

多方移动训练 对网球专项学生的灵敏素质影响研究

前言

随着网球在高校的普及，网球的运动场地和相关设施也在不断完善，学生对网球的兴趣越来越大，参加网球的学生也越来越多。但网球运动在国内仍处于发展的初级阶段，有许多不足，例如，在实际比赛中需要不断提高运动员的多向灵敏运动能力和熟练转换技术的能力，而当前阶段我国教练员对于网球专项学生的训练，更多是把重点放在基本技能和基础战术的训练上。本文以江西警察学院的网球专项学生为例，通过对多方移动训练方法进行实验，并结合国内外先进的科研成果，摸索出了有针对性的多方移动训练方法，希望能为网球专项学生的训练提供一定的参考。

关键词

网球；多方移动训练；灵敏素质；科学训练

1 实验设计

1.1 实验对象与分组

江西警察学院网球专项的共计 20 名学生作为实验对象，分为实验组和对照组，每组各 10 人，随机进行分配。

1.2 实验时间与地点

实验过程用时 2 个月，将每周周六及周日的上午 9 点至 11 点半作为训练时间，一共 8 周，共计 16 节课程。实验的地点为江西警察学院室外网球场。

1.3 实验的测试指标

根据《运动训练学》和与灵敏素质、脚部移动技术、身体训练法等主题相关文献资料，结合本文的研究目标，评选出相对简单且符合实际情况的测试指标：伊利诺斯测试、专业级动作灵敏并步移动测试、三锥桶并步移动灵敏测试、T 形灵敏测试、4×15 米折返跑测试。根据测试指标组织授课活动，并进行相关的测试数据调研，通过分析调研数据结合江西警察学院实际情况及国内外先进科研结果，得出具有针对性的多方移动训练方法。

2 实验过程

2.1 实验前测

实验开始之前，为了能够让实验更加的安全和有效，对实验组和对照组的基本情况进行测试。向实验对象讲述实验的目的、内容和要求，使他们对实验程序、使用的仪器、训练方法等进行了解，从而让实验对象能够快速进入到实验状态中，保证实验顺利进行。在这一过程中，将实验人员的测试初始成绩录入到计算机中，并采用实验指标进行测量，从而能够让实验对象的测试数据有一定的可比性和有效性。再对实验前后结果进行对比、对实验之前的假设进行验证，并且对实验方案中的不足之处进行修正，从而提高实验的可行性。

2.2 实验后测

再次对实验组和对照组进行伊利诺斯测试、专业级动作灵敏并步移动测试、三锥桶并步移动灵敏测试、T 形灵敏测试、4×15 米折返跑测试。在前测的基础上，充分对比两次实验数据的差异。

2.3 实验组和对照组授课内容对比

表 1 实验组和对照组授课内容对比

部分	实验组	对照组
准备部分 (15分钟)	1. 热身慢跑 (网球场 3 圈) 2. 身体功能训练动态热身: 直线训练、绳梯训练、圆点训练、锥桶训练	1. 热身慢跑 (网球场 3 圈) 2. 身体功能训练动态热身
基本部分 (70分钟)	1. 直线高抬腿 2. 单腿左右小跳 3. 变换跑 4. 绳梯分腿垫步 5. 绳梯双侧交叉步 6. T 字形跑 7. 冲刺与倒退反应能力训练 8. 反应灵敏盒子训练 9. 随机方向接球练习 10. 常规移动正反手击球练习 11. 发球、接发球练习 12. 网前截击、高压练习 13. 放小球练习	1. 行进间后踢腿 2. 侧滑步 3. 交叉步 4. 变速跑 5. 后退跑 6. 前转身后退转身练习 7. 原地深蹲 8. 跨步急停跳步急停练习 9. 折返跑 10. 常规移动正反手击球练习 11. 发球、接发球练习 12. 网前截击、高压练习 13. 放小球练习
结束部分 (5 分钟)	放松拉伸	放松拉伸

表 2 对照组与实验组前测结果的对比分析

项目	实验组 (秒)	对照组 (秒)	P
伊利诺斯测试	18.45	18.23	0.778
专业级动作灵敏并步移动测试	6.95	6.65	0.630
三锥桶并步移动灵敏测试	13.71	13.45	0.234
T形灵敏测试	12.59	12.69	0.155
4×15米折返跑测试	15.57	16.65	0.167

3 实验结果与分析

3.1 对照组与实验组前测结果的对比分析

从表 2 中的测试结果看出, 实验组伊利诺斯跑的平均得分为 18.45 秒, 对照组的平均得分为 18.23 秒, P 值为 0.778。实验组的专业级动作灵敏并步移动测试平均得分 6.95 秒, 对照组的平均得分为 6.65 秒, P 值为 0.630。实验组的三锥桶并步移动灵敏测试平均得分为 13.71 秒, 对照组的平均得分为 13.45 秒, P 值为 0.234。实验组的 T 形灵敏测试平均得分为 12.59 秒, 对照组的平均得分为 12.69 秒, P 值为 0.155。实验组的 4×15 米折返跑测试平均得分为 15.57 秒, 对照组的平均得分为 16.65 秒, P 值为 0.167。

在实验前实验组和对照组的伊利诺斯测试、专业级动

作灵敏并步移动测试、三锥桶并步移动灵敏测试、T 形灵敏测试、4×15 米折返跑等五项测试平均得分上并没有出现显著性的差异, 其中 P 值都大于 0.05, 能够说明实验组和对照组的测试成绩没有差异, 能够保证实验的有效性。

3.2 对照组前后测结果的对比分析

T 形灵敏测试平均成绩从实验前的 12.69 秒提升至实验后的 12.31 秒, 增长了 3.08%, 提升不明显, 是这几项测试项目中增长最少的, 主要是因为这一项目测试有一定的复杂性, T 形灵敏测试会对突然加速能力、制动能力及短程的变相能力进行测试, 而且需要学生有高度的专注程度。在传统的灵敏素质训练中, 直线的加速训练占比较多, 并且训练方法简单。训练的时候, 学生并没有对复杂的路径行程记忆, 这可能影响学生在多次变向、加速和制动过

程中发挥直线加速的优势,也影响着测试成绩提升。

4×15米折返跑测试平均成绩从实验前的16.65秒提升至实验后的15.36秒,增长了8.4%,这是这些测试项目中的平均分数增长最快的一次。在传统的灵敏素质训练中,学生的步频和步幅训练更为重要,一般会在14×15米返回转弯点之前的2~3米将速度降低,重心降低之后蹬地转身的动作应保持连贯,结果显示学生在直线运动中的速度提升,说明传统灵敏素质训练对提升对照组直线加速能力有显著的影响。

对照组实验前后的测试得分进行对比发现,传统灵敏素质训练使得4×15米折返跑成绩影响显著,训练效果显著。

4 总结

多方移动训练中对T形灵敏测试的成绩提升幅度最为

明显,可见在网球专项学生灵敏素质训练中采用多方移动训练效果良好。实验之后,实验组的伊利诺斯测试、专业级动作灵敏并步移动测试、三锥桶并步移动灵敏测试成绩提升明显,足以说明采用多方移动训练相比于传统灵敏素质训练方法对提升学生的灵敏素质更有效。传统灵敏素质训练中对照组的4×15米折返跑成绩和提升的幅度要高于多方移动训练的实验组,说明传统的灵敏素质训练在长距离折返跑的训练效果上要高于多方移动训练。

开展多方移动训练的过程应按照不同项目的特点针对性的进行训练,如球类运动应该结合有球练习,训练的过程应循序渐进,在运动员的基本动作模式形成动作定型之后,结合各种球类制定出针对反应能力、爆发力和快速起动能力的训练,多方移动训练只有和运动员自身稳固的专项技术能力相结合才能有效提升运动成绩。

文/黄灿东(福建师范大学,福建省福州市 350117)

作者简介:黄灿东,男,福建龙岩人,福建师范大学在读硕士研究生,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 武展.多方向移动训练法在普通高校女子网球训练中的应用效果研究[J].宜春学院学报,2019,41(12):113-116.
- [2] 凌彦婷.身体运动功能训练的体系划分[J].青少年体育,2020(1):89-90.
- [3] 侯超文.多方向移动训练对初中生足球射门稳定性的研究与分析[J].体育世界,2019(5):181-184.
- [4] 侯超文.多方向移动训练文献综述[J].体育世界,2019(11):87-88.
- [5] 张卫,张志斌,陈德志,等.离心训练对青少年网球运动员移动技术影响的研究[J].广州体育学院学报,2019,39(6):68-73.
- [6] 尹军,王骏昇.排球无球技术与多方向移动练习方法[J].体育教学,2015,35(5):22-24.