

高校网球

GAOXIAO WANGQIU JIAOXUE LILUN YU JINENG XUNLIAN YANJIU

教学理论与技能训练研究

刘学哲 张虎祥 吕超 编著

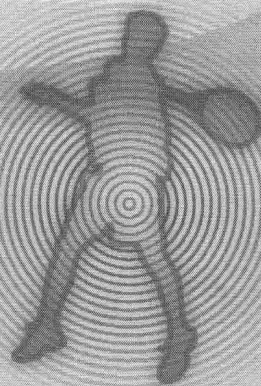
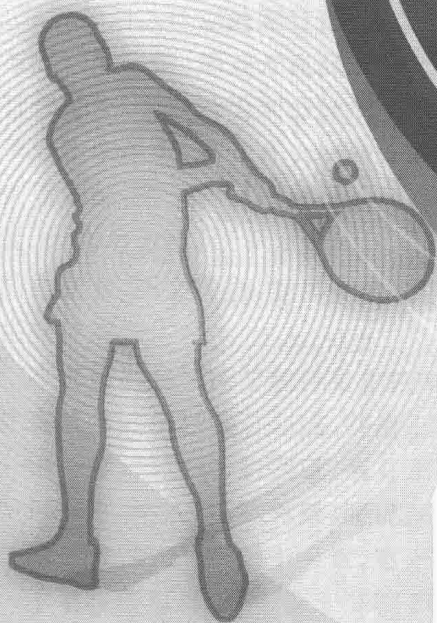
吉林大学出版社

高校网球

GAOXIAO WANGQIU JIAOXUE LILUN YU JINENG XUNLIAN YANJIU

教学理论与技能训练研究

刘学哲 张虎祥 吕超 编著



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校网球教学理论与技能训练研究 / 刘学哲, 张虎
祥, 吕超编著. — 长春: 吉林大学出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5601-8298-8

I. ①高… II. ①刘… ②张… ③吕… III. ①网球运
动—教学研究—高等学校 IV. ①G845.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 079670 号

书 名: 高校网球教学理论与技能训练研究
作 者: 刘学哲 张虎祥 吕超 编著

责任编辑: 孟亚黎 责任校对: 樊俊恒
吉林大学出版社出版、发行
开本: 787×1092 毫米 1/16
印张: 16.125 字数: 392 千字
ISBN 978-7-5601-8298-8

封面设计: 马静静
北京市登峰印刷厂 印刷
2012 年 4 月第 1 版
2012 年 4 月第 1 次印刷
定价: 36.00 元

版权所有 翻印必究
社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021
发行部电话: 0431-89580026/28/29
网址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前言

网球运动是一项高雅时尚的运动,被称为世界第二大球类运动。网球运动课程的开展使得高校掀起了网球运动的热潮,越来越多的大学生开始参与到网球运动中来。随着我国高校体育教学改革不断深入,新的体育教育目标对高校网球运动的教学与技能训练提出了更高的要求,基于此我们撰写了《高校网球教学理论与技能训练研究》一书。

本书从高校学生实际的健康和运动需求出发,重在培养大学生终身体育意识,力求将先进的网球教学理论、教学思想与高校体育教育教学改革有机地结合起来,从而使大学生掌握科学的网球训练方法,提高网球运动技能,其对我国高校网球运动的教学发展和技能训练具有重要的理论和现实意义。

本书共分为十一章。第一章为网球运动概述,简单介绍了网球运动的起源、发展、特点、价值及其发展趋势;第二章阐述了网球教学的理论与原则、任务与内容、网球教学方法以及网球教学的组织与实施;第三章分析了网球运动训练的基本理论,包括网球训练的特点、任务、原则、方法和训练计划的制订;第四章从运动疲劳、运动损伤、运动疾病三方面讲述了网球教学训练与大学生保健;第五章在高校学生身体发展特点的基础上重点介绍了网球教学训练与大学生营养补充;第六章为网球教学训练的场地与装备;第七章和第八章分别介绍了网球技、战术教学与训练研究;第九章为网球运动身体素质训练研究,包括网球力量、速度、耐力、柔韧和灵敏素质训练;第十章对网球运动的心理素质训练进行了研究,重点介绍了网球心理素质训练的意义、内容与方法;第十一章阐述了网球竞赛的基本规则、裁判工作及组织工作。总的来看,全书结构新颖,图文并茂,融科学性、系统性、实用性于一体,对高校网球的教學与训练具有较高的指导价值。

本书由湖北民族学院体育学院刘学哲、兰州理工大学体育教学研究部张虎祥、西安财经学院体育教学部吕超编著完成,并由三人共同统稿。具体分工如下。

第一章,第二章,第四章,第五章,第六章:刘学哲;

第三章,第八章,第九章:张虎祥;

第七章,第十章,第十一章,第十二章:吕超。

本书在撰写过程中,参考并引用了有关专家、学者的理论和资料,在此表示衷心的感谢。由于时间和水平有限,书中难免存在疏漏与不妥之处,恳请广大读者批评指正。

作者

2012年3月

目 录

第一章 网球运动概述.....	1
第一节 网球运动的起源与发展.....	1
第二节 网球运动的特点与价值.....	4
第三节 现代网球的发展趋势.....	8
第四节 高校网球运动的发展	14
第二章 网球教学的基本理论	17
第一节 网球教学的理论与原则	17
第二节 网球教学的任务与内容	25
第三节 网球教学的方法	28
第四节 网球教学的组织与实施	35
第三章 网球运动训练的基本理论	44
第一节 网球训练的任务与特点	44
第二节 网球训练的原则与方法	46
第三节 网球训练计划的制订	53
第四节 网球运动员选材方法	62
第四章 网球教学训练与大学生保健	68
第一节 网球教学训练中的运动性疲劳	68
第二节 网球教学训练中的常见运动损伤	74
第三节 网球教学训练中的常见运动疾病	81
第五章 网球教学训练与大学生营养补充	85
第一节 营养及营养素的基本知识	85
第二节 网球教学训练中的营养消耗与补充	97
第三节 网球教学训练中大学生的营养膳食指导.....	101
第六章 网球运动与人体发展及生理、心理学基础	106
第一节 网球运动与人体发展.....	106
第二节 网球运动的生理学基础.....	110
第三节 网球运动的心理学基础.....	123
第七章 网球教学训练的场地与装备.....	126
第一节 网球运动的场地.....	126
第二节 网球运动的装备.....	130



第八章 网球技术教学与训练研究	136
第一节 网球基本技术概述	136
第二节 网球基本技术详解	142
第三节 网球基本技术的教学与训练	157
第九章 网球战术教学与训练研究	167
第一节 网球基本战术概述	167
第二节 网球基本战术详解	172
第三节 网球基本战术的教学与训练	184
第十章 网球运动身体素质训练研究	193
第一节 网球力量素质训练	193
第二节 网球速度素质训练	199
第三节 网球耐力素质训练	203
第四节 网球柔韧素质训练	207
第五节 网球灵敏素质训练	210
第十一章 网球运动心理素质训练研究	215
第一节 心理学基本知识	215
第二节 网球心理素质训练的意义与内容	225
第三节 网球心理素质训练的方法研究	227
第十二章 网球竞赛的规则与组织	233
第一节 网球竞赛的基本规则与礼仪	233
第二节 网球竞赛中的裁判工作	238
第三节 网球竞赛的组织工作	247
参考文献	251

第一章 网球运动概述

网球运动被称为世界第二大球类运动,目前已在世界各地盛行。本章分别对网球运动的起源与发展、特点与价值,现代网球的发展趋势以及高校网球运动的发展几方面进行了阐述。

第一节 网球运动的起源与发展

一、网球运动的起源

据考证,网球运动作为世界第二大球类运动,它源于公元 10 世纪左右的一种用手掌击球的游戏。起初是对墙击球,后演变为两人对击。在两人之间横拉一根绳子,双方隔着绳子用手将布缝制的、里面塞以毛发的球打过来打过去,这种游戏最初在室内进行,后来转为室外,这就是古式网球的雏形。有关这种掌击球游戏的起源地,有多种说法。一种说法起源于法国,另一种说法起源于爱尔兰,还有一种说法起源于古希腊、古埃及、波斯(现伊朗)、罗马及阿拉伯。随着掌击球游戏的发展,人们先是戴上手套击球,最后改用球拍击球。用球拍击球替代用手直接击球是网球由游戏活动转入体育运动的一个重要标志。

14 世纪中叶,法国王储将这种游戏的球赠送给了英国国王亨利五世。当时这种球的表皮是用埃及坦尼斯(Tennis)镇所产的最为著名的绒布——斜纹法兰绒制作的,英国人就将这种球称为“Tennis”,并且流传下来,直到现在我们使用的球还保留着一层柔软的绒面,“Tennis”一词也就成为网球运动的专用语。到英国国王爱德华三世时期,尤其钟爱这项游戏,下令在宫内建造一处室内球场。从此,网球开始在英国流行,成为英国上层社会的一种娱乐活动。由于这种活动只是在法国和英国宫廷中流行,所以网球运动亦有“贵族运动”“皇家网球”等雅称,这期间流行的是室内网球。

16 世纪初,这项球类游戏被法国好奇心的国民发现并开始仿效,很快地传播到各大城市,同时改良了用具。球制造得比较耐用,拍子由木板改为羊皮纸板,拍面面积放大,握把的柄也加长。场地中间的绳子,增加无数短绳子向地面垂下,球从绳子下面经过时,可以明显地发觉。后来被法国国王路易斯下令禁止,并规定这是宫廷中的特权游戏。17 世纪初,场地中间不再



用绳帘,而改用小方格网子,网比帘的作用更好,拍子改用穿线的网拍,富有弹性而且轻巧方便。之后的一段时期,古式网球在法国、英国、德国以及整个欧洲开始普及开来,并形成了每局0,15,30,40的计分法。同时将对手分开的绳子也被真正的网取代了,弹性不好的布制球和皮制球被橡胶球代替。球拍也随之改进。

网球运动孕育在法国,在英国诞生。1873年,会打古式室内网球的英国少校沃尔特·克洛普顿·温菲尔德在羽毛球运动的启示下,把古式网球和羽毛球结合起来,设计出一种适于户外开展的草地网球,并取得有关场地、规则和器材的专利权。为此,温菲尔德少校获得了英国女王维多利亚勋章,伦敦草地网球协会会址的走廊里也矗立着他的半身雕像。

1874年,在英属百慕大度假的美国人玛丽·奥特布里奇女士将网球器材带回纽约,在纽约附近斯特誉岛的一个板球和棒球俱乐部的草坪上建起了网球场。网球运动传入美国后,很快在纽约、新港、波士顿、费城等大城市开展起来。两次世界大战期间,网球赛事在世界各国都被停止了,唯独美国没有受到影响,反而取得了令人惊异的发展。至今,美国的网球运动仍处于世界领先地位。

1875年,随着这项运动在8字形球场上的进一步开展,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又制定了一系列详尽的规则。

1877年,全英槌球总会改名为全英槌球和草地网球总会,由亨利·琼斯担任裁判,并与其他三名会员修订网球规则。当时决定球场为长方形,长23.77米(78英尺),宽8.23米(27英尺),发球线离网7.92米(26英尺),网中央高度为0.99米(3英尺3英寸)。发球员发球时,一脚可站在端线前,另一脚站在端线后,发球失误一次而不判失分。采用古式室内网球的0,15,30,40每局计分法。可以说,亨利·琼斯是现代网球的奠基人。

新的规则修订完成后,在英国伦敦郊外的温布尔顿建造了几片新的草地网球场,并在同年7月,举办了首届草地网球锦标赛,即第一届温布尔顿锦标赛,共有22名男选手参加。现代网球运动诞生。

1878年,人们又对规则和场地上进行了修改。增加了双打,场地两边各增加1.37米(4英尺6英寸),发球线距网的距离缩短,从原来的7.92米(26英尺),修改为现在的6.40米(21英尺)。1882年,又将网高降至现在的高度,中央为0.914米(3英尺),两端为1.07米(3英尺6英寸)。从那时起,网球场地的面积规格及球网的规格保持至今。

近代网球运动诞生后,迅速传至世界各地。除英国、法国、美国外,加拿大、德国、比利时、捷克斯洛伐克、瑞典、澳大利亚、斯里兰卡、南非、印度、日本等国的网球运动都得到较快发展。各国的网球赛事日趋频繁,网球协会相继成立。网球运动开始发展。

二、网球运动的发展

1881年,世界上第一个全国性网球协会,美国全国草地网球协会(“全国”两字于1920年取消)宣告成立,并统一了网球规则。该协会于当年8月31日至9月3日,在罗得岛纽波特港举行了第一届美国草地网球锦标赛,设有男子单打和男子双打两项,参加比赛的有26人,采用温布尔顿的比赛规则。



1884年,在温布尔顿网球锦标赛中第一次增加了女子单打项目,共有13名女选手参赛,玛蒂·沃森技压群芳夺得冠军。

从1878年以后,草地网球由英国的移民、商人或驻军传至全球,如加拿大(1878年)、瑞典(1879年)、印度和日本(1880年)、澳大利亚(1880年)、南非(1881年)。

在19世纪90年代中期,网球进入了初步发展的阶段,许多国家和地区组织成立了网球协会,并定期举办比赛。如1888年英国草地网球协会成立;1904年澳大利亚草地网球协会成立。

1913年3月1日,世界网球的最高组织——国际网球联合会在法国巴黎正式成立。国际网球联合会的成立,是网球运动发展史上的重要里程碑,为世界范围内网球运动的进一步发展开辟了广阔前景。

1915—1934年,中国男子网球队参加了第二届至第十届远东运动会,女子网球队参加了第六届至第十届远东运动会的表演赛。在第八届远东运动会上,中国队的邱飞海、林宝华获得冠军。

20世纪20—30年代是网球的黄金时代,网坛上出现了许多有史以来最优秀的选手。其中一个就是美国的唐·巴基一连包揽了澳大利亚、法国、温布尔顿和美国网球公开赛的冠军,成为历史上第一个获得大满贯的选手。第二次世界大战后,澳大利亚和美国的选手在网坛上独领风骚,并把网球技术发展到了更高的水平。双手握拍击球技术被普遍采用,比赛时间越来越长,争夺越来越激烈。

1924年,中国首次参加了温布尔顿网球锦标赛。1928年,中国开始从旅美留学生中选派球员参加戴维斯杯比赛。由于旧中国的网球运动不普及,技、战术水平较低,因此虽先后6次派队参加戴维斯杯赛,却多在第一、二轮就被淘汰。其中被誉为网球新星的归国华侨许承基曾获得旧中国第六届全运会网球男单冠军,还多次作为中国选手赴美参加戴维斯杯赛。他获得过1937—1939年的英国伯明翰杯赛冠军,在1938年的温布尔顿网球锦标赛上被列为第八号种子选手。新中国成立后,在党和政府的重视和关怀下,网球运动得到了空前发展,运动技术水平不断提高。

1953年,在天津举行的四项球类运动会中设有网球项目。1956年,举行了全国网球锦标赛。此后,每年都举办全国性网球比赛。从1958年起,增加了青少年网球比赛。

1956年,中国网球协会正式成立,孙耀华当选为第一任主席。1964年,吕正操继任中国网球协会主席。1982年,聘请了国务院总理万里任中国网球协会名誉主席。1980年,中国网球协会被国际网球联合会接纳为正式会员。1994年,国家体委成立了网球管理中心。1995年,创办了网球期刊《网球天地》。

在国际网球比赛中,我国选手取得过较好成绩。1986年第十届汉城亚运会上,李心意获得女子单打冠军。1990年第十一届北京亚运会上,我国选手获得三枚金牌(男团冠军、男单冠军、男双冠军)、三枚银牌和一枚铜牌。1991年,女队参加联合会杯网球团体赛,在58个参赛队中进入16强;在国际网球联合会排名中,我国女选手李芳进入了前50位。

虽然我国网球运动有了长足进步,但距世界先进水平还相差甚远。在1994年年终的国际网球联合会排名中,我国男选手潘兵列215位,夏嘉平列313位;女选手李芳列66位,陈莉列233位,唐敏列237位。



自 20 世纪 70 年代以后,网球运动在世界也得到了空前的发展。在美国、法国、英国、德国、瑞典、澳大利亚、俄罗斯等一些网球强国中,人们对网球运动的热情与日俱增。据统计,到 1983 年,美国经常打网球的人就有 4 000 多万,其中青少年就占了 2 000 多万;在意大利,有 3 000 多个俱乐部,会员有 100 万人;在法国,仅注册的会员就有 150 万人;墨西哥和澳大利亚几乎全民打网球。近些年来,网球运动在全世界进一步普及,很多国家都涌现出了世界级球星,打破了美国、澳大利亚等少数国家一统天下的局面。

在世界体坛所有的运动项目中,网球比赛是较为频繁和活跃的。特别是从 1968 年规定业余和职业选手都可参加同一比赛之后,网球比赛的次数、名目就更多了。锦标赛、大奖赛、公开赛、挑战赛、巡回赛、总决赛等等各种赛事几乎在每个周都会举行。目前,世界上每年举行的网球大赛,在男子方面达到了 100 多次,在女子方面也将近 100 次。

随着网球运动的不断发展,各种协会组织成立,网球向着职业化、商业化的程度发展,竞争也随之加强。作为世界第二大运动项目的网球运动,将以其无比的魅力和不断地发展技术赢得越来越多的爱好者和参与者,成为世界人民生活中不可缺少的一部分。

第二节 网球运动的特点与价值

一、网球运动的特点

网球运动诞生之日的数百年来,由最初的皇家贵族运动发展成为一项现代老少咸宜的大众体育项目,与其本身所具有的特点是分不开的。网球运动有以下几个特点。

(一)快速有力的空中击球

无论是在网球比赛还是在网球游戏中运用的各种击球方式,都必须是用拍子击空中球或地面反弹球,接对手击过网的球是如此,自己发球也是先将球抛起,然后才将球击到对方发球区内。正因为空中击球,所以球速快而有力,参加网球运动的人在时间和空间感觉上得到很大的锻炼和提高。

(二)独具一格的发球方法

网球运动规则规定,参加运动的双方在一局中一人连续发球,直到该局结束,此局被称为发球局;在每次的发球中,均有两次的机会,即一发失误,还有二发的机会,使得发球威力大增。男女手发球的时速都可达 200 公里左右。正因为如此,在实力均衡的双方比赛过程中,发球方总能占据一定的优势。



(三) 与众不同的记分方式

在每局网球运动比赛中,采用15、30、40、平分的记分方法;而每盘比赛采用6局形式。以15分为单元的记分法始于中世纪。据天文六分仪的规定将一个圆分成六等份。每份为60度,每度60分,每分60秒。反过来,4个15秒为1分,4个15分为1度,4个15度为1份,于是把4个15提出来作为常数,即赢得1分球记15,赢得4分球为1份,赢得4份为1盘。后来,将每盘比赛改为6份,成为6局,刚好是一个完整的圆。所以后来就把得1分记作15,得2分记作30,得3分记作40(是45的省略记法),当双方都得40分时为平分,表示要取得胜利必须净得2分之意。一方先胜6局为胜一盘,如双方各胜5局平时,则一方必须净胜两局才算胜一盘,这种方法称为长盘制。“国际网联”规定局数六平后,第十三局可采用决胜局记分制。先得7分者为胜该局该盘,如比分6平后须净胜对方2分为胜该局该盘这种方法为短盘制,这主要是为了缩短比赛时间。

(四) 难以控制的比赛时间

网球比赛无论是正式的比赛还是平时的娱乐,当比赛双方实力接近,要想分出胜负,都将费时很长。正式的网球比赛为男子五盘三胜、女子为三盘两胜。一般比赛时间在3~5小时,历史上最长的比赛时间达到6个多小时,因为比赛时间太长、太晚,经常出现在当天中止比赛在第二天继续进行的情况。也许正是因为主宰比赛的权利掌握在自己手中,使得网球的魅力难以阻挡。

(五) 比赛强度大

一场势均力敌的比赛,由于比赛时间过长,要求双方运动员有充沛的体力。在所有隔网对抗的体育项目中,网球场上的密度是最少的,正因为如此,有人进行过统计,一场水平相当紧张激烈的网球比赛,男子的跑动距离接近6 000米,女子达到5 000米,挥拍次数达到上千次。如此高的比赛强度在其他竞技比赛中也是难以看到的。所以,参加网球比赛,对运动员的体力、意志力和心理都有着较高的要求。

(六) 心理要求高

网球除团体比赛在交换场地时教练可以进行场外指导,其他任何时候的比赛都不允许有教练进行指导,哪怕是手势也不行。整个比赛全靠个人独立作战,必须有良好的心理素质,才能取得比赛的胜利。

(七) 运动适宜人群普遍

网球作为实践上最流行的运动项目之一。网球的优点在于不仅仅可使运动者消耗多余热量,而且还可使运动者获得极大的乐趣。并且运动者不需要有完美的体形,适宜大部分人群。全世界大约有4 300万人从事网球运动,其中男女老少、高矮胖瘦的人都有。



二、网球运动的价值

(一)增强人体的体质

网球运动是典型的有氧为主、无氧为辅的运动项目。经常参加网球锻炼能使身体各部分器官、系统的功能以及各种身体素质和身体活动能力得到均衡发展,使体质不断增强。尤其对促进人们骨骼、肌肉、内脏器官、神经系统的正常发育及形成正确的身体姿态有良好效果。经常参加网球运动,能使人心血管系统的结构和机能得到改善,心肌变得发达、有力,心容量加大,每搏输出量增多,心搏徐缓和血压降低,经常锻炼可使血管壁弹性增强。这对中老年人十分有益。还能使呼吸肌得到锻炼,胸部发达,肺活量增加。所以,经常运动可以提高人的心血管系统的能力,防止高血压、高血脂等疾病。而且运动量的大小可以自己控制,想要强度大可以打单打,不想太累就打双打。能有效地提高练习者的柔韧、协调、灵敏、力量、有氧耐力等身体素质。网球运动的技术要求高,必须手、脚、脑并用,经常打网球可以增强人的灵活性,提高人的反应速度,使人年轻,有朝气,有精力,防止老年痴呆。提高人体各系统的机能,从而提高预防疾病的能力。它能使血液中的胆固醇溶解纤维蛋白增多,有助于溶解血块,减少和消除动脉硬化所引起的病症,避免病理衰老的发生,使人健康长寿。在网球场上,经常可以看到老年人与充满朝气的青少年进行同场竞技。

长期参加网球运动,人体各运动器官都可以得到发展,不仅有效地提高灵敏、反应、速度、力量等素质,而且使肌肉发达、结实、健壮,骨骼变得粗壮坚固;关节更加灵活稳固,掌握的动作越多,各种肌肉、关节发展越协调;人体的反应更快,四肢灵活、柔韧,人体更健美。这也许就是许多国家政府首脑、中央领导及各大公司企业老总们对此运动痴迷的原因吧。

在网球运动中,球在空中飞行的速度是很快的。这要求运动员对来球的方向、速度、落点等全面进行观察,迅速作出判断,并及时采取对策,迅速移动步法,调整击球位置与拍面角度进行挥拍击球。这些复杂的变化要求运动员在打球时思想集中、反应快,神经系统要处于良好的兴奋状态。因此,经常参加网球运动,能有效提高中枢神经系统的反应能力,促进人体各方面的协调性和灵敏性,使人头脑灵活。

(二)锻炼良好的心理素质

在网球比赛中,人们通过进攻防守,控制与反控制,既斗智又斗勇,锤炼个人的意志品质和心理素质,有利于培养拼搏进取的作风和胜不骄败不馁的道德风尚;有利于提高克服各种困难的勇气;有利于培养人们诚实公正的思想作风和光明正大的良好品德。

经常参加网球运动的训练和比赛,就会学会很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法,如连续失误时,应考虑如何使自己尽快冷静下来,给自己足够的勇气和信心,不到最后一分决不放弃;比分落后时会思考如何保持沉着、不气馁;比分领先时就会考虑要戒骄戒躁、一鼓作气拿下比赛;比分处于胶着状态时要增强进攻不手软的自信心。这些意志品质的锻炼对于网球参加者而言都是一笔很好的生活财富。



(三)陶冶良好的情操

练习网球运动需要对手或球友,通过网球运动可以交流球艺,增进友谊,可以培养人们相互信赖、团结协作、密切配合的合作意识。它还是一项新的社交活动,可以促进人与人之间的沟通 and 理解。不会有年龄的障碍,性别的阻挡和门第的高低。人们在网球场上挥舞着球拍,网球犹如编织的梭在空中飞来飞去,在人们的欢声笑语中编织出一幅友谊的画卷。通过锻炼,能使人精神饱满,充满生机,容光焕发,体现人体的神韵。网球比赛的紧张,竞争的激烈,使练习者的心理素质能得到很好的锻炼,在竞争中,强化进取精神,使人的智、勇、技在竞争与对抗中得到升华。经此磨炼,能够做到临危不乱,泰然处之,既增长了智慧又提高了心理素质,不仅能在网球运动中应付自如,而且能以良好的心态、正确的人生观去面对事业、家庭、荣辱等。能使人在锻炼中自觉陶冶自己美好的情操,提高思想修养和艺术修养,将外在美和内在美很好地融合在一起。

理解和尊重网球场上的一切人和物,是参加网球者最起码的行为准则和道德标准。练球时,“thank you”“sorry”是使用频率最高的两个词;当球滚到邻场而邻场正在练球时,要等到死球时才能进场捡球;在比赛过程中要看一看对方是否做好接球的准备,然后才能发球;比赛结束后不管胜负,都要主动和对手及裁判员握手。

网球运动是一种绅士运动,观众与运动员应互相尊重,观众在观赏比赛时应注意以下几点。

(1)比赛期间,只有当运动员交换场区、局间休息时,才能在观众席进行短暂的走动或离场。

(2)观看比赛时应尽量避免带能发出声音的物件,如哨子等。比赛过程中,应关闭手机或将手机置于震动状态。

(3)当球处于“活球”期时,应保持安静状态,不可大声喧哗。

(4)当一分决出胜负后,观众才能给予掌声鼓励。

(四)培养勤奋好学的优秀品质

网球运动是一项技术性很强的体育项目,对于初学者而言,很难在偌大的网球场内控制住球,许多人在刚接触网球时经常出现碰不到球或者将球打飞的情形。网球的魅力是无穷的。但是想完全掌握这项体育运动又不是一件简单的事,这就要求初学者认真学习网球的基本技术,向教练、球友多多请教,勤学苦练,方能在球场上展英姿。

(五)丰富的娱乐观赏性

由于网球运动的技术千变万化,使其有很高的观赏性,进攻时似高屋建瓴、势如破竹;防守时的绵绵细雨、固若金汤,一切都在展示着网球运动的力与美,使观赏者像吟读一首动人的诗,浏览一幅悦目的画,令人心旷神怡,流连忘返。当运动员在竞技或比赛过程中,以自己的能力、才智、战术、风格在创造美、表现美时,能使观众欣赏到他们精湛的技艺和顽强的精神,从中受到情感的陶冶。

网球运动不仅能供人娱乐观赏,而且当自己在亲身参加活动中时还有直接体验娱乐欢快



的价值。网球运动作为一种娱乐运动,参与者在球的对击过程中,通过不停的移动和身体姿势的变化,努力把球击到对方的场地。每当击球者在击出一个好球或赢得一个球时都能使自己兴奋并达到一种成功的喜悦。同时球有快慢、轻重、高低、远近、狠巧、飘转等变化,使运动本身充满了丰富的乐趣。

(六)最有效的减肥手段之一

随着社会经济的发展和人们闲暇时间的增多,网球爱好者队伍不断扩充,其中有相当一部分是中青年女性,为了减肥,塑造优美体形,来参加这项运动。我们常说,网球是用脚打球。这就意味着,在网球场上需要或快或慢地不断跑动,因此,网球运动是以有氧代谢供能为主的耐力性练习项目,其消耗的能源物质以脂肪为主。这一点与慢跑非常相似。据统计,一般业余水平的网球爱好者在进行两个小时之后都不会感到太累。日本有关统计说,普通女性的脂肪量在 25%~30%,而女性网球运动员的脂肪量在 15%。

从这个意义上说,网球运动就是跑步,但与跑步的枯燥乏味相比,网球运动的乐趣无穷,百练不厌,甚至会成为终身运动。但是这项运动必须做到适当地控制运动量,并保持坚持不懈,持之以恒,才能有效而健康地进行身体整形。要做到以下几点。

(1)场上活动时,控制好运动强度和运动量。

(2)保持适宜的每次上场练习时间。

(3)确定每周固定的练习次数,并持之以恒。

(4)一般坚持练习 1~2 个月后,体重会有明显减轻,但以后减肥速度会缓慢下降。这时,一定要继续保持练习,同时不可加大运动量。

第三节 现代网球的发展趋势

一、网球的国际化

(一)网球的赛事国际化

近代网球发展迅速,网球逐渐趋向于国际化。比如,各类体育项目的最高水平的赛事是世界级比赛,一年中比赛次数并不多。如世界杯足球赛是四年一次,其他竞技项目也是每年一至两次。而各国国内区域比赛频繁,其中很多都是世界知名的比赛。足球有德甲、法甲、意甲、英超等赛事;篮球有美国的 NBA;乒乓球有中国的全国乒乓球俱乐部赛等。

但是网球运动不同,每年仅全球范围内的世界级赛事(四大公开赛和两个年终总决赛)就有 6 个。每年还有上百个著名的其他的赛事。如 ATP 负责的重要国际性比赛全年有 70 个左右,除参与主办的四大公开赛外,有大师杯赛、大师系列赛、世界系列赛、挑战赛、卫星赛等赛事。WTA 负责的主要国际性比赛有 60 个左右,除参与四大公开赛外,主要包括 WTA 年终



总决赛和四个等级的女子系列赛。

国际网球联合会 ITF 负责的主要赛事有 100 多个,除四大公开赛、戴维斯杯、联合会杯,还包括男子希望赛、女子挑战赛、卫星赛、巡回系列赛等。三大网球组织全年主要的国际网球赛事就达数百个。除此之外,还有各种元老赛、世界青年杯赛、世界少年杯赛,等等。

这些赛事分布在五大洲的各个角落,可以说日日有赛事,周周有大赛,月月有精彩。在地域和时间空间上覆盖着全球和全年。网球运动已成为全球化的比赛项目。这在所有国际体育比赛项目中只有网球比赛是如此频繁、安排如此紧凑,。

另外,由于亚洲,特别是中国经济的腾飞,国际网球组织十分看好这里的市场和发展前景,加之中国政府的积极努力,近几年在中国举办的网球赛事犹如呼啸的海潮,一浪高过一浪。以前中国举办的仅仅只是几万、十几万美金的赛事。未料到,仅仅过了几年,ATP、WTA 的大赛便接踵而来。

2002 年,首先是上海成功举办了大师杯,接着一鼓作气拿到了 2005 年至 2007 年的大师杯举办权。之后,大师杯虽然回归欧洲,但从 2009 年起上海却拿到更为实惠的大师系列赛。北京从 2003 年开始举办的中国网球公开赛,每年都会登上一个新的台阶,赢得国内外的的好评。更为可喜的是两年后中国网球女子赛事将由二级升一级。WTA 在 2007 年 3 月宣布,从 2009 年起,女子赛事将有 4 个皇冠级赛事,北京便是举办地之一。

ATP、WTA 两大国际网球组织同时将两个超一级赛事放在中国,这在中国运动史上尚属首次,在世界网球史上也不多见。中国的群众网球并不普及,职业网球水平也不高,但是有理由相信,通过举办这些顶级赛事,会很大的推动中国网球的发展。近些年中国网球赛事的飞速发展,这是世界网球飞速发展的缩影,未来世界网球发展也会势不可挡。

(二) 网球人口的国际化

网球运动从来没有像现在这样在世界如此广泛地推广和普及。原来网球在经济发达的国家普及,现在在不发达国家也已经开始推广和普及,网球人口迅速增多。世界网联的会员及会员国已从 1980 年的 69 个发展到 190 多个。在普及的基础上,许多国家都培养出了优秀的网球选手。打破了原来美国、澳大利亚、英国、法国等少数国家独霸网坛的局面。20 世纪 70 年代前后德国、瑞典、意大利、西班牙、俄罗斯、捷克、斯洛伐克、南斯拉夫等国屡现顶尖高手。20 世纪 90 年代至今,巴西、阿根廷、克罗地亚、瑞士、比利时、摩洛哥、南非,亚洲的中国、日本、印度、泰国也出现了一流网球球员。国际网坛形成群雄争霸的多极化局势,排位百位之内的球手击败顶尖高手已不稀奇。

从网球运动的发展速度和规模考量,“网球运动已经成为人类社会新经济秩序基因库中的重要成员。”网球运动中体现的文化元素和愉悦大众的精神正日益吸引着一批又一批的忠实参与者。网球已成为仅次于足球的第二大运动项目。

按比蒂主席的施政感言所说,网球运动已被以国家为单位计量的广泛地区所包容和接纳,参与人口和民族极为广泛,即使在最为保守的伊斯兰教,包括逊尼派和什叶派的阿拉伯国家都已经能够接纳 WTA 举办的女子比赛。当网球场修到了喜马拉雅山脉的锡金、不丹、尼泊尔时,当非洲索马里和尼日尔、卢旺达的男女少年也会握着网球拍打“Tennis”时,可以认为网球运动已经或者趋于全球化。这就表明了在未来的网球发展中,普及人口将会越来越多。



(三) 网球观众的国际化

1925年一项伟大的发明电视机诞生了。在这之前观看一场网球比赛的观众最多不过二三万人,但是电视的诞生使得体育项目的观众发生几何数级的增长。1936年冬天,英国广播公司在伦敦郊外的亚历山大宫,播出了一场颇具规模的歌舞节目,开创了电视转播的历史,而电视也从此彻底改变了人类的生活与认知习惯。

1968年,国际网联与温网组织者达成协议,职业网球选手获准参赛,温布尔顿正式变身为“公开赛”。而BBC也抓住机会,对比赛进行了电视转播。从那时起,即便无法亲身体会到温布尔顿的古老与优雅,也能够通过电视银屏分享中央球场的经典激烈对抗。对于BBC这样的电视媒体来说,观众的收视率给予他们巨大的广告利润;对于赛事组织者来说,BBC给付的转播费用也让他们看到了新的盈利点;对于观众来说,能够在家里喝着咖啡看麦肯罗和对手在网前的缠斗,绝对是一种超级享受。

1973年9月在休斯顿,由当时世界女子头号选手B.J金与R.L里格斯的比赛现场观众有三万多人,观看直播电视的观众约有5000万人,被称为“世界网球大赛”,成为网球观众全球化的一个先声。1978年法国电视台首次不间断直播法国网球公开赛。20世纪80年代后期发射了广播卫星,三个与地球同步的广播卫星可以覆盖整个地球,直播电视布满全球。

以每年举办的“四大”公开赛为例,温网、澳网每次比赛的现场观众可接近50万人,法网最少,也在36万人,而美网2006年是64万人。全年四大公开赛现场观众至少在200万以上,而四年一次的世界最大赛事——足球世界杯在2002年现场观众也不过275.5万人。美网现场观众历史最高是2005年,达65.95万人。

据美国网协提供的数据,2005年仅美国观看美网的电视观众达到了8700万人,收看美网系列赛的4100万人。以全年、全球收视率而论,每项公开赛收视观众达上亿人次,四大公开赛及顶级赛事的全球观众可达十几亿人次。这在其他运动项目中是不多见的。由于较高的收视率高,不仅扩大了网球的影响,普及了网球运动;而且各大电视台愿意高价购买转播权换回高利润的广告收入。网球赛事以系列化方式向全球扩大,促进了全球的文化融汇和沟通。在保留世界相互认可文化为目的的同时,让不同肤色,不同民族和不同文化、不同社会环境和国家体制的人们,在同一时间、同一地点、围绕同一话题,做出对共同荣誉的不懈追求,这正是网球运动全球化的意义所在。伴随着世界各国文化,经济的融合,网球运动的忠实观众们也会随着这个大趋势慢慢融合。

二、网球的市场化

(一) 网球娱乐消费市场

关于观赏比赛的消费,1887年温布尔顿网球决赛的门票为0.05英镑,而2000年门票为40~50英镑,黑市场炒到2000英镑。比赛也带动了其他市场的消费,如一次大赛消费27吨草莓、13.5万份冰淇淋,1.25万瓶香槟酒,比赛使用1.5万个网球等。纪念品的销售额也很



大,2001年美网期间销售12.5万件T恤衫。每年的四大公开赛直接观看和参与消费的人平均可达50万人次,出去门票等费用,如果平均每人按100美金消费,一个公开赛即有5000万美元的收入。

据有关人士调查,在中国,如果网球爱好者每周打一次网球,一年在网球拍、包、球、场地及相关方面的消费也至少在1000人民币以上。目前,美洲网球爱好者有3000万以上,欧洲有5000万以上,亚洲和大洋洲2000万以上,粗略计算,全世界网球爱好者至少有一亿以上。在全球范围,最保守估计按每人每年100美金计算,1亿人的网球消费就是100个亿。有资料显示,2005年世界体育用品消费总额1500亿,网球消费竟占到整个体育用品消费的1/15。可见网球有着巨大的产业和消费市场。很明显,随着生活水平的上升这个消费的趋势在未来几年或者几十年中,将会越来越高涨。

(二) 网球产品的消费市场

网球产品主要是网球运动的服装、器材等,这些消费是整个网球产业中主要部分。根据网球产业协会统计,每年网球拍、球、辅件等的批发额为2.4亿美元。网球专用服装销售额为19亿美元。据美国网球协会统计,2005年在全美销售的成人网球拍达到294.2万支,儿童球拍达到108.1万支,销售总额为8800万美金,销售用球1.13亿个。

这些年来,网球运动、鞋和球拍等产品企业以一些著名选手为代言人,在为网球做出巨大投资同时,又利用“名人效应”大力地宣传企业的产品,提升企业知名度,促进产品销售。这种投资愈大,回报愈大。如锐步、阿迪达斯、耐克等服装和球鞋品牌,海德、威尔胜等球拍品牌。在世界运动服装、球鞋、球具的市场中都是佼佼者。以这个发展的趋势,近几年不会有太大的改变。

(三) 网球比赛的场馆和赛事赞助市场

美国各职业俱乐部经营有方,收入丰厚。有调查显示,NBA的纽约尼克斯队在纽约麦迪逊广场花园的主场有89个包厢,每个包厢以25~30万美元的价格出售,仅这一项,每个赛季就可获利1240万美元,约占其总收入的50%。

英国的温布尔顿网球中心的经营也是非常成功的例子,他们靠数百名会员会费和每五年一次出售的债券来筹集的场地和设备的维护和保养的资金,获得巨大的利润。

中国网球的产业发展刚刚起步,但在场馆的建设和经营方面已有较大成效。以北京为例,现北京新建的网球馆达40余个,其中多数以会员制的宾馆、饭店经营,经营情况良好,到节假日,虽然价位很高,一般在200~350元/小时,但却经常定不上场地。

赛事是网球最大额度的经营,四大公开赛的经营额都在数亿美金。九个大师系列赛每个赛事都在3500万美元,大师杯也是1300万以上。虽然如此大的经营额,但这些赛事均在良性的盈利状态。商业运作最成功的一届是在2002年澳网,总收入高达1.89亿美元。全年创造了三千多个工作机会,观众增加了30多万人次。其中盈利是必然的。

每场比赛的冠名赞助商的盈利是非常可观的。澳大利亚公开赛的主要赞助商是韩国起亚(KIA)公司,温布尔顿公开赛的主要赞助商是劳力士,法国网球公开赛的主要赞助商是王子(Prince)公司,美国网球公开赛的主要赞助商包括IBM公司和蔡斯公司等。尽管赞助商从来