

大学生网球运动开展 与技能培养研究

张 丹◎著



中国商业出版社

大学生网球运动开展 与技能培养研究

王 芳 著



北京体育大学出版社

大学生网球运动开展 与技能培养研究

张 丹◎著

中国商业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

大学生网球运动开展与技能培养研究 / 张丹著. --
北京 : 中国商业出版社, 2017. 6
ISBN 978-7-5044-9915-8

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—网球运动—教
学研究 IV. ①G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 137194 号

责任编辑:武维胜

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c_cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
三河市天润建兴印务有限公司

* * * * *

787 毫米×1092 毫米 16 开 17 印张 220 千字
2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷
定价:60.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

随着我国人民生活水平的不断提高和消费观念的转变,网球运动以其固有的价值和魅力在我国迅速普及开来。作为一项普遍受欢迎的时尚体育运动,网球运动具有强身健体、提高综合素质的功能,因而已成为许多高校大学生课余时间休闲的主要内容。目前,我国大部分高校都已不同程度地开展了网球课程,网球教学在高校体育课程中已成为一个新的教学热点,而且高校中相关的网球社团及网球俱乐部也迅速成立起来,参与人数的不断增加使得校园网球气氛逐渐浓厚。在这种条件下,大学生将成为推动我国网球运动发展的新群体。

为了深入了解网球这项深受大学生喜爱的项目在高校的开展情况,发现制约大学生网球运动发展的因素,提出相应的发展思路和对策,并在此基础上全面培养大学生的网球技能,特撰写《大学生网球运动开展与技能培养研究》一书,以期对网球运动在高校的进一步普及与健康持续发展及大学生网球技能的提高提供科学指导。

本书共有八章,第一章至第五章主要阐述网球运动的基本知识,分析我国大学生网球运动开展情况;第六章至第八章重点对大学生网球技能培养进行研究。具体来看,第一章是网球运动入门学习,主要阐述了网球运动的起源与发展、文化内涵与特点、与大学生健康的关系、重要赛事及常用术语等基本理论知识。第二章是大学生网球运动开展的准备计划,内容包括大学生网球运动开展的基础准备、大学生体能状态的测试与评估以及掌握网球运动的基本常识。第三章是大学生网球运动的基本开展情况及对策探究,首先分析了我国大学生网球运动开展的基本现状,其次探讨了制约我国大学生网球运动开展的因素,最后提出了发展对

策与建议。第四章是大学生网球运动教学与训练工作的开展,主要内容有大学生网球教学的任务、内容及原则;大学生网球教学与训练中创新性方法的运用以及网球运动损伤的预防与康复。第五章是大学生网球联赛的开展,着重对大学生网球运动竞赛的编排与组织、联赛开展的可行性与必要性、开展现状及影响因素、开展中面临的问题及解决路径等问题进行详细分析与研究。第六章至第八章分别探究了大学生网球基础技能培养(体能素质、心理素质)、技术技能培养以及战术技能培养,旨在从实践上为大学生网球技能的获取与提高提供科学指导。

总体而言,本书结构清晰、主题明确、内容丰富完整、富有层次,理论与实践高度结合,具有突出的学术价值、科研价值及实用价值。本书不管是在大学生网球运动开展的调查分析中,还是在大学生网球技能培养的研究中,都提出了科学、有效并具有建设性的方法、对策与建议,这有利于进一步推动网球运动在大学生群体中的发展,促进大学生网球技能的提高与强化。

本书在撰写过程中,参考和借鉴了大量有关网球运动的书籍和资料,在此向有关专家和学者致以诚挚的谢意。由于时间和精力有限,书中难免存在错误或遗漏之处,恳请广大读者批评指正。

作者

2017年5月

目 录

第一章 网球运动入门学习	1
第一节 网球运动的起源与发展	1
第二节 网球运动的文化内涵与特点	7
第三节 网球运动与大学生健康	14
第四节 网球运动重要赛事及常用术语	22
第二章 大学生网球运动开展的准备计划	35
第一节 大学生网球运动开展的基础准备	35
第二节 大学生体能状态的测试与评估	49
第三节 掌握网球运动的基本常识	58
第三章 大学生网球运动的基本开展情况及对策探究	70
第一节 大学生网球运动开展现状调查与分析	70
第二节 大学生网球运动开展的影响因素	93
第三节 推动大学生网球运动开展的对策与建议	95
第四章 大学生网球运动教学与训练工作的开展	101
第一节 大学生网球教学的任务、内容及原则	101
第二节 大学生网球教学中创新性教学方法的运用	106
第三节 大学生网球训练中创新性训练方法的运用	108
第四节 大学生网球教学与训练中运动损伤的预防 与康复	111
第五章 大学生网球联赛的开展	136
第一节 大学生网球运动竞赛的编排与组织	136

▲ 大学生网球运动开展与技能培养研究

第二节	大学生网球联赛开展的可行性与必要性	142
第三节	大学生网球联赛的开展现状及影响因素	143
第四节	大学生网球联赛开展中面临的问题及解决 路径	160
第六章	大学生网球基础技能培养	166
第一节	大学生网球体能素质培养	166
第二节	大学生网球心理素质培养	181
第七章	大学生网球技术技能培养	196
第一节	网球技术体系及力学原理	196
第二节	我国网球技术的演进与发展	209
第三节	大学生网球技术技能及培养	213
第四节	大学生网球技术技能的游戏训练	225
第八章	大学生网球战术技能培养	230
第一节	网球战术体系及影响因素	230
第二节	大学生网球战术训练原则及战术意识的培养	234
第三节	大学生网球单打战术技能及培养	237
第四节	大学生网球双打战术技能及培养	254
参考文献		262

第一章 网球运动入门学习

网球运动是一项充满智慧的球类运动项目,具有丰富的文化内涵。现代网球运动竞技水平高、发展快,同时在大众健身领域也具有广泛的群众基础。本章主要对网球运动的基本运动知识与文化知识进行较为详细与全面地阐释,以引导更多的运动者关注、认识、理解网球运动并积极参与到网球运动中来。

第一节 网球运动的起源与发展

一、网球运动的起源

(一) 网球运动的游戏雏形

据学者研究证实,现代网球运动最初起源于法国。早期在法国形成并流行的一种球类运动游戏是网球运动的雏形。

网球运动在法国孕育,10世纪左右,古代网球运动从波斯湾及古希腊一带发源产生并传入法国,最初这一运动形式只是在法国少数人间开展。12世纪以后,在法国一部分传教士的影响下,网球运动开始在法国广泛传播开来。

早期的网球运动游戏(被称为“jeu de paume”,法语“用手击球的意思”,即“掌球戏”)在法国传教士之间开展,是传教士在教堂进行休闲娱乐的重要活动内容,为了调剂法国教士的教堂生活,法国的传教士们将教堂的回廊作为运动的场所,在回廊中间用绳子将场地隔成两边,一边一个人,相互用手掌击球玩,游戏所用的球是用布包着毛发制成。网球的英文名“Tennis”(英语,“网

球”)就是以埃及坦尼斯镇所产的布而得来的。

在传教士的影响下,这种流行于教堂的消遣类击球游戏传入法国宫廷,受到上层社会的喜爱,并迅速发展成为一项贵气十足的运动项目。尤其是在13世纪,法国国王路易五世就对网球运动进行了定位,明确了网球作为一项“王室贵族运动”的重要地位,在当时,平民是被禁止参加这项运动的。

随着网球运动游戏的不断发展,游戏中,对抗双方击球的方式逐渐发生了一些变化,即从手掌击球逐渐转变为戴上手套来击球,之后,进一步地演变为用球拍击球,这一时期,网球运动游戏已经与现在的网球运动非常相似了。

(二) 网球运动的正式形成

1358—1360年,法国王储赠送给了英国国王亨利五世一件礼物,该礼物就是网球游戏时使用的球拍。流行于法国宫廷的作为贵族运动诞生的网球运动游戏传入英国,之后,网球运动游戏受到了英国爱德华三世的喜爱,他下令在宫中修建室内球场,并对球拍和球进行了改进:球拍面用羊皮制作、球用皮面代替布面。但是,球拍上的改进既影响了美观又增加了球拍质量,改进效果并不理想。

16—17世纪时,网球游戏开始出现了竞技性的分化,又加入了更多的竞技化元素和完善了规则,它不再是一种单纯的游戏,而逐渐成为一种竞技比赛形式。

17世纪,英国人再次对网球运动游戏进行了改进。这次改进主要集中在球网和球拍两个方面。一方面,为了更好地判定球是否过网,减少分歧,原来运动游戏中,在中间分隔左右半场和对抗双方的绳子也换成了有无数网眼构成的网;另一方面,在球拍上穿上了有弹性的弦线。这一系列的改革使得网球游戏一下又增添了许多乐趣性和可玩性,这种游戏在贵族中再度兴起。

1873年,英国人W.温菲尔德对网球运动游戏的打法进一步进行改进,网球运动游戏成为人们夏天在草坪上的娱乐活动,其

被命名为“草地网球”。草地网球的出现有着非常重要的意义,标志着室外网球运动形式的诞生。

1874年,网球运动的场地大小和网的高度也得到了改进,并得到了确定。1875年,英国人又将最初的网球比赛规则制定了出来。由此,网球运动初具形态。1877年,就是在英国伦敦郊外温布尔顿设置了草地网球总会。同年7月,首届草地网球锦标赛——第1届温布尔顿网球运动比赛举行。至此,网球运动游戏已经演变成为一项正式的竞技性体育运动项目。

二、网球运动的发展

(一)世界网球运动的发展

现代网球运动正式形成以后,在英国各阶层迅速开展起来。之后,随着英国殖民地的不断扩张,网球运动随着英国的百姓移民、商人出海经商、殖民地驻军等,从英国传入世界各个国家和地区,网球运动逐渐在加拿大、瑞典、印度、日本和澳大利亚以及南非等其他国家和地区开展起来。

1. 网球运动的快速发展阶段

19世纪90年代中期开始,网球运动迎来了其第一个快速发展时期,1972年,国际男子职业网球协会成立,英文简称“ATP”。ATP赛事的参加成员要求较为严格,即必须是名列当年世界前200名的男子网球运动员。之后,为了传播和发展的需要,该协会还发行了《国际网球周刊》杂志,定期对国际网球运动的重大赛事、发展情况、运动员访谈等内容做详细解读。在ATP之后,女子职业网球协会即WTA,也宣布成立,极大地促进了女子网球运动的发展。

网球运动在美国发展迅速。1881年,美国全国草地网球协会(“全国”两字于1920年取消)成立,这是世界上第一个全国性网球协会,举办了非常丰富的网球运动比赛,如1881年第1届网球

男子单打和男子双打锦标赛;1887年网球女子单打锦标赛;1890年网球女子双打锦标赛;1892年网球混合双打锦标赛等。网球运动在美国得到了非常好的发展。此外,在政府的鼓励下和网球运动场地不断增多的情况下,美国社会大众在日常生活中也经常进行网球运动,网球运动在美国得到了非常快速的普及与发展。

1988年,英国草地网球协会成立,此后,世界多个国家和地区纷纷成立网球运动协会,网球运动在全世界范围内得到了广泛的传播和发展。

2. 网球运动的黄金发展阶段

20世纪20年代以后,网球运动进入第二个快速发展时期,迎来了其发展的黄金阶段。这一时期,美国仍然是网球运动发展最快的国家,许多优秀的网球运动员不断产生。

20世纪70年代以后,网球运动得到了空前的发展。世界网坛由美国一枝独秀向着多元化格局方向发展,俄罗斯、澳大利亚、意大利、法国、英国等网球强国的网球运动水平迅速提高。

20世纪90年代以后,网球运动技术和相应体育器材的改进进一步促进了网球运动的发展,网球技术的完善程度越来越高,网球器材的科技含量也得到了进一步的提升,这对网球运动的发展产生了积极的推动作用,使得网球运动的竞争激烈程度和观赏性得到了进一步的提升,网球运动在世界范围内更广泛地开展起来。

3. 21世纪网球运动的发展

进入21世纪以后,网球运动的普及程度进一步提升,世界网坛百家争鸣、各国世界级球星层出不穷。

目前,网球运动成为世界范围内开展较为普遍的运动,其高度的职业化和产业化也表明了这项运动的顽强生命力和受到大众的超高认可度。在世界体坛所有项目的比赛中最为活跃的当属网球比赛了,每年观看澳网、温网、法网、美网及其他网球赛事

的人数高达几亿人次。其不仅有着非常广泛的群众基础,同时,其影响力和吸引力也是很多其他球类运动所无法比拟的,网球运动俨然已经发展成为继足球运动的世界第二大球类运动。

从当前网球运动的发展形势来看,网球运动的竞技、娱乐、文化魅力吸引着更多的人参与其中,网球运动在未来必然会获得更加快速的发展。

(二)中国网球运动的发展

网球运动于19世纪后期由国外传教士和商人传入我国,最初在教会学校里开展,之后,逐渐在我国上海、香港、北京、天津、广州等大城市和一些通商口岸城市中传播开来。

1. 新中国成立前网球运动的发展

新中国成立以前,我国的网球运动发展水平整体较低。

竞技网球运动方面,1910—1948年,第1届到第7届全国运动会中,网球比赛一直被列入正式比赛项目。但在前两届中女子是不允许参加的,从第3届才开始设女子项目。1915—1934年期间,我国网球运动技术水平不断提高,开始参加各种重大赛事。在历届远东运动会的比赛中,男子网球取得了较好的成绩,以邱飞海、林宝华为主力的中国队夺得了第8届远东运动会的冠军;女子网球队则只参加了第6届和第10届远东运动会的表演赛。1924—1946年间,中国选手参加了六次戴维斯杯网球赛。这一时期,网球水平较高的运动员主要有邱飞海、许承基等。

大众网球运动方面,这一时期,网球运动仍然是一个贵族运动项目,只有少数人参加,社会大众参与网球运动的人非常少,大众网球运动水平非常低。

2. 新中国成立后网球运动的发展

新中国成立以后,我国的网球运动经历了一个曲折的发展过程。

(1) 网球运动的曲折发展阶段

1953年,中国网球协会成立,同年,首次全国网球表演赛在天津市举办。1956年,网球被列为全国运动会正式比赛项目,规模也越来越大。这一时期,一些高水平的网球运动员涌现出来,男子运动员主要以朱振华、杨福基为代表,女子网球运动员主要以戚凤娣、徐润珍为代表。

1960—1976年,受特殊因素的影响,我国各项事业遭受重创,网球运动的发展也陷入低谷。

1980年,中国网球协会正式成为国际网球网联的会员,此后,我国在大中城市广泛推广网球运动,群众参与网球运动的热情高涨。为了满足人们自爱和参与网球运动的需求,国家提出了一系列的支持政策,大众网球运动场地设施不断完善。

(2) 网球运动的稳步发展阶段

进入21世纪,我国进一步加大了对网球运动的发展力度,竞技网球运动与大众网球运动均得到了迅速发展。

竞技网球运动方面,我国网球运动训练和竞赛体制不断完善,并充分结合了我国网球运动员的实际情况开展训练、组织参赛,我国选手的水平得到了较大幅度的提升,所取得的成绩也越来越好。第21届世界大学生运动会网球赛上,我国选手李娜首次冲出亚洲。2003年6月,在维也纳职业女子网球赛上,孙甜甜、李婷、晏紫、郑洁首次包揽WTA双打冠亚军。在2004年第28届雅典奥运会网球赛场上,李婷、孙甜甜勇夺女子双打金牌,中国人第一次在奥运会网球赛场上夺得女双冠军,具有非常重要的历史意义。在2006年1月澳大利亚网球公开赛上,郑洁、晏紫获得了女子双打冠军。2011年,在澳大利亚网球公开赛上,李娜在法国网球公开赛女单比赛中夺冠。2014年1月25日,李娜勇夺澳大利亚网球公开赛女单冠军,成为亚洲首位网球大满贯得主。之后,随着李娜的退役、一些网球老将年龄的增大,我国竞技网球呈现出青黄不接的局面,近两年,我国积极发展体育事业,重视网球运动选材,一批新的网球新秀正在不断地成长之中,如王蔷、徐诗

霖,相信未来我国的网球运动水平一定会再攀高峰。

大众网球近两年来发展迅速。一方面,在竞技网球的引领下,我国大众网球得到了一定程度的普及与发展,网球逐渐进入大众的视野和生活,成为深受全民喜爱的一种运动形式,这就进一步促进了网球运动文化的繁荣与发展。另一方面,随着我国《全民健身计划纲要》的实施,群众的体育锻炼意识不断加强,网球运动体育设施基础不断改善,大众网球运动在我国掀起了新的运动高潮。

第二节 网球运动的文化内涵与特点

一、网球运动的文化内涵

网球运动历史悠久,具有丰富的文化内涵,正是其丰富的文化内涵使得现代网球成为一项充满活力、个性张扬、时尚前卫,深受广大群众喜爱的运动项目。

网球运动文化内涵主要体现在以下几个方面。

(一)文明、高雅、礼仪是网球文化的本质

网球运动,又被称为“贵族运动”“绅士运动”,无论是通过身体练习参与到网球运动中,还是在球场边上观看网球运动比赛,都对运动员、观众具有重要的行为约束。

首先,网球运动中,隔网竞技使得运动员更多了一些从容优雅。

其次,网球运动中成文或者不成文的礼仪规范,都使网球运动参与者时时刻刻表现出一种绅士的风度。例如,对于参赛者来说,网球比赛中,如果对手打出一个非常漂亮的球,即使自己没有接住,也应该由衷地祝贺对方,为对手的好球拍手叫好;而如果自己打出一分幸运球(Luck Ball)得分,不要表现得过于兴奋,应感

到幸运,同时对对手说声“对不起”。对于观众来说,不大声喧哗;在球员发球的时候不要用闪光灯拍照,不发出声响;如果迟到,应在球员休息的时候进场;球员在场上对抗过程中,不要在观众席走动、上厕所等,都充分表现了网球运动的文明与礼仪。

最后,网球运动的文明与高雅还体现在网球运动的服饰、着装方面。网球运动的服装一直都是各体育运动项目中最美观、大方的,尤其是女性网球运动员的服装能充分体现女性在运动场上的魅力。

此外,网球运动中,还有一些特殊的礼仪与文化,如温网中,选手向皇室行屈膝礼。

总之,网球运动的整个过程充满和谐,网球礼仪充盈着网球独有的魅力,决定着网球运动的本质精神。^①

(二)公平、公正、公开是网球文化的核心

公平、公正、公开是现代文明发展的一个重要标志,是平等社会发展的重要基础。

体育竞技要求运动必须在公平、公正、公开的条件下进行,网球运动也不例外,网球运动规则中的一系列规定都充分体现了网球运动文化对于“公平、公正、公开”体育精神的践行。

(1)网球比赛用球为圆球,充分保证了球可以向任何方向运动,运动员的获球机会是均等的。

(2)网球比赛每局结束后交换发球权,发球机会均等。

(3)网球比赛开始前,通过抽签或抛硬币决定挑边、发球顺序,一方挑边后,另一方自然获得发球权。

(4)网球比赛规则规定,比赛双方都得三分时为平分,平分后,一方必须连胜两分才判定其胜一局。

(5)网球比赛场地是长方形的,考虑风向、采光等客观因素,每局结束后交换场地比赛。

^① 沈文丽. 网球运动的文化内涵与特征分析[J]. 河南教育学院学报(自然科学版), 2010(2).

(三) 谦虚自信、相互尊重是网球文化的基础

网球比赛对抗是一项艰苦卓绝的过程,对于运动员的体能、心理、智能消耗都较大,运动员在整个比赛过程中,必须要做到谦虚、谨慎、不骄不躁,打好每一分球,只有这样才能最终赢取比赛的胜利,网球运动对个人心理品质的培养具有重要作用。

网球运动丰富的礼仪中,要求运动员尊重对手、尊重裁判,观众尊重双方运动员,这是最基础的内容。以运动员为例,运动员应在比赛中表现出良好的个人风范与气度,在球场上,任何以下一种行为都会受到他人的谴责,也是网球规则所不允许的。例如,踢球,网球是用拍子打的,不是用脚踢的;摔拍子、砸东西;对于对手的失常发挥和频繁失误喜形于色,都是不礼貌和不尊重对手的表现。

(四) 顽强拼搏、敢于竞争是网球文化的精髓

网球运动作为体育文化的一种,其在比赛过程中所创造的文化环境有着独特的价值观念和功能,道德意识、意志信念、高尚情操被充分展现出来。在促进参与者认识网球运动文化、体会网球运动精神方面具有重要引导作用。

现代社会竞争激烈,任何人要适应现代社会的发展,就必须顽强拼搏、敢于竞争,网球运动文化中对运动员的良好竞争意识和意志品质的培养与现代社会文化对人的高素质要求是契合的。

具体来说,网球运动无时间限制,势均力敌的双方持续4~5个小时甚至更长时间的现象屡见不鲜;平分后净胜两分才能取得一局的胜利,比赛中的激烈竞争不仅仅是运动员之间力量、速度、体力的对抗,还是运动员的顽强、拼搏、自信的心理对抗,充分体现了运动员精神斗志的竞争,网球运动对运动员、对观众的拼搏精神、意志力的培养具有良好的正向功能。^①

^① 何杰明. 网球运动发展软实力及提升路径分析[J]. 广州体育学院学报, 2015(6).