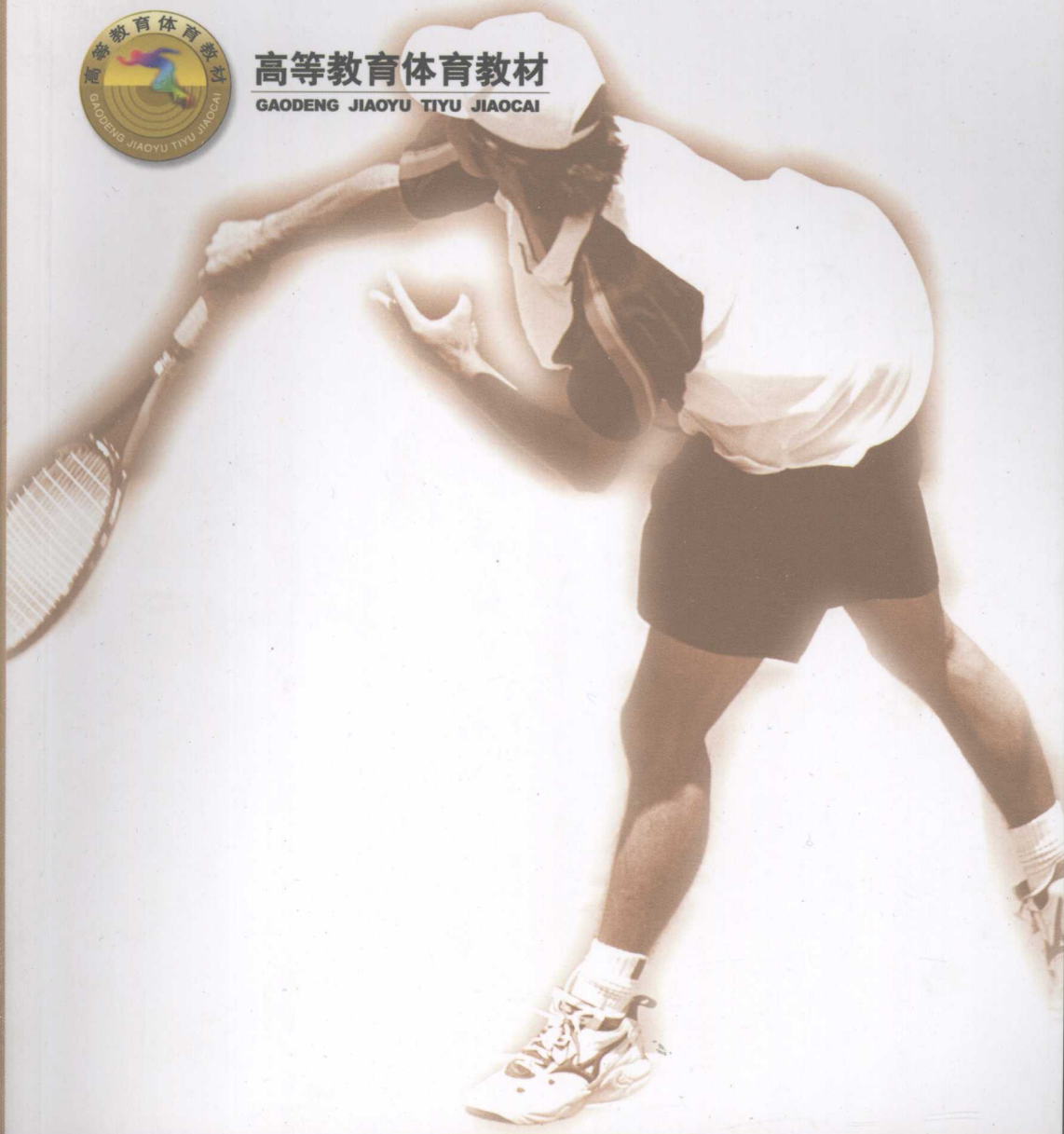




高等教育体育教材

GAODENG JIAOYU TIYU JIAOCAI



现代网球 技术教学法

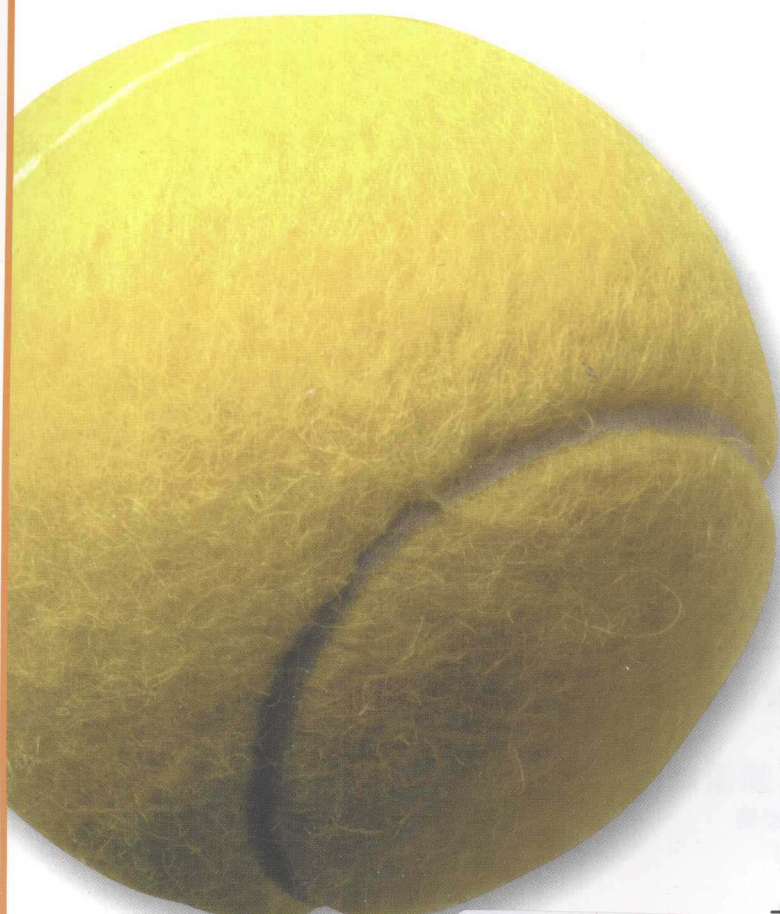
孙卫星 编著

北京体育大学出版社

TENNIS

现代网球技术教学法

孙卫星 著



北京体育大学出版社

策划编辑 西 北
责任编辑 小 青
审稿编辑 熊西北
责任校对 冠 华
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

现代网球技术教学法/孙卫星编著. - 北京:北京体育
大学出版社,2007. 10
ISBN 978 - 7 - 81100 - 816 - 6

I. 现… II. 孙… III. 网球运动 - 体育教学 - 高等
学校 - 教材 IV. G845. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 153148 号

现代网球技术教学法 孙卫星 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/16
印 张 13

2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 60.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

孙卫星 男 1958 年出生

北京体育大学

体育教育训练学专业

网球研究方向

副教授

硕士生导师

国家级网球裁判员

国际网联一级教练员

曾先后发表“优势眼与网
球技术的关系”等 17 篇论文。

著有《网球竞赛规则问答》
《网球规则入门导读》《网球裁
判双语教程》等。

前言



《现代网球技术教学方法》(Modern Tennis Techniques Teaching Method)是相对于传统(conventional)网球技术教学方法而言。现代网球从技术方面不仅体现在握拍方法的改变,它还包含了步法、击球动作和力量等的不同。现代网球从教学方法方面更体现了趣味性、自主性、可掌握性、参与性和广泛性。

本书力求符合现代网球技术的特点,突出教学方法的实用性和有效性。内容新、体系新、方法新是其特色。运用生物力学原理分析各个技术环节,着重解决由不会到会的问题。采用图文并茂的形式,用丰富实用的教学方法解决技、战术教学中遇到的重点、难点。作者努力把新的知识运用到实践中,注意对人的潜能的调动、对人的想象力的发挥。注重教育学的规律和目的,使学生在学习中不仅学到知识和方法,而且还养成良好的习惯。把人们以往的知识 and 动作,迁移融合到教学中来是本教材的创新。

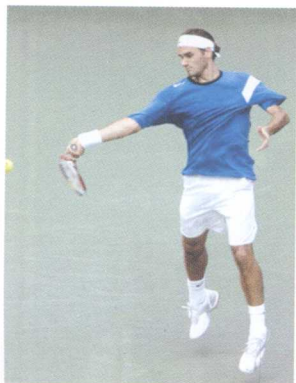
本书的编写是作者长期从事人体运动科学工作、网球教学实践、多次参加国际网联举办的教练员培训班等学术交流活动、注重从电视、网络上和各种杂志等多种渠道、多种方式学习的积累。在学习和工作中得到了北京体育大学各部门领导和老师们的悉心培养和指点,得到了网球同仁们的帮助,得到了学生们鼓励。因此作者愿意把所学与大家交流,也希望本书能对网球教师、教练员和学生有所帮助。

在此要感谢学校有关部门和专家给予作者这样的机会。感谢教研室领导和同事们的支持。感谢网球研究生付饶、郭佳斐为本书所作的工作。感谢栾晓娇、杨子、啜鸣扬、肖文龙、贺舰锋等网球专项同学为本书插图做演示。对本书所引用书籍、杂志、网球网站的内容和插图表示衷心的感谢。感谢我的家人为我所做的一切。

目录 Contents

第一章 概 论	1
第一节 对现代网球运动的理解	4
第二节 学习方法	7
第三节 现代网球发展概况和趋势	11
一、发展概况	11
二、发展趋势	22
第四节 球感练习	26
第五节 球的控制	31
一、方 向	31
二、高 度	33
三、距离/深度	33
四、速 度	33
五、旋 转	34
第二章 基本击球法	40
第一节 正手击球	40
一、教学的重点和难点	41
二、教学的方法和手段	46
三、常出现的错误及纠正方法	60
第二节 反手击球	63
一、教学的重点和难点	64
二、教学的方法和手段	68
三、常出现的错误及纠正方法	81
第三节 发 球	83
一、教学的重点和难点	84
二、教学的方法和手段	89
三、常出现的错误及纠正方法	98
第四节 截击球	102
一、教学的重点和难点	106
二、教学的方法和手段	112
三、常出现的错误及纠正方法	114
第五节 高压球	118
一、教学的重点和难点	119
二、教学的方法和手段	121
三、常出现的错误及纠正方法	124
第六节 接发球	126
一、教学的重点和难点	128
二、教学的方法和手段	129
三、常出现的错误及纠正方法	132

第三章 判断和移动	137
第一节 判 断	137
一、定义和重要性	137
二、判断的类型和特点	139
三、怎样提高判断力	139
第二节 移 动	141
一、概 念	141
二、网球运动中移动的循环	143
三、怎样在场上防守和怎样在场地的不同区域移动	149
四、移动练习	150
第四章 战略和战术	158
第一节 单打比赛中简单的战略和战术	158
一、一贯性与冒险性	159
二、把球击深	159
三、抓住对方的弱点	160
四、提高击球的安全性	160
五、击球线路与回位	160
第二节 在五种比赛情况下使用的单打战术	160
一、当自己发球时	161
二、当接发球时	162
三、当双方队员都在底线时	164
四、随球上网或在网前	166
五、超身球	167
第三节 影响因素	169
一、区 域	169
二、击球状态	169
三、击球方法的选择	170
四、运动员/对手的特性	170
五、环 境	171
第四节 双打战略、战术	171
第五章 教学课组织和优质教学课案例分析	174
第一节 教学课的组织	175
一、教学课的组织	175
二、教学过程	178
第二节 优质教学课案例分析	182
一、双手反手击球	183
二、截 击	185
三、发 球	188
四、正手击球	194



第一章 概 论

这一章主要是学习网球的背景知识，建立讨论的前提与基础，以达到有所为而有所不为的目的。

到目前为止，还没有一个大家达成共识的网球概念、在这里只是作为一个引子。网球运动在体育项目中的位置与特点是同仁们感兴趣的话题，向各位例出以供参考。现代网球技术教学方法是近几年在教学中进行尝试的热点，我们不妨与大家共享。在学习方法方面从西方人的角度出发，看看能不能学到网球的真谛。

网球的发展概况和趋势是作者发挥最多的内容，难免有些过激，希望能引起点什么商榷。球感练习和球的控制是学习网球从不会到会的重要过程，是为将来的发展和不放弃打网球的重要一步，望能够充分理解它的内涵。

网球是用网拍把球互相击过网的一种体育竞赛项目。从普及角度讲它是第二运动；从智慧角度讲它是聪明者的运动，位列各体育项目之首；从消费角度看它是豪华运动；从文明方面讲它是贵族运动；从技术含量论它最为复杂，大、小肌群都要参与；心理因素占95%（技、战术水平相当时）；受环境影响大（室外，不同场地，球，观众）；是非常好的交际手段（参与者多为中产阶层或白领人士）。

网球是一项被各年龄层人们所喜爱的全球性运动项目（图1-1），人们认为网球不仅可以激发斗志、令人兴奋，还认为它可以增进健康与友谊。对于观众，网球是最令人兴奋和最受欢迎的体育运动项目之一，由于其独特的计分方法，比赛会像莎士比亚戏剧一样具有不可预测性，参赛者在某个比分似乎要输掉比赛，但是最后经过3~5局激烈的对局又成了获胜者。

对于竞技水平高的选手，网球对身体素质及心理素质要求很高。规律的运动可以很好地锻炼心血管系统，提高机体一般运动能力和协调平衡能力，这一点对于老年人尤为重要。网球无疑是一项老少皆宜的运动，无论你是3岁还是103岁。

网球整场比赛都有快速启动和急停动作，还有大量的过顶动作，涉及到全身肌肉。在过去的10~20年，网球无论是在球拍和其他装备的设计还是比赛的技术方面都飞速发展，训练方法





图1-1 网球是一项大众所喜爱的全球性运动项目

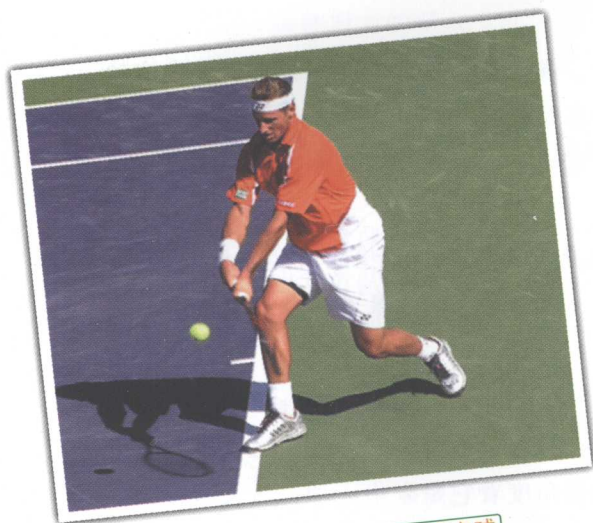


图1-2 双手反手底线击球

有文化的，才是经典的。从网球运动的发展不难看出，它具有深厚的文化底蕴，出身高贵具有贵族的血统，同时个性张扬，时尚前卫，充满着动感和野性的魅力（图1-3）。网球运动能在世界上长盛不衰，一定有它存在价值，能够传递出一定的文化意义。如果说高尔夫传递的是目标、效益、儒雅的社会文化。那么网球

也改进了。顶尖选手比以前更为强壮和敏捷；球拍更大、更宽、更硬，能够承受超过200公里/小时（130英里/小时）的发球速度；选手多采用能够产生更大力量的后场击球姿势（图1-2）；比赛较10年前更为激烈，对选手的要求更高。

网球在世界上何以堪称第二运动？在欧美等发达国家如此盛行？在中国又如此快的受到人们的青睐？作者以为这与网球的文化背景有关。思考任何问题都应有一个基本的理念，这种理念会影响到我们做事的原则。

我们知道产品是暂时的，文化是永恒的，只

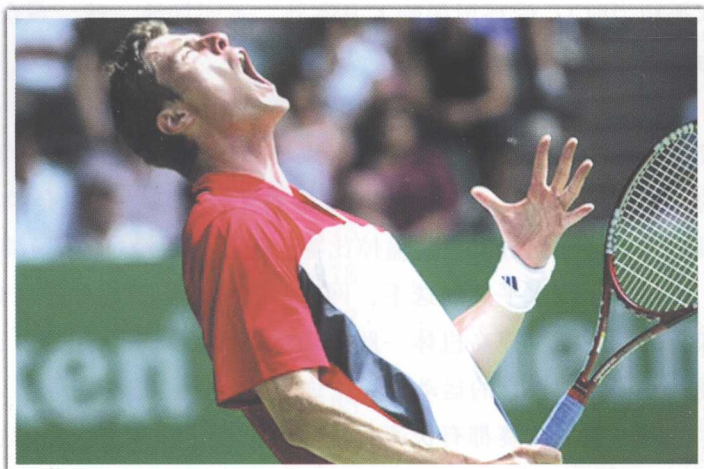
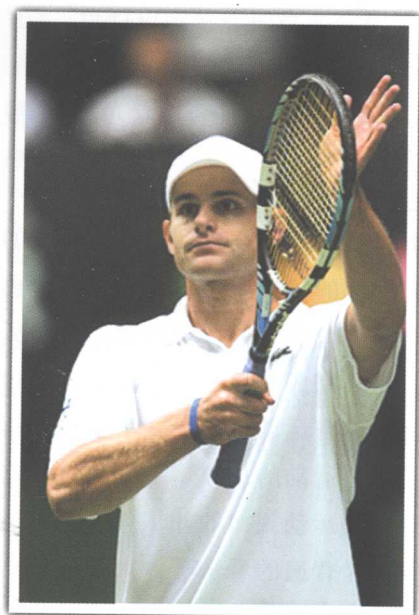


图1-3 个性张扬



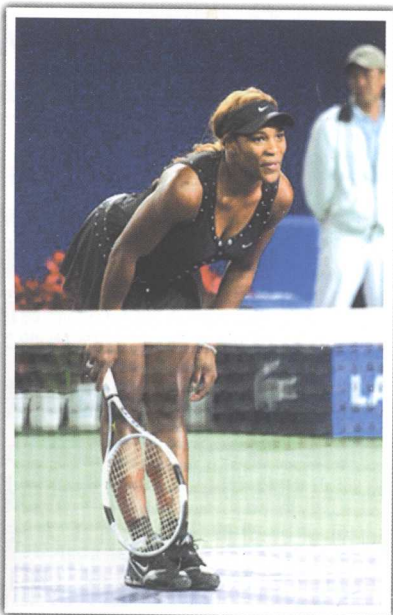
<<< 图1-4 为对方鼓掌



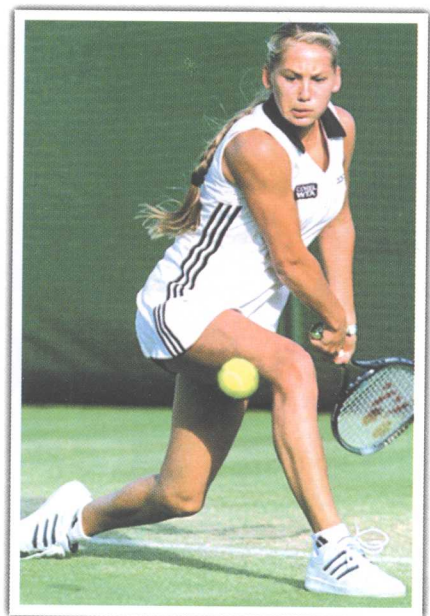
英雄相惜 图1-5 >>>

运动传递的是公平、竞争、智慧和礼仪（图1-4）。网球运动完美地将一切粗暴的行为在一种温文尔雅的氛围中释放出来，整合在一起。网球文化同样具有体育文化的特点，是一种直观展示强烈的文化。比政治竞争更超脱；比经济竞争更公开；比文化竞争更强健；比军事竞争更文明（图1-5）。在现代生活社会中，人们通过网球可以实现在其它方面不能实现的东西，找到内心地平衡。

从“以物化人”到“以人为本”，从“以武化人”到“以文化人”的今天，构建“和谐社会”就是要充分体现以文化的方式教化、转化、涵养和培育人，也就是通过教育和文化的手段不断地更新人的思想观念，通过人的思想文化观念的转变实现人的行为方式和生活习惯的转变，从而促进社会文明进步（图1-6）。西方人在这方面走在了前头，使他们离不开网球，成为生活中的一部分。而我们在接触网球时，也体会出了它与其它体育项目的不同，网球规则对网球运动员场上行为举止的规定与要求是所有运动项目中最为严格、最为细致的（图1-7）。要把这种文化内涵自然地融入到网球教学中，使人们养成敬业、规范，严谨的作风。



<<< 图1-6 “以文化人”



圣洁白色 图1-7 >>>

第一节 对现代网球运动的理解

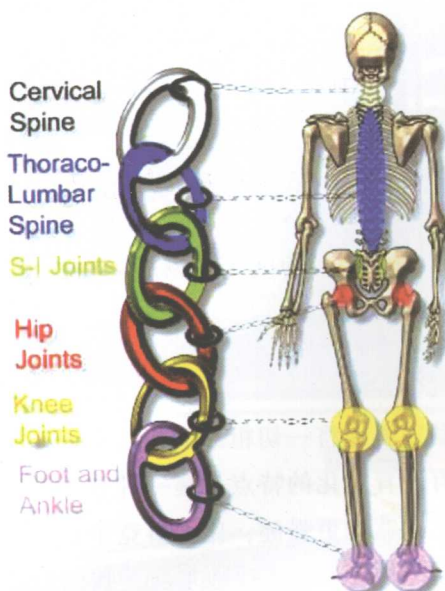


图1-8 协调链

现代的这些击球动作变化的细节却知道很少？只会说“转体，节奏，击球”，每名好的专业人员都要掌握从动作设计到动作完善的每个细节。然而，我们中有多少人能在别人说出“负荷、爆发力和步法移动”的时候，知道其中的一部分是与现代技术中的哪一种对应的表达方式呢？我们知道与网球现代技术相关的

为什么我们如此了解直立站位击地面反弹球和其他

传统的击球

动作，而对

精确的脚步移动、保持平衡、重量



图1-9 向教练学习网球技术

分配、引拍方式、球拍加速、战术和战略吗？询问网球学生他们怎样学会现代的击球动作？大部分的人可能会说是根据需要或者模仿学习了这些，而很少是通过网球的专业人员或教练所具体传授的技术(图1-9)。

现代网球的观点和作用是一种对传统网球的改变。现代的网球运动被定义为握拍方法，脚步，击球动作和力量等方面的改变（图1-

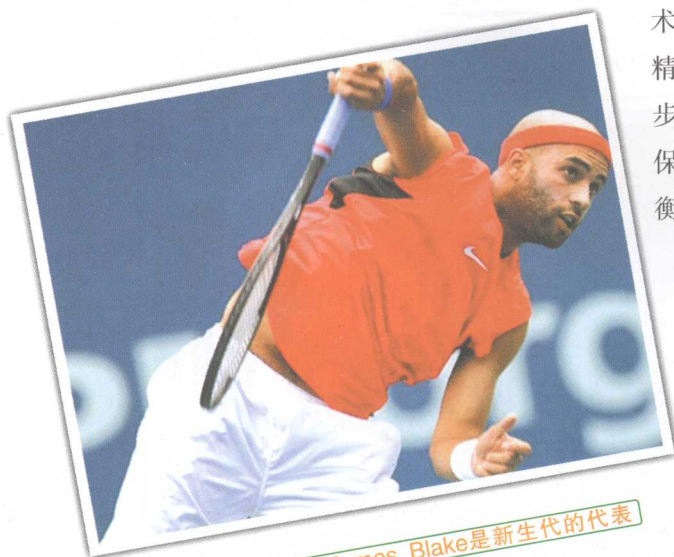


图1-10 美国选手James Blake是新生代的代表

10)。我们知道怎样把这些变化融入到你每天的课堂和计划中是很重要的，我们对于这些改变十分感兴趣，因为他们给予你表现教学的机会，他们对于我们这项运动是有益的。改变是不可避免的，网球运动正在加速的改变中，我们要敞开大门改变自我，扩大网球市场，使我们获得成功的机会。

现代并不意味着复杂，学习现代网球并不意味着很困难。相反，教授起来比传统的网球更加容易一些。例如，让你说出以游戏的方式去教授4个人一组的新学生，给予他们每人一个球拍和一些球，让他们相互隔网练习，在他们练习一段时间以后，让他们讨论一下练习的心得，包括使用的握拍方法。出现机会的时候会让他们去尝试使用半西方式的握拍方法，因为它是握拍的最普遍方式。你可能也认识到在教学时要替代传统的“转体，节奏”或是正手击球，新学生会使用一个更自然的方法去回击来球，他会以开放式站位，击球时会比需要的更加用力。所以，你可能会得出结论：自然地调整学生的动作或观看电视教学能够帮助你把现代的技术融入到你的课程中（图1-11）。



图1-11 用现代教学方法教授4名学生

现代网球是可攀登的。现代网球最重要的特点可能就是他的可掌握性，网球中较新方面的内容适合于所有不同水平的学生学习。虽然网球专家们仍在争论网球初学者是从传统网球开始学习还是从现代网球学习。但是，最重要的是认识到每个人都能从现代网球中某些方面获益。现在由你来去估测每名学生对现代网球的需要，他怎样才能从现代网球中受益，以及何时在你的教学课中加入现代网球技术。

现代网球需要现代的教学时间表。如果你的时间表已经满了，就没有必要增加额外的课程。简简单单的把现代网球纳入到它适合的，能让学生们从中受益的课程和活动中。你甚至可以去增加一个新的方面去教学，当你继续去激励你的学生时，也给自己提出一个挑战。现代网球提出了对增加底线的要求，这也是你怎样教的全部问题所在。如果你有时间增加课程，为何不具体的安排一个课程系列去学习现代网球？例如，在你的俱乐部中告诉3.5等级组的女学生，你正在开始一个新的课程系列，会尽力提高他们的运动技能，这些对于学生们来说将会很有诱



图1-12 按4.0等级标准学习

如何有效地击落地球，提高他们的比赛得分（图1-13）。毫无疑问，有竞争力的青少年会喜欢学习掌握跳起击过顶球或者纵身跃起截击空中球。我们对于网球运动的未来都有每个人的打算，我相信网球运动的成功。在某种程度上依靠的是我们接受了网球运动的变革和使用了现代网球教学技术。最重要的是，现代网球运动给予老师们一种兴奋和学习知识的渴望，然后获得分享知识给予学生的一种成就感。

改变能带来挑战，但它也会带给我们一些新的机会，对于网球运动来说，这意味着向传统的网球观念注入了新的生命，吸引新的学生参与到这项运动中，使经常打网球的人们更加的频繁的参与到这项活动中，这就是我们网球运动带给大家的所有善行。

惑力，他们会很快的根据4.0等级的标准进行学习并相信他们正处在自己打球的最高水平，他们将会喜欢去与一个以前无法击败的对手进行比赛（图1-12）。你可以作为一种存在的手段，以增加经常打球的学生在运动中掌握更多的技术和节奏为目的，提高你的新课程的质量。而结果就会使一些可能没有上过这样课的人参与到其中，你可以给予学生们指导，让他们击出更加成功的回球，赢得更高等级的比赛，打败他们常规的对手。

现代网球对于你和这项运动本身都是很有好处的。现代网球能够提高运动能力和充实生活，当向你的新学生或以前的学生介绍现代网球时，能够增加他们对已经知道的传统网球的认识，同时增添你训练时的活力，有利于教学方法的改善和课程计划的安排。教授初级水平的学生采用开放式的站位，及



图1-13 教初学者采用开放式站位

第二节 学习方法

无论你是技艺高超的职业网球选手还是纯粹的以乐趣为目的的业余选手，通过掌握关键的网球理论对你网球水平的提高都是有百益而无一害的。同样重要的是，如果你是孩子的家长希望你的孩子更有效的学习、享受网球，你最好按照我们下面给您的建议去引导孩子吧。

网球长盛不衰的魅力秘诀在于，它博大的包容度：无论参与者的高矮、胖瘦、年龄、身体素质的优劣都可以享受到其中的乐趣。每个人学习网球又都是根据各自不同的方式。下面将介绍一些最普遍、最基本的方式。

成年人明显更有耐心，抽象思维能力也更强。他们通过教练口头的讲解、反馈会在后面的学习中去改进、提高网球技术。青少年具有很强的自我意识却又害怕被从同龄人的团队中孤立出来。他们通过看、交谈、相互之间模仿去学习网球技术，教练需要尊重他们的各自的想法，避免与他们的自我意识发生冲突。小孩子则是主要通过简单的模仿来学习动作技能，而对长时间的口头讲解不感兴趣。他们很明显是缺乏耐心，兴趣容易转移，需要不断的接受新的刺激的一群小家伙。

初学者经常都有急于求成的心态。他们把刚学到技术马上运用到比赛中去，这看起来很有趣。一旦成功了，比如发球发进了对方的发球区内，他们会去考虑如何给对方一记ACE。



图1-16 通过动觉方式学习



图1-14 通过视觉方式学习

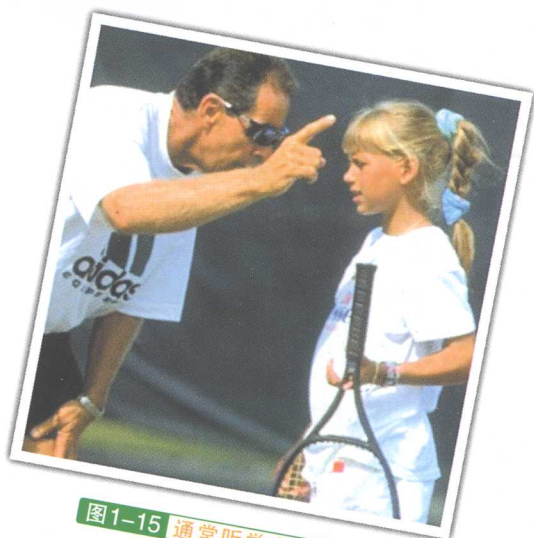


图1-15 通常听觉方式学习

很多高水平选手对他们的表现往往有更高的要求。经常花一个小时甚至更多时间去提高一个技术。他们要求这个技术更加完

美，在压力下更加的稳定。其他的不同在于选手的学习类型不同，视觉、听觉、或者动觉。研究证明，通过视觉方式学习的人占83%（图1-14），通过听觉方式学习的人占11%（图1-15），通过动觉方式学习的人占6%（图1-

16)。不同的人往往会有各自更喜欢的学习方式。对于视觉学习者来说，慢动作的学习对他们非常的重要或者通过看录像里的技术动作对他们学习有非常大的好处。听觉学习者更喜欢对细节的深刻描述讲解或者从书中，文章中吸取营养。教练的讲解、建议对于视觉和听觉的学习者都有明显的效果。很多人也依靠动觉，就是说对动作的感觉来学习技术动作。对动作的感觉这些人往往有远胜他人的特征，他们通过肌肉、肌腱、关节等都可以感受动作的优劣。教练可以通过说出动作的感觉来帮助队员体验正确的技术动作。

网球作为一项技能为主的体育运动其主要的学习在于如何操控球拍将球打向你所希望的位置。大部分人都可以有一生的时间去提高他们的网球技术。因此无所谓你是从一个孩子，青年还是中年时期去学习网球，你都可以拥有很长的时间去提高自己的网球水平。

一部分人为什么最后放弃了网球呢？根据美国网球协会调查有三个主要的原因：第一个是“技术差”。可能的深层次原因是他们对自己技术的提高有更高的要求，这样他们才愿意继续参与这个项目。这里有几个因为对自身技术不满意而终止了继续对网球学习的例子。当桑米8岁打球的时候，他学习用西方式握拍练习发球而不是被建议的传统的大陆式握拍。当时他在孩子们的比赛中经常获胜。而当他岁数大了些，桑米试图向其他孩子一样去给发球增加些力量或者旋转时，已经不能遂他愿了。从此他开始对他的网球技术感到非常的沮丧。再例如，玛利早在三十年前就开始正规的学习网球了，随后她还加入了当地公园的网球队。她的球变的特别的

稳，几乎每次都能将对手的球回过去。玛利随后发现她可以在她正手和反手时打开一些拍面去切削这个球同样是非常的稳定。很快问题出现了，当她在参加一些更高水平的双打比赛中，她的回球总是被对手狠狠的打击而不能将球回到对手脚下。她已经不能打出刚开始学球时的上旋球了，这可是一项非常简单而基础的技术。事实上，最优秀的网球手也都必须掌握这些看起来简单却是最基本的技术。

同时实验室为网球技术动作正确与否提供了最有说服力的声音。好的教练往往可以从这些生物力学知识为队员过滤出最适合他们特点的技术动作。由此，哪怕你没有所谓的完美技术或者你总有些与众不同的动作都没有关系，在科学的指导下你能筛选其中合理的成分而最小化这些不必要的技术动作（图1-17）。观察、模仿这些公认的优秀技术动作。

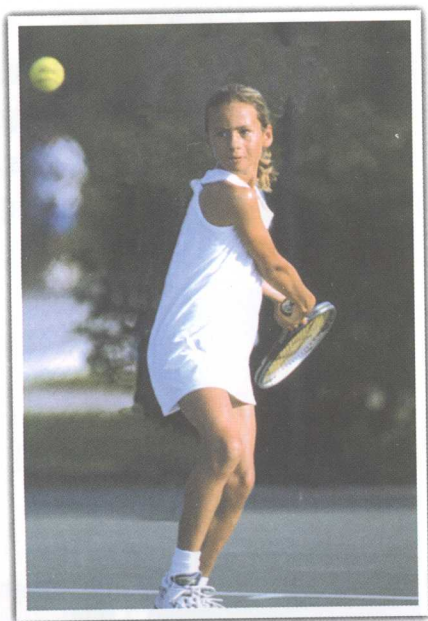


图1-17 筛选出合理的动作

第二个让这些人终止网球学习的原因在于：缺乏合适的球伴。很多人都有个错误的观念，以为单独接受教练教学的学习方式会比集体学习的方式更有效。虽然单独教练会有更多的精力放在你身上，但是相比较集体学习所付出的代价也是昂贵的。集体学习为你提供这些潜在的网球练习伙伴（图1-18）。另外，你在集体学习中还能通过与同伴的共同学习体会到更多的快乐。你们可以请一个在这个行当中口碑好的教练，组织你们教学。从教练员那应该得到及时有效的反馈。如果一段学习之后你发现还是停留在原来的水平上，那么你就可以考虑重新寻找个更有效的教练了。这里没有绝对的数字认为多少人在一个集体班是最适合的。一个有经验的教练可以在一个场地教好六到八个孩子。在你水平进一步提



图1-18 集体学习提供潜在的练习伙伴

己也喜欢看或者打网球，那么孩子更有可能对网球产生兴趣。第二是从技术进步的程度来决定。一般地说，七八岁以下的孩子首先需要学习最基本动作以及简单的运动技能，比如：跑、跳、投、平衡能力、手眼协调配合能力等。在学习网球技术之前，孩子们应该具备一些扔球、投球的简单动作能力。如果没有这些基本的动作能力，那么学习网球击球将是非常困难的事情。虽然这些孩子的注意力是很容易分散的，但对于一个有经验的教练员来说是有能力控制他们的注意力转换的频率的。一个六到八岁的孩子如果有前期的运动技能，那么他将更容易在网球学习中取得成功（图1-19）。

早期在网球方面的成功会让孩子们喜欢上网球。对于孩子你需要在三件事情上稍做调整：球拍、场地、网球。下面我们来谈具体怎么做。对于一个8岁

高之前，一个场地容纳更多的人也是可以接受的。另一种有效提高技术的集体课方式是对墙练习。墙是决不会失误的，你可以在较短的一段时间内有更多的击球机会。当然，如果有条件一些发球机等辅助器材将更加的有效而有趣。

第三个原因就是能否早期体验在网球方面的成功。“孩子多大才适合打比赛？”第一反应往往是，“当孩子显示出足够的兴趣才行。”当然，如果有家长自

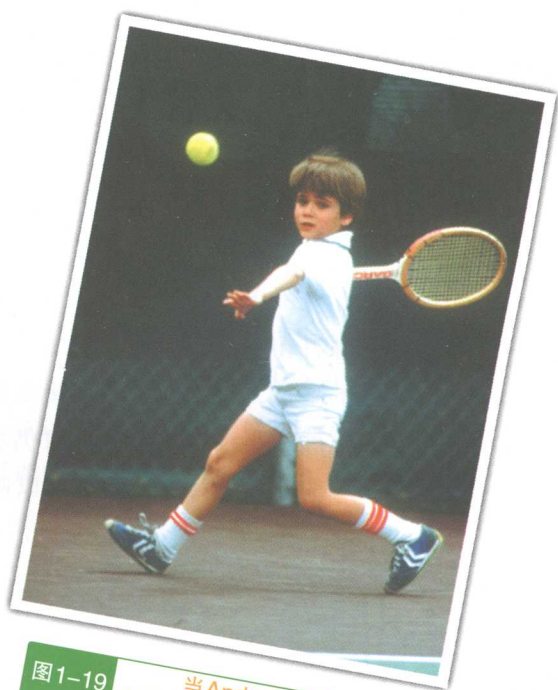
图1-19 当Andre Agassi
八岁时就有走向成功的正拍

图1-20 适合于儿童的小场地图

大的孩子，我们应该给他找到适合他参与网球的场地、球拍、网球。场地的大小可以是长10到14米，宽7米左右（图1-20）。如果这样的场地找不到，你也可以借用标准场地发球线以内作为孩子的练习场地。球拍应该尽量轻些，握柄也要细。而对于球来说，需要比正常的网球更大一点但球的气压要小点，弹性不能太大。刚开始用气球也是一个不错的选择，随后再过渡到泡沫球。再是低

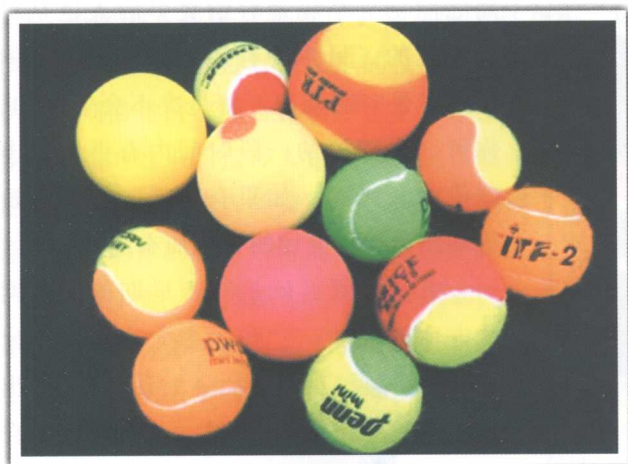


图1-21 适合于儿童的各种球

压强的网球(图1-21)。这些调整都是适合他们尚未发育的身体以及不熟练的技术。

在早期体验到成功是继续从事这项运动的关键。不仅是孩子就是成年人也是如此,如果他们感受到在网球方面的成就那么他们是乐意继续回到网球场上的。技术的学习需要与战术结合。当你学习基本技术的时候,比如正手、反手、发球、截击等等,你都应该去思考这些可以如何运用到比赛中。在你一边学习你技术的过程中,也应该同时将这些技术带到实际

比赛中去而不是要等到所有的技术都完善后才到比赛中去运用(图1-22)。从学习技术的一开始你就应该明白一些最基本的战术。让球过网而不出界,维持住回合,这也算做最基本的战术。下一步是打出角度,让你对手总是追着球打。一些最基本的战术原则都可以融入到你训练中的每次击球中去。

即使世界上最优秀的运动员也都会出现失误。比如上网的选手可能因为精力不集中等原因造成截击时球打在拍框上,底线回球用力过大造成回球出界等等。这种虽然是主观引起但确实是客观存在的事件,被认为是可以接受的。但是如果是错误,比如选手在上网路线的选择过程中选择了不正确的路线以及在二发时仍然用全身力气发平击球等都被认为是错误的。这种由于主观判断出现的差错,我们认为是可以避免的。在场上这种错误是不能被容忍的!



图1-22 边学习技术边打比赛