核心力量训练对青少年网球运动员正手击球效果的影响[D].石家庄:河北师范大学,2019.

作者简介:佟以宝(1982-),男,中国天津人,副教授,从事体育教育训练学研究。