



高|校|学|术|文|库
体|育|研|究|论|著|丛|刊

新形势下网球运动 文化发展剖析与全民健身攻略

刘东起 著



中国书籍出版社
China Book Press

新形势下网球运动 文化发展剖析与全民健身攻略

刘东起 著

图书在版编目(CIP)数据

新形势下网球运动文化发展剖析与全民健身攻略/

刘东起著. —北京:中国书籍出版社,2017.5

ISBN 978-7-5068-6180-9

I. ①新… II. 刘… III. ①网球运动—运动训练②健康—运动训练 IV. ①G845.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 112294 号

新形势下网球运动文化发展剖析与全民健身攻略

刘东起 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 张 文

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 马静静

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 16

字 数 243 千字

版 次 2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-6180-9

定 价 58.00 元

目 录

第一章 网球运动概述	1
第一节 网球运动的源起	1
第二节 我国网球运动的发展	4
第三节 网球运动的基本特征	7
第四节 网球运动的未来发展趋势	13
第二章 网球运动的重要组织与著名赛事	16
第一节 网球运动的国际组织	16
第二节 网球运动四大公开赛	23
第三节 ATP 系列赛与 WTA 顶级赛	34
第四节 网球运动欣赏	37
第三章 我国网球运动发展的新环境	45
第一节 新时期的体育科学发展观	45
第二节 《全民健身计划纲要》的贯彻实施	55
第三节 网球运动对全民健身的促进作用	60
第四章 网球运动文化与各种文化的融合发展	75
第一节 网球运动与休闲体育文化	75
第二节 网球运动与校园体育文化	81
第三节 网球运动与家庭体育文化	95

第五章 全民健身背景下网球运动开展的基础	112
第一节 网球运动的装备与注意	112
第二节 网球运动的身体素质准备与热身	131
第三节 网球运动的营养补充与疾病防治	137
第四节 大众网球运动竞赛的组织	149
第六章 全民健身背景下网球俱乐部的经营管理	155
第一节 商业网球健身俱乐部	155
第二节 高校网球健身俱乐部	163
第三节 社区网球健身俱乐部	176
第七章 网球运动健身的开展	185
第一节 网球运动基本技术	185
第二节 网球运动基本战术	208
第三节 网球运动所应具备的心理素质及其培养	225
第八章 网球运动规则及网球运动新形式	228
第一节 网球运动的基本规则	228
第二节 软式网球运动	239
第三节 短式网球运动	242
参考文献	246

第一章 网球运动概述

在 21 世纪的今天,网球运动已经成为世界上职业化程度最高的体育项目之一。几乎每天都在世界各地举办着各种级别和形式的网球比赛,其中最被人们所熟知的要数网球四大满贯赛事。为了更好地了解和更深层次地研究网球运动,本章首先对网球运动的源起与发展、特征与发展趋势等内容进行阐述。

第一节 网球运动的源起

世界公认的网球运动的起源地是法国。在 12—13 世纪时,法国的传教士数量众多,他们致力于将欧洲的宗教和文明等事物传播到各地,包括网球运动在内也是如此。不过,当时的网球运动并非是一项规则完善、规格严谨的体育运动,而更像是一种运动类的游戏。当时法国传教士常常在教堂的回廊里用手掌击打一种类似小球的物体来充实生活,渐渐地这种活动传入了法国宫廷,并立刻受到了王室贵族的青睐。当时这种游戏称为“jeu de paume”(法语是用手掌击球的意思),即“掌球戏”。最初这种游戏开展的地方多为室内,后来人们不再满足在相对狭小的室内开展活动了,于是转战室外继续进行这种游戏。在室外,人们将一条绳子架在中间作为左右半场的分界线,两边各站一人,双方用手来回击打一种裹着头发的布球。

14 世纪中叶,法国王储赠送给了英国国王亨利五世一件礼物,该礼物就是网球游戏时使用的球拍。借由此,这种有趣的游

戏便传入了英国。不过,在英国这种游戏尚未被命名,后来由于该游戏用球的表面覆盖的是埃及坦尼斯镇所生产的绒布,因此英国人就将“Tennis”(网球)作为网球的名称了,结果这个名字流传了开来,最终成为了网球运动的正式名称,沿用至今。另一种关于网球命名的说法是,英语中“Tennis”是从法语“Tenez”(运动员发球时提醒对方的感叹词)演变而来的。

15 世纪,网球游戏的器材出现了一些改进,羊皮纸做拍面的卵形球拍逐渐成为主流器材。不过,这种新衍生出的器材的样子看起来并不好看,而且整体重量略重,不利于使用者的携带移动和快速挥拍。不过,器材的改良始终是运动发展的一个侧面,也绝对算是一种进步了。不仅是球拍出现了变化,为了更好地判定球是否过网,减少分歧,原先在中间分隔左右半场的绳子也换成了由无数网眼构成的网子。这一系列的改变使得网球游戏一下又增添了许多趣味性和可玩性。于是这种游戏在贵族中再度兴起。鉴于当时这种对场地和器材要求较为严苛的运动不是一般民众可以玩得起的,所以从事这项运动的基本为皇亲国戚,故在当时网球运动被称为“宫廷网球”和“皇家网球”,如此自然就被赋予了高贵的身份。这种势头几乎一直延续到今天,由于支持网球运动的高昂费用,使得这项运动一直难以成为大多数普通民众可以参与的项目。

到 16—17 世纪时,网球游戏开始出现了竞技性的分化,加入了更多的竞技化元素,完善了规则,它不再是一种单纯的游戏,而逐渐成为一种竞技比赛形式。在此基础上还制定了标准化规格,建造了专门的球场。18 世纪,网球运动在各阶层中开展起来,19 世纪,网球成为欧美盛行的一项运动。1873 年,英国人首次将网球场移到草坪上,并出版了《草地网球》一书。这本书在当时就是一本相当系统具体地对当时网球技战术打法进行实践指导的用书。1874 年又对网球的场地规格等硬件做了进一步规定。1875 年英国板球俱乐部修订了网球比赛规则后,于 1877 年 7 月举办了第一届温布尔登草地网球锦标赛。历经几次修改后,该组

织最终将网球场地的规格定为长 23.77 米(78 英尺)、宽 8.23 米(27 英尺)的长方形,球网中央高度为 99 厘米,并确定了每局采用 15、30、40、平分的记分方法。此后到了 1884 年,网高再度被调整到 91.4 厘米。至此,现代网球运动基本定型。

起源于法国,并最初由传教士传播的网球游戏,经过欧洲各国王室的推动,最终在欧美逐步走向平民,这一趋势也传向了全世界。为了能够更好地协调世界网球运动,促进各国网球的交流,在美国人杜安尼·威廉姆斯、瑞典人查尔斯·巴德和法国人亨利·沃利特的努力下,经过几年的准备,最终于 1913 年 3 月 1 日在巴黎成立了国际网球联合会,该协会的总部设在伦敦。刚成立时,该组织会员国包括英国、法国、澳大利亚、奥地利、比利时、丹麦、德国、荷兰、南非、俄国、瑞典和瑞士。我国加入国际网联的时间为 1980 年。

1972 年,国际男子职业网球协会成立,英文简称“ATP”。ATP 赛事的参加成员要求较为严格,即必须是名列当年世界前 200 名的男子网球运动员,该协会成立的目的主要为了维护职业网球运动员的利益,为他们更多地提供比赛和挣得奖金的机会。后来,为了传播和发展的需要,该协会还发行了《国际网球周刊》杂志,定期对国际网球运动的重大赛事、发展情况、运动员访谈等内容做详细解读。在 ATP 之后,女子职业网球协会也宣布成立,即 WTA,其成立宗旨与男子相同。

从网球历史看,世界上最早的国际网球赛事是 1877 年在伦敦郊外温布尔登举行的男子单打比赛。鉴于网球运动开展的效果良好,影响力较大,致使其在 1896 年举办的第一届现代奥运会上就成为了正式比赛项目,该届奥运会设置了男单与男双两个网球项目。然而此后的七届奥运会都没有出现网球比赛,究其原因这是由于国际奥委会和国际网球联合会在协商运动员参加奥运会网球赛事的资质问题上有了重大分歧,其争论的重点就是是否允许职业网球运动员参加奥运会,双方就此问题僵持不下,最终谈判破裂,网球运动暂时退出奥运会。直到 1984 年洛杉矶奥运会,

网球运动才被列为表演项目,在 1988 年的汉城奥运会重新又被列为正式比赛项目。

时至今日,网球运动成为了世界范围内开展较为普遍的运动,其高度的职业化和产业化也表明了这项运动的顽强生命力和受到大众的超高认可度。不过需要承认的是,网球运动在全世界的发展并不均衡,高水平的运动员主要集中在欧美地区。每年观看澳网、温网、法网、美网及其他网球赛事的人数高达几亿人次。可以说,网球是仅次于足球的世界第二运动项目。

第二节 我国网球运动的发展

网球运动传入我国的时间为 1885 年左右。刚刚进入中国的网球运动首先在较大的城市中传播,如上海或广州等沿海经济发达的城市。在这些城市中的传教士是该项运动得以传播的重要媒介,当然,一些教会学校中也会相应地开展这项运动,其中比较典型的有北京汇文学校、通州协和书院、上海圣约翰书院、广州岭南学校以及香港的教会学校。1898 年,上海圣约翰书院举行了我国网球历史上的第一场杯赛。从 1906 年开始,当时京城的一些著名学校也组织了一些校际网球友谊赛,这种赛事在其他地区的多所高校中也有所开展。校际网球比赛的举办在一定程度上促进了网球运动在中国的传播。

1910 年,旧中国举行第一届全运会,网球列为正式比赛项目,只有男子参加。后历届全运会均设立网球项目,但单项因届而异。1924 年第三届全运会允许女子参加,但无人报名。1930 年第四届全运会女子首次登上网球赛场。

20 世纪初开始举办的远东运动会是东亚地区较为盛大的综合性运动会。网球运动在 1913 年举办的第一届远东运动会时就被列为正式比赛项目,此后的几届赛事网球赛事均未缺席。然而我国参加该运动会的网球赛事是从 1915 年的第二届开始的。

1923年起,我国还派人参加了第六届至第十届远东运动会的女子网球表演赛。不过,从实力角度上来看,当时我国网球运动的水平有限,落后于日本和菲律宾。1927年第八届远东运动会上,以华侨邱飞海、林宝华为主力的中国队首次战胜日本队和菲律宾队,获得冠军,从而结束了旧中国参加国际网球赛无冠军的历史。旧中国曾6次派人参加戴维斯杯网球赛,均未获得好成绩。

为此,我国体育界开始逐渐重视网球这项当时的新兴运动,纷纷从理论角度开始了研究。其中较为具有影响力的是我国首部关于网球理论的著作《网球术》的出版,该书于1917年2月由中国图书公司出版。书中详细介绍了网球运动的起源与发展,网球运动的场地与器材、比赛方法、基本击球技术等内容。该专著的问世对我国网球运动的传播起到了极大的促进作用。

1924年,我国网球选手邱飞海参加了第44届温布尔登网球锦标赛,创造了中国人首次出现在四大满贯赛事的纪录,而且在这次首次参赛中,邱飞海通过首轮关,成功晋级次轮,这个成绩在国内引发了极大关注。

1938年,我国选手许承基参加了第58届温布尔登网球锦标赛,并被赛会列为8号种子。许承基不负众望连过三关杀入第四轮,创造了又一个中国人在四大满贯赛事中的最好成绩纪录,而且这一纪录直到今天都再未被超越。除这一优异的成绩外,他还蝉联了1938年和1939年英国硬地网球锦标赛的两届单打冠军,这也令世界不得不对中国网球运动员刮目相看。

新中国成立后,党和国家非常重视体育运动的发展,希望以此为抓手,成为重振民族信心的事业。然而对于网球运动的发展基本是从零开始。1953年在天津首次举办了包括网球在内的四项球类运动会。1956年举行全国网球锦标赛,在获得了良好效果后,网球赛事在我国进一步升级为比赛更多、周期更长的联赛赛制,甚至还有升降级制度。除此之外,一时间网球赛事如雨后春笋般出现,如定期举办的全国网球单项比赛、全国硬地网球冠军赛、全国青少年网球比赛等。网球运动逐渐被民众所认识,进而

参与的人群更多,如老年网球比赛、学校网球赛、少年网球赛等也蓬勃开展。可以说 20 世纪 50 年代中后期是我国网球运动蓬勃发展的时期。

然而对于现代体育来说,一味地闭门造车显然是不足以快速提升运动水平的。为此,1956 年 7 月 9 日至 8 月 17 日,印度尼西亚网球队应邀来华进行访问比赛,双方先后在北京、天津、上海、南京、广州等地进行了 24 场比赛。这是新中国成立后举办的首次国际网球交流活动,此类活动极大促进了网球运动在中国的发展,同时也让世界重新认识了新中国网球运动的开展情况。

我国网球运动水平的又一次大发展时期是 20 世纪 80 年代,在这个时期,我国网球运动员在洲际赛场甚至世界赛场上取得了一系列令人瞩目的成绩。1986 年第十届汉城亚洲运动会网球赛,我国李心意获女子单打冠军。1990 年第十一届北京亚洲运动会网球比赛,我国运动员获 3 块金牌、3 块银牌和 1 块铜牌(男子团体冠军、潘兵获男子单打冠军、夏嘉平和孟强华获男子双打冠军)。女子队参加 1991 年联合会杯网球团体赛,在 58 个参赛队中进入 16 强。

进入新世纪,我国网球运动开始进入到快速发展期。这一阶段取得的成绩更加具有说服力,在世界网坛也更具影响力。2004 年雅典奥运会上,我国女子双打选手李婷、孙甜甜获得双打金牌,成为我国首个奥运会金牌获得者;郑洁、晏紫分别在 2006 年的法网和 2010 年的温网打进女单四强,此外,两人还合作双打获得了 2006 年澳网和温网的两项大满贯冠军,中国金花组合在本年度的世界网坛可谓风生水起。女子单打方面,中国“一姐”李娜夺得了 2011 年澳网的亚军和法网的冠军,三年后的 2013 年澳网,李娜再度折桂澳网冠军,成为了两夺大满贯女单冠军的首位亚洲选手。直到今天,我国女子网球运动的发展仍旧非常迅速,“中国金花”也已成为现今世界网球运动中的一股不可忽视的力量。

第三节 网球运动的基本特征

一、网球运动的发展特征

(一)获得更为广泛的开展和普及

对于一项运动的发展和普及程度如何,可以大概通过该项目协会的会员国的数量判断。截至 2016 年,国际网联注册会员国有 210 个,这一数字代表几乎全世界的国家都加入了这个单项运动组织。其中,中国是近年来网球运动开展得最为良好和顺利的国家,网球赛事不断举办,网球人口逐渐增加都证明了这一点,特别是青少年运动员的参与,更使得这项阳光体育运动受到众人瞩目。如今,在很多城市都有相应的青少年网球培训学校,指导青少年进行网球技战术的学习训练,网球运动也成为一项在大众中广受欢迎的运动项目。

(二)职业化和商业化程度进一步增强

在 1968 年以前,像奥运会这种大型的综合性运动会是始终坚持拒绝职业网球运动员参加比赛。然而随着体育职业化的发展壮大,为了保证运动会的质量和观赏性,相关组委会不得不为选手的职业身份亮出绿灯。另外,网球球星众多,每名球星身上都蕴含着巨大的商业价值。为此,这些球员参加的大赛,如四大满贯赛事或其他大奖赛、巡回赛和独资赞助的大赛,奖金数额均高得惊人。重奖之下必有勇夫,在巨额奖金刺激下,网球运动员更加热衷提升自身水平、刻苦训练。这就使得一时间网球运动获得了大发展的契机和动力。

商业化的发展更加催生了网球运动的职业化。在现代,一名

优秀的网球运动员背后的保障团队就有将近 10 余人,这些成员分工有序,各司其职,负责运动员的运动训练、商业开发、资产管理、公关管理、医疗保障、体能恢复以及营养膳食等等。运动员能够取得成功,与其团队的努力是分不开的。如今,网球运动的职业化和商业化越来越明显,运动员取得成功,离不开职业化、商业化的团队运作。

(三)多样化的网球竞赛场地开始出现

早期的正规网球比赛的场地为草坪场地,而在此后的发展历程中,网球场地的材质也在不断地变化和增加种类。现代正式网球比赛的场地主要有草坪、硬地和红土三种。不同种类场地打球的球性不同,这点主要体现在球在触地后的弹跳线路的不同以及球员步法上面的差异。目前,在世界范围内,最常见的网球场地的质地为沥青混凝土涂塑硬质场地,该场地最大的特点是球落地后的速度较快,因此这种场地有利于进攻型打法球员的发挥;历史最悠久的英国温布尔登公开赛的比赛场地仍旧沿袭着草地质地,这种场地的特点为球速与弹跳的规律不同,对球员对球的判断提出了更高的要求;法网比赛的场地为红土场,这种球场对球员的步法有着较高的要求,由于红土的特性,可以使运动员做出更多的大跨步步法,这个步法带来的滑动效果可以使运动员救到更多角度刁钻的来球。

(四)技战术多样

在网球运动发展的几百年里,无论是其作为游戏,还是作为正式的比赛项目,它的技战术始终在不断进步和完善,其根本目的就是最大限度地限制对方的进攻以及最大限度地进攻对方。时至今日,网球技战术多样,种类繁多,应对不同情况的来球都有最为适合的回接方法。例如,网球运动最初大多数人为了保证击球力量,会选择双手握拍击球,然而随着运动员身体素质的提升以及技战术的需要,单臂击球技术逐渐增加,特别是有些女运动

员也开始尝试使用单臂反手的击球技术,如此就大大提升了反手击球的速率和迷惑性。发球上网技术在快速场地上的运用,推动着接发球破网技战术的发展。在男子双打比赛中常见的接发球抢网战术更是很快出现在了混双甚至是女双比赛中,这使各项攻防技、战术达到空前的高水平。网球技战术多样性的特点始终会存在下去,并且运动员对网球技术的发展还会进行不断的探索,相信在未来还会出现更加具有观赏性和实用价值的技战术,这也是网球运动不停发展的重要标志之一。

(五)青年选手成才率高

综观世界网坛,目前的球星年龄逐渐呈现出年轻化的特征。众多球星成名较早,有些甚至在十七八岁的年龄就在某项赛事中击败知名选手一跃进入人们的视野。例如,德国天才选手格拉芙在其 16 岁那年就跻身世界前列,并于 1987 年获得年度总积分第一,登上世界女子网球排名的首位;1989 年,法国网球公开赛男子单打冠军被美籍华人张德培夺得,震动了世界网坛,而当时张德培的年龄也仅仅 16 岁;接着南斯拉夫 16 岁姑娘塞莱斯脱颖而出,击败各国对手,荣获 1990 年法国公开赛冠军,此后也一度统治女子网坛多年;1997 年有着“瑞士公主”之称的 16 岁小将辛吉斯登上世界女子排名第一的宝座,并且在此后相当长的一段时间内称霸女子网坛。

二、网球运动的理念特征

(一)积极而专注的态度

网球运动是一项涉及全身各部位的综合性运动。参加网球运动的运动者需要积极调动全身各个部位的肌肉和关节,要在每一个回合中将精力完全集中在判断来球和对手的各种变化上。出色的运动者往往具备积极而专注的态度,这种态度可以让他们

从各种比赛困境中摆脱出来,将比赛重新掌控在自己的节奏中。

另外,对于网球这种小球类运动,它的特点在于球速快、旋转复杂、线路多变。因此,要求运动者具有高度的注意力。这种注意力大多体现在极为细微的动作掌控和手感之中,如在击球时,除了依靠日常反复训练形成的正确技术外,还要依靠稳定的手感,即手上直觉。网球运动的技术动作含量较高,如果没有进行过相应的训练,则其在球场上也仅仅只能是处于被对手支配的地位。

在打网球时,需要集中注意力,要认真对待每一个球。尤其是在比赛时,更加要求运动员注意力高度集中。

(二)耐心而不懈的毅力

网球运动技术难度相对较大,它对手感和控球能力有着较高的要求。初期尝试网球的人往往苦于捡球,如果没有得到正确的指导,会很快失去对网球的兴趣。并且,网球运动对参与者的身体耐力、协调和灵活等素质要求也较高,不下功夫进行练习是打不好网球的。

网球运动的动作技术每个环节都有其科学性和合理性,不同的位置、不同的来球,则会需要相应的技术进行应对。运动者要灵活控制自己的身体,并注意力量的控制。在学习技术动作时,应有充分的耐心,不急躁,体会动作技术的细节,掌握其基本规律。而在掌握了基本技术后,要想向更高级别的技战术发起挑战的话,更不是一蹴而就的。人们将网球运动的学习过程分为三个阶段,即兴奋阶段、痛苦阶段和幸福阶段。要想经过三个阶段,最终成为一个高手,必须持之以恒、循序渐进,付出更多的耐心和不懈的努力。

(三)务实而乐观的精神

在观看网球比赛时,常常被优秀球员的技术所折服。但是,这些明星球员的技术动作是经过长年累月的训练才取得的,而非

一般人所能够掌握的。学习网球时,应该以自身的实际情况为出发点,不应脱离实际,好高骛远。只有脚踏实地进行训练,才能促进自身技术水平的不断提高。

对优秀的职业运动员进行学习和借鉴是必要的,但是简单的模仿是学不来的。相同的动作技术,可能是球员几十年训练的积累,超强的身体协调性和力量才能完成,只是简单的模仿是不可取的。

在进行网球训练时,可能在开始时会有一些不好的习惯,有些技术动作也是错误的,要提高自身的实力,需要改掉这些习惯和错误动作,这是一个螺旋上升的进步过程。运动者需要脚踏实地,以乐观的态度进行网球运动训练。

三、网球运动的技战术特征

技战术的发展是任何一项运动项目发展的重要标志之一。网球运动技战术经过百余年的发展,特别是在近几十年中,其技战术水平更是提升迅猛,并且表现出了诸多典型特征。

(一) 预判性

在网球运动中,球的路线多变,旋转复杂,如果想在这种情况下做出正确的回击以及相应的战术调整,就需要头脑首先对来球的属性做一个预判,即能够根据对方的动作特征来预判来球的性质和落点,然后快速移动到位。预判对于包括网球运动在内的小球运动都是非常重要的环节,甚至每一次回球都是从预判开始的。越是高水平运动员,对于预判的水平越高,有些运动员甚至在自己回球的时候就已经预判出了对手回球的路线,从而直接移动到预判来球的线路等待击球,如此先人一步的判断当然会占据比赛的主动。因此,反应和预判能力是衡量一个运动员网球水平的重要方面。

(二)协调性

优秀的网球运动员其身体动作往往潇洒、舒展,给人以美的享受,这是其具有良好的协调性和平衡性的表现。身体的平衡能力在网球运动中有着诸多作用,如在跑动中的回接来球,如连续步法移动过程中的步法衔接等等。如果运动员身体平衡性不佳,直接带来的后果就是会降低移动速度和动作的稳定性,造成回球质量下降,给对手以可乘之机。优秀的运动员往往能够将一些刁钻的球以不可思议的方式救起,这是其能够很好地控制自己身体的表现。因此,这就要求在规范网球技术的训练结束后,还需要有针对性地进行一些协调性的身体素质训练。

(三)合理性

在网球比赛过程中,高水平运动员之所以表现出高水平,其中有一点不能忽视,那就是他们对技战术选择和体能分配等方面都表现出超高的合理性。这种合理性也得益于他们优秀的预判能力。例如,当出现连续底线对攻的局面时,对方一记加力攻反手大斜线,本方尽力移动步法但仍处于受迫回接的状态,此时如果仍选择反手对攻技术显然会对回球的稳定性有所影响,为此,优秀运动员可能首先会考虑将球稳妥的接回即可,于是便会选择相对更为稳妥的反手切削技术,并将球切削至对方反手大斜线位置,如此给对方造成最大的接球难度,此后再伺机寻觅扭转被动局面,如此就是一种展现技战术使用合理性特点的过程。

(四)移动性

网球运动看似一项用手臂击球为主的项目,但实际上,在网球训练中的一项原则就是欲动手、先动脚。这就足以说明了步法之于网球运动的重大意义。在网球运动中,只有及时地移动才能将身体在最短的时间内带到最佳的回球位置,为此良好的平衡和协调就是移动到位的基础素质。现代网球比赛的打法主要有两