

2023年网球培训心得 网球教学试讲心得 体会共(精选5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

网球培训心得篇一

第一、让我了解并学会网球，增长见识

烈日下老师细心的教导，同学们曼妙舞拍姿势，老师并没有生气，而总是面带微笑的一遍又一遍的为我们讲解每一个姿势，上步接球、退步接球、左右跨步接球、反手接球等。每一个细节、动作、要领都分析得透彻到位，轻松易学。

在此，我衷心地向老师说一声：谢谢您！我的网球启蒙老师。

网球培训心得篇二

经过一年的网球学习生涯，我感触颇深。之前，我就对网球很感兴趣，选择网球课是因为对它非常热爱，平时空闲的时候会看看四大网球公开赛，对网球也有一些基本的了解和认识。最喜欢的网球选手是德约科维奇。能选上网球课并学习是我高中以来的梦想。

不知不觉，我学习网球已有一年了，大学体育课也接近尾声，心里有些不舍。因为我觉得施老师是我遇到的体育老师中特别好的一个老师。平时对同学们的指导特别用心。接触网球的时间比较短，谈不上有什么心得，但感触颇深。

本以为学习网球应该没那么困难，不过真正学习的时候并没有想象中简单。从握拍、发球、正手回球、反手回球都有许多的技术要领，我在此就不一一阐述了。

第一学期学的是下手发球和对墙打。最初练习对墙打的时候，挥拍的节奏总是不对。但是老师一眼就看出了问题所在，及时纠正了我的动作。因此，我少走了很多弯路，尽快进入了状态。每次上完课，手臂就会很酸，不过看到自己的一点点进步，我很有成就感。发球其实是网球中非常关键的部分。专业网球选手有时就会来一记漂亮的ace，我总会惊叹那闪电般的球速以及刁钻的发球角度。不过对于我们初学者来说，首先要做的是把球顺利的发到发球区。经过努力的练习，我也基本掌握了其中的技巧。因此也顺利通过了考核。

第二学期学习了上手发球。起初学的时候发球有些不习惯，但是经过慢慢地摸索以及打下的基础，我渐渐找到了方法。基本来说，第二学期的学习会比第一学期容易一些。

总的来说，一年的网球课我收获了许多。最后，感谢老师一年来辛勤地教导！

网球培训心得篇三

15、30、40等记分法，球网的高度为99厘米。1884年，由英国伦敦玛丽勒本板球俱乐部把球网高度改为91.40厘米。从此网球运动冲出宫廷，走向了社会。1912年3月1日，澳大利亚、英国、法国等12国的网协代表，在巴黎召开会议，成立了国际网球联合会，总部设在伦敦。1980年，中国网球协会被接纳为该会正式成员。

初学网球，首先要看重握拍方法。一般来讲，握拍的方法大体分为这样三种：大陆式握拍法、东方式握拍法、西方式握拍法。

二次发力度不应该减弱

而正手的动作是主要的，以支撑的左脚为轴，左肩送右肩与拍成直线，击球后身体转向180。步法要跨步配合交叉步，高度与球高度相配合，击球前身体放松包括手腕，击球时握紧，击球时都有一个弧线并向上爆破击球的过程。

在挥拍击球过程中大步接近球后需用碎步调整离球的远近，否则击出球的质量是不会高的。多碰不同的对手才能获得比赛经验。不停地移动。高境界是：刚到，对手的球即“喂”到。打低球要曲膝。别等着球，迎上前去截击。越贴近网，越能打出角度，越不易失误盯着球，一直到被拍“吃”住。不要过早的去看击出球的落点，否则不只是打不到“甜点”，还很有可能打飞。

通过这一年的学习，我对网球也有了一些体会：

一、要用全力

当然不是让你把所有的劲都用上，这里讲的是发力的技巧，不是用手腕、不是用胳膊，而是要将腿、腰、肩、臂的力量都用上，这样的力量已经非常大了，超出你的想像，所以，实际上你不用太大的力量就好了。

要领是：随着引拍，跟着上步、转肩，这时候你已经是侧对着来球了（如果不是，就是动作有问题了），然后是站稳，放低重心，以腰为轴，带动转肩，球拍向前向上挥动，一直挥到肩后。整个动作要求不要有刻意间断，以匀速流畅为好。

二、要认真用心

打网球不像是打羽毛球，既便是没有打过，拿起拍子一挥，也能将球打到对方附近去。网球的重量、速度都很大，网球拍也较重，弹性也大一些，如果是随便一挥，力量大的话，

球就飞出场外了，力量小的话，你的手腕可能就受伤了。所以，一定要认真对待每一球，做好每一步的动作，从准备、引拍、击球到随挥，每一个动作都非常重要。还有一点就是，要从头到尾都要盯住球，这一点很关键，网球的飞行速度要大于羽毛球的速度，你不可能将视线去关注球以外的事物。特别是在击球的一瞬间，很多人眼睛都是跟不上的，不是你做不到，而是你的习惯把视点留在你身前五米的地方了。

要领是：时刻提醒自己，要盯住球，要让自己看到球拍接触球的那一刻，如果你做到了，你会发现，球听话了。

三、不要吝啬你的脚步

跑动和步法，是打好网球的关键，这里我不会去讲步法（我还没那么高的水平），但跑动是你打好网球的基础，只有在跑动中你才能学会调整你与球的距离，找到最佳的击球位置，并且逐渐提高你对球的预判能力。

要领是：只要球一离开对手的球拍，你就应该跑动了（不然就晚了），不管你判断的是对是错，不要停下来。几天之后，你会发现，你有充分的时间做击球的准备了。

四、要学会思考

打完球，回忆一下，把你感觉做得好的和做得不好的都再做一遍，体会一下好在哪，不好在哪。多看看其它人打球，是不是有跟你一样的动作，是对是错。什么样的动作你做起来最舒服。

网球是竞技性与艺术性为一体的球类运动，比赛的激烈场面给人以刺激、兴奋的感觉，潇洒、舒展的击球动作给人以美的享受。刚开始不太了解网球技术的难易程度，觉得象羽毛球、乒乓球即使不学也能对打几下，想当然网球也不应例外。学了以后才知道网球并不象其它球类那么好掌握。在场上可

能连球都打不到，或是把球打的满天飞。虽然现在我能够和同伴对打几个来回，但是还是不能很好的控制住球。我知道这种球感要经过大量的练习才可能获得。虽然这学期的网球课程结束了，但是想要真正把网球变为一种强身健体的体育运动，我还需要大量的有规律的练习。

在这一年的网球课学习过程中，网球给我带来了好多，让我的性格变得更开朗了，让我拥有了争强好胜的强烈进取心，让我懂得思考加上实干是解决问题的最佳途径。在真正体会到网球的了却中我也感受到打好网球也要有好的身体素质，好的移动步法，最重要的是基本功一定要扎实。我也深刻的体会到，只要认真的学习任何事都是不难的。

网球培训心得篇四

转眼间，已经渡过了大学二年，伴随着我的大学体育课程也即将结束。最后一个学期的体育我选修的是网球课。虽然十六周的学习时间并不长，而且有几节课因为放假被冲掉了，但是我还是觉得学到了很多知识，有很多收获。

网球(tennis)是一项优美而激烈的运动，网球运动的由来和发展可以用四句话来概括：孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，现在盛行全世界，被称为世界第二大球类运动。网球运动能增强血液循环系统的改善，消耗多余热量，心肺功能得到提高，可以增加人体免疫能力，提高抗病能力和病后康复速度，达到增进健康、增进体质、强化身心的目的。

到现在为止，我学习了网球的规则、东方式握拍、正手击球、反手击球和发球。老师在教授动作的时候会先详细地示范给我们看，并且带领我们集体做，大家再分开练习。期间还大了两次比赛，和同学们的关系也搞得不错。

我当初纯粹是抱着学习网球的心态报这门课的，因为我一直

都觉得网球不仅是一项运动也是一门艺术。只是没想到的是，网球比我想象中的要难学。在这之前我都没有真正学习过打网球，感觉学起来比较吃力，而且毒辣辣的太阳更是对我的一种考验。但是，学习网球的过程中，我也渐渐地网球产生更浓厚的兴趣。老师表达得很浅显易懂，让我们更容易理解，学起来也轻松一点。我想跟老师建议的是，我个人认为在我们练习的时候，老师可以多巡查一下我们班的几个场地，然后纠正一下我们的动作。因为这样一来可以督促我们练习，二来可以及时地帮助我们找出动作的缺点并帮我们纠正。

网球运动既有益于大学生的身体健康又能培养大学生的一些能力，这项运动具有一举两得的作用。但是，学习网球是需要一定的毅力的。这种毅力对我们在学习中也是大有需要的，它能是我们克服生活、学习中的各种困难。通过这些让我们更进一步的了解网球运动的益处。

虽然我还不够完全的驾驭网球打全场，但是这学期的学习也很快就要结束，以后还是有学习打网球的机会，我以后会继续认真学习网球，争取能够学会更多的知识，在打网球的同时感受运动的快乐！

网球培训心得篇五

经过一年的网球学习生涯，我感触颇深。在上高中的时候，我就对网球很感兴趣了，很爱看纳达尔等网球巨人的比赛，每次都是心情澎湃，上学期终于有幸选上了网球课，有机会自己亲手打网球，真的很是欣慰。

转眼间我学习网球已有一年了，这学期的大学体育课也已迈向尾声了。虽然接触网球的时间比较短，谈不上有什么心得，但感触颇深。

刚开始的时候，不懂得怎样握拍的我，只能先选好适合自己的握拍方式，然后跟着老师学习各种基本接球的动作。刚开

始上网球课时，我连颠球都觉得累，手腕的运动量比平时大了很多。而后来的对墙练习我开始时都找不到北，常常两个球就掉了。虽然学过了动作要领，但是要熟练地掌握，那还需要不断地练习。我通常在星期天上午到网球场外对墙练习，有时也会有一些男女老少一起。通过自认为努力的练习，在课程上到一半时，我终于能做到对墙打基本不坏球了。网球是一项美丽的运动，却不是一项轻松的运动。每次课下来，我都是大汗淋漓，所以，如果你想锻炼身体的话，选网球就对了。有些人觉得打网球乒乓球一类的动作很重要。的确，这种说法有一定的正确性，因为过于不合理的动作而受伤的风险是存在的；但是这种说法也有一定的局限性。动作的重要并不是要求每一次动作都要一模一样，也不是模仿他人的引牌姿势什么的，而是要让自己感觉击球时非常地舒展，感觉非常的舒服。因此，击球的动作只有合理性一说，绝对没有正确性。而如果当击球的时候非常放松的话，整个动作必定会十分连贯。在网球的初学过程里，刚开始我由于紧张，有时用力地握住球拍，再大力地挥出击球。本以为能够以完美曲线飞越球网，但事实上却是它向天飞去，再落地。由于我对手腕动作的理解很不到位，因此现在的我经常告诉自己，接球时手腕一定是绷紧的，心里想着这句话时，是有一点得意的，因为这是我通过努力得来的成果。记得老师说，网球的发球不是练短时间就能发得好的。我现在深信这句话，因为通过四节课的练习，我现在的发球的准确率和速度都十分的外行。当然，就像老师教导的，练习的重点应该先放在姿势上，我也是这么做的。不管怎么说，发球是一个非常需要练习的重点，就算它十分地难练好。而且我相信掌握它也只是时间问题。在这种愉悦的状态下，我能够听到球落地、击出的轻快节奏，也让我随着如此的节奏去移动脚步、挥出球拍。

重心可以说是任何运动中的最重要的因素。在网球中重心的移动可以产生很大的力量，因此根本就没有用手发力的必要。手就像鞭梢一样，保持灵活性的放松就好。之所以要侧身引拍就是为了让重心稍微后移，然后再回到正常位置。这样一来，打球的力量就可以完全用身体控制，并可以有效防止手

部受伤了。

打完球之后尽量回到有利于下一击的位置。这个基本有点经验的人都会知道吧，毕竟打完一球后因为收拍时间长而导致的丢球谁都会有的。总之，网球不是大多数人想象的那样，好像比足球篮球什么的轻松。其实打网球比那两个要累多了。首先，精神的集中程度要和乒乓球差不多，又不能太紧张，折返跑又很多，再加上球对球拍的冲击很大，所以会很累。

在这里我算是是一名刚上路的网球新手，也深刻的感觉到网球的确是很有意思的运动项目，在学习过程中，网球给我带来了好多，让我拥有了争强好胜的强烈进取心，让我懂得思考加上实干是解决问题的最佳途径。在真正体会到网球的了却中我也感受到打好网球也要有好的身体素质，好的移动步法，最重要的是基本功一定要扎实。

在与同伴一起练习时，自己的走位和预判非常重要。在对方接球的时候，就要判断落点，当球飞行时，我也要开始移动，而在我移动的过程中，转体引拍要一气呵成。等到网球到达我预判的击球点时，我就已经出手了。这个过程需要连贯，因此对我来说，也是一个需要反复练习的要点。

网球也是一项力量与速度共存的运动。接球时，在姿势尽量准确的前提下，还需要较高的准度和适当的力量，这才能保证击球的有效。对于力量的控制，我认为是一道难题，我现在打球时仍然不敢尽情地发力，即使这个球很正很好接。因为一旦接球的角度偏了一点点，而力量又过大，球的飞行路线就会差出很多。也是因为如此，我的动作常常比较拘谨，无法放开。不过我并不为此担心，因为我相信通过练习我自然就能克服这个弱点，这只是时间问题。

总结地说，通过这学期网球课的学习，我在精神上已经入门了。在不断地练习中，我的网球技术从无到有，正在渐渐提高。而同时，我对网球的热情有增无减，并没有因为一时的

弱小而灰心丧气，我更渴望能通过训练让自己的网球技术变得更加强大。我知道这种球感要经过大量的练习才可能获得。虽然这学期的网球课程结束了，但是想要真正把网球变为一种强身健体的体育运动，我还需要大量的有规律的联系。我会努力的！