

# 业余网球教学中引入“快易网球”教学模式探析

王震

(山东外国语职业技术大学, 山东日照 276826)

摘要: 网球运动在大众体育和高等教育体育课程中逐渐普及, 并深受广大群众欢迎。它在促进身体健康、增进社交互动及提供运动乐趣方面展现出显著效益。与此同时, 网球在竞技体育领域也重视专业技巧的精炼和竞赛成绩的提升。本文探讨了“快易网球”在业余网球教学中的应用及其对促进网球普及和发展的贡献, 特别是在降低网球运动入门门槛和吸引更多参与者方面。

关键词: 网球教学; 训练技巧; 快易网球; 业余网球

当前, 张之臻、吴易昺、郑钦文等杰出网球运动员在国际舞台上取得的卓越成绩。这些成就不仅在国际网坛提升了中国网球的知名度和影响力, 而且在国内激发了广泛的热情和对网球运动的浓厚兴趣。这种趋势反映了体育成就在推动体育运动普及和提升国民参与度方面的重要作用。

网球运动在业余和职业领域呈现出明显的不同特征。在职业层面, 网球运动强调技术的精炼、比赛成绩的突破, 以及在激烈的竞争中保持持续优势。这要求运动员进行高强度的训练, 并具备高度的专业化技术和策略性, 以及稳定的心理素质以应对压力。与此相对的是, 业余网球更注重于增强个人身体素质、促进社交交往以及享受运动本身带来的乐趣。

面对业余和职业网球之间的显著差异, 教练在制定训练计划时需要综合考虑这些差异。对于业余网球爱好者, 教练应当关注基本技能的传授、身体素质的提升以及对网球运动的兴趣培养。通过这种针对性的训练, 不仅可以提升网球运动的普及度, 还能培养更多具备竞技潜力的优秀选手。

## 一、绪论

业余网球教学主要面向不同阶段的网球爱好者。这些爱好者通常对网球的基本规则和动作有一定的了解。然而在实践中, 网球爱好者在多个方面存在明显的不足, 尤其是在肢体协调性、基础体能要求以及网球战术部署等诸多方面。这些不足往往源于对网球技术动作不熟练, 没有达到网球运动所需的体能要求。

此外, 业余网球爱好者在学习网球技能时, 还可能受到其他技能主导的隔网对抗性项目(如羽毛球、乒乓球等)动作的影响。这种影响可能导致他们在接触网球时采取错误的姿势动作, 从而影响击球效果, 甚至可能导致运动损伤。因此, 业余网球教学中需要特别注意这些因素, 确保初学者能够正确学习和实践网球技术, 避免不必要的错误和伤害。

在这一背景下, “快易网球”的教学理念和方法便显得尤为重要。通过简化的规则、适应性的训练方法和设备, 通过使用较小的场地、较慢的球和更易上手的设备, 使得网球学习过程更加容易、有趣, 从而提高他们的运动技能, 同时降低运动损伤的风险。

## 二、不同类别业余网球特征分析

### (一) 儿童网球阶段特征分析

儿童正处于身体和心理的高速发展阶段, 这一时期的特点对网球教学的内容和方式提出了特殊的要求。在儿童网球启蒙教学中, 激发学习兴趣是至关重要的。教练员需要采用创新和互动的教学方法, 以吸引儿童的注意力并增强他们对网球的热爱。同时, 教学内容应涵盖网球技术、体能训练以及心理建设等多个方面, 以全面促进儿童的发展。

由于身体成长和能力发展尚未成熟, 他们在力量、速度、耐

力和协调性方面可能存在不足。对于基础网球动作的学习, 如握拍、正手、反手等, 难度相对较高。这要求教练在训练过程中采用适宜儿童发展阶段的教学方法。除此之外, 儿童在长时间的专注和集中方面可能存在困难, 这对教练在设计课程和活动时提出了挑战。

因此, 网球教练在教学过程中需采用适合儿童的方法, 如使用适当大小和弹性的球、简化的比赛规则和轻便的球拍。设计有趣且富有吸引力的训练活动, 可以有效地保持儿童的兴趣和参与度。

### (二) 青少年网球阶段特征分析

青少年时期是人生生长发育的高峰期, 身体和力量的迅速增长赋予了青少年更强的体能, 这对提升他们在网球运动中的持久性表现至关重要。然而, 生长发育的快速变化也可能导致运动协调性和技能的暂时不稳定, 表现为技术动作的波动和平衡能力的变化。因此, 网球教练在制定训练计划时应考虑到这些生理因素, 以确保训练方法既促进技术进步, 又适应青少年的身体发展。在青少年时期, 由于身体结构的快速变化, 肌肉、骨骼和关节的受伤风险增加, 同时教练需根据男女青少年运动员的不同生理发展特点, 调整训练强度和方式, 以满足他们的个体差异化需求。

青少年阶段的心理发展特征, 包括好奇心、自尊心和自我意识的增强, 对网球训练也具有重要影响。这些心理特性使得青少年运动员在训练中更加关注个人表现和同伴评价, 对成功和失败的反应也更加敏感。教练需采用积极的心理引导和支持策略, 帮助青少年建立自信心, 学会应对挑战和挫折, 并培养健康的竞技心态和团队精神。

### (三) 青年网球阶段特征分析

随着“脆皮大学生”这一网络热点话题的出现, 关于青年大学生身体素质和健康问题的讨论引起了社会广泛关注。“脆皮大学生”一词形象地描述了当前部分大学生由于缺乏足够的体育锻炼和不良生活习惯, 导致身体素质相对较弱的现象。长时间的久坐、对电子设备的过度依赖, 以及缺乏持续的体育锻炼, 是这一现象的元凶, 部分大学生普遍面临着力量、耐力和速度方面的体能短板。

高校网球选修课也面临网球教学方法缺乏创新、场地器材缺乏以及不合理利用等问题, 高校体育教师应关注提升大学生的基本体能水平, 通过有针对性的体能训练强化他们的力量、耐力和速度。高校教师在网球大学体育选修课中这一过程中扮演着关键的角色, 应采用激励性的教学方法, 以提高学生的参与度和积极性, 教师不仅是技术指导者, 也是学生健康生活方式的倡导者和心理支持者, 应创新网球课程的教学模式以推进网球校园文化的建设。

### (四) 中青年网球阶段特征分析

中青年网球爱好者生长发育已处于稳定状态, 由于工作压力、

长期缺乏系统的体育锻炼等因素,可能面临多种身体上的限制,包括灵活性的下降、恢复时间的延长,以及一般的体能水平下降等。由于这部分人之前可能参与过其他挥拍类运动,如羽毛球或乒乓球,在学习网球时可能会不自觉将这些运动的动作习惯迁移到网球中,从而影响网球技术动作学习效果。

中青年群体在技战术上的学习速度通常不如儿童和青少年,对于新技能的适应和掌握需要更长的时间。成人学习网球更需要注重技术的基础和准确性,以及战术理解的深入。此外,训练计划还应考虑到成人的身体条件和恢复能力,调整训练强度,确保有足够的恢复时间,以预防运动伤害。

#### (五)老年网球阶段特征分析

随着年龄的增长,老年人在体能方面会呈现出衰退的现象,对他们参与网球等体育活动产生了显著的影响。力量和耐力的下降、反应速度的减慢以及关节灵活性的减少是老年人在进行网球训练时需要关注的问题。在针对老年人的网球训练计划需特别关注适度的强度、适宜的活动形式以及安全性。

老年人的学习效率较低,在学习网球技战术时需要更多的时间,因此应采用渐进式的教学方法,允许足够的时间让老年人逐步掌握网球技能。此外,老年人群在参与网球运动时,通常更多地关注社交交互和运动带来的乐趣,而不是竞技性的提升。这表明在为老年人设计网球训练时,应更多地强调运动的娱乐和社交方面,而不是过分强调竞技水平的提高。

考虑到上述因素,针对老年人的网球训练策略应重点关注增强身体协调性、维持关节灵活性和提升平衡能力。训练活动应设计得既安全又有趣,以吸引老年人的参与并保持他们的兴趣。教练应采用鼓励和支持的方式,帮助老年人建立自信,同时提供适当的调整和休息时间,以确保训练的可持续性和安全性。

### 三、“快易网球”引入训练的意义

#### (一)“快易网球”的概要分析

“快易网球”,即 Play&Stay,是国际网球联合会(ITF)创新性的网球教学计划。该计划旨在应对传统网球教学中的挑战,如高难度的入门、长时间的学习曲线以及场地和器材的限制。其主要教学方法强调趣味性和实用性,通过游戏化教学和小场地比赛,帮助初学者更容易地理解和掌握网球技能。其关键创新策略包括通过转变场地、器材、教练员角色、训练模式、简化的比赛规则等方面,以提高学习的趣味性和上手程度,使其能够更好地满足不同学员的需求。采用情景训练法、因材施教法、渐进式教学法等教学原则,遵循区别对待原则和同质分组原则。

#### (二)“快易网球”的训练意义分析

##### 1.“三色球”训练体系的意义分析

“三色球”训练体系在网球教学中具有重要的意义。传统的标准网球具有高质量、高气压、强弹性、高速回弹等特征,因此对于初学者而言,需要具备一定的技术和力量水平,这在技术动作不完整、体能未充分发展的初学者中存在难度,甚至会增加运动受伤的风险。

为解决初学者面临的挑战,国际网球联合会(ITF)引入了“三色球”训练体系,将网球分为红色球、橙色球和绿色球,根据学员的身体技能成长阶段进行分级。红色球具有较大的体积、较弱的弹性、缓慢的速度和低反弹高度,是适合初学者的理想选择。橙色球的反弹高度为标准球的50%,而绿色球则具有更趋近标准球的气压、体积、回弹,适用于更高技术水平的进阶和精进训练。

这一体系的“红橙绿”的过渡体系,相较于标准球学习,能

够让球员的注意力集中在姿势和动作上,而不是仅关注击球效果。这种分级训练体系有助于提高初学者的学习效率,减少运动伤害风险。“三色球”训练体系具有灵活、有针对性、安全的特性。

##### 2.“快易网球”对于业余网球教学的意义

“快易网球”这一教学方法核心理念在于以“大球”和“小场”为基础,通过简化学习过程使网球运动更加容易上手。这一方法主要围绕着“易学”和“乐趣”两个方面展开。

首先,采用大球和小场的方法有效地降低了初学者在学习网球时的难度。大球的特性在于更大、更柔软、移动速度更慢,这使得控制球的轨迹变得更加容易。此外,小场地的运用减少了运动员需要覆盖的区域,使得运动更加集中和易于管理。这种环境有助于初学者更好地感受到球的运动轨迹,提高对球的控制能力和击球的准确性。

其次,在小场地上使用大球的方法有助于初学者更容易上手,减少挫败感,从而提高了学习兴趣和参与度。这一训练方法不仅减低了运动强度和速度,还降低了受伤的可能性,特别是对于儿童和初学者而言,这一点具有重要意义。

最后,小场地为初学者提供了更专注地练习基本技能的机会,如挥拍动作、步伐和球的放置。同时,它也有助于初学者学习如何在有限的空间内找到对手的弱点,培养战术意识。这一方法特别适用于儿童和初学者,提供了一个更加友好和适应性强的学习环境。

综上所述,采用小场地和大球的训练方法在网球教学中扮演着重要的角色,特别是在引导初学者和儿童学习网球的过程中。这一方法不仅能更有效地培养基础技能,还能提高学习的兴趣,为后续的技术提升打下坚实的基础。

### 四、结论

在各年龄段的网球教学中引入“快易网球”教学模式,通过“大球”“小场”的教学训练模式有助于减少在初学过程中的挫败感,并在循序渐进过程中提升网球初学者的训练效率。

ITF所提出的“快易网球”训练理念,通过转变场地、器材、教练员角色、训练模式、简化的比赛规则等方面使网球技术动作训练效果更加标准化规范化且减少运动损伤的风险。

在传统网球教学中引入“快易网球”教学模式,并与之相结合,将改善网球传统教学中在人数、场地、器材等诸多问题,进一步提升授课训练效率,使教学活动更好开展。

#### 参考文献:

- [1] 肖斌. 网球启蒙教学的影响因素分析[J]. 冰雪体育创新研究, 2022(24): 170-173+188.
- [2] 叶文. 北京市小学体育课采用快易网球教学法的可行性研究[D]. 哈尔滨体育学院, 2021: 58.
- [3] 孙琪. 短式网球训练对儿童执行功能和操控性技能的影响研究[D]. 西南大学, 2023: 73.
- [4] 罗天雪, 赵文韩. 快易网球教学模式对高校网球选修课的价值研究[Z]. 中国广东广州: 2023.
- [5] 王海明, 邹克宁, 等. “快易”网球教学法在高校网球课教学中应用的实验研究[J]. 武汉体育学院学报, 2012, 46(05): 93-96.
- [6] 蒋成. 溧阳市老年网球运动发展特征及影响因素研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2022(20).
- [7] 吴一帆. “快易网球”在俱乐部教学中的应用研究[D]. 武汉体育学院, 2023: 57.