

WANGQIU YUNDONG JIZHANSHU XUNLIAN YU FAZHAN YANJIU

网球运动技战术训练 与发展研究

李东祁 张清雷 史 明 ◆ 著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

网球运动技战术训练与发展研究

李东祁 张清雷 史 明 著

图书在版编目 (CIP) 数据

网球运动技战术训练与发展研究/ 李东祁, 张清雷,
史明著. —北京: 九州出版社, 2018. 8

ISBN 978-7-5108-7524-3

I. ①网… II. ①李… ②张… ③史… III. ①网球运
动—运动技术—研究②网球运动—运动训练—研究 IV.
①G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 226213 号

网球运动技战术训练与发展研究

作 者	李东祁 张清雷 史 明 著
出版发行	九州出版社
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话	(010) 68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京京鲁数码快印有限责任公司
开 本	787 毫米×1092 毫米 16 开
印 张	17
字 数	424 千字
版 次	2018 年 8 月第 1 版
印 次	2018 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-7524-3
定 价	38.00 元

前 言

网球运动是一项对人体力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等素质都具有突出要求的体育运动，因此它具有极强的健身价值，对于增强人体的身体素质、增进健康、愉悦身心、保持青春活力等都有着积极的作用。同时，网球运动还被称为世界四大绅士运动之一，是一项富有时尚性和观赏性的体育运动。正因为网球运动具有这些特点和其他运动项目不可替代的价值，使它深受人们的喜爱。而网球运动要得到更好的发展、展现出更高的水平，其技战术训练方法以及现代化技术的应用等具有非常重要的作用。

随着科学技术以及相关学科的迅速发展，网球运动技战术训练的理论 and 实践也在不断创新。我国的网球运动发展水平虽已有一定程度的提高，但仍难与当今国际水平抗衡，主要原因技术、战术的运用与网球发达国家还有一定的差距。本书致力于网球运动技战术训练理论、方法的研究，从多角度、多层面探索提升网球技战术训练水平的手段，研究网球训练训练优化发展的对策，是一本理论与实践兼顾的网球运动训练方面的专业性著作，对于网球技战术训练水平的提升具有重要意义。

本书首先从网球运动训练理念、网球运动训练的科学原理等对网球运动训练做了整体性的研究；接着分别对网球运动身体素质训练、网球技术训练、网球战术训练三方面进行了详细的研究，包括网球战术运动实践的探索；然后对判断力、旋转、移动与平衡、速度与力量、心理等影响网球运动水平提升的关键因素进行了深入的研究，并探讨了其训练方法；之后又对网球运动后备人才的培养、网球训练方法的改革优化进行了研究，并探索了多媒体、微信平台等现代技术在网球运动训练中的应用；最后对网球比赛规则、竞赛组织、竞赛方法等进行了介绍。

本书稿由李东祁、张清雷、史明共同完成，编写分工如下：

李东祁（湖南商学院）第一、二、三、七、十二章（约 164 千字）

张清雷（天津职业技术师范大学）第四、六、八、九章（约 134 千字）

史 明（哈尔滨体育学院）第五、十、十一章（约 112 千字）

在编写成书的过程中，本书吸收、借鉴了网球训练方面的最新信息以及国内外许多专家、学者的已有成果，在此一并表示感谢。另外，由于水平有限，书中难免有错漏之处，敬请广大读者批评指正。

作 者

2018 年 3 月

目 录

第一章 绪 论.....	1
第一节 网球运动概述.....	1
第二节 网球运动的基本知识与礼仪.....	9
第三节 网球运动的价值与功能	20
第二章 网球运动训练的理念研究	28
第一节 网球运动员体能训练理念	28
第二节 网球运动中快易网球理念的应用	39
第三节 网球运动训练的理念的创新与探索	44
第三章 网球运动训练的科学原理	47
第一节 网球运动基础原理分析	47
第二节 网球运动中击球的科学原理	51
第三节 网球比赛的制胜规律与训练方法	69
第四章 网球运动的身体素质及其科学训练	72
第一节 网球运动中身体素质训练的重要性	72
第二节 网球运动中力量素质的科学训练	78
第三节 网球运动中速度素质的科学训练	85
第四节 网球运动中灵敏素质的科学训练	89
第五节 网球运动中柔韧素质的科学训练	91
第六节 网球运动中耐力素质的科学训练	95
第五章 网球运动的基本技术及其科学训练	99
第一节 握拍和步法的科学训练	99
第二节 正反手击球技术的科学训练.....	103
第三节 接发球技术的科学训练.....	112
第四节 网球进阶技术的科学训练.....	116
第六章 网球运动的基本战术及其科学训练.....	122
第一节 单打战术科学训练.....	122
第二节 双打战术科学训练.....	134

第七章 网球运动战术的制定及在比赛中的运用探索.....	145
第一节 网球战术制定的指导思想与运用.....	145
第二节 网球比赛战术准备的内容与方法.....	151
第三节 网球比赛中进攻、防守和相持辩证关系的探讨.....	158
第八章 网球运动水平提升的关键因素及训练方法.....	164
第一节 判断力.....	164
第二节 旋转.....	166
第三节 移动与平衡.....	168
第四节 速度与力量.....	173
第五节 心理特征.....	177
第六节 其他因素.....	180
第九章 网球运动后备人才的培养与可持续发展研究.....	183
第一节 我国网球后备人才培养模式现状分析.....	183
第二节 西方国家网球后备人才培养的借鉴.....	187
第三节 网球运动可持续发展对策分析.....	191
第十章 网球运动训练方法的改革与优化发展研究.....	200
第一节 网球运动训练的发展趋势.....	200
第二节 网球运动训练方法的改革与优化.....	206
第三节 网球教学训练中多元智能理论的应用.....	210
第十一章 网球运动训练中现代技术的应用研究.....	227
第一节 网球教学训练中多媒体技术的应用研究.....	227
第二节 网球教学训练中微信平台的应用研究.....	234
第三节 网球教学中其他先进技术的应用探索.....	238
第十二章 网球竞赛与裁判.....	249
第一节 网球比赛的基本规则.....	249
第二节 竞赛的组织编排与竞赛的方法.....	257
第三节 竞赛场地、设备和裁判员用具.....	263
参考文献.....	264

第一章 绪 论

第一节 网球运动概述

一、网球运动的起源与发展历史

(一) 硬式网球运动的来源与演变

网球运动的起源可以追溯到 12—13 世纪的法国。当时,法国传教士为调剂单调的生活,消除无聊的烦恼,常常进行一种用手掌击球的游戏。该游戏的方法是在教堂的回廊里,两人中间用一条绳子隔开,用手掌将用布包着毛发制成的球打来打去,这就是最初的网球运动。后来,欧洲人掌握了橡胶技术才做出了能弹跳的球。当时,人们公认的是埃及坦尼斯镇所产的球皮为最佳,所以网球被称为“坦尼斯”(tennis),一直沿用至今。球拍也用弦线拉成替代了羊皮制作。14 世纪中叶,这种游戏从法国传入英国,法国王储曾送网球器材给英王亨利五世,这种供贵族消遣的室内活动,平民百姓不可能涉足,只是贵族们在茶会或宴会中被用来做游戏,因此,网球运动和当时的马术、击剑等运动被看作是贵族运动。

网球运动孕育在法国,诞生在英国。1873 年,掌握了古式网球游戏的英国人温菲尔德少校设计了一种男女都可以从事的户外活动,名为草地网球,同年出版了一本《草地网球》的小册子。1874 年,他又进一步确定了场地大小和球网的高度。1875 年,随着这项运动在英国球场风靡起来,英国板球俱乐部制定了网球比赛规则。温菲尔德由于对近代网球运动所做的贡献,获得了英国女王的勋章。

1877 年,英国在温布尔顿举办了第一届网球锦标赛,共有 22 名男选手参加。亨利·琼斯和另外两个人为这次比赛制定了全新规则。当时,球场为长方形,长 23.77 米,宽 10.97 米,至今未变,发球失误一次而不判失分,每局采用 0、15、30、40 计分方法,为现代网球的盘、局、分制奠定了基础。

1884 年,开始增加了女子项目。首届女子网球单打比赛在温布尔顿举行,共有 13 名女选手参加,决赛在一对姐妹中进行,结果姐姐成为第一位世界女子网球赛冠军。当时,女球员必须穿英国当局规定的统一服装:头戴滚花宽边帽,身着长衫、长裙,足蹬皮靴,裙长必须遮住足踝,胸口还要打上一条细丝领带。

网球运动冲出宫廷走向普及并形成高潮是在美国。1874 年,在英属百慕大度假的美国人玛丽·奥特布里奇看见英国军官打网球后,被网球这项运动所吸引,并如饥似渴地学了起来。当她回国时,她克服了海关扣留球和拍子的困难,一回纽约,就和她的哥哥埃米勒斯在纽约斯特普岛的一个板球俱乐部的空地上设置了网球场并练起了网球。当时,只有女子打网球,男子认为网球是女子运动,因此无人问津。但由于网球运动具有独特魅力,故在美国斯

特誉岛上开展起来,不久,在纽约、新港、波士顿、费城等大城市很快地传播开了。

罗斯福担任美国总统时期是美国网球运动发展最快的时期,他经常邀请陪同他骑马散步的朋友在白宫球场上打网球,所以人们称他为“网球内阁”,并在全美国修建很多的网球场,举行网球比赛。在第二次世界大战中,全世界的网球比赛都停了,唯独在美国没有停下来。并且,美国网球运动还出现了发展的高峰,在极盛时期,有4000万人参加网球运动,其普及率非常高。

1912年3月1日,英国、澳大利亚、法国等12国的网协在巴黎召开会议,成立了世界网球的最高组织——国际网球联合会,总部设在伦敦。

1919年,法国的伦莱恩取代了曾获四届温布尔顿冠军的兰伯特·钱伯斯,开创了后来六届夺取冠军的荣誉。她首次穿上了无袖的短衣、短裙,打破了英国规定的传统服装,为改革女子网球服装做出了贡献。

20世纪50年代,双手握拍击球技术被网球运动员采用,比赛时间越来越长,争夺也越来越激烈。

(二) 软式网球的起源和在中国的发展

软式网球是从网球派生出来的一种运动。19世纪80年代,西方的传教士、商人将网球带进了日本。由于当时日本还不具备制作网球和球拍的条件,进口球拍价格又比较昂贵,所以用作为玩具的橡胶球进行活动。由此,在日本诞生了软式网球。

经过百余年的不断发展和完善,软式网球有了自己的器具和竞赛规则,并形成了一套与一般网球不同的技术和战术体系。

软式网球使用的球为橡胶球,需要充气,并对气压有一定要求,即从1.5米高处落下,球若能反弹50~80厘米即符合比赛要求。按照规定,球的直径为66毫米,重量在28~31克之间。

软网球拍比网球拍要小,重量也轻,但材料和网球拍差不多,使用的大多是钛合金。相比之下,软网的球拍要便宜得多。中国队使用的球拍都是从日本购买的,一支球拍约100美元。

软式网球的记分规则也不太一样。单打比赛实行7局4胜制,每局4分。如果小分出现3:3平,则相当于网球中的“平分”,一方必须要胜出2分才算取胜;如果局分战成3平,则第7局要像网球比赛一样“抢7”。双打比赛为9局5胜制,每局也是4分。局分战成4平之后也直接在第9局进行“抢7”。与网球相比,软式网球比赛时间较短,要求队员能够很快进入状态,对队员心理承受能力要求较高。

1986年,中国引进软式网球。1987年成立中国软式网球协会,决定每年举办一次全国锦标赛。日本为了推广软式网球,对中国给予了很大扶持,帮助培训教练和运动员,提供器材等。1986年4月,软式网球运动进入中国时,日本东京女子体育大学与沈阳体育学院建立校际关系,软式网球作为两所学校之间的交流项目而引进中国。1986年下半年,在国家体委有关部门的重视与扶植下,软式网球运动在全国部分体育院校中迅速得到开展。从此,软式网球不仅在我国扎了根,而且在各方面的浇灌下,不断地成长、开花、结果。

1987年4月,中国成立了中国软式网球协会。在中国软式网球协会的倡导与推动下,软式网球运动得到了普及,运动技术水平也得到了很大的提高。1987年8月20日至25日,

在昆明海埂训练基地举办了首届全国软式网球邀请赛和中日大学生对抗赛。参加本届比赛的有北京体育学院、西安体育学院、武汉体育学院、成都体育学院、天津体育学院、北京体育师范学院、沈阳体育学院等单位的 121 名男、女运动员。赛会进行了男、女团体和男、女单项（双打）比赛，并选出优秀运动员联合组成中国大学生代表队与日本大学生队进行了对抗赛。通过这次比赛，交流了技艺，锻炼了队伍，培养了裁判，为中国软式网球运动的进一步发展奠定了基础。

中国软网球协会决定，每年举行一次全国锦标赛。为了增加各队运动员间的球技交流机会，迅速提高运动技术水平，从 1995 年开始，又增设了全国青少年软式网球锦标赛和全国软式网球冠军赛两次赛会。这些举措为中国软式网球的进一步发展和软式网球运动水平的提高创造了良好的条件。

中国软式网球协会为促进软式网球发展的力度，还采取了请进来、走出去的方法，与各国运动员进行广泛交流；经常派出教练赴日培训；经常聘请日本专家来国内讲学、任教。这些活动使得中国教练水平不断提高，运动技术水平不断上升。在第 10 届世界软式网球锦标赛上，中国男单取得第 3 名，女单取得冠、亚军的可喜成绩，充分显示了中国软式网球运动的普及和技术水平的提高。

在 1990 年北京亚运会上，软式网球作为表演项目进入亚运会。1994 年，在日本广岛举行的亚运会上，软式网球被列为正式比赛项目。目前，世界上许多国家和地区开展这一运动，其中以韩国、日本和中国台北水平最高。

（三）短式网球运动的起源与发展

短式网球是在世界网球运动进入高速发展时期后，针对儿童身心发育特点和负荷能力，依循网球原理而推出的一种儿童网球运动。它具有网球运动的全部内涵，适合年龄在 5 岁以上的儿童生理和心理特点，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 20 世纪 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，提高科学训练水平起到了积极的作用。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、家长和儿童的欢迎。

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。

短式网球场占地面积只有正规网球的 1/3 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。

二、我国网球运动的竞技水平发展

1. 提高我国网球运动竞技水平的对策

网球运动要发展、要提高，就必须打破现有的发展模式，从战略思想的高度，紧紧围绕网球运动自身发展的规律，结合我国现状，认真研究项目发展的对策，这是我们进一步发展

网球运动的关键。

(1) 选准项目突破口

为使网球运动在奥运会上实现奖牌“零”的突破,我们必须采取重点人,重点项目,重点突破的办法,选准项目突破口。

目前,我国女子项目进世界排名前200位左右的有3人。除此之外,还有几个年轻优秀苗子。男子世界排名在700位左右,水平明显低于女子。为此,可选择女子项目和女子双打项目作为重点突破。主要有以下两方面因素:

①与国际选手相比,易于组织最佳搭档和共同训练。国外运动员多是以个人、家庭为单位参赛,他们是以提高个人国际排名为最高目标,因此双打往往不被人重视。我们可充分利用举国体制的优越性,全国一盘棋,共同完成奥运争光计划。

②把双打作为重要项目来突破,既是战略上完成奥运争光计划的需要,同时也是我国目前网球技战术水平进一步发展的需要。因为抓双打项目,首先要解决发球、上网技术,这正是我国技战术的弱点。为此通过抓双打水平的提高,将会大大促进目前我国网球技战术总体实力的提高。

(2) 拓宽优秀人才培养渠道

人才、竞争环境、教学水平是反映网球发展的三大要素,其中人才是主导。据统计,美国的网球人口占全国人口的1/14,有2000多万人打网球,其中少年儿童占40%以上;德国有10多万14~18岁的青少年到网球协会登记注册;瑞典青少年网球选手有5万人。相比之下,我国网球队伍和网球人口比例则十分薄弱。目前我国专业网球运动员只有300多人,12岁以下少儿网球人口不足500人。总结我国网球长期处于落后的原因,追根溯源,在诸多因素中,普及不够和一直限于狭窄模式的发展状况无疑是关键所在。因此,如何拓宽网球运动优秀后备人才的培养途径已成为我国网球运动发展的新课题。

拓宽网球运动优秀后备人才培养的途径,需要重点解决以下几个问题:

①广泛建立多种形式的网球培训机构

目前,我国青少年网球运动员主要集中在省、市体委体工队20多个和少数业余体校十几个训练。由于受教学条件的限制,这些单位大量接受少年儿童进行正规网球训练的可能性不大。这就要求我们必须根据社会主义市场经济规律,大量建立有利于调动各方积极性,有利于网球运动发展,多种形式并存的网球培训机构。

②扩大教练员的数量,提高教练员质量,是进一步拓宽优秀人才培养渠道的关键根据1999年教练注册统计,目前我国从事网球教学的专业教练员共95人,从事青少年网球教学的专业教练更是寥寥无几。即便是一些省、市体委在编制经费都具备的条件下,也是由于教练人才的缺乏而无法建队。面对逐渐扩大的网球市场,教练人才的供需矛盾日渐突出。加之对近几年社会上越来越活跃的“陪打族”缺乏管理,对专业教练形成的冲击等等因素,都将严重制约中国网球运动的发展。为此应该尽快地根据市场需求,建立一套从事网球教学的教练员培训体系:

充分利用大专院校的有利条件,引进市场机制,本着谁投资,谁受益的原则,为一切有志于网球教学的人员提供接受培训的条件和机会。

利用国际网联ITF的合作计划,引进国外先进的教练培养体系,扩大和规范网球教练员的培训制度。

逐渐落实网球教练员上岗证制度,加强考核和技术等级晋升制度,建立不断提高业务能力和执教水平的激励机制。

进一步完善网球教学大纲,加强科研,制定关于青少年网球运动科学训练的指导性文件,改革竞赛办法,促进网球运动员成才率的提高。

2. 加速竞赛制度的改革

(1) 学习、掌握国外先进的竞赛办法,进一步推进我国竞赛制度改革的基础国际网球比赛,是紧紧围绕电脑记分排名而安排的。从1990年开始,网球的电脑排名采用的是52周内14项最佳的比赛体系,每名运动员每次比赛所获得分数和击败比自己排名高选手的奖励分之和,累积到总分中,决定其排名的变化。这种办法其一是鼓励运动员参加比赛;其二是鼓励运动员向比自己水平高的选手发起冲击。为适应这种竞赛办法,一个优秀网球运动员每年至少要参加50场左右比赛,而国际上每年的网球赛事多达800多场,几乎每周在世界各地都有同等级别或不同级别的比赛供各类运动员选择。研究掌握国际排名记分办法,针对自身水平合理选择国际比赛,是我国运动员走向世界的第一步。

(2) 结合实际,改革我国现有的竞赛办法

与国际上繁多的网球赛事相比,受经费等因素影响,我国目前每年成年男、女各7项比赛,比赛结果也有排名序列之分。但与国际比赛排名尚未接轨,采取的是双轨制。尽管这也是许多网球发展中国家采用的办法,但是最终我们是要消灭国内排名。其办法是在国内举办各类级别的国际比赛,使国内赛事完全与国际赛事接轨。

结合我国运动水平的实际情况,可分别在男、女项目上实行不同的竞赛体制改革。

①男子项目目前水平尚低,可在国内推行俱乐部赛制,开拓网球市场,探索经验,同时增加运动员比赛机会,解决赛练结合问题,通过俱乐部主客场赛,进一步促进整体实力的发展。

②女子项目自身水平高于男子,可学习借鉴国外发达国家开始发展时的办法。在国内每年承办相当数量的国际比赛,其目的一方面是解决出国经费紧张,不出国门打国际比赛,提高国际排名分;另一方面引入竞争机制,有更多国外选手参赛,改变技术打法上的单一局面,使更多的女选手有机会参加国际比赛,争取国际分,为我国优秀选手脱颖而出创造条件、机会。

三、网球运动的特点和作用

网球与高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界四大绅士运动。网球运动是深受人们喜爱且极富乐趣的一项体育活动。它既是一种消遣、增进健康的方式,也是一种艺术追求和享受;当然它还是一项扣人心弦的竞赛项目从事网球运动,文明高雅、动作优美,每打出一球,都会使人感觉兴奋异常、畅快无比。

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。对喜欢打网球的人来说,网球场是一块充满挑战和乐趣的宝地。蓝天白云、明媚的阳光、新鲜的空气、悦目的场地、文明的交往,打网球为无数陌生的朋友搭起了一座座友谊的桥梁,而绿色的小球则畅快地充当着交流的使者,网球场是竞技场,总会有激烈的争斗与拼杀在此上演,但同时人们却也可以从中感受到另外一种安详与和谐,它们源于球员与观众所具备的良好的行为素养,源于所有参与者发自内心的友善态度,

这就是网球,一项优雅者的运动。网球运动也是一项富有乐趣的体育运动。

网球运动有如此大的魅力,这主要与网球运动的特点和作用有关。

(一) 网球运动的主要特点

1. 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素质。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个经典赛事之外。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。

2. 浓厚的商业色彩与高水平运动员的职业化

由于网球运动具有极高的观赏性,其本身具有权高的商业价值,加之世界上各种大赛所设的高额奖金的刺激,使网球运动成为当今世界上最活跃的竞技项目,也是当今世界上最为热门的运动项目之一。

1972年,60名职业网球选手组建了国际男子网球协会,协会为职业运动员提供比赛机会和高额奖金,规定只有名列世界前200名的运动员才有资格加入协会。1973年国际女子网球协会和国际女子职业网球协会成立。由此开始,网球运动开始了真正的职业化发展。网球运动发展的另一个动力来源于商业化运作,而商业化运作对于运动员来说,其动力在于高额奖金的刺激。因此我们可以说网球运动的发展离不开职业化,职业化发展的原动力就是金钱,20世纪80年代著名网球运动员贝克尔与彪马公司签订的一项6年广告合同金额为2000多万美元,1990年温布尔登网球赛的奖金总额为387万英镑,到了2004年法国网球公开赛时总奖金已达到了6,228,980美元,英国温布尔登公开赛奖金为9,707,280英镑;网球运动本身具有超强的商业功能,从运动器材到品牌宣传,从竞赛出场费到比赛奖金,从品牌代理到形象代言人再到著名公司赞助著名运动员,加之各种商业广告等,构成了一个巨大的商业运作体系。

3. 高水平运动员的明星效应与项目本身的吸引力

网球运动突出地体现了竞技体育的美,竞赛中的击球动作和跑动与滑步展现了速度美。力量美、协调美、舒展美。运动员在充分展示其高超球技的同时,还张扬出个人能力与个性,人们对网球明星的喜爱和崇拜与日俱增,职业网球运动多年来造就了众多的球星,他们代表着不同的时代,也影响着同一时代和不同时代的球迷。网球运动明星们对网球运动的发展做出了巨大的贡献。由于明星的作用,许多人喜爱上了网球,并投身到了网球运动当中,而网球运动本身的吸引力也是众多人参加网球运动的一个当然的理由。在网球运动中你可以充分享受网球成功的快感,你可以在5岁开始学习打网球而一直打到80岁。网球运动要求

运动员具有良好的球场道德和绅士风度,在比赛中要展示出良好的体育竞技风尚。网球运动既体现出竞争中的对抗,又在练习与比赛中体现了便于交流和沟通的特点,使参加网球运动的人们可以坦然和从容地交往。网球运动从根本上来说是一项户外运动,即便是现在由于社会的进步,使得网球运动已开始进入到了室内,成为一项可以在室内进行的运动,但网球运动最主要的魅力还在于它是一项地道的室外运动。当今世界网球四大公开赛都在室外进行就足以证明这一点。

4. 网球运动具有极强的健身价值

网球的击球动作粗看起来就是用一只手握住球拍打球,好像只是一个手臂在用力,其实这一个看似简单的动作需要全身的合理协调用力才能成功地完成动作,并达到好的击球效果。在实战中运动员不可能站在原地击球,而是要根据对方的来球不断地跑动,寻找最佳击球位置。网球比赛和实战对抗中球速很快,这就要求运动员对来球做出快速的反应,并做好击球准备。网球比赛中运动员既要有强劲的爆发力,打出力量大、速度快的球,又更具备良好的耐力素质,以保证有充足的体力打好整场比赛。网球运动技术含量高,这对运动员和网球爱好者来说是一种挑战,网球运动的击球技术要求运动员要有良好的协调性和柔韧性。反过来说,网球运动要求运动员所具备的各种素质完全可以通过网球运动本身得到提高,也就是说,如果参与网球运动,可以对上述各种素质进行充分的训练而使得它们得到锻炼和提高。综合而言,长时期坚持打网球可以有效提高人体爆发力、提高人体心肺机能,并使人体的灵活性、协调性和快速反应能力等相关方面的素质得到提高,同时网球运动中的运动量和运动强度非常容易控制,这对运动基础差的人来说是非常有意义的,也就是说对于大部分人来说,网球运动的安全性有非常可靠的保障。综上所述,我们有理由说网球运动的健身价值突出,是一项值得您全身心投入的运动项目。

网球运动员可以有很长的运动寿命,虽然在当今世界网坛职业运动员保持高水平的巅峰时期,相对而言只有不多的几年,但是从其从事网球运动的年限来看也是很长的。现代网球运动对高水平运动员的培养一般从5岁就开始,优秀女运动员在16~18岁的年龄即达到运动巅峰,一般男运动员会晚一些,在18~20岁时期会出现运动高峰。随着年龄的增长,高水平运动员的竞技水平及世界排名可能会下降,再后来他可能会退出职业网坛,但是只要坚持,他可以在身体条件允许的情况下打到80岁。对于业余选手或网球爱好者来说,只要坚持并科学地从事网球运动,就完全可以拥有一个健康的身体,并做到活到老打到老。我们国家的老一辈领导人万里同志就是一个非常好的榜样,万里同志一直坚持打网球,在年事很高的时候他也经常活跃在网球场上。通过打网球,万里同志保持了良好的身体状态,为党和国家做出了重大贡献。

四、世界网球运动重大赛事

(一) 戴维斯杯赛

戴维斯杯赛就是世界男子网球团体赛,它是美国人在1900年创办的,第一届比赛在美国波士顿举行,当时只有美国和英国两个国家参赛。戴维斯杯赛类似于主、客场制的比赛,两队首次交锋,抽签决定在其中哪个国家比赛;如以后再相遇则改在另一国家比赛。这种赛制深受参赛国的欢迎。戴维斯杯比赛采用4单1双、5盘3胜制。比赛分3天进行,第一天

2 场单打,第二天 1 场双打,第三天 2 场单打。第一天和第二天的比赛采用 5 盘 3 胜制,第三天的比赛采用 3 盘 2 胜制。

(二) 联合会杯赛

联合会杯赛也就是世界女子网球团体赛。1963 年在英国伦敦的女子俱乐部举行了第一届联合会杯比赛。

1995 年,联合会杯赛采用了最新的赛制,实际上类似戴维斯杯比赛。比赛先在世界不同的地方进行,并以主客场形式出现。具体分组如下:由上一年度联合会杯赛进入前 8 名的 8 支队伍组成“世界组”,其余 8 个队组成 A 组。未进入前 16 名队将分别在亚洲区、欧洲区、美洲区和非洲区进行预选赛。名额分配如下:欧洲、非洲区进入 A 级名额为 2 名,亚洲、大洋洲区 1 名,美洲区 1 名。“世界组”8 个队第一轮获胜的 4 个队进入半决赛,第一轮失败 4 个队与 A 组中获胜的 4 个队进行比赛,比赛获胜 4 个队进入下一年度的“世界组”,失败的 4 个队作为下一年度的 A 组队。A 组中第一轮失败的 4 个队同各区中获胜的队进行比赛,胜者进入 A 组,失败的 4 个队返回各区参赛。

(三) 澳大利亚网球公开赛

澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中历史最短的赛事,但从 1905 年至今,也有 106 年的历史了,赛场在澳大利亚的第二大城市墨尔本。由于比赛时间安排在 1 月底 2 月初,所以,是四大公开赛最早的一站比赛。澳大利亚网球公开赛是在硬地网球场上进行的,打法全面的选手在这种场地上占优势。

由于比赛安排在 1、2 月份,正值当地盛夏,创办比赛初期,男女冠军几乎都是本国选手获得。进入 20 世纪 80 年代后,打进男女前 4 名的基本上都是欧美选手。2000 年澳大利亚网球公开赛进入冠亚军决赛的也是欧美运动员。2003 年世界排名第一的本土选手休伊特也只进入了 16 强,又一次让热情的本土球迷失望,最后冠军被美国选手阿加西夺得。

(四) 法国网球公开赛

法国网球公开赛始于 1891 年,它是与温布尔顿草地网球锦标赛一样享有盛名的传统网球比赛。比赛设在巴黎西部蒙特高地的一座叫罗兰·加罗斯的大型体育场内。这座体育场建于 1927 年,以在第一次世界大战中为国捐躯的空中英雄罗兰·加罗斯名字命名。比赛安排在每年 5 月底 6 月初进行。它是四大公开赛中的第二站比赛。

获得法国网球公开赛冠军最多的是瑞典的博格,他在 1974—1981 年的 8 年中,6 次夺冠,被称为一代球王。1989 年的法国网球公开赛,17 岁的美籍华裔选手张德培先后挫败伦德尔和埃德伯格,登上冠军宝座。他是获法国网球公开赛冠军中最年轻的选手。西班牙网球选手从小都在红土场上训练、比赛,因此红土场战绩很好,2002 年西班牙选手科斯塔第一次捧起了法网的冠军奖杯。

(五) 温布尔顿草地网球锦标赛

温布尔顿草地网球锦标赛创办于 1877 年,是现代网球史上最早举办的赛事。比赛设在伦敦西郊温布尔顿,在每年 6 月底 7 月初举行,它是四大公开赛中的第三站比赛。

温布尔顿锦标赛是在草场上进行的,它适合发球上网型的选手,比赛球速很快。1968年,英国草地网球协会允许职业选手参加温布尔顿网球锦标赛以来,几乎世界顶尖选手都来参加此项赛事,1976 瑞典选手博格获得温布尔顿锦标赛冠军,并连续 4 年卫冕成功。1985 年,年仅 17 岁的德国选手贝克尔登上冠军宝座。在温布尔顿比赛中,值得一提的是男子选手美国的桑普拉斯,从 1993 年开始,他连续 3 年获得冠军;女子选手中,从 1987 年起,德国的格拉夫也 3 次登上温布尔顿锦标赛的最高领奖台。

(六) 美国网球公开赛

美国网球公开赛首届比赛,于 1881 年在罗得岛新港举行,当时只是国内比赛,1968 年被列为四大公开赛之一,在每年的 8—9 月举办,它是四大公开赛中的最后一站比赛。由于美国网球运动的普及,在 20 世纪 80 年代前,美国网球公开赛冠军获得者多数是美国人,近几届比赛也基本一样,如 1995 年美国选手桑普拉斯第 3 次夺得美国网球公开赛冠军,1999 年美国选手阿加西获得冠军,女子的冠军被美国选手小威廉姆斯夺得。2002 年,球王桑普拉斯又一次举起了美网的冠军奖杯,破纪录地赢得了第 14 次大满贯的冠军。

(七) 大满贯杯赛

大满贯是借用桥牌比赛中的一个术语,指的是全拿 13 墩牌,包括全部之意。要想获得大满贯称号,必须在 1 年之中同时取得澳大利亚、法国、温布尔顿和美国四大网球公开赛冠军,因此,这四大公开赛又称为“四大满贯赛事”。1990 年 12 月,在德国慕尼黑举行的首届大满贯杯赛,是世界上奖金最高的网球比赛,以总奖金 600 万美元创下了职业网坛的奖金记录,冠军可获得 200 万美元。

大满贯杯赛是由国际网球联合会发起主办,参赛资格是每年的澳大利亚、法国、温布尔顿和美国四大公开赛中获得优异成绩的男子选手,在当年世界排名 16 位的男选手参加,参赛选手经抽签后进行淘汰赛,决出冠军,该项比赛只有奖金,没有积分。

(八) 年终总决赛(世界锦标赛)

年终总决赛是指 ATP、WTA 每年 11 月举行的世界锦标赛,是 ATP、WTA 巡回赛的最后一站,也是最重要的一站比赛,世界顶尖高手的年终排名将由此最终确定。

ATP 年终排名,于每年 1 月在德国的汉诺威举行的 ATP 世界锦标赛最后确定,只有获得世界排名前 8 名的选手才有资格参加,对这 8 名选手来说,能有资格参加这项赛事本身就是一种荣誉。ATP 双打排名,由在美国哈特福德举行的 ATP 双打锦标赛最后确定。WTA 年终排名,由美国纽约举行的 WTA 世界锦标赛最终确定。

第二节 网球运动的基本知识与礼仪

一、网球常用术语

术语是某门学科中的专门用语。在体育领域中,各个运动项目均有其专门用语——术语。而每一术语在该项运动中都具有严格和特定的含义,它正确地反映某一事物(动作或状

态)的本质与结构特点。网球常用术语是正确说明网球运动的动作技术、战术、竞赛、裁判、器材等方面特征的专门用语。

正确地运用术语,对于提高教学训练效果,总结交流经验,开展运动竞赛,促进科学研究工作以及丰富和发展网球运动理论等方面,均具有重要的意义。

在运用术语时,总的要求是:正确、简练、易懂。网球常用术语很多,这里仅就在教学训练中最常用的术语作简略的介绍和必要的说明。

(一) 选位

运动员在场上打球根据需选择合适的位置称为选位。会选位是初学网球者的第一步,位置的选择要根据情况而定。比如在单打比赛中,每击完一次球,必须跑回(特殊情况例外)中点附近,这就是合适的站位。位置选择是否合适,就是看你选择的站位是否有利于还击对方击到本方球场上各个不同位置的来球,如果不利,那你的选位就错了。

(二) 球场区分

球场以中点与中线的连线为界可分成左半场、右半场;没有中间界限叫全场;端线向前3米左右称为后场,球网向后4米左右称为前场,中间部分称为中场。

(三) 正手、反手

握拍手的同侧称为正手,握拍手的异侧称为反手。

正、反手的用途主要有两点:一是与技术名称相连,表示一种技术动作。如:正手抽球、正手高压球、反手截击球等;另一点是表示来球的方向,比如来球正手、来球反手等。

(四) 击球点

所谓击球点是指球拍击球时与球接触的那个点。这个点是一个空间位置。击球点包括三个方面的内容:第一是这个点距击球者身体的前后距离;第二是这个点距击球者身体的左右距离;第三是这个点距地面的垂直高度。

练习者用拍击球时,击球点选择得是否合适对击球的命中率有直接的影响。击球点过前,则击球无力;击球点偏后,则球拍前挥距离不够,没有主动击球的效果;击球点过高或过低又会使动作变形。选择正确的击球点能使合理的技术动作得以发挥,击球效果就好。不同的技术动作对击球点有不同的要求,需要在学习技术时认真领会,直至熟练掌握。

(五) 拍面角度(拍形)和击球部位

拍面角度是指球拍击球时拍面与地面间的角度关系。击球部位是指球拍击球时触球的位置。拍面角度有垂直、前倾(关)、后仰(开)三种,击球部位有上、中、下和左、中、右几种。在有些击球中,球拍接触球的部位也有中上部、右下部等两个或多个部位结合的情况,因此具体情况应具体分析。

不同的技术动作要求控制成不同的拍形,不同的拍形使拍面接触球不同的部位。比如:平击球,拍面垂直,接触球的中部;削击球,拍面后仰,接触球的中下部,等等。由此可见,拍面控制如何是完成某一技术动作的重要因素。

（六）击球的路线

所谓击球的路线是指球被击出后所运行的轨迹在球场地面上的投影线。网球场大，击球线路多，很难一一描述。在此，只能抓住几条主要的击球路线进行研究，举一反三，从而找出规律。

假如击球者从自己的右角将球打到对方的右角，球的路线与边线成较大的角度，这条线称为右方斜线；击球者从右角将球打到对方的左角，球的路线与边线平行，这条线称为右方直线；击球者从自己的右角将球打到对方球场中点附近，球的路线与边线成较小的角度，称为右方中路。相反，从左角将球打到对方的上述三点位置时，仍有三条球路，即左方斜线、左方直线、左方中路。若从自己的中点将球击到对方场地的三个位置，又可有中间斜线（两条）、中间直线四条线路，这是我们应用较多且区别明显的 9 条基本的击球路线。

在练习中对击球提出路线要求，是培养练习者控制球能力的主要方法。如正手抽击斜线球练习，就是要求练习者用正手抽球技术将球打成斜线路，若打不准，说明练习者控制球的能力较差。

（七）击球的深度

击球的深度是指练习者击出的球将在场内距端线的远近程度。落点距端线近，即谓击球的落点深；落点距端线远，即谓落点浅。击球时对落点提出深度要求，是提高练习者控制球能力的重要方法。

要求练习者将球打深是有其战略意义的，是贯彻“练为战”指导思想的具体体现。球打得深，球飞行的时间长，能有较长的时间为还击对方击来的球做准备，是使自己摆脱被动争取主动的好方法；球深，球的弹跳越过端线，迫使对方在端线后击球，为对方上网截击增加了困难；深球，可以缩小对方回球的角度，缩短自己左右奔跑击球的距离，减少击球的难度，提高击球的命中率。总之，要求练习者将球打深，不仅是对技术提出的要求，更重要的是提高战术意识与战术方法的需要。

（八）击球的角度

击球的角度是指练习者击球后球的路线与原定参照物和击球点连线之间的角度关系。比如击右方斜线球：可将右边线作为参照物线，球的落点距左边线越近，则右方斜线击球的角度越大；若把对手作为参照物，球被击出后的落点距对手越远则击球的角度越大。

在练习中要求打角度大的球，其主要目的在于提高击球的攻击性。因为角度大可以调动对方，尤其是大角度的斜线球，能将对手拉到边线外，使对方场上出现空当，从而攻击空当得分。大角度球有时能直接得分，特别是在破网时打出角度大的球效果更明显。总之，对练习者提出打角度球的要求，是提高技术水平的战术意识的需要。

（九）击球的速度

击球的速度，应当理解为从对方击出的球飞至网上到被我方击出触及对方场地内的物件（包括球落地、球被对方截击等）为止这段时间的长短。这里包括两段时间，一段是球至网上到球拍击球，另一段是从球拍击球到球触对方场内物件，因此使这两段时间减少，是提高