

快易网球



李娜·著

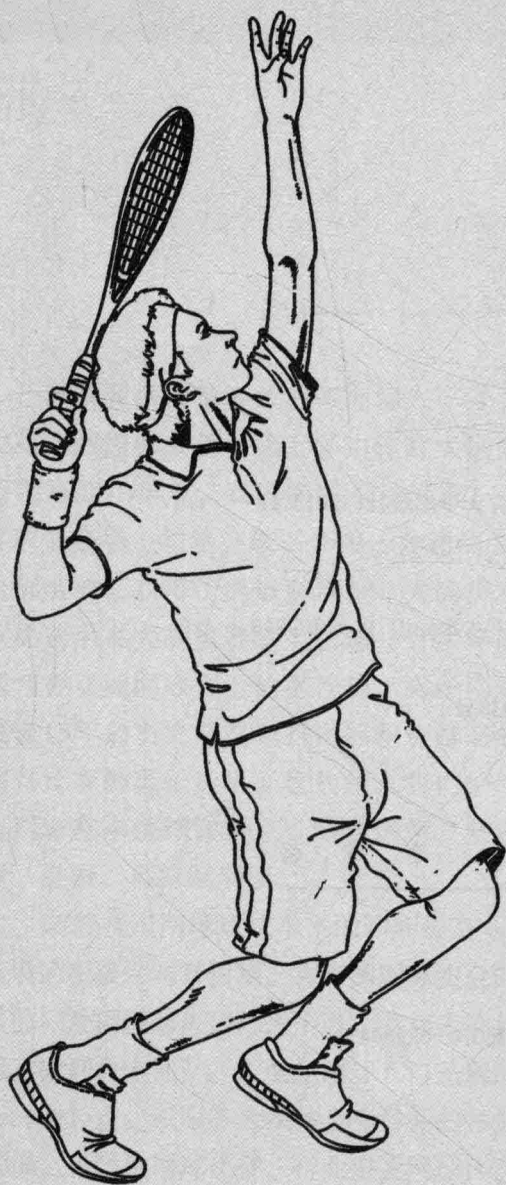


北京体育大学出版社

快易网球



李娜·著



北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 文冰成

责任编辑 闫文龙

审稿编辑 苏丽敏

责任校对 文冰成

版式设计 王 涛

责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

快易网球 / 李娜著. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5644-1536-5

I. ①快… II. ①李… III. ①网球运动—基本知识 IV. ①G845

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第319938号

快易网球

李 娜 著

出 版 北京体育大学出版社

地 址 北京海淀区信息路48号

邮 编 100084

邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432

发 行 部 010-62989320

网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 710×1000毫米 1/16

印 张 12.5

印 数 5000册

2014年1月第1版第1次印刷

定 价: 28.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

随着我国改革开放的不断深入，社会与经济的不断发展，我国体育事业取得了辉煌的成就，踏上了由体育大国向体育强国迈进的新征程。近年来，特别是近10年来，我国网球不甘落后，奋勇争先，敢立潮头。女子网球在世界职业赛场上屡屡突破，李婷、孙甜甜、李娜、郑洁、晏紫、彭帅等6朵金花全部绽放，获得了奥运会双打、大满贯双打、单打和混双冠军。李娜打破了欧美选手在大满贯赛事上长达一百多年的垄断，勇夺法网女单桂冠，成为中国乃至亚洲网球史上的里程碑。男子网球运动员张择也打破了中国男子网球沉寂15年的历史最高单打国际职业排名的纪录，成为17年来我国首位参加大满贯比赛的男子选手。这些年，我们始终坚持以科学发展观为统领，遵循职业网球基本规律和特点，结合国情，坚定不移地全面推进中国特色网球的快速、健康、可持续发展。

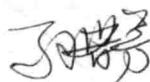
随着我国网球竞技水平的不断提高与突破，社会各界参与、支持网球事业发展的积极性与日俱增。在中国网球协会的主导下，群众性网球运动蓬勃发展。目前，全国网球人口已逾千万，参与人群几乎涵盖了所有行业，年龄“小到刚会走，大到九十九”。大学生网球人口呈现出快速增长的趋势，成为大众网球人口新的增长点。以服务大众健身为目标的各类基层网球俱乐部，如雨后春笋般迅猛发展，大学生网球比赛、行业协会网球比赛、社区网球比赛等各级各类大众性网球活动层出不穷。

为给中国网球持续发展注入不竭动力，我们高度重视我国本土教练员人才队伍的培养和建设工作。我们与国际网球联合会和网球发达国家网球协会合作，建立了一套完整的执教对象从业余初学者到职业网球运动员的中国网球教练员培训体系。本书的作者李娜老师正是我们这个培训体系的受益者之一。

现就职于北京外国语大学的李娜老师，曾经是一名专业网球运动员，退役

后接受了系统的大学教育，工作以来有十余年的大学网球教学经验，经过选拔成为中国网球协会“快易网球”的授课导师。本书既像随笔，也似笔记，更是体悟，文体新颖，字里行间流露出对网球教学事业的热爱和对网球教学、训练规律孜孜不倦的探索。通读本书，李娜老师不仅勤于思考、勤于学习，还敢于实践、敢于试验，理论与实践结合紧密，这种精神应值得广大从事网球教学、训练的从业者学习。

当前，不论是我国的竞技体育还是学校体育，均处于变革、发展期，国家也为竞技体育与学校教育如何有效结合的问题制订了很多好的政策。我希望有更多的如李娜老师那样善学习、肯钻研、勇践行的体育工作者，借助高校的优质教学资源 and 平台，始终专注、扎根于高校网球的的教学领域，不断探索体教结合的新路子，为中国网球事业的健康可持续发展做出应有的贡献。



2013年7月30日

编者的话

如果不是因为学生们对我教学的质疑，我想自己难以积极、主动地迈出寻求改变的步伐。在寻求改变之初，又非常幸运地遇到了国际网球联合会顶级青少年培训专家——迈克·巴雷尔导师，在导师的指引下，为我打开了一扇“重识网球”的大门。

学网球之初，这黄绿色的小球曾强烈地吸引着我它的好奇，仅一段时间后，这种强烈的好奇就被枯燥、乏味的训练所取代，一点点蚕食着我它的兴趣。成为了人民教师后，也常因“科班出身”的经历而自鸣得意，面对着学生们练习了一学期后控球还是老大难的问题，我也不以为意，认为这属世界性难题，仍是依着自己从前对网球的那点认识从事着“教书匠”的工作。凡事就怕比较，比较才能发现差距，在接触了国际网球联合会的“快易网球”项目后，我才明白原来学习网球可以如此有趣，如此高效，如此浅入深出，内容如此丰富，易于掌握，而又极富体系。亏我还以“科班出身”而自以为是，对网球如“井底之蛙”般的认识水准同大师们的真知灼见相比，只落得个“自惭形秽”。行走在“重识网球”的道路上，我不禁感慨，如果早二三十年我们就接触过这些更合理的网球理念，不仅我个人，乃至整个中国网球的水平都应更上一个台阶才对。

虽然对网球发达国家的成功之道有了些许认识，却从未亲身实践，见识过其高效。对于教学，虽然态度积极、认真，却也从未意识到教学平台之真正意义与功用。正是因为行走于实践新理念、新方法的道路上，才发现自己对教学平台及平台上无比丰富的教学资源从未好好地开发与利用。也因为实践，才找到了更适合我国国情的成人网球培训方法及学校体育的考评方式。

随着中国网球管理中心孙晋芳主任的上任，在中国网球管理中心和中国网球协会的积极努力与推动下，中国网球界加强了与国际网球界的接触与合作，不仅数次邀请到国际顶尖、知名教练来华执教、培训、讲座，还成功举办了系列颇具

国际影响力的网球赛事，国内围绕网球的相关培训也日益增多。打造更多元、更丰富的网球环境的同时，也使得不论是网球爱好者还是网球专业人士，都有了和大师、国际巨星及行业专家近距离接触的机会，不断拓宽了从业人员的视野，提升了认识水平。

3年多来通过不断的教学实践、参加培训，以及对职业顶级赛事的观察，对职业体育有了一个全新的大致的认识。同时，利用学校的教学平台及教学资源，对体教结合的可能性也进行了一定的探索，总结了一些经验。虽然在学校赛事体系方面还未能做进一步的工作，可借鉴的资源也有限（希望能够有机会前往网球运动的发达国家学习、取经），但是对于如何循序渐进、一步步激发学员对网球运动的兴趣，网球的快速入门与普及提高的方法，全新的收获奇效的体育课考评方式，球队的日常训练与管理等都做了大量的研究与实践。希望通过这些实践能够为广大网球爱好者们、同仁们提供一定的参考与借鉴，同时也欢迎大家批评指正！

感谢我的学生们，因为你们，使我迈出了寻求改变的步伐！

感谢我们的“快易网球”导师迈克·巴雷尔先生，因为他使我对网球有了全新的认识与了解，并为我打开了一扇宽广的学习之门，指引了一条清晰的前进之路！

感谢中国网球管理中心主任孙晋芳女士，为我们提供了众多和大师、专家学习、交流、对话的平台与机会，使我们的视野更开阔，并充分了解国际网坛的前沿动态及理念！

感谢我的学员和队员们，你们总是义务充当我的“小白鼠”，并积极支持、配合着我的工作，帮助我很好地诠释了我想表达的教学意愿！

感谢我的单位和领导的大力支持，使我有这么好的平台和资源进行充分的教学与训练实践，并获得巨大收获！

感谢我的先生，为我的工作提供大量的参考与建议；无数次我执迷于写作置家事于不顾，他主动承揽起一切；无论我遇到任何困难，他总是给予我贴心的鼓励与支持！

感谢父母的养育和教育！

我想我会始终以学习者的心态，行走于探索网球与人生的宽广大道上。



第一部分 实践感悟篇

第一章 契 机	2
第一节 遭遇学生们的信任危机	2
第二节 偶然的谈话	4
第二章 改变的开始	5
第一节 什么是“快易网球”	5
第二节 导师——迈克·巴雷尔	6
第三节 我的网球背景	7
第四节 培训使我改变	10
第三章 初步尝试	25
第一节 准备尝试	25
第二节 初步尝试	25



第三节 问题与收获	26
第四章 重遇导师	29
第一节 温故而知新	29
第二节 导师当初为何选中我	32
第三节 “快易网球”在我国应如何发展	33
第五章 导师的指引	34
第一节 导师的网站	34
第二节 新的发现	34
第六章 认识体能训练	37
第一节 身体训练可以“痛并快乐着”	37
第二节 我们对体能训练知之甚少	38
第三节 团队对职业选手来说不可或缺	41
第七章 顶级名师的分享盛宴	43
第一节 托马斯·霍格斯本的分享	43
第二节 卡洛斯·罗德里格斯的分享	45
第三节 鲍勃·布雷特的分享	46
第八章 观2010年中国网球公开赛所思所想	47
第一节 收获重要信息	47
第二节 与时俱进，刻不容缓	48

第九章 全面实践	50
第一节 新发现、新行动	50
第二节 难道我的认识有误	58
第三节 如何寻求突破	61
第四节 有待解决的新问题	65
第十章 认识职业化的网球运动	68
第一节 法国网协教练员专家团队的分享	68
第二节 派瑞谈职业选手的选赛及赛间训练安排	70
第三节 安吉谈ITF比赛的报名、退赛等相关规定	74
第十一章 深入实践——教学体系逐渐完善	76
第十二章 一本书的启示	83
第一节 偶读良书	83
第二节 书中精华对我的启示	84
第十三章 实践新成果	89
第一节 球队迈上新台阶	89
第二节 普修课与球队实现对接	94
第十四章 认识职业网球的体能训练	97
第一节 为什么只跑1000米	97
第二节 一堂让人有些吃不消的训练课	98



第十五章 初见成效	100
第一节 前进中的烦恼	100
第二节 一条令我汗颜的微博	101
第三节 将学生们视作“上帝”	102
第四节 实力铸就稳定发挥	104
第五节 让体能训练成为一种习惯	105
第六节 海外留学的队员成功入选美国高校网球队	106

第二部分 教学篇

第十六章 初级班教学	110
第一节 熟悉球感	110
第二节 建立相持球基本感觉	117
第三节 明确击球区域与击球时机	123
第四节 团队分组，并学习组织、轮换方法	125
第五节 学习下手发球技术	128
第六节 学习底线正、反手挥拍技术	130
第七节 逐步规范相持球、下手发球技术	132
第八节 巩固技术	133
第九节 模拟测试	135
第十节 测 试	135
第十七章 中级班教学	138
第一节 复习相持球技术，学习上手发球①	138

第二节 体验团队比赛, 学习上手发球②	140
第三节 学习上手发球③+接发球, 体验双打比赛	142
第四节 学习上手发球④+接发球, 体验单打比赛	143
第五节 完善上手发球+接发球技术, 提升比赛意识	144
第六节 学习上手发球挥拍技术	146
第七节 全面巩固技术, 提升比赛意识	149
第八节 全面巩固技术, 提升比赛及团队意识	150
第九节 模拟测试	152
第十节 测 试	153
 第十八章 高级班教学	 155
第一节 复习网球基本技、战术, 建立截击球空间感①	155
第二节 学习截击球②	157
第三节 学习截击球③	160
第四节 学习截击球挥拍技术, 提升团队意识	162
第五节 巩固网球基本技术, 了解单打比赛基本战术①	165
第六节 巩固网球基本技术, 了解单打比赛基本战术②	166
第七节 巩固网球基本技术, 了解双打比赛基本战术①	167
第八节 巩固网球基本技术, 了解双打比赛基本战术②	168
第九节 团队间模拟团体赛	170
第十节 团队间团体赛	170
 第十九章 教学总结	 171
第一节 iTennis A 结课总结(2011年6月)	171



第二节 iTennis A 结课总结 (2011年12月)	173
第三节 iTennis A B 结课总结 (2012年6月)	175
第四节 iTennis A B 结课总结 (2012年12月)	176
第五节 iTennis C 结课总结 (2012年12月)	178
第六节 iTennis A C 结课总结 (2013年6月)	182
附件 学习网球在路上	185



第一部分 实践感悟篇



第一章

契机

生活多美好啊，体育锻炼乐趣无穷。

——普希金



第一节 遭遇学生们的信任危机

2008年的下学期我遭遇了工作11年以来最大的信任危机，这危机不是来自别人，恰恰是来自于我的工作对象——学生群体。

那一学期我陆续听到有学生反馈：“李老师教学又严又死；对待测试分秒不差；选修网球课一学期，最后就和什么也没学差不多……”起初听到这些我有些不以为然，每个学期都要教差不多200个学生，怎能保证让每一个学生都满意，都喜欢？但是之后这样的反馈变得频密起来，甚至有几位同事也对我说：“李娜，有必要这样吗？学生们也不容易，差不多就算了。”

其实说我教学严格，我丝毫不否认，也不意外，因为十几年来我一直都如此。但是令我不解的是，为什么之前从未出现过如此多负面反馈，唯独这个学期变得“恶评如潮”了呢？

如果仅仅听到一两个负面反馈这事也就过去了，并不会太放在心上，但猛然出现如此之多，还有来自于同事们的善意提醒，使得我不由地意识到：学生对我产生了信任危机。

作为一名教师，如果无法赢得学生的信任，那么工作的开展必将困难重重。自己内心里敲响了警钟，开始反思这学期工作到底哪里出了问题？

不反思不要紧，一反思才发现自己先前的工作做得有多么粗心。

高校体育课属公共课，每学期上16周课，每周1次课，每次课90分钟。我校

体育课每班编制不超过32人。学校共有4块室外网球场, 网球课平均每6~8人共用1块场地。

每学期16周课一般包括: 理论课2周、理论考试1周、素质测试2周、技术测试2周、假期1~2周(各种国家法定节日, 每学期会赶上1~2周, 如下表第4、5周)、实践课7周左右。由于无室内球场, 万一期间赶上刮风下雨等天气, 有的班级可能还会耽误1~2次课, 因此每个学期选修网球课的学生真正上场实践的机会为6~7次课。(表1-1)

表1-1 2012~2013学年 第一学期 网球课教学日历

年 级	课 型	周次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		学 期	9月10~14日	17~21日	24~28日	10月1~5日	8~12日	15~19日	22~26日	29~11月2日	5~9日	12~16日	19~23日	26~30日	12月3~7日	10~14日	17~21日	24~28日
2011级	网 球	第一学期	网球+身体素质教学		理论课教学	网球+身体素质教学			身体素质测试	体质健康测试	网球教学			网球技术测试	理论课教学	理论考试		

熟悉网球运动的人们知道, 传统教学6~7次课对一个网球初学者来说, 即便是一对一的指导, 运动素质、天赋好些的或许刚能和教练员相持些回合, 而大多数初学者们还处于学习挥拍、由教练员喂送多球、熟悉球感、巩固动作阶段。

我校的网球选修课, 教师1对32名学生, 每学期每名学生摊上教师一对一指导的机会少之又少, 更多的时候还得依靠相互间的对练和送球练习。但是初学者们的控球能力大都是自顾不暇, 哪里还顾得上喂球给别人, 因此学习的效果可见一斑。

再者, 由于网球运动在我国不甚普及, 网球场地匮乏, 绝大多数的球场又都属收费球场, 即便各大专院校的网球场地收费相对便宜, 对于学生而言也还是面临着一定的消费压力。比如我校, 如果选择学习足球、篮球、排球等项目, 任何时候去活动场地都免费。如果选择学习羽毛球、乒乓球、游泳等项目, 课外活动虽然收费, 但是相



比起网球场（针对本校学生非黄金时段15元/时）的收费也还是要便宜些。

以上情况其实与全国各大专院校网球课开展的情况大致相同。“网球难学”这是世界体育界公认的难题，何况我们的教学条件、资源也还有限。学生抱怨，我虽感无奈也别无他法，只是纳闷这本是多年以来一直存在的问题，为何在这学期学生的抱怨如此突出？

——原来我忽略了，2008年国家取消了“五一”黄金周。以前赶上黄金周，所有班级统一都耽误1次课。取消黄金周后，各节均放假，大部分班级基本都耽误2次课，极个别班级还可能赶上耽误3次课。从前我校“学生体质健康测试”安排在课外测，本学期改为课上测，又耽误1次课。更为巧合的是，极个别班在本学期还赶上了雨雪天气无法上课。最终算下来该学期实践最少的班级仅上了4次课，最多的也就上了6次课。而我的教学要求、考核标准又都未做出相应调整。课时数急剧减少，考试难度却未降低，待分数公布后，学生们发现，选修网球课的分数显著低于选修其他课程的分数，负面反馈也就接踵而来。而我在此事上的后知后觉，也招致了学生们对我的不满及信任危机。

一直以来，对专业课教学自信满满的我，出现了迷茫。



第二节 偶然的谈话

时间到了2009年4月底的一天，是我校召开春季运动会的日子。因运动会当天是体育部一年中工作最为繁忙、最重要的时刻，照例于运动会结束后要举行宴请，答谢各部门协作人员。席间，与当时任职教务处的一位老师闲聊，他提及：“你何不外出参加些培训呢？学校对此是积极支持的。”这番话令我内心一动。是啊，工作这么多年一直都没有再参加过专业培训，是应该学习学习、充充电了！

假期里通过网络报名，决定参加一个由中国网球协会举办的第2届“快易网球”教练员的培训。国内常见的网球教练员培训项目有：国际网球联合会（以下简称ITF）的教练员培训、美国职业网球协会（以下简称USPTA）的教练员培训和职业网球教练员组织（以下简称PTR）的教练员培训等，“快易网球”教练员培训还是头一回听说。看介绍，培训导师将请来ITF顶级青少年培训专家，内心不禁充满期待。