

·网球入门教材·

国际网球联合会 ITF 校园网球教材

国际网球联合会编写



·网球入门教材·

国际网球联合会 ITF 校园网球教材

国际网球联合会 编写

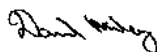
前 言

真诚感谢国际网球联合会 ITF 教练委员会的所有成员以及国际网球联合会发展部的工作人员,感谢他们为我们在准备这本《国际网球联合会 ITF 校园网球教材》的过程中给予帮助和提出大量宝贵意见,同时也感谢世界各地的网球教练将他们的教学计划提供给国际网球联合会 ITF。

我们希望您能喜欢这本书,同时更重要的是,希望这本书能够在您的教学工作中起到作用。



梅格尔·克里斯波
发展部主任



蒂夫·米利
发展部执行主任

©国际网球联合会 ITF, 1998 年

目 录

一、本计划的基本思想	(1)
1. 什么是国际网球联合会 ITF 校园网球创意?	(1)
2. 国际网球联合会 ITF 校园网球创意总目标	(2)
3. 什么是短式网球?	(3)
4. 为何选择短式网球?	(3)
5. 校园网球	(4)
6. 校园网球的益处	(4)
7. 国际网球联合会 ITF 校园网球创意带来的益处	(5)
8. 学校教师的职责	(6)
9. 地方网球俱乐部职责	(6)
10. 计划的实施	(7)
11. 如何推广国际网球联合会 ITF 校园网球创意计划	(8)
12. 赞助	(9)
13. 政府协助	(10)
14. 此项计划中遇到的问题	(11)
二、网球基础	(13)
1. 网球基础; 游戏、运动前游戏、运动	(13)

2. 网球训练前期活动	(15)
3. 网球训练前期活动的目标	(16)
4. 发展手上技术: 升级	(17)
5. 安全	(19)
6. 网球技术	(19)
7. 落地球	(20)
8. 发球	(22)
9. 截击	(22)
10. 使网球适合儿童	(24)
11. 典型的短式网球教程	(25)
12. 课程组织	(27)
13. 玩游戏	(27)
14. 进行升级	(28)
15. 对墙练习	(29)
16. 其它教学内容	(30)
17. 提供理想的挑战方式	(31)
18. 确保成功	(31)
19. 设备	(31)
20. 典型校园网球计划	(34)
21. 未来	(34)
 三、30 节时间长度为一小时的校园网球课程范例	(35)
1. 针对 5 至 8 岁年龄段的儿童进行 30 节为期一小时 训练课程的范例	(36)
2. 针对 8 至 10 岁年龄段的儿童进行 30 节为期一小时 训练课程的范例	(67)

四、后续计划	(97)
1. 介绍	(97)
2. 后续计划	(98)
3. 后续培训/在标准球场打球	(98)
4. 校内短式网球比赛	(101)
5. 校际间短式网球比赛	(101)
6. 最好的选手之间的比赛	(102)
7. 淘汰赛	(102)
8. 学校阶梯	(104)
9. 金字塔阶梯	(104)
10. 循环赛	(105)
11. 安慰赛(循环抽签)	(108)
12. 上升/下降排名赛事	(109)
13. “最高位置”	(109)
14. 其它比赛的变化模式	(110)
五、附录	(113)
1. 单打抽签表	(113)
2. 安慰赛	(115)

一、本计划的基本思想

1. 什么是国际网球联合会 ITF 校园网球创意？

实施本计划的首要目标是为了增加全世界打网球的人数。通过帮助国家网协在校园内向年龄在 6 至 12 岁的儿童推广短式网球,国际网球联合会希望在其会员国内营造出一种对网球有更高意识和兴趣的环境。

本创意的目标是每年把网球介绍给全世界 350,000 位儿童。在确保更多的儿童能够在接触网球的过程中获得乐趣,国际网球联合会还希望能够在某些特定国家扩大网球基础,从而提高整体网球水平。

传统上网球一直被认为是一项贵族运动,儿童只在私人俱乐部或那种只接受会员的学校学打网球。但实际上,许多著名的网球冠军,如潘乔·冈萨雷斯、比利·简·金或阿瑟·阿什等人都是在公共网球场上开始打网球的。以这一点为依据,国际网球联合会希望其提出的校园网球创意能够使网球越来越成为“所有人的运动”。

对儿童、少年、成年人来说,网球是一项非常伟大的运动,而且在职业网球级别中,它给男子和女子提供了同样的机会,网球可以让一个人以单独身份或球队成员的身份发表自己的意见。

网球是一生的运动。研究表明参加网球运动的中年人要比普通人更明显健康。

目前到了应该让儿童接触网球的时候了,应该让全世界每位从事网球工作的人员参与到这一伟大的目标中,即给与全世界所有人打网球的机会。

在校园网球创意 STI 计划中,只需要传授极少的网球技巧,取而代之的是以游戏为基础,让儿童接触网球、学习网球的方法(通过实践来学习)。

学校的老师不必教授专门的网球技巧(如握拍方式、站姿、挥拍动作等),而是应为小球手们安排组织各种练习及任务,并且应使这些活动很有趣且能帮助提高儿童的协调力。

2. 国际网球联合会 ITF 校园网球创意总目标

国际网球联合会 ITF 校园网球创意总目标可以总结为以下几点:

(1)通过短式网球给儿童提供接触网球的机会,并使他们终生能够参加网球运动。

(2) 提高全世界参与网球的人数。

(3)通过提高儿童的运动能力和自信心,从而帮助实现学校儿童和谐及完整的教育发展。

(4)提高学校教师的网球教学能力,以便鼓励出现更多各种各样的有趣的体育课程。

(5)发现有网球天赋的少年并送入后续计划继续培养。

3. 什么是短式网球?

(1)短式网球是将网球介绍给儿童的最有效的方法之一,因为其以游戏为基础,采取一种趣味和活跃的方法把网球介绍给儿童。

(2)短式网球使用低标准的设备(更低的球网、泡沫塑料网球、小型塑料或木制球拍)和球场,以便让儿童更快地喜欢上此项活动。任何平整的地面,如学校的操场都可以作为网球场。球拍可以用小型木制球拍,小型塑制或铝制球拍。

(3)短式网球的规则非常简单,教授的少量击球技巧也是非常基础和简单的。

4. 为何选择短式网球?

这是因为短式网球是把网球运动介绍给小学儿童的最理想的方法。

(1)短式网球是把网球运动介绍给全世界基础级学习者的关键。

(2)儿童不是青年,他们需要在与其身体生理能力相符的环境下打网球。

(3)短式网球可以为今后更好的技术发展打下基础。

(4)短式网球为后续的少年网球发展计划提供了非常优秀的资源。

(5)短式网球给网球运动吸引无数新的参与者提供了惟一的机会。

(6)短式网球既简单又有趣,成功使得打网球成为一项有趣的事,并能够帮助建立自信心。在迅速掌握控球技术后,儿童得以接触到“真正的体育”。

(7)短式网球运动几乎可以在任何地区进行。

(8)短式网球设备价格比较便宜。

5. 校园网球

很显然在校园打网球会受到以下一些问题的影响:

(1)无网球场地。

(2)无网球器具(球拍、网球、球网等)。

(3)每位教师同时负责 30 人或更多的水平不同的学生。

(4)教师未打过网球和(或)对此项运动仅有有限的知识、或教师了解此项运动但不知在此种条件下如何进行教学工作。

我们如何才能解决这一问题呢?

(1)使用学校操场作为网球场,任何场地均可,且一条绳子就可作为球网。

(2)使用木制或塑制球拍和泡沫塑料网球。

(3)教授老师如何向人数很多的一组学生传授网球知识的方法。

6. 校园网球的益处

在学校学习打网球对儿童的发展有以下几方面的好处:

(1)身体(运动)

- (2)心理
- (3)情绪
- (4)社交
- (5)智力
- (6)精神
- (7)健康

7. 国际网球联合会 ITF 校园网球创意带来的益处

儿童获得的益处有以下几方面：

- (1)可参加更多各种各样的有趣的体育课。
- (2)不花分文便可学到网球知识。
- (3)学会一种“终生体育运动”。
- (4)在早期得到身体的良好发展,提高协调能力。
- (5)为他们拥有更长久更健康的人生提供锻炼工具。

学校教师获得的益处有以下几方面：

- (1)得到更多信息,并达到更优秀的资格标准。
- (2)自我提高。

国家网协获得的益处有以下几方面：

- (1)更多的球员(增加参与人数)。
- (2)更多有资格介绍推广网球运动的教师。
- (3)获得创立基础级网球计划的免费设备。
- (4)全职或兼职工作人员(协调员)。
- (5)获得赞助商支持的可能。
- (6)政府对此项计划的支持和参与。
- (7)为今后更具竞争性的发展计划创造良好条件。

8. 学校教师的职责

学校教师是成功实施此项计划的关键因素。他们第一步就是参加由国家协调员组织的网球训练课程(在可能的情况下由国际网球联合会发展官提供协助)。

参加训练课程的教师学习短式网球的基础教育方法论和在学校以游戏为基础的教授网球的思想系统。在训练中,教师逐渐熟悉了教授短式网球知识的设备的使用,学会了基本的网球技术,掌握了游戏、训练的方法,从而使他们有能力向初学者传授网球知识。

训练课程结束以及学校参与到此项计划之后,校方将收到与参加网球学习的学生数量相符的网球设备。在计划执行过程中,校方将与地方或地区协调员定期召开会议来解决遇到的各种问题和困难。

在训练期间,教师应向校长报告计划进展情况和学生学习的进展情况,他们还应与当地俱乐部/俱乐部教练联系,协商进一步计划安排(可能是后续计划)。

计划结束后,学校可能希望继续进行此项创意活动,并从地方、地区或国家网协教练部门获得更多的训练设备,以便教授初高级小球员(即进行一级网球训练课程)。

9. 地方网球俱乐部职责

在选择参与校园网球创意计划的学校时,应将位于网球俱乐部附近的学校列为首选,因为只有这样才能使后续计划

真正得以实施。

协调员或学校教师应将此项计划通知给地方网球俱乐部和教练,以便使其参与到其中。应鼓励俱乐部与已经开始此项创意计划的学校合作,俱乐部可以用各种形式帮助此项计划的实施:

(1)向地方校园网球创意计划捐赠用过的网球、球拍、球网、设备等。

(2)允许校园网球创意计划中的儿童每周或每天以固定时数使用俱乐部场地,进行后续训练计划。

(3)使俱乐部教练帮助或监督学校教师传授网球知识的工作。

(4)组织一项初学者网球赛事,由校园网球创意计划的儿童参加。

(5)招募校园网球创意计划中最优秀的男孩和女孩参加地方俱乐部的后续训练。

10. 计划的实施

计划的实施给许多国家宣传此项计划的机会:

(1)在摩洛哥实施此项计划时,该国总统在该国举行的ATP男子网球赛事中宣布了这项计划,并通过电视向所有人做了转播。

(2)在智利,该国总统在圣地亚哥市的中心广场宣布校园网球创意计划的实施,这里正对着政府大厦共有 25 片网球场。

(3)在厄瓜多尔,校园网球创意计划的实施使千百名儿童

在赤道地区学打短式网球。

(4)在丹麦,此项计划在一次世界组戴维斯杯赛中进行了宣传,并在全中国电视频道上进行了转播。

11. 如何推广国际网球联合会 ITF 校园 网球创意计划

国际网球联合会在校园网球创意计划中的主要作用是作为“催化剂”将此项计划在尽可能多的国家进行推广。为了长期维护并发展校园网球创意计划,每个国家都应设法吸引赞助商的支持与合作。在 1996 和 1997 年期间,许多国家已经吸引了一些主要赞助商参与此项计划,其中包括像可口可乐、雀巢等跨国大公司。

第一阶段是了解应采取何种方法来推广此项计划,使其能够在社会上造成较大的影响。校园网球创意计划可以给赞助商们哪些好处?

(1)开放对儿童的直接市场和对家长的间接市场。

(2)使其产品展现于众多潜在购买者眼前。

(3)通过举办记者招待会,在报刊杂志上刊登文章,在广播和电视上做节目来进行宣传。

(4)在相关活动(开幕式、闭幕式、典礼、采访)中对其进行媒体报道。

(5)向地方、地区和国家网协的所有学校和训练中心发放宣传册、传单和标语。

(6)给球员、教练和学校教师提供 T 恤衫。

(7)将学校的赞助商全部登载在国家网协的刊物上(手册、信笺抬头、书籍、音像制品等)。

(8)赞助商的标志可显示在球拍、网柱、T 恤衫等处。

(9)如果赞助商生产网球设备,国家网协可以建议今后购买其网球产品。

经验告诉我们那些已经开始进行的计划(即使参与人员很少)也要比那些仍停留在纸上的计划更能吸引赞助商。所以我们的建议是先在摸索的过程中开始实施此项计划,然后一旦其开始正常运转后,则可将其推广给赞助商。

给赞助商提供的信息可包括以下几方面:

(1)国家网协主席的信。

(2)国际网球联合会组织支持此项计划的信。

(3)此项计划的简单介绍,其它国家成功的范例,此项计划的一些数据;去年和今年参加此项计划的儿童及学校教师的人数。

(4)现有国家网球计划的简单介绍。

(5)此项计划对学校教师培训的细节。

(6)实施此项计划而即将建造或已经建成的地点(首都、地区、城市)。

(7)估计未来的发展情况。

(8)其它材料:照片、录像、报纸剪辑等。

12. 赞助

赞助商都希望能够得到投资的丰厚回报。给地方、地区

或国家校园网球创意计划提供赞助可被视为一种长期投资。不过实际上赞助商可以立刻在与地方和国家的友好关系方面获取利益。国家或地区网协应让赞助商参与到下列活动中：

(1)邀请赞助商参加官方的开幕典礼。

(2)组织短式网球庆典及比赛等活动,从而让赞助商获得向公众展示其产品的机会。

(3)通过定期向赞助商提交活动报告和更新信息使其了解计划的进展情况。

除了建立友好的关系之外,还应让参与地方网球发展计划的赞助商对其贡献感到满意,让其了解正是因为他们的帮助才让本地的儿童获得在其它情况下不可能得到的这种宝贵的学习机会。

赞助商可给国家或地区网协带来哪些好处?

(1)网球设备(球拍、网球、球网、球柱等)。

(2)教学设备(圆环、篮筐、锥形筒等)。

(3)网球服(T恤衫、球帽、头带、球袜、球鞋等)。

(4)设施:短式网球球场、后续计划用的网球场。

(5)其它:提供其公司的产品(如试用品、样品等)。

(6)为后续计划提供的资金。

(7)帮助建立新球场。

13. 政府协助

国家政府在保证此项计划得以成功实施中也起着重要的作用。下面的例子是一些国家政府在 1997 年协助支持此项计划的一些做法:

- (1)为国家协调员提供补助。
- (2)为某些地区的地区协调员提供资金支持。
- (3)政府给教练支付薪金,并为到首都以外地区的协调员支付津贴。
- (4)政府为此计划支出 21,000 美元。
- (5)为协调员的薪水、交通和场地租赁费用提供经济援助。
- (6)派遣专人负责此项计划,通知学校此项计划从而得到校方的全面合作与参与。
- (7)为地方协调员支付薪水,为少年网球比赛、旅行方面的花销提供资金。
- (8)为在学校中实施此项计划提供后勤支援。
- (9)提供人力和物力支援。
- (10)政府为此计划捐赠 1000 美元。
- (11)支付网球设备的进口税。
- (12)教育部帮助建立教师研讨会。
- (13)体育委员会捐赠 20,000 美元。
- (14)指派三名计划协调员。
- (15)免征设备税。
- (16)印刷手册和海报,为此项计划提供地区协调服务。
- (17)交通支援。
- (18)提供教授网球的体育教师。

14. 此项计划中遇到的问题

- (1)试图过快地扩大计划。