



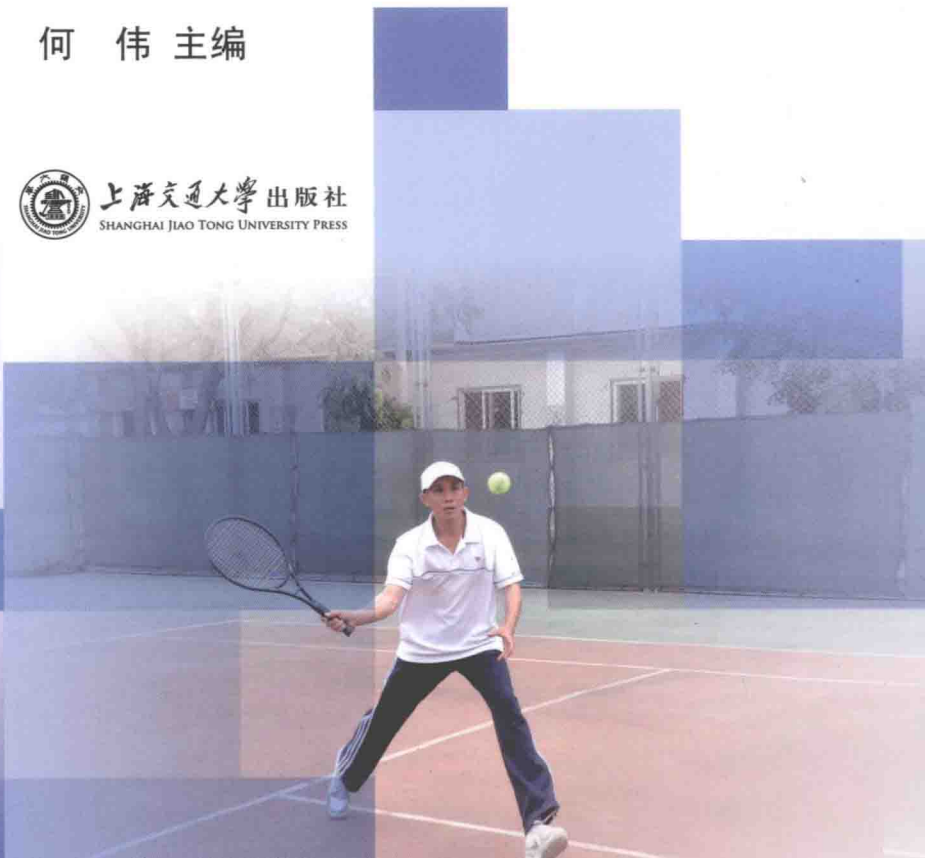
中国劳动关系学院“十二五”规划教材

网球基础教学 与训练

何 伟 主编



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



网球基础教学与训练

何 伟 主编

上海交通大学出版社

内 容 提 要

网球运动是世界各国人民所喜爱的一项球类运动,是深受我国大中学生欢迎的体育运动项目之一。本书是作者结合多年的网球教学实践,针对当代大学生的特点和大学体育课的要求编写的。全书共九章,包括网球运动概述、网球运动入门、网球运动基本技术、网球运动教学训练、网球比赛战术与训练、网球专项身体素质与心理素质,网球比赛规则与裁判方法、网球竞赛与组织、网球教学常见错误动作与纠正。

本书编写针对性强,内容全面,结构严谨,图文并茂,有利于大学生阅读与学习。可作大中专学校体育课教材,也可供网球爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

网球基础教学与训练/何伟主编. —上海:上海交通大学出版社,2013

ISBN 978-7-313-10125-9

I. 网... II. 何... III. 网球运动—基本知识
IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 173508 号

网球基础教学与训练

何 伟 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

常熟市大宏印刷有限公司 印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×960mm 1/16 印张:12.25 字数:232 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

印数:1~2 030

ISBN 978-7-313-10125-9/G 定价:28.00 元

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话:0512-52621873

前 言

网球运动自创始以来,经过漫长的历史发展与演变,早已成为世界各国人民所喜爱的一项球类运动。1885年传入中国后,网球一直被视为贵族运动,参与者极少。改革开放后,随着中国经济的飞速发展,国力的增强,人民生活水平的提高,网球运动也得到了快速发展。成为不同性别、不同年龄、不同职业人群喜爱和积极参与的运动项目之一,并具有广泛的群众基础和较高的技术水平,特别是近几年,中国女子网球运动员取得的优异成绩,扩大了网球在中国的影响力。

网球在我国普通高等院校已是最受学生欢迎的运动项目之一。在网球教学过程中系统地向学生传授网球的基础理论、基本知识和基本技能,对做好高校体育工作,促进大学生身心健康发展具有重要意义。本书吸纳网球运动技术发展的新思想和新成果,博采众家之长,也独具自己的特色,力求做到内容丰富,知识系统,简明扼要,通俗易懂,图文并茂,突出网球的知识性、技术性、实用性、趣味性。在参考同类网球资料的基础上,作者结合多年的网球教学实践,针对当代大学生的特点和大学体育课的要求,结合网球教学实际,将教育学、心理学、训练学的知识与网球运动有机地结合起来,使全书内容更加生动和丰富。本书不仅涵盖了网球运动的发展、技术、战术、规则与裁判,还包括了错误动作纠正,网球运动教学与训练,以及身体素质和心理素质训练等独特内容,充分体现了网球基础教学与训练的特点,为大学生提供更多网球方面的知识。通过本书,使大家无论在网球知识的积累上还是在学习方法上都能得到帮助,尽享贵族运动的乐趣,让网球运动陪伴一生。

编写中存在的错误或疏漏,给读者带来不便之处请谅解,希望读者来函赐教,以便今后加以修订完善。在此表示真诚的谢意!

编 者

2013年6月

目 录

第一章 网球运动概述	(1)
第一节 网球运动历史与回顾.....	(1)
第二节 网球运动特征与作用.....	(8)
第三节 中国网球运动概况	(11)
第四节 国际网球比赛与风云人物	(12)
第二章 网球运动入门	(21)
第一节 网球场 地	(21)
第二节 选择合适的网球装备	(24)
第三节 网球运动礼仪	(28)
第四节 网球运动常见伤病预防	(31)
第三章 网球运动基本技术	(34)
第一节 基本握拍法	(34)
第二节 准备姿势与步法	(38)
第三节 正、反手击球.....	(42)
第四节 发球与接发球	(51)
第五节 截击球	(59)
第六节 高压球	(65)
第七节 挑高球	(69)
第八节 放短球	(72)
第九节 反弹球	(74)
第十节 网球练习基本要素	(78)
第四章 网球运动教学与训练	(86)
第一节 网球教学概述	(86)
第二节 网球技术教学方法	(91)
第三节 网球技术教学组织与实施	(94)
第四节 网球技术教学常用训练方法	(97)
第五节 网球球感培养训练.....	(100)
第五章 网球比赛战术与训练	(106)
第一节 网球基本战术概述.....	(106)
第二节 单打战术.....	(109)

第三节	双打战术·····	(116)
第六章	网球专项身体素质与心理素质·····	(123)
第一节	网球专项身体素质训练概述·····	(123)
第二节	网球专项身体素质训练方法·····	(127)
第三节	网球运动心理素质训练·····	(136)
第七章	网球竞赛规则与裁判方法·····	(143)
第一节	竞赛规则·····	(143)
第二节	网球裁判方法·····	(152)
第八章	网球竞赛与组织·····	(159)
第一节	网球竞赛组织与筹备·····	(159)
第二节	竞赛方法和编排·····	(166)
第九章	网球教学常见错误动作与纠正·····	(171)
第一节	网球初学者易犯错误与纠正·····	(171)
第二节	网球教学正手击球常见错误动作与纠正·····	(173)
第三节	网球教学反手击球常见错误动作与纠正·····	(177)
第四节	网球教学发球常见错误动作与纠正·····	(179)
第五节	网球教学截击球常见错误动作与纠正·····	(182)
第六节	网球教学其他技术常见错误动作与纠正·····	(185)
参考文献 ·····		(187)

第一章 网球运动概述



学习导言

网球运动自创始以来,经过漫长的历史发展与演变,早已成为世界各国人民所喜爱的一项球类运动。特别是引入中国后,成为不同性别、不同年龄、不同职业人群喜爱和积极参与的运动项目之一,并具有广泛的群众基础和较高的技术水平,特别是近几年,中国女子网球运动员取得的优异成绩,扩大了网球在中国的影响力。对大学体育而言,它不但成为大学生喜爱并争相选择的运动项目,同时也推动了网球运动的发展与提高,对活跃大学校园文化生活,增进大学生身心健康,起到了积极的促进作用。本章主要介绍网球运动的起源、演变,世界和我国网球运动的发展概况,介绍网球运动的特征与作用,现今知名网球赛事及网球巨星。



学习目的

- (1) 了解世界网球运动的起源与发展。
- (2) 知晓中国网球运动的发展概况。
- (3) 熟知网球运动特征与作用。



关键词

网球运动 世界 中国 大学生

第一节 网球运动历史与回顾

一、网球起源追溯

网球运动是当今世界体坛上一项颇具影响的被人青睐和喜爱的体育项目。网球运动的起源与发展可以用四句话来概况:网球孕育在法国,诞生在英国,发展在美国,现盛行在世界,被称为世界第二大球类运动。

网球运动最早起源于 12 至 13 世纪法国传教士在教堂回廊里用手掌击球的一种游戏。后来成为宫廷里的一种室内消遣娱乐活动。也有人认为,网球运动的起源应追溯到“百年战争”(1337~1453 年英法两国战争)以前在法国民间流传的一种名叫海欧·德·巴乌麦的球类游戏。据说这种游戏是两个人进行的,每人各执

一个球拍,球场的周围筑有围墙,球撞到墙上后被弹回去,而后过网。因此,无论从使用的场地和器具上,还是从进行游戏的方法上,它与现代网球运动都有许多相似之处,所以有人把它看作是网球运动的原始形态。

到了14世纪中叶,法国的一位诗人把这种球类游戏介绍到法国宫廷中,作为皇室贵族男女的消遣。当时玩这种游戏,场地是宫廷内的大厅,没有网也没有球拍,球是用布卷成圆形后用绳子绑成的。场地中间架起一条绳子为界,利用两手作球拍,把球从绳上丢来丢去,法语叫作 *tennez*,英语叫作 *takeit play*,意即:“抓住!丢过去”,今天“网球(tennis)”一语即来源于此。不久,木板的球拍被用来代替两手拍球。16世纪初,这项球类游戏被法国国民发现,出于好奇心开始仿效,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民间的娱乐,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。在法国宫廷中做这种游戏时,球场旁边放置一只金色容器,每次比赛完毕后,观众将金钱投入盘中,作为胜利者的奖品。这种方法起初的用意很好,后来渐渐演变成成为一种赌博。开始时数目尚小,久而久之越赌越大,甚至有人因此倾家荡产,于是纠纷迭起,法国国王遂下令禁止再作此种游戏,这就是18世纪初期网球衰败的主要原因。

大约在1358~1360年间,这种球类游戏从法国传到了英国。英国国王爱德华三世对此特别感兴趣,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,所以有“贵族运动”之雅称。这期间流行的主要是室内网球。直到1793年9月29日,在英国的一份《体育运动》杂志上,才有了“场地网球”的叫法。

现代网球运动的历史一般是从1873年开始的。那年,英国人沃尔特·克洛普顿·温菲尔德将早期的网球打法加以改进,使之成为夏天在草坪上进行的一种体育活动,并取名“草地网球”。同年,还出版了一本以《草地网球》为题的小册子,对这种活动进行宣传和推广。所以温菲尔德被称为“近代网球的创始人”。此后,网球便成为一项室内、户外都能进行的体育项目。同时在英国各地建立网球运动俱乐部。1875年,又建立了全英网球运动俱乐部。这个俱乐部建造了世界上的第一个网球场,并于1877年举办了全英草地网球男子单打锦标赛,即后来闻名于世的温布尔登网球赛。随着网球运动的广泛开展和比赛活动的日益频繁,没有统一的规则当然是不行的。于是在1876年,由一些地区的著名网球运动俱乐部派出代表,一起开会讨论和研究制定了一个全英统一的网球规则。经过多次协商,各方代

表终于对网球运动的场地、设备、打法和比赛等方面取得了一致的意见,并形成了一套统一的规则。大约在 1878 年以后,英国大多数网球俱乐部都逐渐按照新的打法开展活动,进行训练和比赛。1984 年,英国伦敦玛丽勒本网球俱乐部又把网中央的高度定位 91.4cm。至此,现代网球正式形成,成为一项深受欢迎的球类活动。

1874 年,在百慕大度假的美国女士玛丽·奥特布里奇在观看了英国军官的网球比赛后,对这项体育活动颇感兴趣,于是将网球规则、网拍和网球带到纽约。在美国,网球运动最初是在东部各学校中开展的,不久就传到中部、西部,进而在全美得到普及。此时网球运动已经由草地演变到可以在沙土上、水泥地上、柏油地上举行比赛,于是“网球(tennis)”的名称就慢慢替代了“草地网球(lawn tennis)”的名称,这是我们今天网球(tennis)名称的由来。

现代网球运动开展的初期,妇女常被排斥在外,其理由是网球运动不适合妇女。同时认为妇女参加网球运动,有伤风化。因此,早期的网球比赛只设有男子单打和双打两项,不设女子网球项目。但是一些女选手不仅敢于冲破社会舆论和家庭的阻挠,甚至在技术水平上有的还超过了男选手。在一些非正规的单打比赛中常常出现一边是男选手、另一边是女选手的情况。这才迫使一些网球俱乐部不得不破除这一禁令,允许妇女参加这一运动。所以从 1879 年开始诞生了男女混合双打比赛,这是妇女自身努力奋斗的结果。

1878 年,第一次男子双打锦标赛在英格兰举行。1879 年,第一次女子单打和混合双打比赛在爱尔兰举行。1884 年,温布尔顿增加了女子单打和男子双打锦标赛。1913 年又增加了女双和混双锦标赛。

1881 年,世界上出现了第一个全国性的网球协会,即美国全国草地网球协会(“全国”两字于 1920 年取消)。该会于当年 8 月 31 日至 9 月 3 日,在罗得岛纽波特港举行第一届美国草地网球男子单打和男子双打锦标赛,采用了温布尔顿的比赛规则,参加比赛的有 26 人。

美国全国草地网协主席德怀特和美国男单冠军西尔斯,也是最早参加温布尔顿锦标赛的海外运动员。

1887 年,开始举行美国草地网球女子单打锦标赛,女子双打和混合双打分别开始于 1890 年和 1892 年。

1891 年,法国首次举行男子单打和男子双打锦标赛,参加者限于法国公民,女子单打始于 1897 年。

1900 年,21 岁的美国网球运动员戴维斯,为了推动现代网球运动的发展,捐赠了一只黄金衬里的纯银大钵,名为戴维斯杯。它后来成为国际网坛声望最高的男子团体锦标赛的永久性的流动奖杯。每年的冠军队和队员的名字刻在杯上,当 1920 年刻满名字后,戴维斯又捐赠了一只垫盒,以后又增添了两只托盘。

1904年,澳大利亚草地网球协会成立,并于1905年开始主办澳大利亚锦标赛,设男子单打、男子双打两个项目。1922年,又增加了女子单打、女子双打和混合双打三项。法国网球锦标赛、英国温布尔顿网球锦标赛、美国网球锦标赛和澳大利亚网球锦标赛合在一起是世界上最有声望的“大满贯”网球锦标赛。任何一名选手或一组双打选手能在同一赛季中,赢得这四个锦标赛的冠军时,便获得“大满贯”优胜者的荣誉。

1913年3月1日,由澳大利亚等12个国家的网球协会代表,在巴黎成立了国际网球联合会(ITF),协调国际网球活动,安排全年比赛日程表,修订网球规则并监督它的执行。1919年,抽签采用“种子”制度。1927年,英国首创无缝网球,使球速加快。1945年至60年代,网球趋向职业化。1963年开始举办女子团体赛——联合会杯赛。1968年温布尔顿首先实行不区分业余选手和职业选手的参赛制度。1972年,国际男子职业网球选手协会成立。1973年,国际女子网球协会成立。

1896年在雅典举行的现代第一届奥运会上,网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。后来,由于国际奥委会和国际网球联合会在“业余运动员”问题上有分歧,已经进行了连续七届的奥运会网球比赛项目被取消。直到1984年的洛杉矶奥运会上,网球才被列为表演项目。到1988年的汉城奥运会上,网球重新被列为正式比赛项目。

二、现代网球运动

在英国维多利亚女王时代(1837~1901年),网球开始在英国中产阶级中传播。1859年伯明翰市地方官哈瑞·吉姆上校和西班牙人佩雷斯把在宫廷室内玩的“皇家网球”移到住宅室外的草坪上进行,后来他们又把这种“草地网球”传到立敏敦矿泉疗养地,并于1872年创立了英国第一个草地网球俱乐部“立敏敦俱乐部”。为推广草地网球俱乐部,英国退休陆军上校温菲尔德于1874年2月23日提出了一份关于改进古典网球场地的专利申请书,并出版了名为“古典网球场地的改进及新玩法”的书。上述时间标志着现代网球时代的开始。

位于伦敦近郊温布尔顿镇的“全英槌球俱乐部”,于1875年在其俱乐部内的草坪上开辟了几片球场,开展草地网球和羽毛球活动,随后又制订了一部草地网球规则。1877年,该俱乐部同意组织一次“全英草地网球锦标赛”,并为此修改了网球规则,规定比赛为五盘三胜制,仍采用古典网球的计分方法。比赛场地未采用温菲尔德提出的形状和尺寸,而采用了与“立敏敦俱乐部”场地相似的长方形场地。比赛于1877年6月9日至19日举行,设男子单打一个项目,共有22名球员参赛,现场观众约200人,冠军由戈瑞(S. W. Gore)获得,他是现代网球正式比赛的第一个男子单打冠军,也是第一个采用凌空截击打法的运动员。

此后,“全英草地网球锦标赛”每年举行一次,其影响不断扩大,草地网球俱乐部在伦敦西部和东南郊区及其他城市纷纷出现。该锦标赛的比赛项目也逐渐增加,1879年开始设男子双打项目,1884年又增设女子单打项目,从1883年开始有美国运动员参赛,该赛事逐渐成为国际性的比赛。1888年成立的“英国草地网球协会”统一了各俱乐部的场地、尺寸及比赛规则,进一步推动草地网球在英国的发展。“全英槌球俱乐部”于1899年改名为“全英草地网球和槌球俱乐部”,简称为“全英俱乐部”。1922年“全英俱乐部”迁至位于温布尔顿镇丘奇路的新会址,在新会址内建成了有1.5万个座位的中心体育馆,有两片室内场地的网球馆及14片草地及沙土地的比赛和练习场地。“全英草地网球锦标赛”每年在此举行,这就是世界闻名的“温布尔顿球场”,它已成为世界草地网球的圣地,英国也被公认为现代草地网球的发源地。

19世纪70年代初,草地网球由英国军官们先后传播到英国的海外殖民地,如北美洲南端附近的百慕大群岛、大洋洲的澳洲及印度等地。现在百慕大群岛已成为世界上最出名的网球和高尔夫球运动的休养地,岛上共有各种不同地面的网球场100多片。1874年,草地网球从百慕大传到美国纽约的斯坦岛,并很快在美国东海岸的波士顿、纽波特、费城等城市传播开,成为社会上层人士的一种时髦的运动。美国第一个草地网球俱乐部于1875年在纽约市的斯坦岛出现。1880年,《纽约先驱报》的发行人贝内特(J. G. Bennett)在纽波特的他自己的名为卡辛诺别墅内的数英亩草坪上开辟了众多的网球场(最多时达40片),现在的美国网球陈列馆及世界网球名人殿堂就设在该别墅内。

1881年“全美草地网球协会”成立,并选择卡辛诺别墅的草地网球场作为第一届“全美草地网球锦标赛”的场所。此后,每年一度的“全美草地网球锦标赛”一直在此举行,直到1914年为止,因此,纽波特被称为美国草地网球的摇篮。现在美国唯一的草地网球赛事,每年7月就在纽波特举行。从1915年开始,“全美草地网球锦标赛”移至纽约市皇后区一个名为“西边网球俱乐部”的草地网球场进行,这就是现在的“美国网球公开赛”的前身。

欧洲大陆的网球运动大多在红土或黏土地上进行。法国是红土网球运动的故乡,1891年在巴黎举行了第一届“法国网球锦标赛”,其后30多年该赛事一直是法国国内各网球俱乐部成员之间的比赛,到1925年才有外国球员参加。以第一次世界大战法国空军英雄罗兰·加洛斯的命名命名的法国网球中心于1928年在巴黎建成,加上20年代一批称雄世界网坛的法国男、女运动员的出现,使“法国网球锦标赛”成为世界闻名的国际网球赛事。

1900年,美国哈佛大学毕业生戴维斯捐赠了一个重217英两(约合6.2千克)的有黄金衬里的银质奖杯,建议举行英、美两国网球团体赛,该建议被英、美两国的

网球协会接受后,于同年7月16~18日在美国波士顿的郎伍德板球俱乐部的草地上举行了两国团体赛,美国队以3比0战胜英国队。次年末,又举行了比赛。1904年开始有欧洲及澳洲国家参加,这种团体赛才真正成为“国际草地网球赛”。以后它被称为“戴维斯杯”赛,它代表国家之间最高水平的比赛。

国际女子团体赛“联合会杯”赛最初是由美国人怀特曼于1923年创办的,当时仅是英、美两国之间的比赛。1938年澳大利亚霍普曼等人倡议举行国际女子团体赛,但到1963年才被“国际网球联合会”采纳,这就是“联合会杯”国际女子团体赛的由来。

1905年,在澳大利亚墨尔本举行了首届“澳洲草地网球锦标赛”。由于地理位置偏远,赛期气候炎热,赛场设施不够完善,世界名手前往参赛者较少,与当时英国、美国、法国锦标赛相比较为逊色。但是自戴维斯杯创始以来至70年代初,戴维斯杯的桂冠始终被英、美、法、澳四国所垄断,澳大利亚也是那个时代的世界网球强国之一,曾出现过很多世界闻名的网坛名将,如玛格丽特·史密斯、拉夫尔、埃默生等人,因此“澳洲草地网球锦标赛”与美、英、法国锦标赛并列为世界四大赛事,也是顺理成章的事。

一个球员在一个赛季(指一个日历年)内获得上述四大比赛中同一比赛项目的冠军,被称为大满贯获得者。因此,这四大赛事又被称为大满贯赛事。至今全世界仅有5人获此殊荣,其中男子:美国人唐纳德·巴基于1938年,澳大利亚人拉夫尔于1962年和1969年;女子:美国人莫闰·康纳利于1953年,澳大利亚人玛格丽特·史密斯于1970年,德国人格拉芙于1988年,同年格拉芙还获得奥运会网球女单冠军,因此格拉芙被称为是金大满贯获得者。

早期的“四大赛事”反映了各举办国网球运动的发展及技术水平。成为国际性赛事后,它们成为各国网球高手竞赛与交流的中心,代表着现代网球运动发展过程中各个年代的技术特点和最高水平,因而备受世人瞩目。

“国际草地网球联合会”于1913年在巴黎成立,它是现在的“国际网球联合会”(简称ITF)前身。它的会员是各国的全国网球协会,当时只有12个成员国参加,而网球强国美国竟未参加。

三、公开时代

从20世纪50年代开始,许多顶尖网球高手离开大满贯赛事,参加到逐渐增多的有奖金的职业比赛中去。1968年,在英国伯恩茅茨举行了第一个业余与职业球员都可参加的公开赛“不列颠硬地网球锦标赛”,开创了网球公开赛的时代。同年,“温布尔顿”和“法国锦标赛”都允许职业球员参赛,“澳洲网球锦标赛”于1969年也允许职业球员参赛。美国于1968年和1969年分别举行了业余和职业的“美

国网球锦标赛”，规定业余球员可以参加职业赛事，但职业球员不能参加业余赛事，到1970年业余和职业赛才合并成为一个赛事，成为真正的公开赛。而大满贯赛事先后改称为温布尔顿、法国、美国和澳洲公开赛，这四大赛事在我国被简称为“温网”、“法网”、“美网”和“澳网”。1968年成为公开赛时代的起始年份。

随着职业网球赛事的兴起，男女职业球员分别于1972年和1973年成立了维护自身利益的球员工会性质的组织：“男子职业网球协会”（简称ATP）和“女子网球协会”（简称WTA）。在公开赛初期，男子网球赛事由ITF和“男子网球理事会”（简称MTC）联合主办。女子网球赛事由“国际女子职业网球理事会”（简称WTC）与赛事推广商及赞助商联合主办。现在全世界每年举行的奖金总额在10万美元以上的男子职业赛事约为80个，除四大公开赛外，按奖金总额和积分的多少可将这赛事分为四个等级：超级巡回赛、锦标系列赛、世界系列赛和挑战赛。

此外，ITF于1970年创办了“世界网球大师赛”，参赛者限定为年ATP排名前8位者，另加1位排名第9者作替补，每年11月在纽约麦迪逊广场体育馆内举行。1989年ATP接管了“四大公开赛”。1990年ATP把它所主办的所有赛事称作“ATP巡回赛”，“世界锦标赛”改名为“ATP世界锦标赛”，同时还设有“ATP世界双打锦标赛”。为了与ATP竞争，ITF于1990年创办了“大满贯杯赛”，在当年“四大公开赛”中所得积分最高的前16名球员才有资格参加，当时刚参加职业网球赛两年，名不见经传，年仅19岁的桑普拉斯，在夺取了他的第一个大满贯赛事“美网”单打冠军后，取得了参加“大满贯杯赛”的资格，并出人意料地一举获得第一届“大满贯杯赛”的桂冠和200万美元的巨额奖金，但该赛事奖金虽高却没有ATP积分。当记者采访他对获奖有何感想时，桑普拉斯回答说：想家了，拿了奖金就回家看妈妈。

ATP在世界网坛建立了举足轻重的“最佳14项积分体系”，即一名选手的电脑排名积分，由过去52周里成绩最好的14项比赛的积分和击败较高排名选手的奖励分相加而成。

ATP对各类赛事的电脑排名分，以及对低排名选手击败高排名选手的奖励分值作了详细的规定。如获四大公开赛的冠军可得760分；奖金总额5万美元挑战赛的冠军可得60分，等等。这一相对复杂和严密的排名体系，对世界职业网球运动的蓬勃发展起到了不可磨灭的作用。它鼓励选手积极参赛，使选手可以根据自身技术特点、状态情况灵活地选择合适的赛事，因而得到职业选手们的认同。但是，这一看似完美的制度，也暴露了不尽理想的一面。1999年，卡费尔尼科夫六连败后，反而登上世界第一的宝座，这一事例将这一制度推向了一个无比尴尬的境地，使不知就里的网球迷们一头雾水，变革被提到了议事日程。

2000年1月1日，ATP开始实行酝酿已久的新排名体系。它以“18项积分制”为核心内容，规定从2000年赛季开始，所有男子网球职业选手的排名积分都从

0 开始,也就是说,无论是 1999 年终排名第一的阿加西,还是年终排名很后的任何选手,都将在同一起跑线上起跑。除了每项比赛种子位置和参赛资格确认与以前 52 周的积分有关外,选手无需考虑上一年成绩的好坏。一位选手在一个赛季的积分取决于 18 项赛事。其中,四大公开赛和 9 项大师系列赛事球员必须参加,球员在这 13 项核心赛事上所得的积分将占到总积分的 70%,另外的 30%则是球员在他所参赛的成绩最好的 5 项 ATP 巡回赛中获得的积分,两项积分相加即为个人的年终积分。年终积分最高者成为当之无愧的世界第一。

第二节 网球运动特征与作用

网球运动是深受人们喜爱且极富乐趣的一项体育活动。网球运动在世界范围内之所以如此热门和得宠,其中一个重要的原因就是,与其他项目相比较,网球运动有它自己的独特之处。

一、网球运动的主要特征

(一) 网球运动生理特征

网球运动是技术、战术与体能并重的项目,网球比赛对体能要求很高,由于比赛时间长,以有氧代谢为主,无氧代谢为辅,随着比赛的日趋激烈,无氧代谢比例有增长的趋势。在技术、战术和运动素质日趋提高和完美的同时,重视心理品质和个性心理品质的培养已是优秀运动的当务之急。

1. 比赛时间长

一场实力相当的女子三盘、男子五盘的单打比赛,可持续 3~5 个小时,但间歇很多。规则规定:每盘中的单数局结束后要交换场地,并有 90s 的休息,每分之间可以间隙 25s。另外,快速场地和慢速场地的比赛的回合上差别比较大,因而真正的净运动时间也是不同的。

2. 比赛跑动量大

跑动量与打法和场地性能有关。据统计:女子单打实力相当的高水平比赛可达 5000m,男子五盘可达 6000m 以上。随着快速场地的广泛使用和球拍的改进以及网前战术的发展,比赛的跑动量有减少的趋势,但跑动的强度在增加,前后快速跑动、跨扑、跳跃动作在增加。

3. 击球次数多

在慢速场地上底线战术型的对手比赛,总击球次数可达千次以上;而在快速场地上两名网前进攻型的选手比赛,总的击球次数仅数百次。攻击力与击球次数成反比。

网球拍重 340~425g。高水平选手发球时速可达 200 多公里每小时,抽球时速可达 100 多公里每小时,挥拍速度是很快的,一场比赛上千次的击球,没有良好的爆发力和力量耐力是不可能胜任的。

(二) 网球运动的心理特征

网球运动对运动员的心理品质、自信心、心理调控能力都有非常高的要求。因为,单项比赛不允许教练指导,运动员每处理一拍球大部分是在重大的压力下做出的,这就要求运动员具备良好的心理品质。优秀网球选手的心理特征一般表现为:对完成所建立的训练及比赛目标有很强的责任感和坚定性;有克服在艰苦的训练过程和比赛中所遇到的种种困难的非凡的勇气;情绪稳定,对自己的实力充满信心,有强烈的竞争意识,在大赛中不畏强手,敢于拼搏等。优秀选手的心理品质既与个性特征有关,又是通过多年训练过程和比赛逐步培养形成的。

(三) 突出的竞技性与频繁的国际比赛

网球运动是一项竞技性极强的运动项目,一方面,它的技术含量高,实战中的技术内容多种多样;另一方面,一场势均力敌的网球比赛对运动员的体能和心智有较高的要求。网球比赛是双方运动员在技战术能力、体能和心态方面的综合较量。目前国际上各种类型的高水平赛事非常多,几乎每周都会有大型国际网球赛事,其中,英国温布尔顿网球锦标赛、美国网球公开赛、法国网球公开赛和澳大利亚网球公开赛号称世界“四大网球赛”。这些赛事只设单项比赛项目,即男、女单打,男、女双打和男女混合双打,比赛采用淘汰制,男子为五盘三胜制,女子为三盘二胜制。另外,世界上最著名的团体项目赛事是戴维斯杯和联合会杯。这两项比赛必须以国家或地区为单位参加,该比赛由各赛区选拔赛和最后的决赛组成,主要目的是要保证决赛的各个参赛队必须代表世界最高水平。比赛场次由 4 场单打和一场双打组成,先胜 3 场的队为胜。除以上 6 项经典赛事之外,还有各种锦标赛、大奖赛、挑战赛和巡回赛等不同类型的多项网球国际大赛,在此方面网球运动堪称各项运动之首。

(四) 各项攻防技、战术不断创新和发展

在技术上,双手反拍大大加强了反拍的攻击力,攻击性上旋高球现已发展为反拍攻击性上旋高球,提高了防范能力。鱼跃截击球技术、双打中的扑抢网技术、用快速起跳高压来对付攻击性上旋高球等高难技术不断出现。发球上网战术在快速场地上的运用,推动着接发球破网技、战术的发展。双打接发球方的抢网战术不仅在男双而且在女双和混双中使用。这使各项攻防技、战术已达到空前的高水平。

二、网球运动的主要作用

(一) 网球运动能强身健体,增强体魄

经常从事网球运动,可以增进人们的健康,提高人们的力量、速度、灵敏、耐力等身体素质,特别是对增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能是非常有益的。网球是世界上最流行的运动项目之一。网球运动的优点在于不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。这项运动允许运动者按自己的速度和节奏进行练习和提高,而且丝毫不会影响享受这项运动的乐趣。网球运动隔网对垒,可以避免身体碰撞时造成的不必要伤害,并且可快可慢,可张可弛,身体各部分协调运动,肌肉得到充分锻炼,最重要的是使运动者不再面对冰冷的健身器械,整个健身过程充满了乐趣。

(二) 网球运动能培养良好的心理品质

经常参加网球运动训练和比赛,会学会很多控制自己情绪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,重新鼓起勇气和信心,即使到最后一分也决不放弃;比分落后时应思考如何保持沉着而不气馁;比分领先时就应考虑要戒骄戒躁、一鼓作气拿下比赛;比分处于胶着状态时更要保持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) 网球运动是一项终身受益的运动

由于网球运动强度较易控制,所以可以有效防止运动伤害。网球运动之所以成为群众性很广、男女老少所喜爱的体育运动项目之一,是因为网球运动适合于不同年龄人体力、心理、生理上的特点。从六七岁的少年儿童到七八十岁的老者,都可以打网球,所以网球也是所有体育运动项目中运动寿命最长的项目之一。网球运动功能全面,由于网球运动强度的可调控性和趣味性,使得运动者可以以饱满的热情和适合自己的强度在不知不觉中运动完相当于跑完三四英里路的运动时间,这可以有效提高身体的健康水平,使运动者的心肺功能得到提高。

网球运动对运动者的身体条件没有特殊要求,作为初学者,不用担心自己不够强壮,也不用担心自己是否太胖,拥有运动员的体魄并不意味着很快就能学好网球,网球运动更需要的是技术和用力方法。网球运动的美在于它允许不同水平和级别的人参与这项运动。

(四) 网球运动是一种文明、礼貌、高雅的运动

这种文化来源于 100 多年来传统的习俗、管理者的管理和网球人群的意愿。网球礼仪就更显重要。球员与球员、教练、观众之间始终以礼相待;观众观赏网球

比赛中途不能走动和发出声音;现代网球文化既保留了这种古代网球的文化、礼貌和高雅性,又增强了现代网球运动文化的大众性。网球运动中,一个举止文明有礼节有涵养的运动员不管在任何地方都是受到大家的欢迎。

(五) 网球运动能充分的放松自己,施展个性

过大的压力对人体有害,会使人精神紧张、内分泌失调、心跳加速等,以至于影响身体健康与生活品质。上班族有工作上的压力,学生有课业上的压力,青年男女有恋爱问题、婚姻上的烦恼,老年人则有慢性病的压力,如何缓解压力,成了困扰现代人的一个问题。研究表明,适当的运动可以增进体能并增强免疫系统活化的作用。因此,选择适合自己的运动并配以充足的休息,是疏解压力、调节免疫的最佳手段。在网球运动中,需全神贯注排除一切杂念,快速地奔跑击球、大力扣杀等活动可以把一天的疲劳、困扰等挥洒得干干净净,使身心完全地放松。

第三节 中国网球运动概况

网球运动是在 19 世纪后期,由英、美、法等国商人及传教士和士兵作为娱乐活动传入我国的,随之在上海、广州、北京等大城市中出现网球活动,后来在教会学校中也开展起来。

民国政府从 1910 年第一届运动会开始将男子网球列为比赛项目,到第三届运动会增加了女子网球比赛,直至 1948 年的第七届运动会。民国政府开始参加国际性网球比赛的时间是在 1915 年,当时参加的比赛是第二届远东运动会。中国选手还在 1924 年至 1946 年间参加了 6 次戴维斯杯网球赛。另外,当时中国还有运动员参加过温布尔顿网球赛,其中许承基取得的成绩最好,他打进了第四轮。

1953 年,中国网球协会成立。1980 年,中国网球协会被国际网联接纳为正式成员。新中国成立后,网球运动在起点低、基础差、交往少的情况下逐渐发展起来。1953 年,我国在天津首次举办了包括网球在内的四项运动会(篮、排、网、羽),1956 年举行全国网球锦标赛,后来定期举行全国网球等级联赛,并实行升降级制度;此外,还定期举办全国网球单项比赛、全国硬地网球冠军赛、全国青少年网球比赛,近年来又举办了巡回赛、公开赛。

到了 20 世纪 80 年代,随着改革开放的深入,越来越多的人喜爱网球运动,我国的网球运动水平提高得较快。1986 年第十届汉城亚洲运动会上,我国选手李心意获女子单打冠军,目前,我国女子网球的水平上升很快,尤其自 2004 年以来成绩喜人,李婷、孙甜甜勇夺雅典奥运的女子双打桂冠,李娜历史性地进入 2010 年澳网四强,世界排名进入前十,2011 年再次改写历史获得法国网球公开赛女单冠军,成为中国乃至亚洲在网球四大满贯赛事上夺得的第一个单打冠军,同时世界排名追