

网球健身技能

学习目标:了解网球运动的基本理论知识,网球运动的发展概况及锻炼价值。熟悉网球基础的技术动作方法和参与网球竞赛的基本技能,掌握运用网球运动进行身体锻炼的方法,培养学生克服困难,勇敢顽强的意志品质,以及团队意识。

情景导入:网球是当今世界上最为流行的时尚运动之一,在世界各种球类运动中,其地位仅次于足球,素有“第二球类”之称。网球有对抗性、技战术运用复杂性、趣味性。能够培养学生团结友爱的集体荣誉感、严格的组织纪律性和顽强的意志品质、积极拼搏的精神。

一、 网球运动的健身价值

身体素质是身体发育状况和生理功能状况的综合表现。长期的网球锻炼,可提高人的速度、力量、柔韧、灵敏等身体素质,从而提高人体的运动能力,对年龄较大的网球参与者而言可以大大延缓运动能力的下降过程。

网球运动对力量素质要求较高。由于网球拍比其他小球项目的球拍如乒乓球拍、羽毛球拍重,需要用更大的力量去完成击球动作,由此可见,一方面,力量是网球运动的基础,另一方面,网球运动促进了力量素质的提高,这也是网球运动员看起来比一般的乒乓球、羽毛球运动员更为强壮的原因。

网球是既有有氧又有无氧供能的运动,可以很好的发展耐力素质。职业网球比赛往往要打到3至5盘,耗时2至4个小时,运动量非常大,没有良好的心肺功能就难以胜任一场艰苦而又漫长的网球比赛。普通锻炼者,经常进行较长时间、具有一定强度的网球锻炼可以大大改善和提高人的心肺功能,进而提高人的耐力水平。

网球运动可以发展灵敏素质。网球运动中,球的运动瞬息万变,这就需要练习者能及时根据来球的变化快速做出反应,及时采取相应的技术动作方法,这对发展人的灵敏素质益处极大。

由于各项身体机能经常得到锻炼,人体长期处于一个积极的、良性发展状态,这对控制体重,减少心血管疾病、预防骨质疏松、延缓衰老、保持生命活力等都有良好的作用。

小栏目: 网球运动的起源

网球与高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界四大绅士运动。它的起源可以追

溯到 12-13 世纪的法国,当时在传教士中流行着一种用手掌击球的游戏,方法是在空地上两人隔一条绳子,用手掌将布包着头发制成的球打来打去。这种运动不仅在修道院中盛行,而且也出现在法国宫廷。1358-1360 年,这种供贵族玩的古式网球从法国传入英国,英国爱德华第三对网球发生很大兴趣,下令在宫中修建一片室内球场。15 世纪发明了穿弦的球拍,16 世纪古式室内网球成为法国的国球。以后,古式室内网球有了自己的规则,在欧洲,尤其是英国得到了较好的开展。

近代网球起源英国。1875 年,随着这项运动在 8 字形球场上风靡起来,全英槌球俱乐部在槌球场边另设了一片草地网球场,紧接着,古式网球的权威组织者玛利博恩板球俱乐部为这项运动制定了一系列规则。从此,草地网球正式取代了司法泰克。1877 年,在英国伦敦郊外温布尔顿设置了几片草地网球总会,草地网球在英国得到了进一步的开展。同年 7 月,举办了首届草地网球锦标赛,即温布尔顿第一届比赛。亨利琼斯同另外两个人为这次比赛制定了全新的规则,他本人担任了比赛的裁判。可以说,亨利琼斯是现代网球的奠基人。