

# 高职网球教学中 心理因素训练的重要性分析

## 前言

随着现阶段体育运动的不断发展,网球运动的训练越来越专业化,网球教学的重点和方向也都产生了一定的转变。在网球运动中,心理素质属于影响运动员发挥的主要因素,也属于高职的网球教育教学中的关键内容和重要部分。网球属于一项强度较大的运动项目,训练中经常会出现倦怠的问题和现象。因此,网球运动员自身的心理技能和素质都需要得到不断的提升,这就需要注意对运动员的心理因素进行训练和培养,也需要将其纳入网球教学的重点内容来进行关注和研究,致力于提升网球运动员的心理素质和技能。

## 关键词

高职网球;心理因素;训练;网球教学

## 1 心理因素训练的重要性

### 1.1 保持冷静的头脑

心理因素的训练有利于网球运动员保持冷静的头脑。网球运动属于一项个人运动,运动员自身的实力对比赛的最终结果起到决定性的作用。但在网球的比赛过程中,如果选手之间的实力处于比较接近的状态,则选手的个人能力对于比赛的最终结果不会产生直接的影响,反而主要取决于心理素质。一般来说,网球运动员自身如果心理素质较强,可以在关键的部分进行坚决地处理,从心理上击溃对方,实现比赛胜利。比如,在2019年的美网决赛中,纳达尔与梅德韦杰夫在比分达到2:2的情况下,因纳达尔具备强大的心理素质,在关键分中取胜,最终夺得了美网决赛的胜利。因此,加强网球运动员心理素质的训练可以帮助运动员保持冷静的头脑,避免其在比赛的关键时刻产生慌张的情绪。

### 1.2 消除负面心态

心理因素的训练还可以帮助网球运动员消灭负面的心态,因为网球运动属于分秒必争的项目,每一次失误可能都对网球运动员的情绪造成较大影响,整场比赛的结果也会造成直接的影响。因此,如果一个选手出现了低级失误,则很可能产生懊恼的情绪,而此种负面的情绪如果不进行及时的调节和消除,对于选手后续的比赛发挥将会造成严重的影响。如果场上的裁判出现了误判的情况,选手则需要对判罚产生

的负面影响进行及时的调整,避免对后续的比赛产生影响,或由于选手个人的因素产生的负面情绪,也需要及时的调整,避免造成选手整场比赛的发挥失常。由此可见,对网球运动员自身的心理素质进行训练是非常重要的,它有利于消除网球运动员的负面心态、减少外界因素产生的干扰,使其保持稳定的发挥。

### 1.3 发挥真实水平

心理因素的训练有利于网球运动员自身真实水平的发挥。网球运动员在比赛的过程中,发挥的水平往往起伏较大,部分运动员的训练成绩比较突出,但在比赛中却难以发挥实际的水平,因此被称之为“训练型选手”;有些网球运动员的训练成绩一般,但在实际比赛中却可以超常发挥,也被称之为“比赛型选手”。造成此种现象的主要原因是心理素质的强弱,心理素质较强的选手往往具备较强的临场应变能力,因此可以将自身的比赛状态调整到最佳状态,实现比赛的超常发挥。比如,郑洁是我国的优秀网球运动员,由于其自身过硬的心理素质,虽然世界排名不高,但在比赛中取得的成绩却较为突出。通过加强对运动员进行心理素质的训练,避免其由于多种外界因素影响自身的战术打法以及运动技巧。心理素质较强的运动员往往具有强大的意念,在赛场上可以发挥出自己的全部实力,最终取得比赛的胜利。因此,网球运动员的心理素质训练是必不可少的,它可以帮助网球运动

员发挥出自身的真实水平,也可以增强运动员的比赛斗志和赢球信念。

## 2 网球教学对心理素质水平的提高

### 2.1 调节情绪

网球的教学可以实现对运动员情绪的调节,网球运动中,运动员需要对每一个来球都进行处理,因此在练习和比赛的过程中,双方的运动员都需要对随时变化的状态进行应对和处理。在紧张激烈的环境中,运动员需要进行科学的情绪调节,以此来确保自身实力得到最大化发挥,在网球的教学中也需要进行情绪调节能力的训练和培养。网球比赛可以促使学生可以对比赛中产生的困境心理状态进行最大化的适应和体会。长此以往,学生可以逐渐在紧张的环境氛围中学会调节自身的情绪,并调节好由于学业和生活导致的压力情绪。

### 2.2 锻炼意志

网球的教学对于学生自身的意志品格可以产生一定的影响,业务网球的学习需要系统性的训练和培训,而在学习的初期阶段属于较为艰难的训练期间,借助于训练,可以不断地培养和锻炼学生的坚强意志。在教学的过程中,教师也可以借助于严冬酷暑的天气来对学生进行训练,这不仅可以提升学生的身体素质、提高学生对天气气候变化的抵御能力,还可以锻炼学生的毅力。

### 2.3 增强自信

网球的教学可以增强学生的自信心。网球运动本身属于一项凸显个体的项目,属于体能和战术的综合比拼,运动员需要具备自信、拼搏、勇敢等心理特质。在心理素质中,自信属于基本的素质,运动员需要在自信心充足的前提下,实现在比赛中对球的自由掌握,最终实现比赛的胜利。

### 2.4 培养专注力

网球的教学可以培养学生的专注力。在网球比赛中,比赛时间可能为40~50分钟,也可能出现7~8个小时,由于其时间的不固定,运动员在比赛中会受到更多来自外界的影响,比如对手、裁判、教练员和观众等,因此运动员需要确保连贯且集中的注意力,来赢得比赛的胜利。

## 3 网球中心理素质训练的条件

在高职的网球教学中,需要对运动员进行心理技能的训练,而在训练的过程中需要一定的基础条件,其中包含了教学理念、培训队伍以及运动员的自我评估和定位,来确保心理技能训练的完成。

### 3.1 转变教学观念

网球教师需要进行教学观念的及时转变,因为在传统教学理念的影响下,网球教学主要对理论知识进行传授和培训,而此种教学的模式和当前的社会发展实际需求不相吻合。因此,教师在实际教学时需要做到明确规划教学目标,在教学范围内进行心理素质的训练,使得运动员可以借助于全新的教学模式体验全新的感受。还可以对运动员进行有关提升心理素质的理论知识和实践技能的教学,使得运动员的知识面全方位拓展和延伸。与此同时也可以在教学体系中规划出心理技能的训练,确保心理技能的训练得以完善。

### 3.2 专业的教学团队

进行心理素质训练的教学还需要创建一个高质量的教练队伍。在网球的心理因素训练中,教练自身的专业素养十分重要。因为对于网球教学来说,教练在运动员的教学中起到了至关重要的作用,教练自身具备的专业素养对实际的教学也会产生一定的影响。基于此,在进行高职网球教学团队的创建过程中,需要综合考量教学团队的各项能力,并进行考核制度的完善,可以将综合素质、表现能力等多个方面都纳入考核的范围中,同时还需要对教练们进行系统性的培训,提升其专业技能的掌握程度。

## 4 心理因素训练的具体方面

### 4.1 自信心的训练

网球运动员基本的心理素质是自信心,良好的自信可以使运动员在比赛的关键时刻发挥出重要的作用。在网球运动员中,自信心较强的运动员可以积极地面对困难,即使身处落后局面,也可以及时调整自身的心态,坚持到最后取得胜利。因此,教师可以加强培养学生的自信心,使他们能以更好的状态融入到比赛中。比如,在高职的网球教学中可以进行个性化的教学,根据学生的多个因素来制定训练方案,例如,网球水平、训练基础、心理特征和年龄大小等因素。这样在完成网球基本功训练的同时,可以对不同类型的学生进行自信心的培养,激发学生们对网球运动的兴趣。还可以引导学生进行比赛胜利时场景的想象,增强学生对比赛成功的体验感,以此使学生的自信心得到不断的提升。

### 4.2 注意力的训练

对于网球运动员来说,注意力属于关键的心理因素,可能影响运动员在比赛中的专注程度。在比赛的过程中,注意力较强的网球运动员对外界的抗干扰能力较强,可以确保

自身在出现误判等负面情况下仍然保持注意力的高度集中。作为教师，应不断地加强对学生注意力的训练，例如，开展情境模拟训练来提升网球运动员自身的专注程度，使得运动员在发球、接球以及击球的过程中都可以保持注意力高度集中的状态。

#### 4.3 抗压能力的训练

网球运动员的抗压能力可以直接影响比赛的结果，抗压能力较强的网球运动员可以对自己在比赛过程中出现紧张的情绪有效地克服，确保自己在关键时刻可以稳定发挥实力。因此，网球教师需要加强对学生抗压能力的训练，让学生可以用自我暗示法、自我回忆法以及自我放松法等方式对自身的压力进行调节。

#### 4.4 意志力的训练

作为网球运动员来说，意志力是重要的心理因素，它

可以影响运动员的运动精神以及比赛心态。意志力相对较强的网球运动员在自身因素和外界因素的感染下，可以坚持到比赛结束。因此，教师需要加强对学生意志力的训练，培养学生坚韧不拔的品格。在教学的过程中，网球教师也可以借助情景教学的方式来创建营造出一种困难的情景，对学生进行有针对性的训练。

### 5 小结

综上所述，心理素质训练在网球教学中具备重要的作用和意义。在教学网球技术的同时进行心理素质的训练，既可以实现学生自信心的增强和网球技术的提升，又可以提升学生的专注能力，使学生能够排除外界因素的干扰，保持稳定的心态去进行网球比赛，并最终有助于学生取得优异的比赛成绩。

文 / 万肖（陕西国防工业职业技术学院，陕西西安 710300）

作者简介：万肖，男，陕西西安人，陕西国防工业职业技术学院讲师，研究方向：体育教学。

参考文献：

- [1] 林立球. 心理训练对高校网球专项教学的作用及方法 [J]. 武术研究, 2020, 5 (2): 135-136+143.
- [2] 郝策. 体育院校网球教学中学生心理素质提高研究 [J]. 当代体育科技, 2019, 9 (30): 75+77.
- [3] 焦暘. 心理特质与心理训练在大学生网球教学中的应用 [J]. 当代体育科技, 2019, 9 (3): 39+42.
- [4] 矫莉华. 关于网球教学中心理因素训练的重要性和应用研究 [J]. 当代体育科技, 2019, 9 (2): 52-53.