

·网球入门教材·

中国网球协会 CTA短式网球教材

中国网球协会编写



45
7

光明日报出版社

广大兒童的健身乐园
中国网球的希望工程

吕西樵

一九九八年十二月

为短式网球项目题

老少皆宜

何德祖 五十七岁
七月十一日

短式网球

李作民

序

广泛普及网球运动、在奥运会上为国争光是我国几代网球人的梦想。多年来,为实现这一梦想,我们不断地追寻,不停地探索……。

在党的基本路线指引下,随着计划经济向市场经济的转变,各项事业蓬勃发展,也为实现我们的梦想提供了难得的机遇。新的形势要求我们遵循市场经济的规律,依据项目自身的发展规律,以新的认识、新的思维、新的胆识和改革的精神来探求新的发展道路。

为完成国家体育总局交给我们光荣而艰巨的任务,不负国家和人民的重托,我们以人才为本,不失时机地开始了引进和推广短式网球的工作。这项工作一开始就得到了中央和国家体育总局领导的亲切关怀和指导,得到了省市各级领导的支持,得到了社会各界的欢迎,同时更得到了广大少年儿童和家长的欢迎,也得到了商家的重视。我们相信,不久的将来,短式网球将有可能成为网球项目人才的增长点、经济的增长点,同时也将成为竞技体育和群众体育的结合点,是我们实现梦想的希望工程。

短式网球是在世界网球运动进入高速发展时期并呈现出“启蒙小,成才早”的趋势下,针对少年儿童身心发育特点和身体负荷能力而产生的一种儿童网球运动。它既

具有网球运动的内涵,又适合 5—12 岁儿童生理、心理特点。这项运动起源于 20 世纪 70 年代后期的瑞典,以后流传世界各地,被网球强国视为现代网球科学、系统、规范训练的重要组成部分,是网球启蒙训练的最佳方法。1993 年,鉴于对网球发展战略方面的考虑,经原国家体委批准,中国网球协会以慎重的态度,首先选定云南省进行试点。在原国家体委和云南省体委以及昆明五华区各级领导的关心和大力支持下,经过近两年的努力,试点工作获得圆满成功。试点实践证明:短式网球的训练效果良好,适合我国国情,发展前景良好,它的确是儿童学打网球的有效的启蒙训练手段,儿童一旦接受这种启蒙训练,能在较短的时间内为进入正规网球训练打下坚实的技术基础。短式网球还有花钱少、费时短、收效快、成才早的特点,是一个多快好省培养人才的方法。由于短式网球集健身与竞技于一体,并有较强的娱乐性和趣味性,儿童在有趣的娱乐中达到健身和掌握网球技术的目的,是一个寓教于乐的健康娱乐项目,为儿童进行健身活动增加了新的内容。在试点工作中,我们还高兴地发现,短式网球不仅适合少年儿童,而且非常适合在老年人中开展,是一个老少皆宜、健身娱乐性较强的项目。因此,原国家体委领导高度重视和关心短式网球,批准把短式网球作为中国网球希望工程于 1996 年在全国范围内全面推广。

短式网球的推广,深受广大少年儿童、老年朋友及社会各界的喜爱和欢迎。全国开展短式网球运动以来,发展速度较快,不到两年时间,已有 24 个省、市、区的许多业余

体校、小学、幼儿园、体育场馆、企业甚至个体单位和个人积极向中国网协申请成立短式网球培训网点,开展培训工作。目前,全国已成立培训中心 20 余个,培训网点 100 多个,短式网球培训工作已进入社会各个层面。此外,为适应短式网球的发展速度,满足广大少年儿童参训要求,中国网协在两年内先后组织八期短网教练员培训班,培训教练员 400 余人,但仍感供不应求。在这些教练员的培育下,全国有上万名少年儿童在不同的培训网点进行系统的训练。现在,有不少小球员经过短网训练,已与正规网球顺利“接轨”,开始为正规网球队队伍源源不断地输送人才。一批家长和老年朋友也走入短式网球乐园。短式网球不论在健身娱乐、培养后备人才和市场开发方面均呈现出巨大的发展潜力。

根据我国网球事业发展规划,中国网球协会将再培训短网教练员 1600 人,总人数达到 2000 名,同时使大部分省、市、区成立短网培训网点 30 个以上,全国短网人口达到 10 万人以上,在不断增强广大少年儿童身心健康的同时,为我国网球事业的发展奠定雄厚的后备人才基础。

短式网球虽然风靡世界,深受人们喜欢,在中国发展迅猛,但是,目前国内外尚无完整、系统的短式网球教材。为使短式网球的教学和训练更加科学化、规范化、系统化,中国网球协会组织著名网球教练员,在积累多年网球教学、训练经验和总结引进、推广短式网球经验的基础上,撰写了《中国网球协会 CTA 短式网球教材》一书。该书作为短式网球教学、训练教材,教法丰富、具体,图文并茂,文字

通俗易懂,对于广大短式网球教练员、学打短网的少年儿童和家长以及老年朋友来讲,具有较强的针对性、实用性和指导性。我们相信,《中国网球协会 CTA 短式网球教材》一书的出版,不仅对进一步推动我国短式网球的发展具有重要作用,对短式网球在国际上的发展,也将做出积极贡献。

中国网球协会秘书长 張小宇

1999 年 4 月

前 言

《中国网球协会 CTA 短式网球教材》这本书是我们在总结短式网球引进、试点、推广工作经验的基础上,结合我国开展短式网球的实际效果,专门为广大从事短式网球教学的教练员、教师和家长们编写的一本实用教材。

纵阅国内、国外网球技术书籍,其内容多以介绍网球理论为主,涉及具体训练方法与手段的甚少,故存在理论与实践脱节的问题。本教材为弥补这一问题,采用了以介绍训练方法手段为主、理论教学为辅的编写方法,旨在为执教者在教学过程中起到实用教材的作用。该教材经试点证明,它对普遍表现理论理解能力较弱的 5 至 10 岁儿童有较显著的教学效果,其内容切合实际,反映了儿童生理、心理的特点,符合儿童启蒙训练由感性认识向理性认识发展的规律与特点。根据短式网球所承担启蒙训练的目标、任务和要求,本教材重点介绍网球的基础技术和战术。教材依照循序渐进的训练原则,从握拍法开始,逐一介绍落地击球、截击球、发球、高压球等技术训练方法与手段,并结合训练进度讲解与之相关的理论和战术。由于本教材在编写上采用了由浅入深、环环相扣的方法,因此,它对具有一定网球基础却缺乏实际教学经验的人来讲,也是一份较为系统、全面的训练计划。

本教材一共收集了适合儿童的训练方法与手段二百余例,所举教例均具有一定代表性,且简易实用、通俗易懂,便于理解、讲解,适合不同层次训练教学的需求。

此教材虽经训练实践检验,取得了较好的效果,但短式网球教材的编写毕竟尚属首次,受资料缺乏和编写水平的局限,内容必有主观、片面、欠缺之处,敬希读者不吝赐教。

中国网球协会
1999年12月

目 录

上篇:短式网球基础知识

- 一、短式网球介绍 (1)
- 二、短式网球训练教学基础知识 (19)

下篇:短式网球入门

- 一、第一阶段:基础技术 (40)
- 二、第二阶段:落地击球 (67)
- 三、第三阶段:截击球 (105)
- 四、第四阶段:发球和高压球 (127)
- 五、教会儿童两项实用技术 (165)
- 六、让儿童掌握提高竞技水平的比赛方法 (175)
- 七、使儿童逐步学会运用比赛原则 (184)
- 八、关于短式网球运动的身体训练 (197)

九、问题解答	(228)
附录一 短式网球竞赛规则	(230)
附录二 短式网球竞赛裁判法	(239)
附录三 常用网球竞赛术语	(241)
附录四 判例	(243)

上篇:短式网球基础知识

一、短式网球介绍

(一)什么是短式网球

短式网球是在世界网球运动进入高速发展时期,国际网坛突出地表现了“启蒙小、成才早”大趋势的情况下,针对儿童身心发育特点和负荷能力,依循网球原理而产生的一种儿童网球运动。它富有网球运动的全部内涵,适合 5 岁起各年龄儿童的生理、心理特点,是对儿童进行网球启蒙训练的有效方法和手段,也是通过训练与正规网球接轨的必经途径。儿童一旦接受短式网球训练,就能在较短时间内,规范地掌握网球技能,形成正确的网球意识,合理运用各种战术。这项运动起源于 20 世纪 70 年代后期的瑞典,以后在欧美各国流行甚广。现在世界各国普遍用来对儿童进行网球的启蒙训练。它对人才的培养、强化网球人口、提高科学训练水平起到了积极作用。由于短式网球的出现,克服并纠正了儿童成人化训练所产生的一切弊端,

加上场地小、器材简单、投资少和便于掌握,深受教练、家长、儿童的欢迎。

短式网球的出现,引起了国际网球组织的高度重视。1990年,首先是国际草地网球协会正式认可并接纳这项运动为发展规划项目。1995年,国际网球联合会正式决定并颁发了短式网球推广计划,公认它是儿童网球训练的最理想方法。

(二)国内外网球组织对短式网球的论述

1. 国际草地网球协会

短式网球(Short Tennis)乃经专家设计,以求得网球的趣味,是一项使之老少皆宜的体育运动。确切讲,它从5岁起并适合各个年龄段,此项运动可在室内外进行。

短式网球是纳入国际草地网球协会发展计划的项目。开展的目的,旨在让儿童在不受任何约束和紧张压力的条件下,从儿童开始,帮助他们自然而然地获得正规网球技能,避免因让儿童练习正规网球所产生的困难和错误。

短式网球所设计的一切设备皆有助于鼓励儿童发展良好的网球技术,只要花费很少的投入,在很短的时间内,无论正拍、反拍、截击、发球、高压等技术都能达到教学大纲所规定的要求。

短式网球之所以引人入胜,皆因儿童只要得到有经验教练员的指导,就能很快学会打球,直接掌握正规的网球

技术动作,不必再为产生错误动作而担心。另外,开展短式网球运动的条件也不高,在任何平整空地上都可以进行训练,也可以和自己的父母练习。短式网球具备了网球所有的内涵,它和正规网球一样,可以使你获得同样的运动质量和技术效果。现在,短式网球已经是一项无可非议的高尚运动,因为它已经为成千上万的儿童开辟了一条步入正规网球的、完备无缺的途径。现在,瑞典有三千余所小学里开展这项运动,有数百个俱乐部近万名儿童从事着这项运动。

2. 瑞典网球协会

瑞典全国有 950 个网球俱乐部,小的只有 10—15 人,规模最大的有 2900 多名会员。各个俱乐部的会员年龄结构不同,有的都是成年会员,有的却是青少年占多数。在全国所有的俱乐部里,一共有 52000 名 18 岁以下的成员。他们大多数都是从很小年龄就开始练习网球运动。瑞典的小孩子一般从 6—8 岁接触网球。一开始,他们并不是直接打正规网球,而是先使用塑料泡沫球和小球拍在羽毛球场地大小的场地里进行儿童短式网球的系统训练。这是一种很有收效的训练手段。当儿童们经过短式网球训练,教练员认为已经完成规定的学业并能承受正规网球训练之后,再过渡到正规网球训练。

3. 《国际网联短式网球推广计划》

国际网联 1995 年发布短式网球推广计划(英文简称

TFSTI)。此计划旨在使全世界范围内参与网球运动的人数得以提高。国际网联希望通过协助各国网球协会向在校的6—12岁少年儿童推广短式网球运动,在其成员国增加网球意识,提高对网球的性趣。

此推广计划的目的是每年使世界上超过35万的年轻人接触网球,更多的人有机会打网球并从中得到乐趣和取得成功,且期望各国在网球阵营的总体运动水平上有所提高。

——什么是短式网球?

短式网球是一种针对少年儿童特点、依循网球原理、通过使用缩小比例的器材及场地以求得网球知识与乐趣的一项体育运动。

——国际网联与各国网协的关系——一种合作的关系。

须强调,国际网联短式网球推广计划是国际网联和各国网协的一项行动。此计划的基本构想是培养更多的短式网球教练员(包括学校体育教师),使他们能在更大范围内开展此项目,每个参加国将得到国际网联的以下帮助:

- (1)国际网联发展官员的帮助指导。
- (2)教练员的培训。
- (3)提供关于短式网球推广计划的打印材料。
- (4)提供地方协调人员。
- (5)提供短式网球的器材(球和球拍)。

希望各国网协能对此项计划全力协助,密切配合,以保证其顺利实施。整个计划的成功还有赖于网协的投入

及相关政府部门给以的大力支持。

这些项目包括有：

(1)在学校建立便宜的简易短式网球场地；

(2)和各俱乐部达成协议，保证此计划中的成员能够使用该俱乐部的场地；

(3)生产所需要大众化的器材；

(4)组织少年儿童比赛；

(5)如有可能，望各地网协在当地寻找此计划的赞助。

——一个成功的范例——我们也可望完成！

两年前，在萨尔瓦多设立了一个示范项目，这是此计划非常成功的范例；

(1)有教育部的支持，把短式网球纳入体育活动；

(2)任命适当的地方协调员；

(3)萨尔瓦多网协找到了一家当地赞助商；

(4)由国际网联发展官员和地方协调员培训近 300 名短式网球教练员；

(5)两年后，全国有 45000 名学生加入此项目；

(6)从这些学生中挑选出 120 名儿童参加校外训练；

(7)其中有 40 人接受了更强化的训练；

(8)仅在两年中，该国有半数以上有前途的青少年联赛选手是经过短式网球培训进入网球界的；

(9)网球运动变得更加流行，少年网球水平迅速得以提高；

(10)成千上万的儿童乐于玩一种新的体育——短式网球。