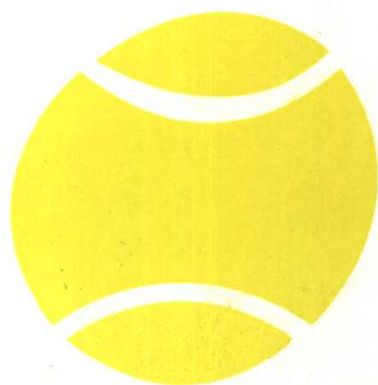


国际网球联合会

教练员手册

张 伟 译

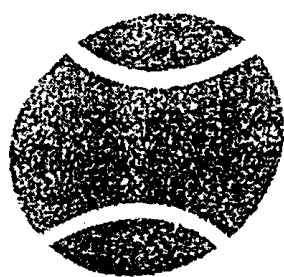


TM



国际网球联合会

教练员手册



张 伟 译



前 言

此书为国际网球联合会编印的一套书籍,共 5 册。它融汇了各国最具有价值的教学内容与多种训练方法,为我们了解各国网球教学情况提供信息。现经过翻译整理,将此书奉献给大家,以作为参考学习资料。我们希望教练员们从中吸取精华,丰富我们的训练手法,以使我们的训练水平更快得到提高。同时,该书也为所有从事网球教学的人员提供了很好的教材。此书为内部学习资料,任何人不得翻印和盗版。

国家体委网球运动管理中心

译 者 的 话

在国家网球运动管理中心的大力帮助下,“国际网球联合会教练员手册 I”才得以同大家见面。该书是国际网联首次有系统地将世界各地较优秀的、并被大多数网球行家认可的网球初级理论介绍给有志从事网球运动或对网球感兴趣的人。书中采用了大量的照片和图解,较为形象、直观地讲述了网球的基本理论和技术动作。是一本难得的网球系统材料。

为了适应不同水平读者的需要,本人在翻译过程中,力求尊重原著,对个别译者认为难懂的地方,加了译者注,以便读者更好的理解。

在此我要感谢国家网球运动管理中心对我翻译此书所给予的帮助。感谢天津网球运动中心对我翻译工作的支持。

由于本人水平有限,在翻译过程中难免有欠妥之处,敬请大家批评指教。

译 者

1997 年 11 月 18 日

原著前言

该手册是由国际网联教练员委员会和一些网球水平较高的国家的教练委员会联合完成的。该手册为“水平1”（初级教材 - 译者注）。国际网联希望这本手册能对各国培训和评估本国的网球教练员有所帮助。

在过去的十年中, 网球运动飞速发展。目前有近 180 个国家在国际网联注册, 而且每个国家都在努力地提高本国的网球水平。国际网联认为, 培训教练员是推广网球运动的重要部分。然而, 除了要对教练员进行良好的培训外, 目前许多国家还没有一项可行的教练员培训计划。而“水平1”正是弥补了这一空白。

但要说明的是, 国际网联并不负责教练员的考核。该手册只适用于目前还没有教练员培训系统的国家。国际网联将提供教学大纲和合格的人选来进行培训和授课。专家将通过对参加培训的教练员进行考核后, 来决定其是否已达到该标准的教练水平。通过教练员“水平1”考核的, 可被认为是该国家的1级水平教练员。该标准也适用于洲际网球协会。但任何文凭都不能被认为是国际网联的教练员证书。

国际网联的目的是, 在比较短的时间内, 各国网协应逐渐地摆脱该手册, 并最终建立自己的教练员培训系统、证书审批管理体制, 并提供能指导“水平1”教练员培训的专家。

我们认为, 没有一个教练员的培训系统是完善无缺的。对教练员培训的要求, 国与国之间也各不相同。因此各国之间对教练员培训的差异也是不足为奇的。例如, 在一些网球运动较发达的国家, 对“水平1”教练员的培训只需 30 个小时。而在其它国家, 培训该水平的教练员则需近一年时间中的 300 个小时。

“水平1”教练员往往是网球运动发展中最重要的人物。他们的任务是打好网球运动的基础, 把短式网球介绍给学校和俱乐部中的初学者, 他们应能够带领众多的网球初学者进入青少年网球比赛中去。教授这种水平运动员的工作是非常有趣和一项回报极大的事。但对于教练员来说, 则需要其具备广泛的知识 and 教学技巧, 我们希望这本手册能提供给初级教练在每天教学中所需要的知识和解决问题的方法。

国际网联感谢所有为该手册作出贡献的国家。特别是加拿大、英国、西班牙、法国、德国、澳大利亚和荷兰等国家的网球协会。以上各国均已建立了完整的教练员培训体系。并且我们非常感谢这些国家能将自己的培训体系提供给别的国家。

感谢国际网联教练委员会的成员对于该手册所给予的帮助和建议。

我们希望你能够喜欢它, 并且最重要的是无论你身在何处, 你都能在你的教练工作中发现它的用处。

国际网联发展部主任
杜格·麦克迪

国际网联发展委员会委员
戴维·米利

前 言

此书为国际网球联合会编印的一套书籍,共 5 册。它融汇了各国最具有价值的教学内容与多种训练方法,为我们了解各国网球教学情况提供信息。现经过翻译整理,将此书奉献给大家,以作为参考学习资料。我们希望教练员们从中吸取精华,丰富我们的训练手法,以使我们的训练水平更快得到提高。同时,该书也为所有从事网球教学的人员提供了很好的教材。此书为内部学习资料,任何人不得翻印和盗版。

国家体委网球运动管理中心

11/03/29

目 录

第一章 教练员的作用	1
第二章 初学者的心理训练	5
第三章 战略和战术	11
第四章 球的控制	17
第五章 握拍分析	21
第六章 基本击球法	25
第七章 旋转: 球的旋转	37
第八章 训练课的组织	43
第九章 教学过程 - 怎样向初学者介绍网球	49
第十章 练习方法和教学方式	55
第十一章 分析和纠正动作	61
第十二章 比赛	67
第十三章 设备	75
第十四章 网球术语汇编及对英文的解释	79
附 录	83
练习/教学计划	84
网球运动员的身体素质训练	85
教儿童和年轻人打网球	91

第一章

教练员的作用

- 一、教练员的职责
- 二、做为一名优秀教练员的条件
- 三、教练员的类型
- 四、哪种类型最好？

一、教练员的职责

1. 保证安全的环境
2. 向学员传授网球技能
3. 保证学员有一个愉快的经历, 一名优秀的教练员应保证每堂课中有以下几方面的内容:

- 使学员乐于从事
- 保持在运动中
- 目的

二、做为一名优秀教练员的条件

1. 具备一定的网球运动基础和击球的技能
 - 可与运动员对打
 - 有控制球的能力
 - 具备使学员学习新技能的球感
2. 了解网球比赛
 - 规则/记分/场地
 - 网球技术: 握拍、击球等
 - 网球史
3. 了解基本的教学方法
 - 少年儿童和成人如何学习
4. 良好的形象和体态
 - 准时
 - 正确的姿势
 - 适宜的服装
 - 同学员的眼神交流
 - 主动热情的面部表情和身体语言
 - 充满信心的精神面貌
5. 基本的体育科学知识, 如生理、生物力学、心理学、运动学、运动医学、饮食和营养学
6. 正确使用语调
 - 当指导学员时, 要把学员集中到一起
 - 用肯定的语气讲话
 - 使用不同的语言重音
 - 避免滔滔不绝的讲话
 - 确信你的讲话能让别人听到 - 稍微大点儿声要比小点儿声好
 - 要把对集体讲话和对个人讲话区别开
7. 良好的交流技能
 - 了解学员的姓名
 - 讲话要慢而清晰
 - 多使用正面语言, 如: “击球点要靠前”, 而不要使用负面语言, 如: “不要把击球点放在身后”等
 - 提问 - 设法让学员回答你的问题(给人以深刻印象的问题)
 - 感觉怎样
 - 球打向了哪里

- 你在身体前,还是在身体后击的球

- 运用不同水平的语言,如:在对待儿童和成人时应使用不同的语言
- 使用分析法来解释事情
- 吸引学员们的注意力
- 运用幽默来活跃学员们的兴趣,但不要用讽刺、挖苦和冷嘲热讽
- 注意听学员讲话 - 交流是双边的活动
- 批评前应先表扬(3:1 比例)

8. 良好的组织和领导技能

9. 在整个训练中保持良好纪律的能力

10. 把感情投入到学员身上

11. 具备将运动员培养成完全投入到网球事业中的事业型运动员,而不是只满足于短期成功的世界观。应使运动员明白努力去争取胜利是最重要的。

三、 教练员的类型

大部分教练员都倾向于三种类型教练中的一种;即命令型;顺从型;或合作型。

命令型

在命令型教练员中,教练员总是做出决定,队员的角色却是去服从,这种态度的潜意识是,因为教练员有知识和经验,因此告诉运动员如何去做是他或她的角色。运动员的角色是去听、去吸收和去完成。

顺从型

采取这种态度的教练员总是尽量不去做决定。采取的态度是把“球”传给别人,令他高兴就万事大吉了。这种教练员除必须外,则很少指导,或只是最低限度地组织训练。而且很少解决纪律问题。这种类型的教练员即缺乏指导训练的能力,而且还非常懒得承担教练员的责任。或者常做出错误的指导。顺从型教练员只能是一个保育员,而且当保育员都欠称职。

合作型

这种类型的教练员常选择同运动员共同分享决定。虽然这种教练员认为他们的责任是领导和指导年青选手达到预定的目标,但这种教练员也懂得年青人在没学会做出决定之前不可能像成人那样懂得责任。

四、 哪种类型最好

哪种类型你最喜欢?命令型、顺从型,还是合作型?顺从型不能称其为“类型”;并且你不要采取这种类型。命令型在过去很盛行,如今在职业训练中,在大学和高中学校中常可见到。许多初当教练员或经验不太丰富的教练员易采用这种类型,因为这是他们自己的教练或他们所见到的教练员的代表。某些教练员采取这种类型的目的是因为这种教练方法可隐瞒自己能力的缺陷。如果他们不允许运动员向他们提问,如果他们能避免对自己的所做所为做解释,然而他们的低能却不能被掩盖,或许他们只是这样想。

从命令型教练员的表面上看很有效。较好的体育队伍需要组织管理,这样的队伍不能被当做是民主参与者进行的有效管理;运动队不能对需要做出决定的每一件事进行表决。的确,如果获胜是教练员最基本的目标,并且这个队的独裁特性并没有抑制运动员行为的话,那命令型教练员对队伍的管理能收到一定的效果。但命令型的最大危险是“限制”。由于运动员是在某种意识的支配下去打球的。

因此他们会为了得到教练员的表扬而去打球,或者是为了避免教练员的指责去打球。命令型的教学方法往往限制了运动员从体育运动中得到充分的乐趣。这种管理方法意味着有成就是教练员的,而不是运动员的。

无论教青少年还是成人打网球,这种命令型的教学方法如今已不受欢迎。因为在这种方法中,教练员没有把运动员看做是有血有肉的人,而是把他们当成了机器人。教练员们已经意识到命令型的教学方法容易同大家疏远,尤其是对于具有很高天赋的运动员来说。另外还意识到,命令型教练员很难处理好同运动员的关系。

命令型教练员很难做到运动员第一,获胜第二。如果一名教练员的目的是帮助年轻人通过体育运动达到在体质上、心理上和与人的交往上都能有所提高;如果教练员的目的是帮助运动员学会做出决定;如果教练员的目的是帮助年青人成为自强自立的人,那么命令型的教学方法是不适合这些目的的。

合作型教练员,往往同运动员共同协商后再做出决定。并且能够按照运动员第一,获胜第二这样的目的去培养运动员。有些人认为“合作”意味着教练员放弃了做教练员的责任,或者可以说是让运动员放任自流。这是一种错误的观念。

合作型教练员使用的教学原则是让运动员学会自己树立目标,并且能为之努力奋斗。而做为合作型的教练员并不是说这种教练员可以避免教学原则和方法;不能组织好一支队伍的训练是教练职责中最重要的失职。教练员所面对的是复杂的“设计”过程,这个“设计”过程包括最大限度地满足运动员不断地适宜地增长水平的教学过程。

假设一下,手中抓一块肥皂的感觉。如果你抓得太紧,它将从手中挤出去(命令型)。如果你抓得太松,它将从手中滑走(顺从型),要把肥皂抓住,就要给予适宜的力量握住——这就是合作型教练员所需要的。合作型教练员知道何时给予指导,而且还十分清楚何时让运动员自己做出决定,并且能完全地负起责任来。

众所周知,做为一名运动员需要各方面的知识,而不是单一的运动技能。运动员必须能够应付压力,适应变化的条件,用正确的观察来保持竞技状态,发挥出训练中的水平,并能将注意力很好地注意到运动的程序上。这些能力都是要由合作型教练员逐渐地去培养。合作型要达到的目的是要更真诚地对待运动员,尤其是那些具有主观能动性的运动员。善于感情交流的风气可促进人的宽容性,并可改善交流和动机的形成。运动员的运动过程不应是在教练员的恐吓下,而是在自我满足的欲望下进行的。因此,合作型教练员总是运动员非常喜欢的。

要想成为合作型教练员是要付出代价的。这种类型的教练员需要具备更多的技能。这意味着他们必须能自我控制。意味着他们的选择很少是绝对的正确或错误。合作型要比命令型教练员更须在训练中因人施教。最后要说到的是,有时你也许必须要为赢得运动员合理的兴趣(要求)而做出让步。

合作型只是被介绍的几种类型中的一种。教练员不应将自己的教学方式谨局限于一种类型上。优秀教练员应该是在不同的情况下使用一种恰如其分的教学类型。每种类型都有其自己的时间和地点。例如,命令型对于安全方面的管理是非常有效的。顺从型有时在观察青少年在没有教练员参与下,能否自我做出决择的有用的方法。教学经验越多的教练员,越容易决定何时采用何种方式。

第 二 章

初学者的心理训练

- 一、引言
- 二、责任感
- 三、竞争意识
- 四、自信心
- 五、领导才能
- 六、介绍增加网球教练员才能的方法
- 七、发展健康的竞争意识

一、引言

网球运动中,心理训练是非常重要的。吉米·康纳斯曾说过:在职业网球选手中,心理因素占95%。当比赛双方实力相当时(技术、速度、力量等),心理因素往往对比赛的结果起着至关重要的作用,如注意力,信心和拚劲等。像康纳斯那样的选手,总是能发挥出自己的最佳或近似于最佳的水平,尤其是在重大比赛的巨大压力下,他被公认为心理品质最好。

良好心理素质的培养过程需要很长时间,而且还需要经受得住挑战和各种不同水平的要求。心理训练的过程是和技术训练同步进行的(时间、努力、练习)。非常重要的是,要在青少年网球训练计划中包括培养青少年顽强心理素质的过程。

青少年运动心理专家已证实,重要成人的言行(如教练、父母)是青少年早期受到的明显心理特性影响的最初因素。仅仅参加体育运动,并不能保证能取得所希望的心理品质。对于青少年来讲参加体育运动,对于发展心理素质来说能获得正、反两方面的影响,这有赖于从事运动过程时接受教育的情况。积极的心理培养过程,需要教练员去计划、开发和贯彻在大量的特殊教学计划中。

在初学阶段,应把重点放在青少年网球自信心的最初培养上,及领导才能和竞争意识的培养上。同时增加他们对网球的责任感。

二、责任感

责任感可理解为对于网球运动所要付出的主观能动性的水平。在以后的日子里,这种能动性水平的高低,可能会体现在每周大于20小时的训练和比赛中,或完全献身于网球事业上。早期责任感的目的是指引青少年投身到体育中去并喜爱网球运动。

三、竞争意识

这种品质可以解释为,在竞争状态中竞争和证实自己能力的欲望。虽然在正式比赛中对青少年参赛年龄有明确的规定,但早期的品质培养决定了其今后的发展。

四、自信心

儿童感觉和评价自己的方法是自信心中最重要的因素之一。自信心决定了他们对运动的选择和参与到某项运动中的主观能动性的水平。体育运动中儿童自信心的水平将决定其对待不利条件的克服和坚持程度。网球中高水平的自信心应满足儿童的个人价值观(个人价值观-自尊心/羞愧感)。把重点放在培养网球运动员上,即培养成为一名运动员(自信心)和一个人(自尊)是非常重要的。

自信心不足的行为表现为:

- 逃避行为
- 当学新技术时轻易放弃
- 在练习和比赛中不能尽力
- 建立不现实的目标
- 把成功归因于运气,把失败归因于能力不济
- 耍小聪明逃避失败(找借口,感到不舒服等)

如果对网球充满信心,应设法刻苦努力,并在有挑战的条件下坚持达到他们自己的目标。

五、领导才能

教练员经常交给运动员一些任务是发展运动员领导才能的重要方法(如带领全队做准备活动;负责管理集体中的一些事情等等)。让运动员做一些“领导工作”,将会使他们产生自立感和责任感。这样会自然而然地引导他们发展自己的自信心。

六、介绍增加网球教练员才能的方法

通常的研究发现,教练员运用的大量不同的教学方法能保证他们所教的运动员今后在责任心、竞争意识和自信心及领导才能方面有所改善。

1. 增强自信心

在练习中,应让儿童了解错误是学习过程中不可缺少的一部分。错误并不代表失败。运动员常常相信:

胜利 = 成功

失误 = 失败

这往往是由于教练员和父母对运动员的反应所产生的。教练员能做到的最重要的事情是帮助儿童分析他们的胜利。而这种分析不要依据运动员是否已经获胜或失败。而要根据运动员是否已经把已学到的技术和场上的行为运用好。

例如,当寻问一场比赛的结果时,不要这样问:“你赢了吗?”而恰当问法是:“比赛怎样?你打得怎样?你反手击球怎样?”等。

2. 使用适宜的挑战

使用适宜的挑战包括安排谨慎的适合初学者的比赛。目标必须是各自不同的、实际的、可控制的、可行的,并且是运动员认可的。一旦运动员能完成要求中的十分之八,那训练难度就应有所增加。如果某项训练中运动员只能完成十分之二,则该训练内容不利于运动员训练热情的培养。需要牢记的是无法达到的目标易使人感到焦虑。而太容易的目标易使人厌烦。

3. 确保成功

设法确保每位学员达到某种程度的成功。在某些情况下,为了个别的运动员的需要,应把训练难度规定在适宜的范围内。例如,一名教练员或许要满足一组队员中不同水平运动员的要求。

4. 增加控制能力

如果儿童不能够感觉到经过努力后获得成功的话,那成功的经历并不能达到增强信心的目的。自信心不强的运动员对胜利的感觉往往是:“噢,我只是碰巧取得了胜利。”或“他们打得不好”。教练员必须利用一切机会使年轻选手相信自己努力后所得到的胜利。研究表明,懂得自己成功和失败原因的儿童能够改善自己训练水平。

5. 提供正面的反馈

对儿童有意义的四种反馈是:父母、同队的队友、教练员和运动员自己本身。

父母: 在开始训练前应召集父母开会,告知父母教练员对网球的明确看法。仔细地阐明教练员对于胜负的观点和对于失误的看法。帮助家长懂得儿童的“行为”和“对体育的热爱”要比胜负结果重要得多。懂得学习和了解竞赛过程的家长更喜欢支持教练员帮助儿童树立自信心和责任感。

同队的队友: 当儿童成长到一定的年龄后他们才能正确地分析自己的成功和能力的变化。当儿童 12 岁时,他们便很少依赖于长辈和比赛的反馈。他们则更依

赖于与同队队友的比较。

对于教练员来讲应把重点放在提高儿童自身能力上。这个重点应特别强调,因为青少年之间的直接比较往往能导致他们放弃体育。

教练员:对于学员来讲,从教练员那里得到积极的反馈是非常重要的。以下几点可以帮助教练员更加积极地给学员做出反馈:

- (1) 教练员应努力对行为做出反馈,而不是对其成绩
教练员应对运动员做出反馈,而不是对球
教练员应对形式做出反馈,而不是对成绩
- (2) 当需要给予负面反馈(反应)时,应把表扬和批评的比例放在3比1
- (3) 不要反反复复地给予负面反馈(批评)。当运动员犯了错误时,不要把训练课停下来,而应当在运动员完成一击漂亮的击球动作时,再把课停下来。

运动员:当运动员打了一个好球时,鼓励他们表扬自己。只有当失误的时候才能有一点情感的流露。

6. 提高主观能动性

建立在过程上,而不是结果上的有影响的积极反馈,可提高主观能动性,并且可降低对客观的依赖。诸如,奖牌、排名等等。偶尔的奖赏能起到激发年轻运动员的作用。然而,常用奖赏的办法将会削弱运动员的责任心。能动性的改善必须由学员/自己来完成。简而言之,运动员每周一定要到网球场地上去,因为他们喜爱打网球。其它的奖赏(奖牌、排名等等),最好是奖金。

7. 提高兴趣和减少烦恼

使练习愉快和保证儿童身心舒畅是提高儿童责任感和竞争意识的关键。

8. 实际问题

实际问题包括学员提出恰如其分的问题。这些问题能引导学员发现正确的答案。如,球打向了何处?为什么你去那里?等等。这种方法可起到鼓励学员自己寻找与教练员告诉的答案完全不同的答案。这种方法有以下好处:

- (1) 使学员感觉自己聪明(建立自信心)
- (2) 帮助学员减少对教练员的依赖
- (3) 他们会更喜欢记住未发现的教学方法

9. 正确地处理不良行为

教练员必须在课堂上处理不良行为时,有许多种处理方法。

- (1) 主动帮助 - 当运动员行为正确时要给予表扬和奖励
- (2) 不加注意(-教练员可以忽略不良行为,以便使学生得不到他/她想得到的注意

(3) 处罚 - 只用主动帮助和不加注意的方法是不能起到规范儿童的作用。因此教练员需要学会正确地使用处罚。这里是一些使用处罚的准则:

- ① 应正确地使用处罚,而不要出于报复
- ② 规定训练班或队中的纪律 - 这种纪律要得到学员的认可,如果纪律被破坏了,在给予处罚时不要带有感情色彩
- ③ 在给予处罚前应先给予警告
- ④ 处罚要一致
- ⑤ 不要使用会使你感到内疚的处罚 - 当你感情平静下来后,先思考后,再给予处罚
- ⑥ 一旦处罚完毕,要象对待其它队员一样对待受过处罚的队员
- ⑦ 不要因为打球不好而处罚队员

⑧避免体罚 - 因为以后你要使受处罚的队员喜欢身体训练,而不要使他们对身体训练感到厌倦

⑨不要经常处罚 - 运动员会失去兴趣。并且处罚作用将会减小

七、发展健康的竞争意识

近年来有大量的关于儿童早期暴露出强烈的竞争意识对儿童有何影响的讨论。教练员和家长应努力采取更加明智的对待竞争的态度。应把这两个词记在心理: 望远镜和平衡。以下是对比赛的正确认识观点,其目的是教练员和家长应把重点放在培养年轻网球选手在比赛中要有良好的观念上。

- 每个人都比赛或努力用一种方法或其它方法 - 竞争是生活的一部分
- 比赛的意义不只是胜负。胜负只是一个简单的结果
- 在网球运动中,比赛是允许你同其它人进行能力比较的活动
- 其价值是在比赛或努力的行动中
- 与自己比赛,而不是与对手比赛
- 检查自己在场上或场下是否都尽了最大努力。如果你在所有比赛中都能尽百分之百的努力,无论输赢,你的同伴都会敬佩你
- 从比赛中学习东西 - 无论结果如何,都把它当做一次有意义的经历,这种经历在今后会发挥作用的
- 在 32 名选手参加的比赛中,有 31 名是失败者,只有一名是获胜者
- 一场比赛的胜负,并不能使你成为胜利者或失败者
- 在你一生的比赛中,总会有胜负
- 尽自己最大努力,胜负都永远会使你成为胜者
- 比赛中的真正价值是尽自己最大努力,努力进步,向自己的远大目标迈进
- 对于 12 岁以下的选手来讲,用比赛来达到结交新朋友和检验自己的技能
- 青少年网球只是学习和发展时期
- 在比赛中,不要担心结果 - 如果你认真对待每一分,结果会自己照顾自己的

