

网球社工作报告总结(实用6篇)

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢?以下是我为大家搜集的报告范文,仅供参考,一起来看看吧

网球社工作报告总结篇一

哈哈…我期待已久的网球课终于到了。我迫不及待地来到网球训练中心,发现只有老方和老刘。咦,教练怎么还没来?钥匙不是在教练身上吗?问了老刘才知道,门竟然没有锁。

教练来了,我们开始预备训练。首先是打球,哈哈,这个我可擅长啦,可是还是漏了两个球,呜呜…不过我还是不赖的,打中了16个。

打完球之后是接球,这个我也擅长。虽然有时候会漏掉几个,这次也漏掉了四个,没得奖,看来我得好好努力啊!

最后是跑步,我的对手是老方。知道为什么选他吗?因为他是我们网球班跑步最差的一个。我选他,就能轻而易举地赢了。果然不出我所料,前两局我都轻松地赢了他。

可让我没想到的是,他第三局居然赢了我。哎呦喂,丢人啊!第四局,我可不能这么大意了。第四局是我和老方的决赛,我用尽全力和他跑步,如我所料,果然是我赢了。

不知不觉,一个半小时的训练就结束了。我们还有点意犹未尽,但是不得不和教练说拜拜。期待下一次的网球训练。

网球社工作报告总结篇二

短式网球运动起源于70年代后期的瑞典，以后在欧美各国流行甚广。下面小编为你介绍短式网球的相关内退，欢迎参考！

短式网球是在世界网球运动进入高速发展时期，国际网坛突出地表现“启蒙小，成长早”大趋势的情况下，针对儿童身心发育特点和负荷能力，依循网球原理而产生的一种儿童网球运动。它具有网球运动的全部内涵，适合5岁以上的各个年龄儿童的生理，心理特点，是对儿童进行网球启蒙训练的有效方法和手段，也是通过训练，和正规网球接轨的必经途径。儿童一旦接受短式网球训练，就能在短时间内，规范地掌握网球技能，形成正确的网球意识，合理运用各种技术。

这项运动起源于70年代后期的瑞典，以后在欧美各国流行甚广。现在世界各国普遍用来对儿童进行网球的启蒙训练。它对人才的培养，强化网球人口，提高科学训练水平起到了积极的作用。由于短式网球的出现，克服并纠正了儿童成人化训练所产生的一切弊端，加上场地小，器材简单，投资少和便于掌握，深受教练，家长，儿童的欢迎。短式网球的出现，引起了国际网球组织的高度重视。1990年，首先是国际草地网球协会正式认可并接纳这项运动为发展规划项目。1995年，国际网球联合会正式决定并颁发了短式网球推广计划，公认它是儿童训练的最理想方法。

短式网球场地占地面积只有正规网球的三分之一大小(含球场侧后应留的空地)。标准球场长13.4米，宽6.1米，端线至挡网不少于4米，场地之间的间隔2米。室外场地置南北向，国际草地网球协会制定的球场布局是网与同中线于中点相交，场地呈长方形“田”字形。端线后挡网3.5米高，侧挡网2米高，网柱高是0.85米，网长7米，球网中央高度是0.8米，网柱之间的距离是7米，场地面质不限，可以使用沙土，沥青，木板，塑胶等，地表平整即可。

短式网球一般是在防风条件较好的室内训练，场地最好建在透明度好，造价便宜的棚状建筑物内，屋脊不低于8米，策划时，可以充分考虑现有体育设施的综合利用。试点证明，不设专门发球区域的球场有碍于儿童提高发球，接发球和比赛水平。我国现行的标准球场增设了形似正规网球场的发球区，每片发球区长3.7米，宽3.05米。

在人们印象中，网球球大、拍沉，好像只适合成人打，小孩子连网球拍都挥不动。现在好了，专门为小孩子设计的“短式网球”走进了健身场馆，让孩子从小打网球成为了现实。

heng规网球所提供的条件学习网球技术，就是在超出本身负荷的情况下进行训练，对儿童的身体成长不利，同时对儿童在网球上的.发展潜力也造成一定影响。

据介绍，上世纪七十年代，在瑞典出现了专门针对儿童，主要是11岁以下儿童学习训练的短式网球，并随即在欧美流行开来，成为儿童学习网球的启蒙训练手段。前世界网坛女子头号选手辛吉斯就是由打短式网球开始步入网坛的。

短式网球满足了孩子打网球的愿望，而且从本质上讲，短式网球是微缩版的网球，除了器材和场地比zheng规的网球小外，规则没有什么不同。

根据国际草地网协制定的球场标准，短式网球使用的场地是标准网球场地的1/3，也就只有羽毛球场地一般大小。球拍与zheng规网球球拍的形状和结构一样，但轻且小，有铝合金和碳素两种。球拍的长度有47、49、55、59厘米四种，重量与长度成zheng比，在160克至220克之间。孩子举着不会感到拿不动，挥不开。

短式网球使用的网球有两种，一种是海绵球，重量极轻，适合于6岁以下儿童使用；另一种叫过渡球，类似于zheng规网球，但是尺寸小，球内压力小，打起来没有标准网球那么硬，根

本不会伤着孩子。在选择球拍时，要掌握“宁轻勿重”的原则，切忌儿童使用成人或超出自身力量、负荷能力的球拍参加短式网球练习。

张延信教练在我国最早参与并推广短式网球，他在接受记者采访时说，短式网球具有网球运动的全部内涵，非常适于儿童学习并掌握网球的基本技术。它可以充分发挥儿童的柔韧性、协调性、感受性、模仿性强的特点，并能避免因让儿童练习zheng规网球所产生的困难和错误。同时，短式网球有较强的娱乐性和趣味性，符合儿童心理特点，让孩子在娱乐中达到健身和掌握网球技术的目的。张教练说，孩子学习短式网球最好到专业的培训机构。目前全国各地都有国家体育总局网球运动管理中心认可的短式网球培训中心，在那里，不仅可以zheng规地学习网球，而且有机会参加国家体育总局网球运动管理中心主办的短式网球晋级比赛。

网球社工作报告总结篇三

网球是一种比较时尚的健身运动，很多年轻人都喜欢来进行练习，今天小编就来为大家详细的介绍一些关于打网球的一些教程，下面就来和小编一起来了解一下网球培训教程吧。

网球是一种比较时尚的健身运动，很多年轻人都喜欢来进行练习，今天小编就来为大家详细的介绍一些关于打网球的一些教程，下面就来和小编一起来了解一下网球培训教程吧。

在很多情况下，我们并不是提倡网球爱好者自学网球，因为每个人的情况不一样，有的朋友网球基础扎实一些，有的朋友网球技术可能会差很多。所以在没有教练的情况下，我们无法判断每个人的具体情况不一样，比如说没有掌握到动作要领或者说练习的时候是错误的动作，这样就无法指正，对于目前球场上的高手而言，没有人是自学而成的!但是，如果

您的确想学打网球，又喜欢自学的话，下面这些方法会对您有所帮助，下面跟随小编一起来分享下自学网球的方法吧！

球拍不一定很好，任何球拍都可以。

建议选择专业的网球鞋，如果没有，一定要穿运动鞋，所有的球场都拒绝皮鞋入内。

建议购买一罐新球。

任何网球场，只要能看清楚线且球网完好。

其实，在开始阶段，任何空地都能进行你的自学计划。

你应该找一个与你一样有自学兴趣的朋友一起。

球感培养在开始接触网球的最早几个小时，我们应该以熟悉球感为主。比起一开始就学习动作，这样做的效率会高很多。

练习一：颠球 将球向上托起，并借助球拍的弹性和自己的控制让球在球拍上不断跳动。注意，感觉球落在球拍不同部位时的感受有何不同。目标：连续颠球50次。

练习二：拍球 向拍皮球一样用球拍将球打向地面，当球弹起时，将它压下。重复进行。目标：连续颠球50次。

练习三：近距离弹球 从现在开始，你不得不找一个练习搭档了。双方站在离网两米的位置。一方将球打给另一方，另一方等球着地并弹起后将球打回。重复并连续进行。注意，击球时尽量将速度放慢。拍面基本朝上。我们的目的是将球来回连续击打。目标：连续击打30个来回。

近距离对打

以下所指场地为半个发球区的场地。底线指发球线，边线指

发球区的边线。

正手动作

握拍：右手半西方式握拍，左手伸出以保持平衡。

拉拍：将肩膀转向右边并把球拍往后拉出。

击球点：击球点是球拍接触球的空间位置(不是指球拍上的甜点)。正手击球点在身体右前方，高度在腰部以上肩膀以下。

挥拍：挥拍时将球拍从下往上，从后往前绕身体挥击。

随挥：当球拍接触球后，让挥拍的惯性带着球拍继续运动，直到球拍到达图片所示位置。

站位：在拉拍时，将左脚向右前方踏出，形成这样的站姿。重心略微靠近前脚。

远距离对打

同样采用阶段二的三个练习，区别是现在不再使用小场地而是整片场地。现在你离球网更远了，并且要照顾更打范围的场地。难度自然大了许多。

要领1. 适当提高球的过网高度，使球落到底线与发球线之间的区域。

2. 适当加快挥拍速度。如果你的做法正确，前两个阶段你的用力不应该超出自己极限的50%，也就是以很轻松的方式击球。而现在，由于场地变大，你需要使用更多的力把球打远。但要注意，我们的原则依然使把球打得尽量慢。并把球打到对方容易接到的位置。

3. 注意力集中，你的注意力要始终集中在球上。

4. 腿要动。不要站死在一个地方。准备击球时脚后跟稍微离地。

网球社工作报告总结篇四

想要成为一名网球高手，必需要有高级网球战术技巧。而在网球兴旺国度里，那些作为专业的网球教练也老是先教育员把握战术，然后再开端技能培育。那么，若何把握网球高级战术练习方法？傍边的技巧又将会有几点？其实网球高级战术在某种意义上和初级战术是差不多的，都是维护本人的弱点，进击对方的弱点。但分歧的当地在于，它所连系的心思的成分更多。

战术1：底线球战术高手们在进击对方的弱点反手时，会先打几个球到对方的正手，然后忽然把球打到反手，或连系上彀，压榨敌手，轻松得分。或打很高的上旋球到对方的反手，使敌手打出质量不高的短球，再翻开角度得分。高级底线战术的准则是起首稳住把球打到对方的底线邻近，然后等候时机，占有中场，或上彀得分。

战术2：发球上彀战术发球上彀就是依托发球的劣势，上彀自动截击得分的战术。当然你起首必需具有优越的发球和网前的技能，然后你还要有一颗勇于冒险的心。发球上彀最大的益处在于：你使你的敌手一直处于一种受压制的形态。由于你一直处于有利地位，敌手回球的角度小，并且难以找到节拍，所以你很能够在精力上起首占得自动，然后是在分数上。

战术3：穿越球战术这是一种针对上彀战术而发生的还击型战

术。抵挡上彀型选手的方法也是不要让他有节拍。详细地说，就是打分歧的球给他：高球，低球，快球，慢球，归正是你所晓得的一切类型的球。让上彀的选手猜你会打什么球归去，你就成功了一半。这时，你会发现他的掉误增多，回球质质变差，目前就是你穿越他的时分了。

战术4：放小球战术。关于高手来说，放小球技能是他们天长日久的演习的后果。凡间是在敌手远离球网的时分运用，让敌手措手不及，就算敌手疲于奔命地救到球，也很轻易把球再次回到敌手的死后空挡得分。

战术5：斜角球战术。以一定的角度将球击至对角发球区叫打斜角球。这种球需要柔韧的腕部动作，对善打上旋球的球员，不论是打超身球还是在底线连续对攻都能使用。这也是一流球星必须掌握的打法。

- 1、边盯住对方的动作，边进入击球处。
- 2、边确认对方的位置边收身，使斜角球能打在对方空当处。
- 3、从下部探起拍头，打出旋转球。
- 4、即使是打短球，也应该径直继续挥拍，以避免扭伤腕部。

打斜角球应注意的是这种球需要速度，所以在经过网时球应比网高30 厘米~50厘米。从端线打的斜线球应比网高50厘米以上，这是因为这样的球比擦网球更能落到有角度的地方。

战术6：上旋高球战术

所谓上旋高球是指利用拉带球技术使对方错过上网的时机。因为是攻击性的击球，所以上旋高球和普通的高球不同，没有必要把轨迹设想得太高。

- 1、边估计对方截击球的位置边收身。
- 2、将球稍微拉带一会儿，使对方错过上网时机。
- 3、直接从下往上用腕部动作，将随球动作挥高，即能加上强烈的旋转。

从下往上迅速有力的擦球这一腕部动作，是成功击球的重点。收身动作和普通的反弹球一样。击球前，将拍头向下，从下向上擦开。不必打得太高，只要能大概使球经过对方时高过球拍两三个拍子就行了。注意随球动作挥至头的右侧，这也是一流职业选手的技巧。

战术7：近网低球战术

这是粘土球场上常用的击球方法。特别适用于对手前后移动速度不太快，以及女子比赛。

注意姿势不可摆过头，否则会被对方识破。

- 1、要领同前进击球，摆好不让对方识破的姿势。
- 2、击球时要充分放松，注意不要因为紧张而导致感觉错误。
- 3、在削球的基础上加上上旋，加快回球的旋转。

关于每场的竞赛，心思都是最大的克制战术点。而在网球的高级战术练习方法中，我们不得不服气作为网球员，在网球高级战术练习方法中，都从心思质素开端培育，或许说，网球高级战术的把握方法，心思战术作为傍边主要一局部！

网球社工作报告总结篇五

传统观点：一旦看到球飞向自己的时候就开始引拍动作

尽管这种纸上谈兵的言论看似正确，但那些专业选手往往不是引拍引得那么快。这很让你吃惊么？那就看看专业选手打球再印证一下你原本的想法。实际上，如果这些专业选手去参加传统网球培训的话，教练一样会指出他的引拍太慢。其实每位专业选手都有他自己习惯的引拍时间，而且大多数选手是在当他们马上要击球时才开始引拍，而不是当一看到来球就做动作。

专业选手这样做的原因之一是他们的引拍到位的点会靠前，这样做比靠后的点在迎击球时更加自然。尽管在他们的跑动过程中球拍会有轻微的调整，但是当他们准备击球时一定会保证球拍的充分摆动。我常常证明给我的学生看，在跑动迎击球的过程中拍子在身后摇摆的样子是多么的愚蠢。然后再问问他们谁曾看到过专业选手这么做？逗得人人捧腹。

另一个导致专业选手晚引拍的原因是向后小幅度引拍的过程也是他们击球的时间、节奏、发力的一部分，如果引拍太快他们的动作就会变得过于僵硬并且失去击球的节奏和力量。

这一课的主要内容是不要太快把球拍引出。等待直到你在球附近时再开始做动作。如果我是你，我甚至将不再考虑把球拍主动挥出，而是让这个过程自然发生。在实践中让球拍自然挥出越多，你对时间和节奏的把握将变得越好。别再死守着早引拍这个传统了。

必须用关闭式步伐击球(身体与网形成斜角)

你不必用关闭式步伐击打所有的球。专业球手差不多在击打所有正手球时都使用开放式步伐(身体面对球网)，而且有时用在他们的反手上。在底线都是这样，使用你感到舒适和自然的方式击球。这时关闭步伐未必优于开放式步伐。实际上，与关闭式步伐相比较，开放式步伐有更多的好处。其中的一

些在下面会列举。

1. 当你用开放式步伐击球时，在场地中的动作恢复是容易得多的，而当用关闭步伐击球时，你的身体移动得比较多，无法像你开放式步伐那样，迅速而正确地恢复位置。

3. 在开方式步伐中你的平衡更容易保持。而使用关闭式会完全斜着转动你的整个身体，在击球之后找回你的平衡更加困难一些。

这种步伐是一种实用的，放松的，而且自然的击球方式。其优势在正手上特别能够体现。当用关闭步伐正手击球时，手臂在身后，这使得正确地击球比较困难，因为你的手臂是远离球的。而用开放式步伐击球就可使手臂更接近来球。

说到现在，我必须强调的是，这段话并非告诉你不再使用关闭式步伐。无论在什么情况下，都应该使用最自然的方式击球。提出这个关于步伐的观点不是想让你的打球方式僵化。当打网球时，你应该做的是最有益于形势的动作。有时形势要求开放式步伐而有时又需要关闭式步伐。再接下去的实践中，你将惊讶于你会自然而然地体会到正确的击球方式。

你将通过步伐的准备学会自发性击球！

传统观点：你应该在腰部的高度击球

如果遵从这个原则，那么，面对高球又该怎么办？现在，如果你能让你的对手同意停止满场调动你，而且他每次击球的轨都相同，还得保证没有挑高球，那么击球点在腰部的你可能会是获胜者！（这个作者还真寸，写出了这么样的一个假设，赞一个——译者merlin注）

令人遗憾的是，这种情况不会在一场真正的比赛中发生。而你必须得学习击打在踝部，膝部，腰部，肩部，头部，甚至

是更高的高度的球!的确，在膝和腰之间这个高度击球可能是大多数运动员的最舒适的。你能这么做很好!不过，把自己放入“必须击打腰部高度的球”这一硬性的模型中就不明智了，或者说你没有学好网球。

你的目标是在任何情况下，击打任意高都的来球。每当你没有做到在腰部高度击球的时候，不要懊恼，只有这样，你才能接近并且真正像一个专业球员一样。照我说的做!!时间和实践(重复地实践)将最终教会你如何在任意位置的击球，并且发力击打。我保证!

传统观点：看清对手的拍面，以确定他的击球落点

请注意!肯定你将看着对手的拍面，而后尽快确定它将把球击向哪里，而你将朝球的方向象一颗超速行驶的子弹一样奔去!

为了理解我对这个传统观点(神话)的回答，你必须首先理解我称之为“教学矛盾”的理论。作为一名优秀教练，对于原因和结果的关系，是他们需要掌握的最重要和最难的概念之一。在你执教任何领域时，都必须理解什么原因(引起一个结果的东西)而什么又是是结果(因为其它事情而发生)，并且理解它们两者的差别。如果你把教一个结果作为一个原因教给了学生，将会把学生弄糊涂并且阻碍他们的进步。为那些学生处理原因与结果的关系是一名教练的工作。

当有人把看拍面这一结果当成原因教给你时，将会干扰并且破坏你的网球学习。你会一直想，“我正看着拍面呀，但是我根本不能确定球将去哪儿。我好像总是反应太迟。我猜测我没有能力能读懂拍面。”而现在，你知道这不是实际情况!你需要的是放松，并且注意你的对手的许许多多击球，最终这种重复将改进你的盯拍面的能力，这样才能读懂。看拍面，实际上是在实践数小时中引发的一个结果，因此你最需要的是放松并且享受过程。

例如

我经常看我的学生在尝试读懂拍面。当他们只是单纯盯着对手的拍面，会对来球的判断出现偏差，常常在胃部的高度击球，我接近观察他们，发现原来是他们过于注重看拍面而忽略了击球。

传统观点：盯紧球才能保证击球点在甜区上

其实盯着球没法保证能在甜区击球，当很多选手在打丢球的时候都会下意识提醒自己：“盯准点”，但事实其实不是这样的。实际上，是自身的判断在帮助你在甜点击球，而不是盯球。

当你的判断力提高了，就不再会跟着球跑了。设想一下职业选手的胯下击球(这个地方我翻译不好，请各位指正——译者merlin)他们并没有看到球，确能把球打在甜区，他们是怎样做到的呢?这就是判断力的作用!

别再总想着靠盯球就能在甜区击球了。这样做打不准，盯着球最多可以给你大脑的信息就是球在飞过来。而最终得到提高的将是你自己的判断力，重复盯球是实现这个目的的唯一途径。当判断能力提高之后，你就能够自然而然地(在甜区)打到球了。判断能力越强，盯球也就越准!

你可以盯住所有的球，但是如果判断力不足，纵然很清晰地看到了球的飞行轨迹，也打不着它，任由网球击中后网!!!所以说盯着球然后在甜区击球实际上是经过很多个小时的练习后的结果。只是单纯盯着球是无法帮助你在甜区上打到球的!

传统观点：在击打落地球时，应该在指向目标的方向上伸直手臂并且向上摆臂(其实说得是对球的随挥过程)

专业球手随挥时手臂有向上(纵向发力——译者注)的摆动，

但是向外的动作(前向发力——译者注)并不夸张，这点和传统方法中教的不同。实际上，那些专业球手随挥后手臂摆得非常向上，这样有助于当他们的身体离开地时保持平衡，并通过送球动作带来更多的力量和上旋（上旋球使球向前旋转，使得你的回球高于球网，并且过网后向下落进场内）。

打正手球的时候，专业球手肘部的弯曲的高度有时过肩，有时抵于肩部，是由他们随挥时手臂的摆动线路决定的。这是一个自然的动作，并且能够在他们的回球上生产上旋。

打反手球的时候，你应该放松，送球的力量应该是向上多于向前的。不要在反手击球的随挥动作有所停滞。让它去！

传统的方法试图让你遵循一种模式，这样做会显得不自然，并且会妨碍你本能，自主地击球，而这却正是一个冠军球手最重要的特点。学会更放松和更自然的随挥方式吧。

传统观点：要想学会打网球，你必须关注多方面的技术能力。

因为通过一些传统网球课程、书以及录像带来学习已经成为了公认的想法，所以大家对这个“神话”的回答很肯定。然而我们需要给出一句简短的回答“不需要”。你不用关注太多的技术环节就能打网球，也不需要要求自己成为世界第一。

对这个问题的完整回答是：专业球手在击球训练时会培养自己的“球感”，凭借那种感觉可以保证技术动作的正确。怎样为击球培养一种球感呢？在我回答这个问题前，先解释一下为什么你平时培养不出这样一种感觉。你无法养成球感是因为在你在心里尽力让自己使用许多不同的技术，这样做会把你弄糊涂、阻碍你的提高、并且使你的击球更机械而不是本能和自然。最终，你会想：“我打不好网球了”，要知道，传统方法是出了名的适合强调技术，并且使这个过程令人难以适从的整体教学！

你需要通过专注于一、两个重要的过程(指击球这一动作)来培养自己的球感,对于任何水平的选手这一规定都适用。然后重复练习击球。因为你通过实践发展出了球感,那么复杂的技术将能够自动起作用。而网球就将象你小时候学习走路那样被掌握。学习走路的过程就是一些简单程序的重复和反复试验。到最后,你不仅养成了走路的感觉,而且象跑,跳,跳跃也掌握了,其实并没有增加新的指示去学习另外技能,但是因为走这一过程的重复发展,各项技术环节得到了正确地使用。

为了帮助你更好地理解这个原则。你下次打球时就别再专注于你的步法了。应该让你的脚为形势而自然作出准备。别担心你左脚在这里动作不对或者在那里右脚又出错了。去玩球!用这样的一种方式可以使你即感到舒适。同时也能自然移动你的步伐。尝试着接下来得5~6场比赛这样做,并且感受一下自己平衡能力的进步,把封闭式步伐(斜着身体)和开放式步伐(身体面对球网)混起来使用。最重要的是让自己的击球更自然,更本能并且更放松。

猜猜看这样做有什么好处?其实你已经开始掌握针对步伐的“球感”了。

传统观点:想打好网球就得有正确的动作!

有人曾看见过贝贝·鲁思(大名鼎鼎的美国棒球大王贝贝·鲁思——译者注)的击球吗?他的动作?什么动作?这个观念正适合于今天在巡回赛上征战的大多数网球职业选手!你曾经用专业的目光审视过他们么?如果没有,那么让我帮助你。那些专业球手其实不根据传统的方法和形式来打球。我知道,我知道!他们是有天赋的运动员,因此我们就不应该努力去追赶他们。而且我建议你去找网球神话中的那篇“模仿专业球手”作为例子。

你会遇到很多非常优秀的网球选手,但是赢不了他们。我不

会建议你只有动作而草率地去打网球比赛的。传统观点会让你不要停止练习正确的动作，如果坚持这样，那么就能打出漂亮的回球了，这时你可能在想：“是呀，难道不是如此么？”我的回答是“不！”你可能会根据接受网球教科书的指导后培养出完美的动作，并且因此成为你所在的俱乐部的偶像。但是，如果你对击球的调节能力和对球的判断还是不足的话，就只能望球兴叹了。只有好看的动作，你只能为俱乐部的布告牌或者或许一本本地杂志拍照片而已。

击球的时间和判断力比完美的动作重要得多。这就是之所以专业球手能被称之为是专业球手的原因！纵然他们没有完美的，为大家所接受的动作，但他们拥有有优良的对击球时间的操控能力以及判断力，这使得他们获得了一种“感觉”。这也是为什么贝贝·鲁思能打出那么多本垒打的原因。只有动作是无法使回球进入场内的，那些优秀的选手都会感到，他们是通过对比击球时间的控制和判断力来完成击球的。

别再期望依赖动作把自己培养成一名优秀的网球选手了。尝试着花上几个小时来提高自己的对击球时间的掌握，提高自己的判断能力，然后这找一找击球时的“球感”吧。如果你的动作已经非常好了，那非常好，按我说的去实践一下。而如果你本来就不接受传统的动作练习，没事。谁知道呢，或许你将成为一个专业球手呢！

传统观点：每次击球时都要站稳，保持平衡来击球

我从不是站稳再击球，也不寻求平衡，而且我也没有看到过有职业球手这样做。在电视里看他们的击球，是失去平衡后再恢复的过程。职业球手在每次击球之后并非站得和一尊雕像一样。那么，你也不用(站直)。这样做其实是没有意义的。

我无法确定这个概念(击球后站直)来自哪里，但我会忘记它，并且教您在每次击球时都要尝试失去平衡，直到有一天您的平衡改善到能在动作完成后恢复。你一定能做到。

网球是一种动态的运动，就像骑自行车。您不用先学会自己在自行车上保持平衡在一个点上。而是应该，骑一小段，失去平衡，然后站起来，再做，直到您的平衡改进的那一天。这点和网球是一样。动起来击球，并且在失去重心的练习中学会掌握平衡。

在赢得温布顿的冠军时再站得像尊雕像吧

打出制胜球，比赛就能赢

有点令人吃惊，职业球手打出的球中只有10%~20%是制胜分，这就意味着其他80%~90%的击球都是找到对手空挡后的受控的回球。

在我打断您的传统想法之前。请您假装一下，您违背以往的说法是没有错的吧。这个观点有可能冲击您对比赛的两种想法。一是：“相持心理”（直到出现了打制胜球的机会再尝试去打），以及第二种：“打出制胜分”心态（太着急想打出制胜分！）大部分选手都坚信，在打球的过程中相持非常重要！但是，请设想一下，哪种心态是球员会常有的？对了，“打出制胜分”心态才是！大多球手甚至都不了解自己常抱着这种“打出制胜分”的心态。对于他们来讲，只是想赢得这一分。可能很多人都像您一样，在这点上犯了错误，而且不清楚自己的想法不正确。你常常发力过多，尝试一拍解决战斗，很多球手都是如此。

特别是当击球的回合比较多的时候。你会下意识地想到我可能会出错了，因为球总能回来，而后你可能尝试发力打一拍成功率比较低的球来结束这一分。如果这样，那么你就是太频繁的抱着“打出制胜球”的心态了！

我建议你审视一下自己打球时的心态。如果过于追求“打出制胜分”的想法，那么就向“相持”心态靠拢一些，等待合适的时机再打出制胜球。如果按我说的练习，我保证你会赢

得更多你本会打丢的分数，而后就能够在比赛中获利——打得更加放松！

网球社工作报告总结篇六

为了增强体质，爸爸让我假期开始打网球。其实打网球是一种会上瘾的运动。爸爸给我制定了一个目标，就是要超越李娜。

一开始，教练只是要求我按照他的动作把球打过网，我觉得好简单哦。渐渐地，教练增加了难度。教练在对面发球给我，让我在中场接球，并且要把球打过网。一开始，我要么没接住球，要么没把球打过网，要么把球打飞天，要么动作不规范。我们整整用了一周的时间来训练接球。现在我基本上能以标准的动作接过教练发来的球。教练又提高要求了，要我站在底线上接他的球，而且教练也不再“喂”我球，总让我跑来跑去，还要动作准确，而且每打一个球后都要踱步回位。记得有一次，我和教练连续对打三十多拍，不光我累，教练也很累。因为我的球技不高，我回球给教练的时候，我的球是东一个西一个，不是打到教练刚好的位置，教练全场跑来跑去，水平相当高。每次打完球回到家，我都像刚游完泳一样，全身都是湿透了。

教练说过：“你有力气，这是你的优点；但你跑不动，这是你的缺点。”针对我的弱点，教练在教我打球之余，专门给我安排了一些体能训练。我一定要扬长避短，把自己力气大的长处发挥好，也要不断地克服自己跑不快的短处，从而把网球这项运动掌握得更好些。虽然打球很累，但我仍然坚持着，我学动作学得很快，一天天都在进步，我期盼着我能成为一名网球高手。

让我们一起运动吧，让暑假变得更精彩！