

科学化视阈下 网球运动教学实践阐释

杨旭东 于天博 谷凡 著



KEXUEHUA SHIYUXIA
WANGQIU YUNDONG JIAOXUE SHIJIAN CHANXI

国家一级出版社”  中国纺织出版社 “全国百佳图书出版单位”

科学化视阈下网球运动 教学实践阐释

杨旭东 于天博 谷 凡 著



中国纺织出版社

内 容 提 要

如今网球运动作为人们普遍所喜爱一项体育活动,已经在全世界各地盛行。大学生群体对网球运动的热爱更是其他群体不能企及的,所以,高校网球教学活动的研究就会显得尤为突出。本书首先介绍了网球运动的起源、特点、功能、场地、器材等内容;然后阐述网球运动与健康、网球运动训练、教学原则、科学化的医务监督等内容;最后从网球的技術教学、战术教学、双打教学等方面入手,对网球的教學内容进行更加深入的研究,通过教学理论与实践的结合,为广大高校体育教师的教學工作提供更多依据。

图书在版编目(CIP)数据

科学化视阈下网球运动教学实践阐释 / 杨旭东, 于天博, 谷凡著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2018.2
ISBN 978-7-5180-3597-7

I. ①科… II. ①杨… ②于… ③谷… III. ①网球运动-体育教学-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 104136 号

责任编辑: 武洋洋

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@e-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 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12.75

字数: 228 千字 定价: 57.00 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

网球运动是一项深受大众喜爱的体育运动项目，在全世界范围内都有非常深厚的群众基础，为了能够使大家更为深入地了解网球运动知识，特撰《科学化视阈下网球运动教学实践阐释》一书，希望大家在今后进行网球运动的过程中，不仅能够掌握网球运动的基本理念，网球技战术水平也有一个明显的提高。

本书内容可分为七个章节。第一章，主要阐述网球运动的一些基本概念，主要包括网球运动的起源、发展与演变和网球运动的价值和分类及网球运动的基本知识。第二章与第三章，主要从网球运动的科学化运动训练与医务监督两个方面论述，内容包括网球运动科学化训练理论、培养网球球感的科学化训练、网球基本步法的科学化训练、网球运动员身体素质和心理素质科学化训练、网球教练员的科学化训练、网球运动训练疲劳的产生与恢复、网球运动训练营养的消耗与补充以及网球运动训练中常见伤病及防治等。第四章至第六章，主要从网球运动教学的角度出发，全面阐述网球运动教学的理论与技战术教学方法，其中在网球教学理论这部分内容中，对于网球教学文件的制定进行了深入分析，并且对于技战术教学以图文并茂的形式展示给大家，具有比较明显的现实意义。第七章，主要讲述网球赛事的组织分类与管理，内容包括网球赛事的组织、网球竞赛的编排、网球运动竞赛裁判法、网球运动竞赛规则。

本书力图从理论价值和实践价值方面展示其丰富的内容。理论的发展最终是为了指导实践，希望本书能够在人们探索网球运动教学的道路上尽到微薄之力。

本书在撰写过程中，对前人有关网球运动的资料进行了借鉴和吸收，在此对其作者表示诚挚的谢意。由于时间仓促，水平有限，书中难免会有遗漏不妥之处，恳请广大读者朋友批评指正。

编者

2017年4月

目 录

第一章 网球运动概述.....	1
第一节 网球运动的起源、发展及演变.....	1
第二节 网球运动的价值和分类.....	17
第三节 网球运动的基本知识.....	20
第二章 网球运动科学化训练.....	36
第一节 网球运动科学化训练理论.....	36
第二节 培养网球球感的科学化训练.....	54
第三节 网球基本步法的科学化训练.....	56
第四节 网球运动员身体素质和心理素质科学化训练.....	58
第五节 网球教练员的科学化训练.....	64
第三章 网球运动训练与科学化医务监督.....	67
第一节 网球运动训练疲劳的产生与恢复.....	67
第二节 网球运动训练营养的消耗与补充.....	74
第三节 网球运动训练中常见伤病及防治.....	81
第四章 网球运动教学理论.....	90
第一节 网球运动的教学阶段与教学要求.....	90
第二节 网球运动的教学原则.....	92
第三节 网球运动教学的组织与实施.....	95
第四节 网球运动的教学方法.....	99
第五节 网球运动教学文件的制订.....	103
第五章 网球运动基本技术教学实践.....	108
第一节 握拍法与正反手击球教学.....	108

第二节	发球与接发球教学·····	115
第三节	截击球与高压球教学·····	121
第四节	挑高球与放小球教学·····	130
第五节	反弹球与网球墙辅助教学·····	136
第六章	网球运动战术教学实践·····	141
第一节	网球战术的定义、构成及分类·····	141
第二节	影响网球战术的因素与基本战术方法·····	147
第三节	网球战术运用的基本要求与类型·····	158
第四节	双打战术教学实践·····	166
第七章	网球赛事的组织分类与管理·····	174
第一节	网球赛事的组织·····	174
第二节	网球竞赛的编排·····	176
第三节	网球运动竞赛裁判法·····	182
第四节	网球运动竞赛规则·····	189
参考文献	·····	195

第一章 网球运动概述

本章内容中我们将着重对网球运动的相关内容来进行分析，其中包含网球运动的起源与发展、网球运动的价值与分类以及网球运动的一些基本知识。

第一节 网球运动的起源、发展及演变

一、网球运动的起源

对于网球的起源，不同的人有着不同的看法。但是相关的资料显示，网球运动掌球游戏是室内网球的先驱。网球游戏有起源于希腊、古罗马和波斯等学说，《简明大不列颠百科全书》中说，网球运动起源于十二、三世纪法国的手掌球。

网球的玩法虽不尽相同，但是却大同小异，只是在不同的国家被赋予不同的名字，如在澳洲被称为 Royal Tennis；在美国则称之为 Court Tennis；在法国称之为 Jeude Paume(Handball)；在英国称之为 Tennis 或者细分称之为 Tennis、Real Tennis 或 Royal Tennis。

从大多数学者的观点来看，网球最早实际上是在法国成形的，因而可以说法国是网球的发源地。在十二、十三世纪时，法国的传教士为了调剂单调的生活，在教堂回廊里用手掌击球，这种游戏被称为“jeu de paume”。事实上，英语网球这个名词 Tennis 是从法语词 tenez 或是动词 tendere 演变而来的。其后，这一游戏逐渐出入宫廷，但是由于其平民化和大众化的特点，有损贵族的形象，因此被法国国王路易四世禁止。最初这种游戏在大厅进行，球以布裹头发用绳子绑成，场地中间高高架起一绳子，利用两手当球拍。

随着时间的推移，到 14 世纪时，网球这个游戏已经逐渐发展成

了一种竞技活动,网球活动深受路易十世的喜爱,并且经常进行网球比赛。14世纪中期,网球运动在英国民间广泛传播,出现以球聚赌的现象,为了整治社会风气,法国国王查理五世颁布禁令,禁止在巴黎打网球。

又经过了30年左右的时间,也就是到14世纪30年代时,这种游戏传入英国,爱德华三世为了打球方便,在温莎城堡内修建了网球场,保留至今。据传在“英法百年战争”期间,法国王储向英皇亨利五世下了战表,而这种战表就是一箱网球,由此引发了阿金库尔战役。不过,网球也因此英国盛行,成为英国上层社会的一种娱乐活动,因而有“贵族运动”之雅称。

随后网球运动也在法国和英国宫廷流传,发展到16至17世纪逐渐兴盛起来。在这个过程中,人们对以前的网球娱乐形式做了一定的改变,主要包括以下几个方面。

(1) 球拍和击球方式的变化。起初,皇室贵族手戴皮手套击球,后来,人们厌倦了这种用手击球的方式,逐渐用球拍和板拍替代用手击球,后来拍板干脆也全变成了球拍,那时候的球拍是用木材制作的,表面用羊皮蒙着。

(2) 除了击球方式,场地中间的球网也在发生着变化:刚开始时,球网只是一根绳子,后来逐渐增加了许多短绳子,我们现在所看到的场地中间的小方格网子是在17世纪初演变而成的,一直沿用至今。到了这个时期,网球拍经过一系列发展和完善,变成穿线的球拍。

(3) 球的变化。球的变化其实是伴随着球拍的变化而逐渐演变的。刚开始,人们是用手接球和发球,所以球是比较柔软的,制作材料是羊毛和麻。后来出现了球拍,人们用皮革制成了球,并往里面填充了锯屑和细砂,不仅结实,而且保证了球的重量和弹性。自从穿线球拍诞生后,人们又创造了一种球,用皮革、棉、麻缠在一起,并在接缝处缝合。根据不同的场地背景,这种球还被分成了黑白两色。1845年,人们创造了橡胶网球,标志着网球运动有了革命性的发展。

下面我们来看一下与网球的积分相关的内容。“积分”一词历史学家公认是来自于法语。其中“loue”来自“l'oeuf”一词,而“Deuce”来自“a deux”,积分顺序则为15,30,40。起初网球赛每局4分。4个15为一度,和4个15度构成1/6个圆一样,采用1为基数以计算每一分

球的得失,至于45改成40,是为了报分发音的简便清晰。

1858年,英国人哈利·梅姆在伯明翰建造了一个“网球场”,促进了早期网球游戏的开展,又于1872年成立了莱明顿网球俱乐部,扩大网球游戏的影响。1873年,美国人沃尔特·克洛普顿·墨菲尔德改进了早期网球的打法,并取名为“草地网球”。他还于同年出版了一本以《草地网球》为题的书,书中详细介绍了此项运动,于是草地网球取代了板球成为英国最流行的室外活动,温菲尔德因此被称为“近代网球之父”。1875年英国的板球俱乐部修订了网球比赛规则后,于1877年7月在英国的温布尔登举行了第一届温布尔登草地网球锦标赛。

由于网球运动的不断传播,1896年第一届奥运会时,网球被列为正式比赛项目,后来由于国际奥委会和国际网球联会在“业余运动员”的定义上有分歧,国际奥委会取消了奥运会中的网球项目。1984年在第23届洛杉矶奥运会上,网球比赛被列为表演项目。1988年在汉城奥运会上,网球又重新被列为奥运会正式比赛项目。20世纪70年代以后,网球运动快速发展,器材生产技术不断发展,并出现了一批优秀的选手,人们观看网球比赛的积极性空前高涨。

二、我国网球运动的发展

(一) 我国网球运动发展史

纵观我国网球运动发展,其历史基本可以概括为三个阶段,即1978年以前,1978年到21世纪前,21世纪的网球运动。为了使其有一个更加清晰的框架,我们将这三个阶段通过框架图来表示,分别如图1-1-1至图1-1-3所示。

图1-1-1所示为我国网球运动发展史中的第一个阶段,其具体内容如下。

1895年,网球运动传入我国。最开始时只有部分教会学校开展了这项运动,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等,且参与的人仅限于上流社会人士和少数学校师生。后来,网球运动在我国上海、香港、北京、天津、广州等大城市和一些通商口岸城市中相继开展起来。

1913年远东运动会设立网球为正式比赛项目。1915—1934年,中国男子网球队共参加了九届远东运动会比赛。女子网球队参加了第6届和第10届远东运动会的表演赛。在第8届远东运动会上,以邱飞海、林宝华为主力的中国队登上了冠军宝座。1924—1946年中国选手还参加了6次戴维斯杯网球赛。

1953年中国网球协会成立,由吕正操担任主席,同年在天津市举办了首次全国网球表演赛。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,客队胜15场、负8场、平1场。这是新中国成立后首次进行的网球国际交往,促进了网球运动在中国的发展。

在经历了一系列网球运动比赛之后,中国网球运动员曾先后同30多个国家和地区交往,参加过不少大型国际比赛,并取得了较好的成绩。从整体上来看,这一时期我国还对全国网球单项比赛、全国硬地网球冠军赛、全国青少年网球比赛等赛事定期进行举办。另外,也大范围开展了老年网球赛、高校网球赛、少年网球赛等赛事,这些竞赛对促进网球技术水平的提高起到了积极的推动作用。

十年动乱对我国各个方面实际上都产生了不小的影响,网球运动同样不例外。在这十年中,网球运动水平停滞不前,甚至倒退,与国际网坛也几乎断绝了交往。

图 1-1-1

图 1-1-2 所示为我国网球运动发展的第二个阶段,从时间上来看是从 1978 年到 21 世纪前,具体内容如下。

1978 年后,随着我国经济的快速发展,我国网球事业也步入了腾飞阶段。

1980 年,中国网球协会被国际网球联合会接纳为正式会员,我国网球运动发展水平大大提高。网球运动的发展呈现出勃勃生机,越来越多的人喜爱网球运动,直接参与网球运动的人数急剧上升,一些大中城市开始建造网球中心或俱乐部,一些高校也建造了网球场,网球运动在我国大中城市,特别是在我国高校轰轰烈烈地开展起来。

1986 年第 10 届汉城亚洲运动会网球赛上,我国选手李心意获女子单打冠军。在 1990 年第 11 届北京亚运会网球赛上,我国网球选手夺得了 3 枚金牌(男子团体冠军、潘兵获男子单打冠军、夏嘉平和孟强华获得男子双打冠军)、3 枚银牌和 1 枚铜牌,创造了历届亚运会最好成绩。

图 1-1-2

图 1-1-3 所示为我国网球运动发展的第三个阶段,是从进入 21 世纪开始,具体内容如下。

进入 21 世纪,随着我国网球运动更进一步发展,在训练和竞赛体制上对网球运动的规律严格遵循,并结合本国的实际情况发展网球运动,我国选手又取得了更好、更值得骄傲的战绩。

2007 年初,在悉尼网球公开赛上,李娜进入四强,并将自己的世界排名提升到第 16 位,创造了中国选手的最高世界排名。

2008 年北京奥运会,李娜连克 3 号种子库兹涅佐娃和 8 号种子大威廉姆斯等好手,获得女子单打第四名,创中国运动员网球女单奥运会的最好成绩。

2010年6月28日,在温网第四轮比赛中,李娜凭借实力首次进入世界第9强,再创中国选手新高。

2014年1月,李娜第三次跻身澳大利亚网球公开赛决赛并最终收获女单冠军。

2015年1月,郑洁与詹咏然搭档,获得澳网女子双打亚军;6月,在伊斯特本举行的草地网球赛女双决赛中,郑洁与詹咏然搭档获得亚军。

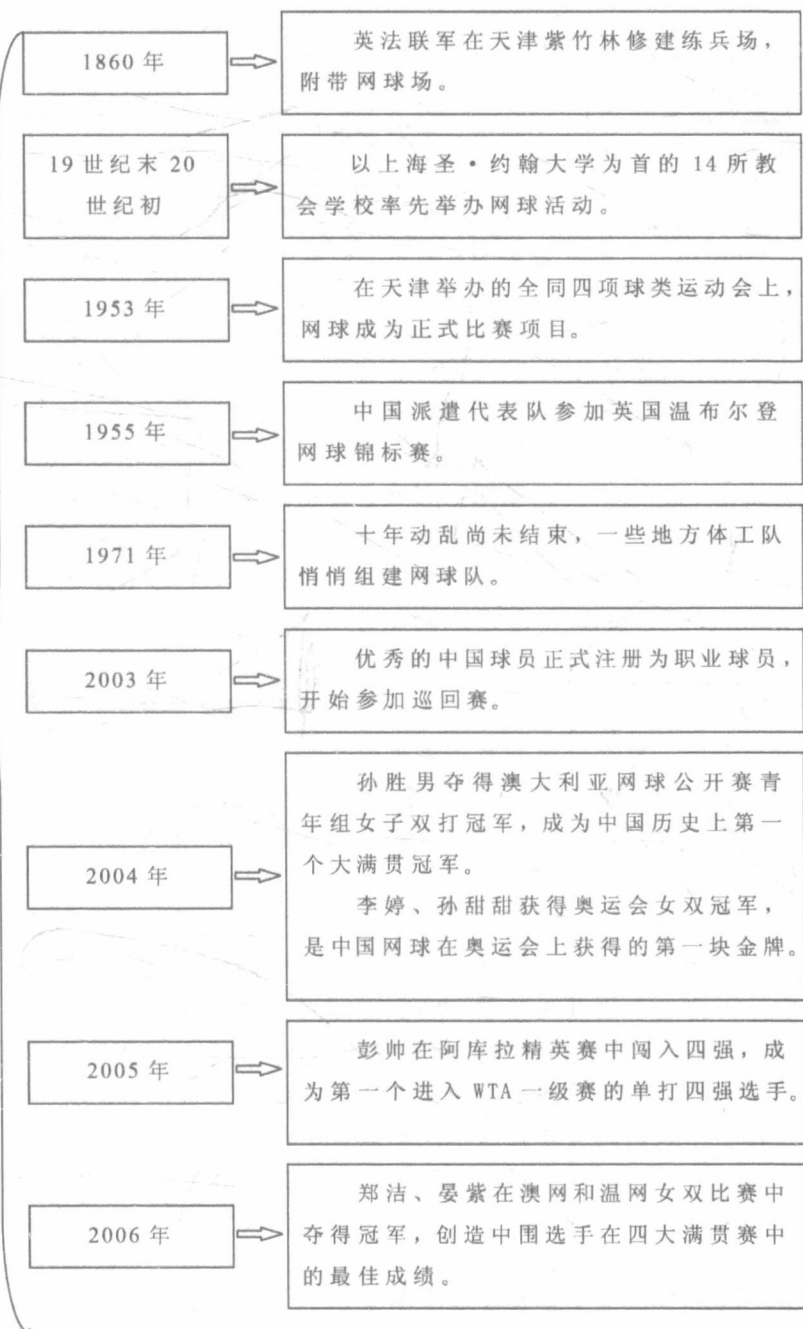
2016年中国网球大奖赛的男单决赛率先开打,结果年仅17岁的浙江队小将吴易昺仅仅耗时50分钟就以6-2/6-1击败了三届赛会男单冠军张择,“一黑到底”地捧起了2016中国网球大奖赛的男单冠军奖杯。

图 1-1-3

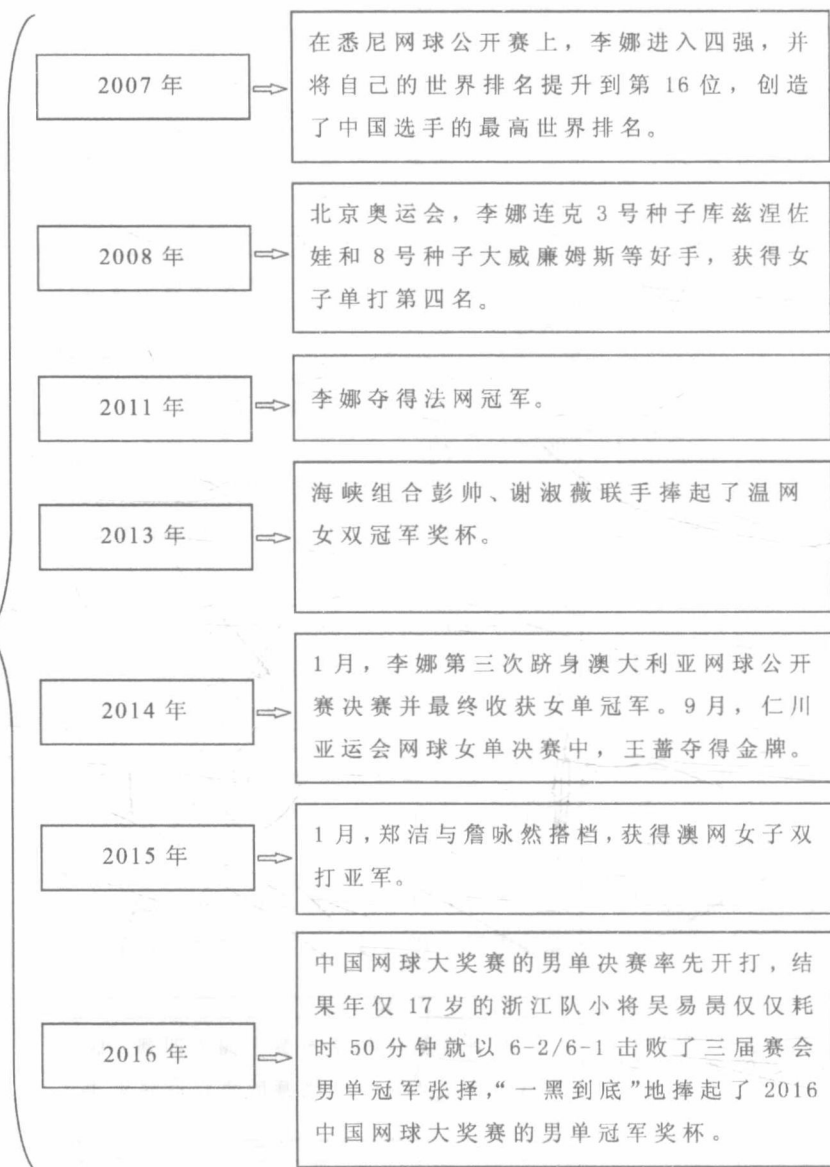
上述我们所列举的这些比赛,虽然我们看到了令人欣喜的一面,但是,这些成绩与其他国家相比较来说,还存在很大差距。这需要我国网球教练、运动员及相关人士继续努力,共同促进我国网球运动的快速发展。

图 1-1-4 所示是中国网球运动发展历程中一些网球运动的大事件,图的左侧为大事件发生的时间,右侧为具体的事宜。

网球运动大事记(二)



(a)



(b)

图 1-1-4

(二) 我国高校网球运动发展状况

在我国育校网球运动发展状况这部分内容中, 我们主要针对硬件发展状况, 软件发展状况以及未来发展的几点建议来进行分析, 具体内容如下。

1. 硬件发展状况

(1) 场地现有设施状况。

影响高校网球运动顺利开展的因素有很多,其中场地设施状况就是重要因素之一。可以说,完善的网球运动场地设施与完备的器材为网球运动提供良好的保障。一般来说,网球运动的场地因素包括网球场的数量与质量,它们会对高校网球运动的教学情况产生直接影响。同理,网球运动器材的数量和质量也会对其产生重要影响。

就目前我国网球场地的建设来说,主要存在两个方面的问题:一方面,网球场地的修建需要占用很大面积,而我国各大高校都在不断扩大招生,所以很多场地都被用来扩建教学楼、宿舍楼等学校基础设施,留给网球建设的场地更少了。另一方面,我国高校目前在网球运动方面投资较少,导致场地建设缓慢等。这是目前看来比较明显的两个问题,使得我国高校在促进网球运动的发展方面存在极大阻碍。因为这些阻碍的存在,很多高校不得不在学生网球课程上做限制,安排的网球课程很少,甚至因为场地等不足,很多网球课程无法顺利开展,导致学生学习网球的机会大大减少。

除了上述我们所说的这些制约高校网球运动发展的因素之外,还有一个不可忽视的因素,那就是高校领导的重视程度。相关调查表明,大部分高校的领导对网球运动重视程度一般,这也是限制我国高校网球运动发展的一项重大因素。对此,高校领导应该加强对“网球运动对学生体育教育的影响”的认识,提高重视程度,为学生的学习提供良好的环境。

(2) 场地使用情况。

虽然网球场地的建设投资比较大,但是在我国还是有一些高校建有网球场的。通过对这些高校对网球场地的利用情况进行调查,我们发现,几乎所有高校网球运动场的主要功能都是用于网球教学和网球训练,有时也会用于举办网球竞赛、教师活动等。但是对网球场不了解的人可能会误认为网球场地和篮球场足球场差不多,实际不然。相比较足球场和篮球场来说,网球场的造价更高,而且后期养护与管理需要投入很多的人力和物力。也正是因为这样,很多高校的网球场在学生上课和训练之余都是处于闲置状态,这也是为了减少外来人员进入场地,减少对场地的破坏。但是,有些高校从另一个角度思考,将网球场通过盈利的方式对外开放,收获的利润用来投资对场地的养护。这实际上也是一种良性循环。

综上所述,总体看来我国高校的网球运动场还是得到了比较高效的利用的。

2. 软件发展状况

软件与硬件不同,不是我们能实实在在看到的实体,因此,它们的发展更应该受到重视。这里我们主要列举影响学校网球运动的三种软件设施,分别是师资队伍建设、专业团队建设和教学情况,具体如图 1-1-5 所示。

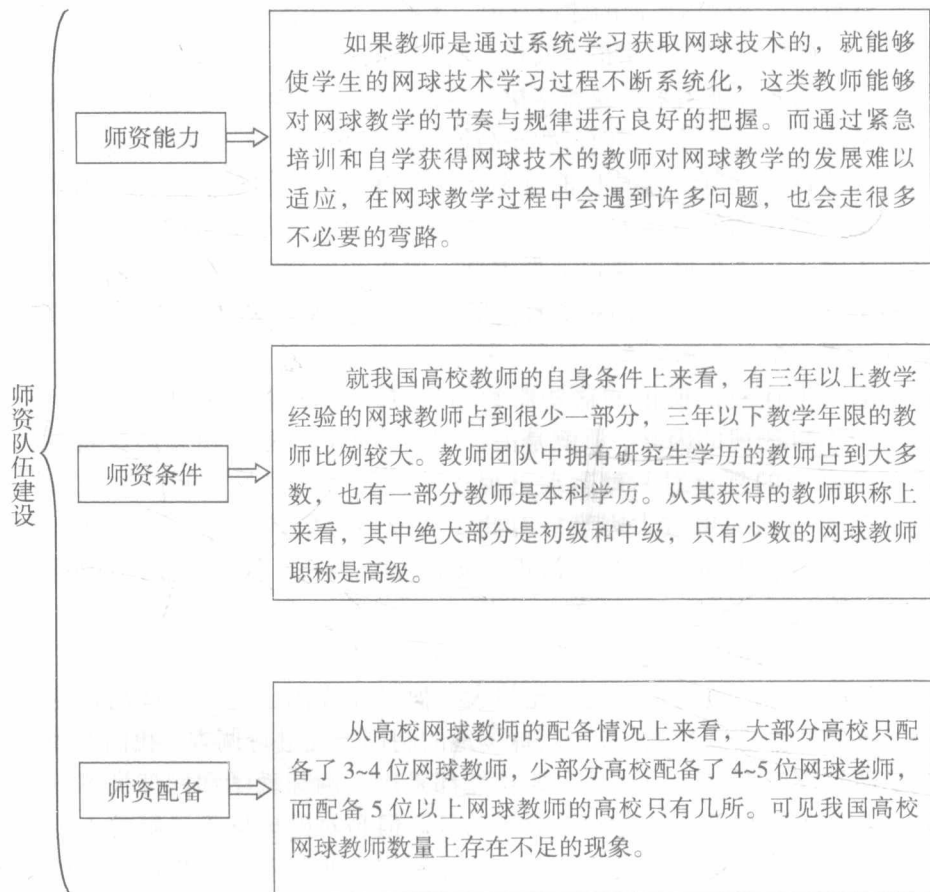


图 1-1-5 (a)