

中小学网球运动发展困境及策略研究

前言

在2014年澳大利亚网球公开赛中，中国代表队获得亚军，使国内迅速掀起了一股网球热潮，网球运动逐渐被大家熟悉并认可。由于网球对学生体质的增强能起到很好的促进作用，该项目逐渐开始进入中小学校园，伴随着活动的开展，参与网球学习的学生日益增多，网球运动也得到了有一定的普及，但同时也遇到了一些困难。笔者通过研究分析提出相关策略，为网球运动在校园的发展提供相关参考。

关键词

中小学网球；发展困境；策略研究

在2017年国家体育总局、教育部等七大部门颁布并实施的《青少年体育活动促进计划》明确指出：“青少年体育教育的基本要求是要让青少年掌握1~2项运动技能”^[1]。网球曾被称为“贵族运动”，到现在已经有数百年的发展史。网球运动诞生在英国，孕育于法国，在美国普及并达到巅峰，最终在全世界流行开来^[2]。网球作为世界第二大运动，以独特的魅力深受世界广大人民的喜爱。早在十九世纪中叶，网球由外国传教士和商人传入我国沿海地区，并逐渐向内地蔓延、发展。随着我国经济的快速发展，在二十世纪80年代，网球在我国各大城市得到了快速发展。伴随着李婷、孙甜甜在2004年雅典奥运会和2006年澳大利亚网球公开赛中获得女子双打冠军，李娜在2011年法国网球公开赛获得冠军，在2014年澳大利亚网球公开赛获得亚军，国内迅速掀起了一股网球热潮。网球运动逐渐被大家熟悉并认可，网球项目逐渐开始进入中小学校园。1989年我国首次将网球运动引入到高校中，因其独特的健身魅力，深受广大大学生的喜爱^[3]。伴随着网球进校园活动的开展，参与网球学习的学生日益增多，网球运动也得到了很好的普及，但同时也遇到了一些困难。

1 中小学网球运动发展的困境

1.1 网球运动入门难

网球基本发力动作结构是自下而上的力的传导，通过下肢蹬转、腰胯转动、重心前移、手臂传导，自下而上利用球拍对球进行包裹，撞击发力，通过球的旋转与空气相互作

用，产生抛物线旋转过网。整个动作是在放松的状态下，全身协调发力的过程。在网球的击球过程中，由于来球速度较快，冲击力相对较大，为了保持击球的稳定性，击球手通常需要固定手腕角度来支撑，利用手腕发力动作较少。羽毛球运动相对网球运动在我国更加普及，大多数同学在接触网球运动前，已经参与过羽毛球运动的练习。因此，网球初学者在刚接触网球时，看到网球球拍的形状与羽毛球拍相似，在未经他人提示的情况下，就会很容易误以为网球发力动作与羽毛球相似，会用打羽毛球的发力结构和顺序来击打网球，而羽毛球的所有发力动作都会伴随着手腕的发力。由于网球的冲击力较大，手腕的角度不正确，很难控制住网球拍的拍面，球拍的拍面把握不正确就很难保证稳定击球，因而会造成网球失去控制、到处飞的状态，来回球的回合数也相对较少。学生在刚开始时并不能体会到网球的乐趣，大部分学生起初抱着很高的兴致来学，几节课之后发现进步很小，就会慢慢地消磨掉兴趣，逐渐败兴而归。同时，由于网球拍的重量相对较重，网球冲击力较大，错误的击球动作还容易造成手腕和肘关节部位的受伤。

1.2 网球场较少

由于网球运动在我国发展的相对较晚，群众基础相对较差，大多数有名气的中小学校区都处于老城区内，建校时间长，网球运动普及程度较低，在规划学校基础建设时，并没有考虑网球场的建设。随着社会的发展进步和网球运动的普及开展，在一些发达地区新建的学校内，开始有了网球场的设计规划，但是场地还是较少。网球运动被称为“贵族运

动”，前几年伴随着房地产的兴起，大多数开发商为了提升小区档次，开始在小区中建设网球场来提高销售量；部分高校为了满足学生的运动需求，也开始建设相应的网球场。但目前，中小学校内网球场相对较少，场地的缺乏一定程度上限制了网球运动进校园活动的开展^[4]。

1.3 传统网球教学缺乏创新性，教学效率不高

据了解，现阶段中小学班级人数大多在40人以上，而网球场相对较少，网球基础设施相对较好的学校最多也只有两块场地，较为紧缺的网球场导致学生在地面上练习的时间相对较少。传统的学校体育课堂教学过程为：准备活动—教师讲解示范—学生模仿击球练习—学生击手抛球练习—教师巡回指导并纠错的步骤。利用传统的教学模式进行网球教学，学生在学习初期进行击手抛球练习时，40人次等教师依次进行抛球击打，轮换的间隔等待时间相对较长；击球次数少，学生学习的效率较低；同时较小的场地内集中40名以上学生，学生之间间隔较小，很容易被球拍误伤；况且学生都处于初学者阶段，出球的方向和力量都不确定，很容易误击到周边的同学。而网球相对于羽毛球、乒乓球等小球类运动，重量大、速度快、力量强，如果被误击到头部等关键部位，很容易造成学生受伤，危险系数相对较大。

1.4 网球师资不足

网球教师作为校园网球运动发展的软实力，其水平直接影响着这个项目的教学质量。网球作为新兴的运动项目，国内很多高校开设的时间还相对较短，每年从高校系统学习毕业的网球专业毕业生相对较少，大部分学校并没有专业的网球教师，主要依靠其他专业项目的教师来进行兼职，这些教师对网球的学习主要通过教育行政部门的相关培训来进行，由于培训的时间较短，技术动作练习的时间较少，教师对技术动作的掌握和理解相对肤浅，对内容的掌握并不系统，只能完成一些最初级入门技术动作的讲解和示范，并不能高质量、高水平地完成网球课堂教学工作。

2 中小学网球发展的策略研究

2.1 前期练习

在网球教学中，由于学生在此之前几乎没有接触过网球这项运动，对网球运动的发力以及网球击球的包裹原理并不了解。加上网球的弹性相对较大，对技术动作的要求相对较高，学生在进行对打练习时，力量和动作稍微出错，就会造成球飞很远、控制很难等现象，来回球的回合数就会减少，练习者大部分时间都花费在来回捡球的过程中，练习的密度

较小导致学生就很难获得参与感。针对这些情况，教师可以在教授动作阶段，多安排一些挥空拍练习，让学生重点体会动作要领和发力的顺序，控制手腕角度，减少手腕翻动的次数，对击球动作有一个正确的理解和记忆，然后逐步过渡到击固定点抛球练习。在教学过程中，这两个阶段相对枯燥，而且需要较长的时间练习，学生在学习时很容易产生厌倦情绪。在此过程中，教师应该采用多种方法的交替练习，增加练习过程的趣味性，缓解学生的厌倦情绪，并在语言上多加鼓励。在练习一段时间后，可以让学生进行一些海绵球或者橙色球的对拉球练习，这也是快易网球教学的方式，在较短的时间内让学生体会到击来回球的乐趣，激发学生学习的兴趣。海绵球和橙色球这些球相对标准的网球弹性较小、速度较慢、易于控制，即使力量重一点球也不会飞得很远，初学者之间可以通过短暂的适应进行对打练习，并且能够有较多回合的来回球，容易获得成功的体验，增强进一步学习网球的动力。

2.2 综合利用场地

场地作为一个硬件条件一定程度上制约了校园网球运动的发展，然而该问题很难在短期内得以解决。很多学校处于老市中心地段，寸土寸金，而且学校场地设施规划已经成型，重新规划建设网球场难度很大。针对场地紧缺的情况，体育教师可以借助其他运动项目的场地来开展教学，实现场地的综合高效利用。在网球动作学习阶段，对场地的要求相对较低，教师可以在篮球场、足球场等相对平整的场地中加入一个中间球网来进行练习。同时，教师可以寻找有空地和平整墙面的地方作为网球墙，网球墙对网球初学者动作的学习和球感的培养都有很好的促进作用，在一定程度上也弥补了网球场不足的影响。同时，在一些新建学校内，教育行政部门或学校可以有效规划和推进网球场建设。

2.3 重复练习和多球训练

在网球教学中，重复训练法和多球训练法是网球教学常用的教学方法，也是经过实践认证效果较好的教学方法。传统的网球教学，在一块网球场地上由一名教师进行抛球，多人进行排队练习，学生的触球次数较少，等待的时间较长，学习的效率相对较低，学生的专注力也在等待过程中逐渐下降，也不利课堂纪律的管理。针对这种情况，教师可以采用新的教学方法来增加场地的利用率，例如，在场地中间拉一片网球网，利用网球场地的宽度，将每半块网球场的划分为三块小的网球场，两个罚球区作为一块小网球场，罚球区之外的网球场内区域作为一块小网球场，网球场之

外的跑动区域作为一块小网球场，这样一块大网球场地的两个半场可以划分为六块场地，每块场地可以安排七人左右进行多球练习和重复练习，大家轮流抛球或者利用小巧的抛球机进行抛球练习，学生击球至网球场的围网上，学生利用间歇时间轮流捡球，教师巡回指导纠正，该方法提高了场地的利用率，也增加了学生的击球重复次数，极大地提高了课堂效率。

2.4 系统教师培训

教师在教学中起到主导作用，教师水平的高低直接影响着学生学习质量的好坏^[5]。然而现阶段大部分的体育教师都是非网球专业的教师，对网球运动的理解和技术的掌握不够成熟，针对这种情况，教育行政部门可以多组织一些网球类培训，通过系统的培训，来增加教师对网球的兴趣，提高他们对网球知识的理解和网球技术的掌握，并定期举办网球相关比赛来促进技能的提升。通过有竞争性的比赛及相关平台的展示，让教师产生一定的内驱力，由“要我练”转变成

“我要练”的状态，形成良好的学习氛围，促使教师在空余时间进行练习和提高，这对于教师网球技能的提高和网球知识的理解掌握都有积极的促进作用。长此以往，教师水平提高也会对学生技能提升产生正向的引导作用，对教学质量的提高也有极大的促进作用。

3 结语

网球作为一项新兴的运动项目，以其独特的健身价值，受到了广大学生的喜爱，成为学校体育中不可或缺的一部分。由于我国网球运动起步相对较晚，在其发展的过程中，各种条件并不完善，受到了场地、师资等因素的限制，针对这些情况，教师要不断努力更新自己的教学模式，完善自己的技能水平，增加自己的知识储备，发挥自己的智慧，真正成为网球课堂教学的主导者，在有限的条件下，让学生的网球技能水平得到提高，完成体育教学目标，也为培养学生终身体育的意识打下坚实基础。

文 / 刘传兴（江苏省海门中学，江苏南通 226100）

作者简介：刘传兴，男，山东淄博人，江苏省海门中学中学一级教师，研究方向：学校体育学。

参考文献：

- [1] 赵海宁.《青少年体育活动促进计划》视域下青少年体质健康水平提升路径探析[J].青少年体育,2020(4):35-36.
- [2] 李腾飞.不同场地大满贯男子单打8强运动员技战术特征对比研究[D].重庆:西南大学,2014.
- [3] 冯建超,夏芳.网球教学方法的创新分析[J].体育时空,2016(1):30.
- [4] 张凯,尹燕菲.广州市大学城高校网球运动的发展现状研究[J].青春岁月,2013(17):199.
- [5] 何苗苗.高校公共体育课教学质量控制研究[J].运动精品,2012,31(4):13-15+18.