

网球运动

的教学与训练实践研究

WANGQIU YUNDONG
DE JIAOXUE YU XUNLIAN SHIJIAN YANJIU

李欢著



电子科技大学出版社

University of Electronic Science and Technology of China Press



网球运动

的教学与训练实践研究

WNAGQIU YUNDONG

DE JIAOXUE YU XUNLIAN SHIJIAN YANJIU

李 欢 著



电子科技大学出版社

University of Electronic Science and Technology of China Press

· 成都 ·

图书在版编目（CIP）数据

网球运动的教学与训练实践研究 / 李欢著. —成都：
电子科技大学出版社，2020.5
ISBN 978-7-5647-7674-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 297489 号

网球运动的教学与训练实践研究

李 欢 著

策划编辑 谢晓辉
责任编辑 李述娜

出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼
邮编 610051

主 页 www.uestcp.com.cn
服务电话 028-83203399
邮购电话 028-83201495

印 刷 四川煤田地质制图印刷厂
成品尺寸 148 mm×210 mm
印 张 6
字 数 122 千字
版 次 2020 年 5 月第 1 版
印 次 2020 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5647-7674-9
定 价 38.00 元

版权所有，侵权必究

前 言

本书作者李欢，生于1990年3月，山西人，国家一级裁判，国家一级运动员。原四川省网球专业队队员，在省队训练期间，获得过多项四川省比赛冠亚军；全国网球女子成人锦标赛获团体第五名；并多次出国参加国际级比赛。2013年至今，任职于西华大学体育学院，担任专职教师及西华大学网球队教练。主要研究方向为网球技战术理论、大学生网球训练理论与实践。

主要带队成绩如下：

1. 2015年四川省大学生网球比赛女子单打第一名；
2. 2017年四川省大学生网球比赛团体一等奖；
3. 2018年四川省大学生网球比赛团体第一名；
4. 2018年全国大学生网球比赛女子团体第五名。

本人多次作为西华大学教师代表参加四川省高校教职工网球比赛，获得单打、双打冠亚军。

本书通过对网球运动训练原则、网球运动的价值、网球训练的基本内容、高校大学生网球训练的改革措施和效果评价等内容的研究探求，系统地完善大学生网球专项训练的理论基础。并通过对网球运动项目的发展理念、现代网球教学与训练的创新理念和国内外课程理念等先进理论的研究，扩充网球运动的理论基础，从而为我国高校大学生的网球运动项目的教学与训练提供理论依据。

主要内容具体如下：

第一章为导论，交代研究背景、价值及意义、思路结构、方法体系。

第二章对国内外有关网球运动的理论及实践进行综述及评析,并对近年来研究的热点与必须考虑的问题作出相应评估与预测。

第三章为实证分析,分为两个部分。第一部分是我国高校网球运动教学及训练现状,第二部分为我国高校网球教学及训练的主要内容。

第四章为我国高校网球运动教学及训练的发展路径,具体分为两个部分。第一部分为我国高校网球运动教学及训练的发展对策;第二部分为我国高校网球运动教学及训练的建议。该部分是研究的目的和归宿,主要在上述分析的基础上,阐明推进高校网球运动教学与训练的对策与措施,提出相应建议,力求在理论与实践的结合上作出有益的探索。

李 欢

2019.1.于西华大学体育学院

目 录

第 1 章 导论	1
1.1 研究的理论依据与研究意义	1
1.1.1 选题的背景	1
1.1.2 选题意义	2
1.2 研究的理论价值与实践意义	3
1.2.1 理论价值	3
1.2.2 实践意义	3
1.3 研究的思路结构与方法体系	4
1.4 研究的基本方法	4
1.4.1 文献资料法	5
1.4.2 专家访谈法	5
1.4.3 教学实验法	5
1.5 研究的技术路线	6
第 2 章 概念性框架与综述	7
2.1 网球与网球教学与训练概念性界定	7
2.1.1 网球	7
2.1.2 网球教学与训练	16
2.2 相关文献综述	19
2.2.1 有关网球开展现状的研究	19
2.2.2 有关网球训练的研究	23
2.2.3 有关网球教学研究	27



第3章 实证分析	30
3.1 我国高校网球运动教学及训练现状	30
3.1.1 教练员情况	30
3.1.2 学生基本情况	35
3.1.3 课程设置情况	40
3.1.4 训练场地和器材	41
3.2 我国高校网球教学及训练创新方法	42
3.2.1 董取胜(2018)多维系统反馈教学法	42
3.2.2 骆午凤(2015)网球随心课程	43
3.2.3 王海明(2012)“快易”网球教学法	44
3.2.4 作者在青少年网球训练和网球教学中常用 的方法	44
第4章 我国高校网球运动教学及训练的发展路径	58
4.1 我国高校网球运动教学及训练的发展对策	58
4.1.1 建立适合高校网球运动发展的管理体制	58
4.1.2 解决教学与训练的经费问题	59
4.1.3 建立完善科学选材机制	59
4.1.4 贯彻科学训练原则	60
4.1.5 提高教练员队伍的素质,促进运动训练水平 的提高	60
4.1.6 优化网球课程的设置	61
4.1.7 优化现有网球场地的使用	62
4.2 我国高校网球运动教学及训练的结论与建议	62
4.2.1 研究结论	62
4.2.2 研究建议	63

目 录 ◇

参考文献.....	64
附件一.....	71
教练员问卷调查表（一）	71
附件二.....	73
运动员问卷调查表（二）	73

第1章 导 论

1.1 研究的理论依据与研究意义

1.1.1 选题的背景

国务院办公厅在2015年5月发文提出,在教学法改革中要根据时代要求加强学生学习和练习方法的指导,重点突出提高学生自学自练的能力。通过对文件的解读,可以看出,现在的高等学校体育教学不再是向学生单一传授知识、技能那样简单,更要让学生学会自主学习,发挥学生的主体作用,提倡教师在教学活动中倡导学生勤于思考、善于捕捉知识信息、主动参与、乐于探究从而培养学生解决问题的能力。

现如今的大学生大多为“90后”“00后”,是处在信息飞速发展的一代,他们比较容易接受新知识,创造能力受时代影响也比较强,获取知识的途径比较广泛快捷。他们同时也讨厌枯燥无味的体育课堂气氛,不喜欢千篇一律的练习模式,比较喜欢在欢快的氛围中和自己感兴趣的项目中完成学习目标。大数据时代给大学生的学习带来了便利,同时也造成部分大学生行为懒惰、沉迷电子游戏及各种网剧,大学生花了大量的时间在网络中,从而造成他们身体素质和视力下降,长时间沉浸在虚拟世界使他们形成了自我为中心和孤僻的心理特征,针对这些情况,我们有责任寻找一种教学方法,可以改变学生的学习习惯,把学生沉浸在网络中的时间变为汲取知识营养的宝贵时间。

现代高校体育改革正如火如荼地进行,教学法的改革应该改



进传统的教学思想,新的教学法应该以学生为主体、从学生的实际出发,使学生切实能够掌握一种锻炼方式并能够养成锻炼习惯,使其身心健康得到全面发展。笔者通过自己在高校运动队训练的经历和在高校网球教学带队的经验发现,现在大学网球教学还是停留在教师教、学生学的状态,学生很难对网球产生浓厚的兴趣,因而导致了老师下课学生立马收拾东西离开球场,课后也极少来到网球场主动练习的情况,学生在这种学习动机下很难形成高效的网球技术水平。网球基本技术的学习不仅仅是简单模仿教师的动作,就算是网球的基本动作学习也要学生充分理解了技术结构才能掌握牢固,而理解的过程中,需要学生大量的自主思考消化方能综合运用以上知识。作为一名高校网球教练,笔者试图寻找一种有益于网球教学的方法。现在的网球课的教学还停留在学生被动学习的状态,老师只负责教,学生只会听,师生不能很好地互动沟通交流,学生对网球课之外的相关知识知之甚少,从而导致学生网球学习兴趣不高,因此,改革高校网球课教学方法势在必行。

1.1.2 选题意义

本书研究内容在较为充分参考文献资料与实证调查的基础上,力求达到以下理论和实践层面:

1. 立足于前人理论研究成果的辨析,依赖于大量数据及事例的分析与把握,力求在高校体育教育发展与国家高校体育事业发展的结合上取得新的成果,为人们提供观察和把握现代高校网球教学现象与本质的新的视角和方法。

2. 通过运用现存的相关理论分析、比较国内各高校网球教学的状况和特点,得出新的结论与建议,提出指导实践的政策选择。同时根据高校大学生灵敏、协调、平衡、爆发力、速度以及柔韧等素质的不同,注重学生的综合而全面发展,为日后网球技能的发展打下良好基础。

1.2 研究的理论价值与实践意义

1.2.1 理论价值

本书认为,研究意义是对预期研究成果价值的估计。研究意义的确定,从某种程度上影响着研究成果的质量,对研究取向起着一定的导向作用。通过对预期研究成果的假设,笔者认为本研究具有以下意义:

1. 进一步丰富学校网球教学的理论内容,优化网球教学系统结构,进而增强网球教学系统功能;
2. 为国家切实有效地增进大学生体质健康,顺利贯彻实施《体育(与健康)课程标准》提供新的思路和方法;
3. 不仅丰富大学生业余锻炼内容、增强体育课的趣味性,还为大学生自我锻炼提供理论和方法依据;
4. 一定程度上对高校网球专业师资培养提出新的要求,进而对高校体育学科建设产生一定的影响。

1.2.2 实践意义

1. 在理论方面,主要通过对高校大学生网球教学原则、价值、基本内容、改进措施和网球教学效果评价的研究,系统地完善高校大学生网球教学理论。为我国高校大学生的网球教学和业余锻炼提供理论依据。

2. 在实践方面,首先通过调整后的网球教学训练方法和手段,为丰富高校大学生网球教学和业余锻炼内容提供参考素材并提高锻炼的有效性;其次,通过对网球教学实践方案的研究,为高校网球教师提供操作性较强的操作内容;最后,通过对实践方案个案的实证研究,验证方案的可行性和有效性,以期达到推广和改进的目的。



1.3 研究的思路结构与方法体系

针对网球教学现状和存在的问题，国内已有许多学者从不同侧面进行了研究，但还存在这些不足：

1. 理论构建不够系统，缺乏对先进理论基础的引入，不利于体能促进理论科学指导实践功能的实现；
2. 组织教学内容时，仍旧以教为主线，不利于学科知识和教学内容逻辑层次性的体现；
3. 练习方法和手段仍停留在田径和运动项目的辅助练习层面，忽略了新的课程内容资源和器材在促进过程中的积极作用，不利于提高网球教学效果。

按照上面的思路，本书由以下四章内容构成：

第一章为导论，交代研究背景、价值及意义、思路结构、方法体系；

第二章对国内外有关网球运动的理论及实践进行综述及评析，并对近年来研究的热点与必须考虑的问题作出相应评估与预测；

第三章为实证分析，分为两个部分。第一部分是我国高校网球运动教学及训练现状，第二部分为我国高校网球教学及训练的主要内容；

第四章为我国高校网球运动教学及训练的发展路径。第一部分为我国高校网球运动教学及训练的发展对策；第二部分为我国高校网球运动教学及训练的建议。该部分是研究的目的和归宿，主要在上述分析的基础上，阐明推进高校网球运动教学与训练的对策与措施，提出相应建议，力求在理论与实践的结合上作出有益的探索。

1.4 研究的基本方法

本书以高校网球教学和训练的内容、特征及方向等为研究对

象, 对其理论及其实践过程中取得的成绩、存在的不足进行全面的剖析, 同时对于提出的规划构想和针对性建议进行合理化验证, 为高校网球教学与训练发展提供对策。

在研究方法上, 将综合地运用文献资料、专家访谈、课堂教学实验等方法。

1.4.1 文献资料法

文献资料法就是通过检索整理有关文献, 并对其进行研究, 形成对将要研究的课题认识的方法。文献资料不仅能用来研究历史, 而且也能用来研究现状。本文采用文献资料法, 通过西华大学图书馆和四川省等地方图书馆、体育资讯网、体育软科学网等相关网站, 运用查询、网络搜索等多种方式, 整理和阅读大量与体能训练相关的文献资料。同时, 也将大量收集和学习与本选题相关的运动训练学、体育管理学、区域经济学等方面的学术著作和论文。并对所搜集的资料进行分类, 进而进行思考和提升, 以总结归纳出不同的理论和观点, 并对一些观点进行思考和创新。通过对以往文献的回顾, 掌握当前网球教学与训练领域的特点和趋势, 为本书的研究提供支持。另外经过五年多的工作经验, 笔者基本上掌握了当前关于运动训练、网球教学、网球训练等相关内部资料, 也为本书的撰写奠定了一定的理论支撑。

1.4.2 专家访谈法

为了更好地了解高校网球教学与训练需求, 在发放问卷的过程中, 与运动训练学各项目教练和四川省运动队相关专家及教练进行访谈, 并征询专家学者对于此问题的相关意见, 以期收集各种定性的资料, 并以此来进行分析和归纳。

1.4.3 教学实验法^①

教学实验法是研究者根据对改善教育问题的设想, 创设某种

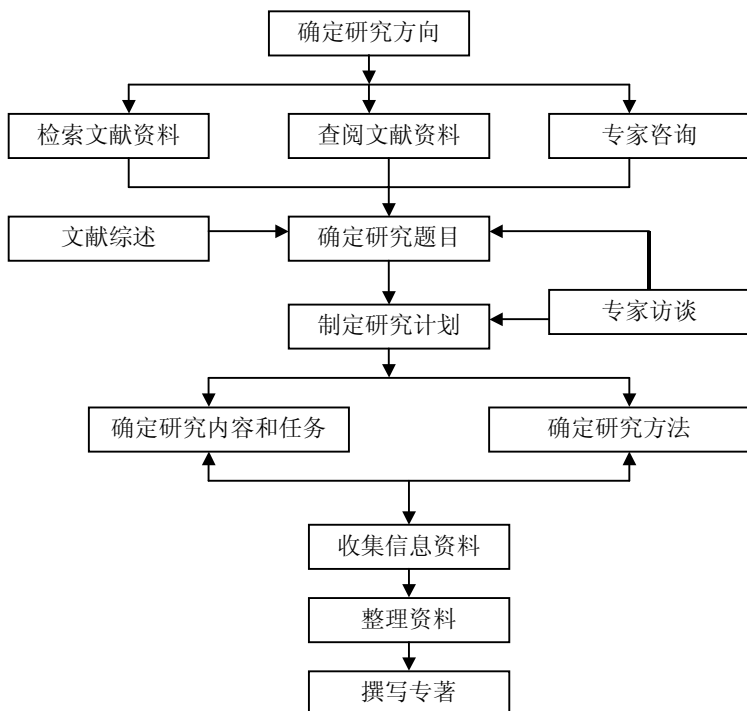
① 王道俊等. 教育学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2004: 16



环境，控制一定条件，所进行的一种教育实践活动。通过这种实践活动，来探索所设想的某种教育制度、内容、方法或形式的效果，检验其科学的价值。本书通过在实验班分别进行网球教学实践方案的实验研究，尝试把完善后的大学生网球教学理论渗透到大学生体育课教学中，为验证体能促进理论对体能促进实践的指导性和实践方案的有效性和可行性收集实验数据。

1.5 研究的技术路线

研究的技术路线具体见框图。



第2章 概念性框架与综述

2.1 网球与网球教学与训练概念性界定

2.1.1 网球

(1) 网球运动的起源和发展

网球运动起源于法国，与高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界四大绅士运动。12—13世纪，法国的传教士事业非常繁荣，现在许多的体育项目都是由那时传教士的游戏演变而来的。当时法国传教士常常在教堂的回廊里用手掌击打一种类似小球的物体来充实生活。方法是在空地上两人隔一条绳子，用手掌将球（用布包着头发）打来打去。这种运动不仅在修道院中盛行，后来逐渐传入法国宫廷，并很快成为王室贵族喜爱的一种娱乐游戏。当时这种游戏称为“jeu de paume”（法语是用手掌击球的意思），即“掌球戏”。

14世纪中叶，法国王储将掌球游戏中使用的球赠送给英皇亨利五世，这种游戏便传入了英国。后来欧洲人掌握了橡胶技术，做出了能弹跳的球。当时人们公认埃及坦尼斯镇生产的球皮最好，所以“坦尼斯”（Tennis）作为网球运动的专用名称一直沿用到现在。15世纪，这种游戏不再用手掌击球而改用木板打球了，并很快出现了一种用羊皮纸做拍面的卵形球拍，后来球拍的拍面又由原来的羊皮换成了弦线拉成的。同时，场地中央的绳子也换成了球网。这种游戏引起了许多贵族的兴趣，很快在宫廷中风靡一时。因此网球又称为“宫廷网球”和“皇家网球”。网球运动发展至今，



由于消费较高，仍被称为“贵族运动”。

16—17 世纪，网球运动逐渐发展成为一种竞技比赛形式，不再是一种单纯的游戏活动。1871 年，英国的温菲尔德少校改进了早期网球打法，并将场地移向草坪地，同年出版了《草地网球》一书，提出了一套接近于现代网球的打法。1874 年又规定了球网的大小和高低，并在英国创办了简易的草地网球比赛。1875 年，英国板球俱乐部修订了网球比赛规则，1877 年，在英国伦敦郊外温布尔登设置了几个草地网球协会，草地网球运动在英国得到了进一步发展，并于 1877 年 7 月举办了第一届温布尔登草地网球锦标赛。随后英国板球俱乐部又将网球场地定为长 23.77 米（78 英尺）、宽 8.23 米（27 英尺）的长方形，球网中央的高度定为 99 厘米，并确定了每局采用 15、30、40、平分的记分方法。1884 年，英国伦敦敦玛丽勒本板球俱乐部又将球网中央的高度定为 91.40 厘米。至此，现代网球运动正式形成，并很快在欧美盛行起来，成为一项深受大众欢迎的球类运动。

1896 年，第一届奥运会在雅典举行，把网球男子单打与双打列为正式比赛项目。后来，由于国际网球联合会和国际奥委会在“业余运动员”的定义上有分歧，网球比赛连续七届奥运会都被取消，直到 1984 年举行的洛杉矶奥运会，网球被列为表演项目。1988 年举行的汉城奥运会上，网球才重新列入正式比赛项目。除了 20 世纪 70 年代采用的“抢七”（Tiebreaker）规则外，网球运动规则自 1890 年至今的变化很小。近几年，在职业比赛中增加“即时重放”（Instant replay）系统即“鹰眼”，以判定有争议的球。

网球运动起源于法国教会，又经过欧洲各国皇室贵族的推动，逐步走向社会和平民，并在全世界传播开来。在美国人杜安尼·威廉姆斯、瑞典人查尔斯·巴德和法国人亨利·沃利特的积极倡议下，在多次非官方会议的努力下，1913 年 3 月 1 日在法国巴黎成立了国际网球联合会，总部设在伦敦。当时的成员国有英国、法

国、德国、澳大利亚、奥地利、丹麦、荷兰、比利时、南非、俄国、瑞典和瑞士。国际网球联合会的成立，标志着网球运动由娱乐游戏阶段过渡到职业网球的竞技体育阶段。中国网球协会1980年加入该协会成为正式会员。现代网球运动从第一届温布尔登草地网球赛开始到现在已经有100多年的历史。网球运动技术水平越来越高，网球规则也不断完善，网球运动从最初开展的几个国家到目前近160个国家参与其中，这些进步都是在世界网球的有关组织指导下取得的，世界网球组织主要有以下三个：

第一，国际网球联合会（ITF），成立于1913年5月1日，是最早的国际网球组织。其主要责任是：负责制定网球运动比赛规则；负责有关网球比赛的一切事物；推进各国网球协会搞好本地区网球运动的普及；为发展中国家的网球教练开设培训班；提高人们对网球的兴趣，鼓励吸纳更多的人参加网球运动，促进世界网球运动的发展。国际网球联合会委员会除主席和执行主席外，其他委员均为名誉会员，每两年改选一次。国际网联负责组织和管理的赛事有：戴维斯杯世界男子团体赛、联合会杯世界女子团体赛以及每年的四大网球公开赛，还负责女子巡回赛、发展巡回赛、挑战赛、世界老年网球赛、世界青年杯赛、世界少年杯赛等200多个赛事。

第二，世界男子职业网球选手协会（ATP），号称“球员工会”，成立于1972年，是世界男子职业网球运动员的自治机构，总部设在美国的佛罗里达。ATP主要职责是协调各赛事和职业运动员之间的伙伴关系，并负责组织和管理工作。ATP每年举办的大赛有：大师杯赛、网球大师系列赛、国际黄金系列赛、世界双打锦标赛、挑战赛等80个左右的赛事。

第三，国际女子网球协会（WTA），成立于1973年，是世界女子职业网球选手的自治组织，总部设在佛罗里达的圣彼得斯堡。WTA的主要职责是组织网球职业女子选手的各种比赛。WTA负