

心,没有实践训练和情境模拟,现实游戏中遇到的问题很难反映,服务技术也很难提高质量。由于缺乏实践培训,不利于提高游戏中的服务稳定性和外地的灵活性,缺乏实践培训也会导致狭隘的培训思想、思维闲置以及无法跟上进度的现象。

四、网球训练中多方向移动训练法的应用分析

(一) 正反手击球法

在实际比赛的过程当中有不同的击球点和击球方法,需要脚步配合手部动作来完成。教师要在训练东风引导学生腿部和手部的配合,可以结合正反手击球训练和侧向移动训练,使学生能够更好地掌握灵活接球的方法。运动员在应对不同的球类轨迹和运动方向时需要快速进行判断并选择相应的击球方式完成击球动作,在中反手击球当中需要对腿部的移动和时间进行精准判断,并结合自身所在的位置和身体情况合理选择。当比赛中发现被对手雅致水也可以通过快速的左右位发出压迫球,不仅能够有效提升击球的质量,还可以实现更好的防守,是一种技术战术和心理战术相结合的运用方法。在正反手击球训练的过程当中,对于学生多方向的腿部快速位移也能够形成更加系统化的锻炼,是在学生能够较好掌握多方向训练基础上进行了综合性素质提升。

(二) 不规则对打训练

在多球训练的最后阶段,教师应向学生提供非常规训练,以提高他们的实际网球水平。在这个过程中,老师要仔细观察比赛双方的表现,经过一段时间的不规则训练后,老师要根据学生的实际网球水平分组,使每组学生能以低水平差距进行不规则的比赛。此外,学生可以选择更合格的学生进行有针对性的培训,并允许其他学生在不同的位置和方向以不同的速度将子弹导向有针对性的培训,在那里,学生必须迅速对子弹作出反应,并准确地确定子弹的方向和射入点。

(三) 迅速向前移动的能力

反弹球和投球也是网球比赛中得分方法的一部分,为了正确掌握这两种方法,运动员需要更好的前奏意识决断力和优秀的前进能力。使用弹回球和投掷球的方法需要运动员有快速奔跑的能力,因为该方法的起跳高度相对较低,甚至有些球是旋转球,从而减少了着陆时间。串联运动训练方法能有效地训练运动员快速运动和返回,提高起动机和变化能力,提高快速运动和返回能力。因此,即使在真正的比赛中有发射球和反弹球,运动员也能迅速移动,把球传回对方的场地,完成攻防转换任务。

(四) 了解与步法课程有关的训练的重要性

首先,教师必须增加整个课程中的分阶段入门课程的比例,使学生有足够的时间接受正确和全面的课程培训;其次,教师要普及对学生跑步训练的重要性,以学习网球,并努力让学生感受到跑步训练的重要性。虽然教师只谈在职培训的重要性,但学生很难真正感受到在职培训的真正重要性。为了让学生真正了解步行训练的重要性,教师可以在课堂上示范可以根据步行法轻松应用的网球比赛技术,然后在不使用步行法的情况下示范同样的网球打击技术。两次展示相同技术的不同之处使学生了解循序渐进培训的重要性;此外,教师必须灵活安排培训课程,尽量减少课程的无聊。由于冲淡课程的独特性和无聊性是冲淡冲淡当前冲淡冲淡冲淡的情

况的主要原因,因此需要在源头进行有效创新,以纠正这种情况。

(五) 同向侧蹬平行移动训练方法

在大学网球课程中应用平行步行的移动训练方法可以提高学生腿部的身体协调力和力量。一旦教师使用了一些基本方法进行平行移动培训,就可以根据学生的实际情况进行密集练习,从而提高培训的有效性。例如,作为与侧行走平行的运动训练的一部分,学生可以在开始时快速向跑步方向前进,而同一侧脚必须快速向同一侧前进,同时保持臀部延伸状态,直到脚同时,每组练习20次至1分钟,练习次数限制在3组左右。为了确保有效地培训学生,有必要保持重心的平衡,确保他们的脚足够伸展,并在不拖地的情况下进行大规模运动。完成基础练习后,可以通过允许学生在不同方向上运动和使用脚踝弹性拉伸方法来提高步行效果。

(六) 综合体能训练

综合体能训练通常可以分为适应训练和综合能力训练。适应训练是指球员适应环境、游戏系统和游戏心理的能力,其最终目标是要求网球运动员适应各种因素的变化,迅速适应自己的状况,并以充满热情和一种状态参与训练综合技能培训是指将身体能力和技能结合起来,并在游戏中共同使用,培训师形成一个全面的体育系统,根据他们的身体能力充分反映他们的特点,并结合其他一些具有竞争力的技能的特点。此外,在体育锻炼中,网球运动员必须对自己施加一些心理压力,网球运动员大多是在没有压力的情况下进行虽然大量的固定多球运动可以带来质的变化,但网球与其他运动不同,训练和比赛完全不同,主要是因为心理因素。因此,一定要在练习过程中要有压力,营造游戏氛围。例如,10个连续练习,10个泵用于一个错误,20个泵用于两个错误,依此类推。

(七) 融入进日常训练课程中

多方向运动训练方法包括多种训练方法,如后向加速跑步、同侧行走平行运动训练、横向交叉跑步训练、t形跑步训练等。这些培训方法可能比国立高校网球课现行的培训方法更难,但困难必须得到回报,增加额外的培训方法可以有效地改善高校网球课过于枯燥的问题,从而使高校网球课教师有充分的理由和需要引入多方向移动培训方法,并与日常教学活动相结合,为学生提供更好的课堂体验。

(八) 合理增加脚步练习

在多球训练中省略舞步是最致命的,因为网球运动大部分时间都是在跑步过程中进行的,例如,当最有能力的人需要通过更小的步数来达到更大的反弹力和更全面的控制时,以及当防御策略结束时无视这种做法等于没有带剑的士兵,也没有威胁对手的能力。足迹的流动性在网球运动中起着重要作用。因此,学生必须在小学开始时或技能提高阶段,在多球训练中增加一些足迹运动,以便与多球训练方法充分结合起来。每一个运动练习都必须从准备姿势开始,以协调身体的力量,加强膝盖、脚踝和腿部上肢的协调、灵活和伸展,从而促进足迹运动的整体改善,确保足迹运动迅速、灵活、协调、稳定,并更好地为方法服务。

(九) 变向T字形跑

t行程基本训练方法可分为四个基点和三个过程。下图中的标记位置表明,学生必须从点1开始,沿垂直方向快速

移动到点2,并使用左脚快速移动整个身体到点3,然后直接移动到点4,穿过大台阶返回点2,最后使用回归方法将身体返回点1。

(十) 培养移动速度

在网球比赛或训练中,运动员必须在球场上进行全面的跑步,跑步速度会直接影响比赛结果和训练效果。为了提高运动员的运动速度,保持跑步后的身体平衡快速击球,有必要创新运动速度训练方法。在实践中,培训可以采用几种方法:第一,压力管理培训。教练或其他同伴可以把球扔给运动员,运动员向前迈一步缓慢转动臀部,朝着球的方向移动,球反弹后迅速到达击球位置。第二,在实施后撤训练前,运动员站在网球场的底线上,冲向网目,到达网目后迅速后退,实施后撤训练。第三,我们必须掉头。参加这一训练活动的运动员站在球场中央,面对网目,以网目为中心,在四个场地方向快速奔跑,每次进出体育场中心,他们都必须确保手掌碰到网目,以便在下一个方向进行训练。最后,使用交叉跑步训练。这种训练内容更加注重运动速度,运动员面临着前、后、左、右等不规则的训练。

(十一) 明确训练目的

为了提高培训的有效性,有必要不断关注和提高网球相关培训的相关性,并开展有针对性的培训活动,以确定这种培训所针对的运动员的身体素质。例如,在运动员的耐力训练过程中,不同的运动员反映了耐力训练的巨大差异因此,为了对每位运动员负责,为每项体育锻炼取得更好的成绩,我们必须摒弃传统的集体训练模式,集中精力改进专项体育锻炼,例如在耐力训练过程中,他可以例如,在锻炼身体协调能力训练中,你可以加入短回距离、冲刺等在实践中训练过程中,运动员要积极配合体育训练,同时注重心理素养、

高体负荷能力和身体快速康复训练,为了更好地完成比赛,取得好成绩,他们必须严格扪心自问和s只有在培训目的明确的情况下,网球参加者才能最有效地得到提高。

结束语

综上所述,多方向移动训练对网球步法移动速度的提升具有一定的帮助。运动员能基于自身体能素质及专业素养,在优化多方向移动训练结构的基础上,科学做好后续阶段训练规划,确保多方向移动训练在提升网球步法移动速度方面的运用,可以发挥更为全面化的训练优势,提升运动员总体的成绩表现,为未来运动员网球运动灵敏性、反应能力及体能素质等多方面水平的强化奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 葛聪.多方向移动训练法在网球训练中的应用[J].九江学院学报(自然科学版),2020,35(04):122-125.
- [2] 智颖新.高校网球训练中易被忽视的环节——接发球[J].当代体育科技,2020,10(32):34-36+39.
- [3] 梁浩.网球训练中多球训练法的实施探索[J].当代体育科技,2020,10(31):93-95.
- [4] 王睿岩.网球训练教学中多球训练的作用探究[J].产业与科技论坛,2020,19(21):157-158.
- [5] 马杰.高校网球教学训练技巧与方法分析[J].体育科技文献通报,2020,28(09):95-97.
- [6] 孙威.核心力量训练在高校网球训练中的应用研究[J].体育风尚,2020(08):50-51.
- [7] 刘朝勇.多方向移动训练对体育教育专业羽毛球普修班学生速度与灵敏素质的影响研究[D].云南师范高校,2020.
- [8] 张丙浩.论提升网球墙训练法的运用效果[J].当代体育科技,2020,10(08):46+48.

