



# 网 球

## 运动教学系统分析 与创新研究

李 海 陶李军◎著

国家一级出版社”



中国纺织出版社

“全国百佳图书出版单位”

# 网 球

## 运动教学系统分析 与创新研究

李 海 陶李军◎著

## 内 容 提 要

本书首先对网球运动的基本知识进行了阐述,接着对高校网球运动教学理论与发展以及理论体系教学进行了分析;在此基础上,对现代教育理论视域下的网球运动教学创新,以及新时期高校网球运动教学系统要素优化与创新进行了剖析;然后对高校网球运动安全与科学评价进行了阐释;最后,对高校网球运动技术与战术教学进行了研究。总体来看,本书语言简练、结构清晰、内容丰富新颖,是一本科学性、实用性、创新性和时代性等特点都非常突出的专业学术著作,值得阅读和借鉴。

### 图书在版编目(CIP)数据

网球运动教学系统分析与创新研究/李海,陶李军

著. —北京:中国纺织出版社,2018.5

ISBN 978-7-5180-4080-3

I. ①网… II. ①李… ②陶… III. ①网球运动—教学研究—高等学校 IV. ①G845.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 231762 号

---

责任编辑:姚 君

责任印制:储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://www.weibo.com/2119887771>

虎彩印艺股份有限公司印制 各地新华书店经销

2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.5

字数:217 千字 定价:79.50 元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

## 前 言

当前,体育事业发展迅速,很多运动项目的整体发展速度非常快,普及的程度越来越高,较为典型的当属球类运动,比如足球、篮球、排球等。作为“四大绅士运动”之一的网球运动,以其时尚性、贵族“气质”受到人们的广泛欢迎与喜爱。尤其是近几年,在李娜、郑洁等优秀网球运动员明星效应的带动下,网球运动进一步普及和发展,在竞技、健身、休闲、学校教育等方面都取得了理想的发展成果,由此可以预见网球运动未来的发展一片光明。

网球运动在学校教育领域的发展直接影响着网球运动人才的培养和输出,同时也会对网球在其他领域的发展产生相应的影响,因此,网球运动教学就成为当前网球研究的一个重要课题。另外,近年来受垃圾食品、学习压力大等因素的影响,学生的身体素质堪忧,肥胖率攀升,因此,大力开展体育教学活动,改善当前学生身体素质差的社会问题已经备受关注,这也是进一步深入研究网球运动教学的一个根本原因。通过网球运动教学的开展,能够有效促进校园体育发展,将学生参与运动锻炼的兴趣有效激发出来,使他们积极主动地参与到体育锻炼中,从而逐渐改善他们的身体素质,也为终身体育奠定良好的基础。在这样的背景下,特撰写了《网球运动教学系统分析与创新研究》一书,希望能够为网球教学的广泛开展与创新提供一定的依据和支持。

本书首先对网球运动的基本知识、教学理论与发展、网球运动理论知识体系教学几个方面的内容进行了阐述;接着对现代教育理论视域下的网球运动教学创新、新时期网球运动教学系统要

素优化与创新进行了探索;然后对网球运动教学安全与科学评价进行了分析;在此基础上,对网球运动技术和战术教学进行了研究。由此,不仅对网球运动教学的基本理论有所了解,还对其在不同视域和理念影响下的创新进行了深入探析,以期为网球运动实践方面的教学提供科学的理论指导。

目前,网球运动教学的研究涉及的内容非常多,但很多都流于表面,欠缺深层次的探索与研究,这就容易导致网球运动教学的研究停滞不前,不利于网球运动的进一步发展。而本书主要从理论与实践两个方面,对网球教学及其创新进行了全面且深入地分析和探索。具体来说,本书的特点主要有以下几个方面。

第一,遵循层层递进的原则。本书首先对网球运动的基本知识进行了阐述,然后对网球运动教学的相关理论进行了研究,在此基础上,分别对多元智能理论、人本主义理论、创新教育理念下的网球运动教学的创新,以及新时期网球运动教学方法、教学模式、教学内容的创新与开发进行了深入剖析。由此,读者不仅能够了解网球教学的相关知识,还能进一步洞悉网球运动教学的发展状况。

第二,用发展的眼光来看待网球运动教学。尽管网球运动教学开展时间较晚,但是其发展速度较快,并且取得了一定的发展成效。随着社会的不断发展,网球运动教学也要有所发展和创新,这样才能与现代社会的需求相适应,才能更好地体现出网球运动教学的价值。

第三,知识点全面,理论与实践有机结合。本书首先对网球运动教学系统以及创新等相关知识进行了剖析,然后在这些理论的指导下,对网球运动技术和战术教学进行了研究。由此,读者能够对网球运动教学有一个全面且细致的了解和认识,使人们能在科学指导下参与到网球运动教学的实践活动中,进一步感受网球的魅力。

本书由湖南理工学院李海、陶李军撰写完成,并由二人统稿。具体分工如下:

第二章,第三章,第五章,第七章:李海;

第一章,第四章,第六章,第八章:陶李军。

本书在撰写过程中参考并借鉴了相关专家学者的研究成果和观点,在此一并谢过!另外,由于时间和精力有限,书中不足之处敬请指正。

编者

2017年6月

# 目 录

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 第一章 网球运动概述 .....             | 1   |
| 第一节 网球运动的起源与发展 .....         | 1   |
| 第二节 网球运动的特点和功能 .....         | 8   |
| 第三节 网球运动的组织机构与重大赛事 .....     | 16  |
| 第二章 网球运动教学理论与发展 .....        | 31  |
| 第一节 网球运动教学的理论依据 .....        | 31  |
| 第二节 网球运动教学理论体系构建 .....       | 36  |
| 第三节 网球运动教学的原则与方法 .....       | 41  |
| 第四节 网球运动教学现状及发展趋势 .....      | 60  |
| 第三章 网球运动理论知识体系教学 .....       | 63  |
| 第一节 网球运动基本术语与力学分析 .....      | 63  |
| 第二节 网球运动的击球原理与动作结构 .....     | 74  |
| 第三节 网球运动礼仪 .....             | 79  |
| 第四节 网球运动竞赛规则 .....           | 83  |
| 第四章 现代教育理论视域下的网球运动教学创新 ..... | 94  |
| 第一节 多元智能理论视域下的网球运动教学创新 ..... | 94  |
| 第二节 人本主义理论视域下的网球运动教学创新 ..... | 117 |
| 第三节 创新教育理念下的网球运动教学创新 .....   | 122 |
| 第五章 新时期网球运动教学系统要素优化与创新 ..... | 128 |
| 第一节 网球运动教学方法创新 .....         | 128 |

## ► 网球运动教学系统分析与创新研究

|      |                      |     |
|------|----------------------|-----|
| 第二节  | 网球运动教学模式创新 .....     | 136 |
| 第三节  | 网球运动教学内容开发 .....     | 150 |
| 第六章  | 网球运动教学安全与科学评价 .....  | 158 |
| 第一节  | 网球运动教学活动管理 .....     | 158 |
| 第二节  | 网球运动训练伤病防治 .....     | 166 |
| 第三节  | 网球运动教学综合评价体系构建 ..... | 179 |
| 第七章  | 网球运动技术教学 .....       | 184 |
| 第一节  | 网球技术基本理论 .....       | 184 |
| 第二节  | 网球无球技术教学 .....       | 193 |
| 第三节  | 网球有球技术教学 .....       | 202 |
| 第八章  | 网球运动战术教学 .....       | 218 |
| 第一节  | 网球战术基本理论 .....       | 218 |
| 第二节  | 网球单打战术教学 .....       | 227 |
| 第三节  | 网球双打战术教学 .....       | 237 |
| 参考文献 | .....                | 253 |

# 第一章 网球运动概述

网球运动在法国起源,在英国诞生,在美国普及,是四大绅士运动之一。随着时代发展,曾经的贵族项目逐渐走进寻常百姓家,风靡全世界。作为集娱乐、竞技、健身为一体的高雅运动项目,网球运动已经在我国十分流行。本章主要就网球运动的起源与发展、特点与价值、组织机构与重大赛事进行论述。

## 第一节 网球运动的起源与发展

### 一、网球运动的起源

网球运动历史悠久,起源于法国。在 12—13 世纪的法国教堂中,传教士常常在回廊里进行用手掌击打小球的游戏,借此来调节教堂生活,该游戏在法语中被称为“jeu de paume”。这种网球游戏被传入宫廷,成为当时皇室贵族消遣和放松的一种方式。这种游戏最初只在室内进行,后来逐渐发展到在室外开阔的空地上进行,球是用布做成的,里面塞满头发或绒毛;场地中间高高架起一绳子将双方分隔成两个区域,最开始没有球拍的概念,参与者用自己的手来击球。

14 世纪,在法国宫廷十分流行的这种网球游戏传入英国,法国王储将当时的用球赠给了英国国王,标志着这种游戏在英国的普及与发展。因为当时用球的表皮是用埃及坦尼斯(Tennis)镇

所产的布料制成的,所以英国人把这项游戏叫作“Tennis”,并流传至今,现代网球运动的英语称呼就这样被确定下来。

15 世纪以后,网球游戏出现一定变化。随着拍子的出现,大家开始用板拍和球拍击球。最初,网球拍是用羊皮纸做拍面的卵形球拍,看起来十分笨重且不美观,但网球拍的出现本身就是一种进步。同时,场地中用来分隔的绳也被小方格网子所替代。之后,球拍也得到改良,改用穿线的拍子,具有弹性好和轻巧的优点。这种游戏在欧洲的宫廷中十分流行,因此网球运动具有“宫廷运动”和“贵族运动”的称呼。

16~17 世纪,网球运动逐步从游戏向竞技运动迈进,因此专门的球场和相应的比赛规则应运而生。18 世纪开始,网球运动在各阶层中开展起来,逐步发展和普及。

进入 19 世纪,网球已经发展成为欧美盛行的一项运动。1873 年,现代网球运动在英国诞生。英国人温菲尔德把网球推广在草地上进行,还出版了《草地网球》一书,对网球运动进行宣传和推广。1874 年,球网的宽度和高度有了更具体的要求,草地网球比赛正式在英国展开。1875 年,英国板球俱乐部对比赛规则进行修订,将网球场定为长 23.77 米、宽 8.23 米的长方形,球网的中央高度为 99 厘米,并确定了每局采用 15、30、40 的记分方法。1877 年,在英国的温布尔登举办了第一届草地网球锦标赛,标志着现代网球运动的正式亮相。

此后,网球运动彰显出独特的价值与魅力,吸引着男女老幼的共同参与。在欧美地区,网球运动得到了大范围的推广和普及。1884 年英国伦敦玛丽靳本板球俱乐部又把球网中央的高度定为 91.4 厘米。网球竞赛规则的成熟使得现代竞技性网球运动正式形成。在 1896 年进行的第 1 届奥运会上,网球被列为正式比赛项目。虽然此后国际奥委会对网球运动在“业余运动员”的定义上有异议,并取消了网球的正式项目的资格。经过相关人士的共同努力下,1988 年汉城奥运会上,网球运动重回奥运大家庭,并持续到现在。

## 二、网球运动的发展

### (一)世界网球运动的发展

进入 20 世纪后,网球运动赛事逐渐增多、赛事奖金更加丰厚、网球场器材更加舒适、运动员的参赛限制降低,这些因素都使得网球比赛成为世界体育赛事竞技中最吸引人的项目之一。

首先,赛事种类繁多,世界网球发展过程中形成了越来越多的赛事,促进网球运动快速发展。1968 年,网球规定得到修改,即职业和业余网球运动员可以参与到同样的赛事中。此后,网球比赛的种类和数量日益增加,在世界范围内,有大满贯赛、巡回赛、大师赛、卫星赛等比赛,不同级别和类型的网球赛事贯穿一整年。

其次,丰富的赛事奖金吸引了众多世界好手前来参赛,促进了网球运动水平的提升。职业网坛不仅赛事众多,而且各类赛事均设置了奖金,随着网球运动的进一步发展,比赛奖金的数额也是逐渐飙升。从历届网球赛事的奖金趋势可看出端倪,首届美国网球公开赛的总奖金为 10 万美元,到了 1982 年,总奖金提升到 150 万美元,1983 年又增加至 210 万美元,而到了 2001 年,总奖金飙升到 1 580 万美元。奖金迅猛飙升,网球运动员的收入水平呈现出巨大的变化,著名球星的年收入甚至和歌星、影星相媲美。网球运动受到了社会的关注,与其惊人的奖金和球员的庞大收入是分不开的,网球运动在世界上产生巨大反响也就不足为奇。

再次,技术的发展使得网球运动场地和器材不断革新,这成为网球运动发展的物质基础。20 世纪 70 年代以后,网球进入了快速发展的阶段,其主要原因之一在于球拍等器材制造中科技得到了极大的应用,从而使网球拍的性能更加优越。高质量球拍的运用提高了球速和对球的控制力,使得网球技术水平得以飞速的发展,在这种条件下一批又一批网球少年不断涌出,让网球运动继续传承和发展下去。

最后,为了促进网球运动的进一步传播和发展,国际网球组织取消了职业和业余的界限,职业选手有机会参加网球大型赛事。职业网球巡回赛的创立,使网球运动各项大赛的激烈程度和热烈争夺的气氛得到增加,网球爱好者也充分表现他们的热情,这些都是网球运动不断蓬勃发展的动力。

目前,网球已经成为举世瞩目的运动项目,各国人民积极参与,从而掀起了世界性的网球热浪。

### (二)中国网球运动的发展

#### 1. 19 世纪中国网球运动的发展

我国的网球运动开创于 1885 年,经过一百多年的发展,逐渐受到了人们的广泛喜爱,中国球员的网球水平也有着飞速的进步。

网球运动传入我国之初,并没有得到很好的普及,仅在北京、天津等几个大城市得以开展,参与的群体也局限于洋人传教士、商人和士兵。后来,一些教会学校参与到网球运动中来,如北京汇文学校、通州协和书院、上海圣约翰书院、广州岭南学校以及香港的教会学校,但是参与人群中还是以上流社会人士和少数学校师生为主。

1898 年,上海圣约翰书院举行了斯坦豪斯杯赛,这是中国最早的校园网球赛事。1906 年在北京的汇文、上海的圣约翰、南京的金陵、广州的岭南等学校之间开展校际间的网球比赛,这些都促进了网球运动在中国的开展与传播。

#### 2. 20 世纪中国网球运动的发展

(1)旧中国网球运动的发展。竞技网球方面,1910 年,中国举行了首届全运会,网球作为正式比赛项目,并且从 1910 年首届全国运动会到 1948 年的第 7 届全国运动会,网球都是正式比赛项目。不过前两届只设立了男子项目,到第 3 届时才设立了女子项

目。1913年远东运动会设立,网球被列入比赛项目。我国从1915年第2届远东运动会起至1934年,历届远东运动会的网球比赛都有中国人的身影;从1923年第6届远东运动会到第10届远东运动会,中国参与了女子网球表演赛。中国选手第一次登上冠军宝座是在第8届远东运动会上,邱飞海、林宝华首次战胜了日本队和菲律宾队,获得冠军。

中华人民共和国成立前,中国选手也参加了戴维斯杯,前后共参加过6次,但成绩均不理想。邱飞海是我国首位参加温网的选手,他于1924年参加比赛,闯入到第二轮。许承基在温网中取得较好成绩,他1938年曾被列为赛会八号种子,单打比赛进入第四轮,在1938年和1939年英国硬地网球锦标赛上两夺男单桂冠。

在网球理论的研究方面,随着网球运动的不断发展,理论研究也有所成就。孙揆的著作《网球术》于1917年2月由中国图书公司出版。该书包括网球沿革、球场、用具、比赛方法、各种击球法等内容,是中国最早的网球理论专著,它的问世标志着中国网球运动在理论上也有了发展。

(2)新中国网球运动的发展。网球运动最初流行于宫廷,是一项“贵族运动”,虽然在我国开展的时间不短,但是新中国成立前只是在少数人的圈子中开展,没有发展空间。中华人民共和国成立后,党和政府高度重视发展体育运动,网球运动在我国翻开了新的篇章。1953年我国正式成立了网球协会,吕正操同志担任了首任主席,同年在天津市举办了第一届全国网球表演赛。

从1956年开始,网球成为一年一度的全国比赛项目,规模愈发宏大。全国网球锦标赛、实行升降级制度的全国网球等级联赛、全国网球单项比赛、全国硬地网球冠军赛、全国青少年网球比赛等赛事开展得如火如荼。另外,老年网球赛、高校网球赛、少年网球赛也逐步开展。诸多赛事的开展对促进网球运动的普及和技战术提高有着重要的促进作用。

从1956年开始,我国与世界的交流日趋频繁,中国网球队与

国际的交往大大加强,先后出访许多国家和地区,并积极参加各种世界比赛,有着不俗的表现。1956年7月9日至8月17日,印度尼西亚草地网球协会派队访华,双方先后在北京、天津、上海、南京、广州等地进行了24场比赛,中国队胜8场、负15场、平1场。这是新中国成立后首次进行的网球对外交流,促进了网球运动在中国的发展。此后,中国网球运动员曾先后同30多个国家和地区进行网球交流,参加过不少大型国际赛事,并取得了较好成绩。1959年朱振华、梅福基在波兰索波特国际网球赛中为中国取得第一个网球比赛的冠军。在1960年匈牙利布达佩斯国际网球赛中,朱振华、梅福基再次夺得双打冠军。1965年的索波特国际网球赛中,我国女子选手戚凤娣和徐润珍会师决赛,包揽冠亚军。

此后,受到“十年动乱”的影响,我国各项事业在1966年后遭受重创,网球运动也未能幸免,几乎断绝了与国际网坛的交往,网球运动的水平不进反退。

1978年后,国内形势逐渐恢复,我国的网球运动重获生机。20世纪80年代,随着我国呈现出崭新面貌,我国网球事业的发展也具有了坚实的基础。1980年,我国正式加入国际网球联合会。1980年东京女子网球公开赛上,中国选手余丽桥获得单打冠军。1981年1月,在美国白宫杯少年网球锦标赛上,中国的少年选手李心意和胡娜获得女子双打冠军。1983年在吉隆坡举办的亚洲最高水平的男子团体赛桂冠——加法尔杯比赛中,冠军被我国收入囊中。1986年第10届亚运会上,中国女子网球队捧得了团体冠军。

20世纪90年代,中国网球事业继续前行,优秀运动员人才辈出,1990年第11届亚运会上,我国选手潘兵和陈莉分获男女单打冠军,在该届赛事上中国网球取得3枚金牌、3枚银牌和1枚铜牌,创造了最佳战绩。在四大满贯上,中国选手也有一定的进步。1992年澳大利亚网球公开赛,我国选手李芳进入第三轮,在1994年的法国网球公开赛,闯入第二轮。1996年法国网球公开赛,易景茜进入第二轮,追平了李芳在法网创造的最好成绩。

进入 21 世纪以后,我国网球运动发展得更加快速,在训练和竞赛体制上更接近世界高水平网球运动的发展模式,并结合本国的实际情况,许多优秀选手不断刷新佳绩,让网球运动成为国内最热门的运动之一。

21 世纪初期,我国运动员在世界重大比赛中屡创佳绩,标志着中国网球的异军突起。2001 年,我国选手李娜在第 21 届世界大学生运动会网球赛中夺得女单、女双和混双三枚金牌,显示出巨大潜力。2002 年联合会杯亚太区地区赛中,中国女子网球队首次冲出亚洲,闯入联合会杯世界组外围赛,实现了团体赛事的突破。2004 年在雅典举办的第 28 届奥运会中,中国组合李婷/孙甜甜夺得女双金牌,这是我国首次获得奥运会网球项目的金牌。另一对选手郑洁/晏紫也打入了八强,标志着中国女子网球水平已经厚积薄发,向世界一流靠拢。2006 年 1 月的澳大利亚网球公开赛中,郑洁/晏紫一路过关斩将,豪取女双冠军,这也是中国首个大满贯赛事的冠军。同年 6 月,郑洁/晏紫再夺温布尔登网球公开赛女双冠军。

中国网球在女子双打上的种种突破,标志着向世界一流水平的进发,而单打项目也不甘落后,也取得了“零”的突破。2011 年 6 月,在法国罗兰加洛斯的红土赛场上,李娜取得法网女单冠军,实现了中国单打项目的首个大满贯冠军,这对中国网球和亚洲网球来说,具有划时代和里程碑的意义。在澳大利亚网球公开赛上,李娜在 2011 年和 2013 年两次进入决赛,但都无缘冠军,2014 年,李娜没有再次错失机会,再夺大满贯冠军,创造了中国网球历史纪录,确立了“亚洲一姐”的地位,她最高时排名世界第二,也是中国网球运动员中的最高排名。

近几年,我国网球运动虽然一直在亚洲居首位,但与世界高水平网球运动员比还有一定的差距。随着李娜的退役,我国网球的领军人物也出现了真空。但随着网球运动深入人心并形成热潮,我国网球运动依旧有着广阔的发展空间,日后一定会涌现出更多优秀选手。

## 第二节 网球运动的特点和功能

### 一、网球运动的特点

#### (一) 群众基础广泛

网球运动适合大部分人群参与,因此具有雄厚的群众基础。由于网球运动是一种基本的健身手段,可以消耗多余的热量,还可以让参与者逐渐对网球形成乐趣,获得快乐。因此,网球运动风靡全球。另外,网球运动对人群没有限制,没有太高的要求,大部分人都能参与进来。不论是什么国家和民族,都能看到男女老少、高矮胖瘦的人乐在其中,享受网球运动带来的快乐和价值。

#### (二) 个性鲜明

网球运动有着鲜明的个性,这也是它的特点,具体表现在技术风格、计分方式、比赛活动和对运动员的要求上。

##### 1. 技术风格

首先,网球发球具有独特性和多样性的特点。网球引入了“发球局”的概念,即每局比赛中一直由一方来发球,直到该局结束,再下一局发球方交换。每次发球有两次机会,所以一发失误还有二发的机会,这使得一发威力巨大,甚至直接得分。由于个体的特征不同,每个选手的发球也有着鲜明的个性。例如,被称为“美国大炮”的罗迪克最擅长的就是大力发球,往往是得分利器;“瑞士天王”费德勒的发球则在力量的基础上强调角度和落点的变化,也令对手防不胜防。

其次,网球比赛中击球的威力大,运动员的击球动作快速,力量十足。对于网球的参与者来说,无论是球员还是爱好者,都必

须学会和掌握击打空中球、地面反弹球和对方击球。因此,参加网球运动的人在时间和空间上的这种对抗具有鲜明个性。

## 2. 计分方式

网球的计分方式和一般的球类项目完全不同,具有明显的特色。网球比赛有在网球运动的每局比赛中,采用的是 15、30、40 以及平分、占先的计分方法,这种独特的计分法源于中世纪。

## 3. 比赛活动

一方面,现代网球竞争激烈,由于独特的计分方式,网球比赛的时间不固定。无论是高水平比赛还是爱好者之间的切磋,都不会短时间就能分出高低,需要一定时间甚至较长时间的消耗。网球最高赛事——四大满贯的比赛决胜方式为男子五盘三胜、女子和混双三盘两胜。一般比赛时间在 3~5 小时,也出现过接近 6 小时的鏖战,如 2012 年澳网男单决赛,德约科维奇 3:2 战胜纳达尔的时间达到了 353 分钟。史上最长的角逐为 2010 年温网首轮,美国选手伊斯内尔历时三天,以 3:2 击败法国选手马胡,比赛共进行了 665 分钟,由于长盘决胜的特殊性,第五盘进行了 491 分钟,比分为 70:68。

另一方面,网球比赛强度较大,会消耗大量的精力和体能,如果对战双方实力非常接近,会使比赛时间消耗过长,对运动员的体能有着近乎苛刻的要求。在比赛中,有的球员因为体能问题导致伤病,从而影响比赛成绩。由此可见,网球运动的强度很大。

## 4. 对运动员心理要求较高

网球运动在规则上要求很严格,全场比赛都要靠选手自己独立作战,除了团体赛一场比赛结束后教练可以进行场外指导外,其他任何比赛都不允许教练在场地内指导运动员,如果违规就要接受处罚。这就要求运动员必须具备良好的自我心理调节能力,心理素质不过硬就不会取得好成绩。