



网球健身理论与 与实践

WANGQIU JIANSHE
LILUN YU SHIJIAN



张 洁 编著



网球健身理论 与实践

WANGQIU JIANSHEN
LILUN YU SHIJIAN

张 洁 编著

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球健身理论与实践/张洁编著. --长春:吉林
大学出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5601-6548-6

I. ①网… II. ①张… III. ①网球运动—基本知识
IV. ①G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 208770 号

书 名:网球健身理论与实践
作 者:张洁 编著

责任编辑、责任校对:孟亚黎
吉林大学出版社出版、发行
开本:787×1092 毫米 1/16
印张:15 字数:365 千字
ISBN 978-7-5601-6548-6

封面设计:石力竹
北京市瑞祥印刷厂 印刷
2010 年 10 月第 1 版
2010 年 10 月第 1 次印刷
定价:26.00 元

版权所有 翻印必究
社址:长春市明德路 421 号 邮编:130021
发行部电话:0431—88499826
网址:<http://www.jlup.com.cn>
E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

序

随着科技的快速发展,人们的余暇时间也日益增多,越来越多的人投入到体育健身中去,而有贵族运动之称的网球运动,凭其自身独特的魅力和健身价值受到了人们的喜爱与欢迎,网球健身已逐渐成为大众健身的一个重要组成部分。网球健身的普及与发展,极大地推动着我国体育健身潮流的发展,因而有必要对网球健身运动的理论与实践进行深入研究探讨。

这本由武汉工程大学体育部张洁老师编著的《网球健身理论与实践》一书,正是以科学为导向,以实用为依据,以健身为目的,在借鉴前人的研究经验与成果的基础上,总结国内外相关内容的经验与成功案例,并结合我国当前的基本国情和我国大众健身的发展方向,对网球健身的相关理论与实践知识进行深入研究而得出的研究成果。

该书在分析了网球运动起源与发展概况以及现代网球运动基本情况的基础上,从网球运动的健身价值、意义及对健康的影响,网球健身运动的原则、方法及其健身中的营养学理论知识等方面进行了详细而深入的分析与探讨,同时还详细叙述了网球健身运动的身心素质训练方法及其常见的运动损伤与处理,网球运动的规则、裁判及编排方法等相关内容,并对网球运动的基本技战术及其网球自我训练法等提出一些合理性、规范化的方法与指导。本书在探讨网球健身运动的理论和实践知识时,配备大量的图片和表格,增强了内容的实用性与易读性。

可以说,《网球健身理论与实践》结构严谨,融知识性、理论性于一体,是一本实用性较强的网球理论性著作,能为我国的网球健身事业的进一步发展提供一定的理论支持与实践帮助。相信在越来越多的网球研究人员努力下,我国的网球运动一定会得到更健康、快速、稳定、可持续发展!

赵志明

(湖南科技大学教授,北京体育大学博士)

2010.9

前 言

网球运动从起源到现在已经有数百年的历史了,它是一项高雅时尚的运动,一直以来就享有贵族运动之称。由于自身具有独特的魅力和很强的健身价值,网球运动很快传播开来。如今,参与网球运动的人越来越多。网球运动不再是贵族人士的专利,而是成为一项深受人们喜爱和推崇的全民健身运动。

近些年来,关于网球的著作也相继出版,这对促进我国网球运动的健康发展起到了积极的作用。但是,这些著作的内容主要集中在网球基本技战术的教学方面,而对网球健身则相对较少,人们对网球健身知识的了解比较欠缺,这对普及网球运动,让网球运动更好地为大众健身服务是不利的。为此,本书在总结前人研究成果的基础上,从我国网球健身的实际状况出发,并吸取世界网球运动发展的最新信息,对我国网球健身的理论与实践进行研究和探索。

本书主要围绕网球运动的健身理论和网球运动的技战术两大方面,对网球健身运动做了全面的介绍。首先,本书对网球运动的起源与发展、组织机构、装备和特点,以及国际网球重大赛事作了详细的介绍。其次,本书从网球运动的健身性出发,将网球运动与身体健康、心理健康联系起来,着重突出网球运动对健康的价值和意义。再次,本书从网球运动的实用性出发,对网球运动技战术的运用原则、技术和技巧,进行了深入介绍。最后,在详尽介绍网球健身运动的理论和实践知识的基础上,通过配备大量的图片和表格,使本书更加形象生动。

总之,本书结构严谨,内容通俗易懂,观点科学新颖,见解独特。全书淡化了网球运动的竞技性,突出了网球运动的健身性、实用性、知识性、娱乐性和大众性,具有较强的理论和实践指导价值。

本书在撰写的过程中,参考了众多专业书籍,借鉴了许多专家、学者的研究成果,在此向有关作者致以诚挚的敬意。由于时间和本人水平的原因,书中难免出现疏漏和不妥之处,真诚欢迎各位专家和读者批评指正。

作 者

2010年8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 网球运动的组织机构、装备及特点	3
第三节 世界网球运动的发展概况.....	8
第四节 中国网球运动的发展概况.....	9
第五节 网球国际重大赛事欣赏	11
第二章 网球运动与健身	21
第一节 运动与健康概述	21
第二节 网球运动的价值及意义	27
第三节 网球运动对健康的影响	30
第三章 网球健身中的营养学理论知识	34
第一节 人体健身需要的营养素	34
第二节 健康营养饮食的基本原则	37
第三节 网球健身的合理膳食	39
第四节 网球健身中补充营养及水的科学方法	41
第四章 网球健身运动的原则与方法	43
第一节 网球健身运动的基本原则	43
第二节 网球健身运动的基本方法	45
第三节 不同类型人群的网球健身方法	48
第四节 软式网球运动健身法	56
第五章 网球运动的基本技术	59
第一节 网球技术概述	59
第二节 网球的基本握拍法	59
第三节 网球准备姿势和基本步法	65
第四节 网球的发球与接发球技术	77
第五节 网球的击球技术	86
第六章 网球运动的基本战术	113
第一节 网球战术概述.....	113
第二节 网球常见的几种基本战术.....	116
第三节 网球运动的单打基本战术.....	125
第四节 网球运动的双打基本战术.....	131



第七章 网球训练	136
第一节 网球训练概述.....	136
第二节 网球训练计划的制订.....	140
第三节 网球自我训练法.....	159
第八章 网球健身运动的身心素质训练方法	166
第一节 网球健身运动训练方法.....	166
第二节 网球健身运动身体素质训练.....	168
第三节 网球健身运动心理素质训练.....	181
第九章 网球健身运动的损伤与预防	189
第一节 网球健身运动常见的损伤.....	189
第二节 网球健身运动损伤的预防与治疗.....	193
第十章 网球运动的规则、裁判及编排方法	199
第一节 网球竞赛单双打规则.....	199
第二节 网球比赛的编排方法.....	208
第三节 网球比赛中裁判员的工作职责.....	212
第四节 网球比赛裁判法.....	218
参考文献	231

第一章 网球运动概述

第一节 网球运动的起源与发展

一、网球运动的起源

网球运动与高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界四大绅士运动。古代网球运动起源于波斯湾及古希腊一带,大约在 10 世纪传入法国,并在 12—13 世纪在法国的传教士中流行。

当时网球运动只是一种用手掌击球的游戏,其方法是在教堂的回廊里,两人中间用一条绳子隔开,用手掌将布包着毛发制成的球打来打去,以埃及坦尼斯镇所产的布最为著名,网球英文名“tennis”由此得名。这就是最初的网球运动。

二、网球运动的发展

网球运动起初只是作为一种法国教士的教堂生活的调剂品,后来,它渐渐地传入法国宫廷。13 世纪,法国国王路易五世把网球定位王室贵族运动,并禁止平民参加,所以,网球运动至今仍被称为“贵族运动”。

随着手掌击球游戏的不断发展,人们开始戴上手套击球,最后改用球拍击球。

1358—1360 年,这种供贵族玩的古式网球从法国传入英国,并在英国得到了较好的开展。可以说,网球运动孕育在法国,而现代网球运动的诞生却在英国。当时,英国爱德华三世对网球产生很大兴趣,下令在宫中修建一片室内球场,并将球拍的拍面改装成羊皮,球由布面改成皮面。但是用羊皮纸作为拍面的球拍,拍子重且很不美观。

17 世纪英国人进一步改进网球运动,将中间的绳子改成了网,在球拍上穿上了有弹性的弦线。1873 年,英国人 W·温菲尔德把早期的网球打法改进,变成夏天在草坪上的娱乐,名为草地网球。草地网球的出现使得网球运动增加了一种运动形式——室外网球。1874 年又进一步确定了场地大小和网的高度。1875 年英国人制订了最初的网球比赛规则。

1877 年,在英国伦敦郊外温布尔顿设置了几片草地网球总会,草地网球在英国得到了进一步的开展。同年 7 月,举办了首届草地网球锦标赛,即温布尔顿第 1 届比赛。亨利·琼斯担任了比赛的裁判,并同另外两个人为这次比赛制订了全新的规则。当时比赛的球场为长方形,长 23.77 米,宽 8.23 米,至今未变。发球线离网 7.92 米,网中央高度为 0.99 米。发球员发球时,可一脚站在端线前,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、45 每局计分法。可以说,亨利·琼斯是现代网球的奠基人。



网球运动随着英国的移民、商人或驻军传播到了世界各地,其他国家的网球运动也逐渐开展起来。例如,1878年传入加拿大,1879年传入瑞典,1880年相继传入印度、日本和澳大利亚,1881年传入南非……

19世纪90年代中期,网球运动进入了初步发展阶段。世界上许多国家和地区相继成立了网球协会,并定期举办网球比赛。

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)成立,并在1881年8月31日至9月3日,在罗得岛纽波特港举行第1届美国草地网球的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;1887年,开始举行美国草地网球女子单打锦标赛;1890年举行女子双打锦标赛;1892年举行混合双打锦标赛。因当时的美国总统西奥多·罗斯福爱上了网球运动,他不仅积极支持修建网球场,举行网球比赛,而且还经常邀请陪同他骑马散步的朋友们在白宫球场上打网球,所以人们称他为“网球内阁”。在发生的两次世界大战中,全世界的网球都停赛了,唯独美国没有停下来。而且,美国的网球运动还出现了令人惊异的高峰、极盛时期,竟有4000万人参加网球运动,使得美国的网球运动得到了空前的发展。

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,法国巴黎成立了世界网球的最高组织——国际网球联合会。国际网球联合会的成立为网球运动在世界各国的进一步发展开辟了广阔的道路。网球运动在全世界逐渐盛行开来。

20世纪20—30年代,网球运动迎来了发展的黄金时代。在美国网坛上,出现了许多有史以来最优秀的网球选手。其中,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。

20世纪70年代以后,网球运动得到了空前的发展。在美国、俄罗斯、澳大利亚、意大利、法国、英国等网球强国中,人们对网球的热情与日俱增。据统计,1983年,美国经常打网球的人有4000多万,其中,青少年就占了2000多万;在意大利,有3000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。

20世纪90年代以后,网球运动出现了新的发展趋势。网球技术日臻完善,网球器材的科技含量进一步提高,极大地推动了网球运动的发展,使得竞争日趋激烈,观赏性不断增强。

进入21世纪,网球运动进一步普及,许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。

如今,世界体坛的所有运动项目中,网球运动比赛已成为一种最频繁、最活跃的体育运动项目了。世界上每年举行的网球大赛,如锦标赛、大奖赛、公开赛、挑战赛、巡回赛、总决赛等,男子可以达到100多次,女子也接近100次。可以说,在世界范围内,几乎每周都可以欣赏到大型的国际网球比赛。

网球运动以其无比的魅力不断发展壮大,赢得了越来越多的爱好者和参与者。



第二节 网球运动的组织机构、装备及特点

一、网球运动的组织机构

网球运动的发展水平越来越高,网球规则也在不断完善,这些都是通过网球运动的组织机构的统一指导进行的。世界上的网球组织机构主要有国际网球联合会(ITF)、世界男子职业网球协会(ATP)、国际女子网球协会(WTA)这三个。

(一) 国际网球联合会(ITF)

ITF 是国际网球联合会(International Tennis Federation)的英文缩写,成立于 1913 年 3 月 1 日,是成立最早的国际网球组织。其总部位于伦敦,主要职责是负责有关网球比赛的一切事务;负责制订与修改网球规则;为发展中国家的网球教练开设培训班;推进各国网球协会搞好本地区网球运动的普及;协调世界青年、成年和老年网球比赛;提高人们对网球运动的兴趣,以吸纳更多的人参与网球运动,促进网球运动的发展。

国际网球联合会每年都要组织 100 项青年级比赛,组织 16 岁以下的国际男、女青年团体赛,名叫“世界青年杯赛”。国际网球联合会还负责组织世界上的两大团体赛,即戴维斯杯赛(男子)和联合会杯赛(女子);负责指导四大公开赛,即温布尔顿、法国、美国和澳大利亚网球公开赛;负责奥运会网球比赛的最后阶段的比赛等。

(二) 世界男子职业网球协会(ATP)

ATP 是国际职业网球协会(Association of Tennis Professional)的英文缩写,因其是世界男子职业网球选手的“自治”管理组织机构,通常被称为世界男子职业网球协会,该协会在 1972 年美国公开赛上成立。其主要任务是协调职业运动员和赛事之间的伙伴关系,并负责组织和管理工作。从 1989 年开始,由它负责主办除四大公开赛、大师杯系列赛事(前身为“超级九次赛事”)锦标赛、挑战赛等 80 个左右的赛事,分别在六大洲 34 个国家举行。

1990 年,该协会的负责人马克·迈尔斯为了提高赛事水准,他首先改革了沿用多年的平均体系排名法。该排名法是从 1973 年开始使用,其主要弊端是使一些优秀网球选手每年参赛的次数急剧下降。基于这一点,职业网联决定采用“最佳 14 场累计分+击败种子奖励分”体制,也就是我们现在所见的 ATP 排名计分方法。ITF 没有自己的排名,但它承认 ATP 和 WTA 的排名最具权威性的网球选手排名。

(三) 国际女子网球协会(WTA)

WTA 是女子网球协会(Women's Tennis Association)的英文缩写,成立于 1973 年,总部设在佛罗里达的圣彼得堡。它是世界女子职业网球选手的自治组织,由一个主席和一个董事会来管理。像男子网球运动一样,WTA 的主要职责是负责所有球员的问题,比如积分、排名、



奖金分配、协调与赞助商、赛事主办者之间的关系等。

球员们在女子网球协会中有各自的代理人,女子职业网球协会决定整个巡回赛的所有规则,并资助一些表演赛,使球员们能参加一些这样的比赛而不必担心与真正的职业联赛相冲突。

WTA 负责的比赛有:WTA 的年终总决赛、德国汉堡公开赛、法国斯特拉斯堡公开赛等 60 个左右的赛事。WTA 年终排名,由在美国纽约举行的 WTA 世界锦标赛最终决定,世界上只有 16 位选手有资格参加。

二、网球运动的装备

打网球,必须要有球拍、球等运动装备,运动装备的好坏直接影响着打球时的情绪,甚至打球的水平。因此,在打网球之前,先了解这方面的基本知识是非常必要的。

(一)球

网球比赛用的球为白色或黄色,是用橡胶化合物制作的,外表毛质均匀,接缝处没有缝线痕迹。球的直径为 6.35~6.67 厘米,重量是 56.7~58.5 克,球的弹力为从 2.54 米的高处自由落下时,能在混凝土硬地平面弹起 1.35~1.47 米高。球在气温为 20℃时,如果在球上加 8.165 公斤压力时,球向内推进变形应大于 0.56 厘米,小于 0.74 厘米,复原的平均值为 0.89~1.08 厘米。

(二)球拍

1. 球拍的种类

选择一把适合自己的网球拍是非常重要的。球拍一般有木质球拍、铝合金球拍、钢质球拍和合成材料(尼龙、石墨、碳素、钛等)球拍。最早的网球拍全是木制的。进入 20 世纪 80 年代,碳素、石墨等新的合成材料被广泛用于球拍制造,球拍制造工艺有了新的突破,由于采用新材料,球拍的重量下降,击球时震动也减小了。

对于初学者来说,选择铝合金和碳素合成的球拍即可,铝合金球拍价格便宜且耐用。当技术水平有了一定长进时,应该选择一把碳素合成的球拍,这对球技的进一步提高是有帮助的。少年儿童应选择短球拍,然后再使用成人球拍;女士选择轻型球拍;男士一般要选择中型头球拍,中型头球拍较适合打底线,力量型的球员要选择拍架坚固的球拍。

网球拍拍面的形状一般有三种,小型头拍(穿弦面积 85 平方英寸以下)、中型头拍(穿弦面积在 86~95 平方英寸之间)、大头拍(穿弦面积在 95 平方英寸以上)。不同的拍面有不同的特点,小型头拍需要很精确的击球点,挥动灵活,击球力量集中;中型头拍打底线球时球感较好,球容易控制,因此,大部分网球爱好者和优秀网球选手喜爱用中型头拍的球拍;大头拍的拍面较大,在网前截击时比较有把握,有些名牌大头拍的球拍弹性很好。

2. 球拍的重量、尺寸

球拍重量是以 L(11~13 盎司)代表轻型球拍、LM(13~13.5 盎司)代表中轻型球拍、M

(13.5~14 盎司)代表中型球拍、H(14~15 盎司)代表重型球拍(1 盎司=28.35 克)。
球拍的拍柄粗细也是有相应的尺寸大小的,如表 1-1 所示。

表 1-1 网球拍拍柄尺寸表

拍柄号	拍柄尺寸(英寸)	拍柄尺寸(厘米)
2	4.125	10.8
3	4.375	11.1
4	4.5	11.4
5	4.625	11.7
6	4.75	12.0
7	4.875	12.3

对于初学者来说,在选球拍的时候要记住“一大、二轻、三宽、四重”。球拍拍面大,击中率也高;球拍轻,利于新手学习各种姿势和技巧;球框宽,可以将产生的震动有效吸收,降低击球难度、保护手腕;拍头重,可增加球的速度,让对手不好接球。此外,要检查球拍的握柄。单手握拍时,蜷起的四指和掌根之间还能搁下一个食指宽度即可。

3. 正式比赛中对所用球拍的要求

(1)球拍的击球面应该是平坦的,由连接在球拍框上的拍弦组成统一规则,拍弦在交叉的地方应该是相互交织或相互结合的;拍弦所组成的试样应该大体一致,中央的密度特别不能小于其他区域的密度。球拍的设计和穿弦应使球拍正反两侧在击球时性质大体保持一致。拍线上不应有附属物或突出物,除非该附属物仅仅并且非常明确的是用来限制和防止拍弦磨损、撕拉或振动的,而且它的尺寸以及位置也必须是合理的。

(2)球拍拍框的总长度(包括拍柄)不能超过 27 英寸(73.66 厘米)。拍框的总宽度不能超过 12 ¹/₂ 英寸(31.75 厘米)。穿弦平面的总长度不能超过 15 ¹/₂ 英寸(39.37 厘米),总宽度不能超过 11 ¹/₂ 英寸(29.21 厘米)。

(3)拍框(包括拍柄)不能有附属物和装置,除非该附属物仅仅并且非常明确的是用来限制和防止球拍磨损、破裂、振动或是用来调整重量分布的,而且它的尺寸以及位置也必须是合理的。

(三)网弦

网弦的材料一般有尼龙线和天然肠线之分。用尼龙线制成的网弦防潮性能好,品种较多,而且价格便宜、耐用,缺点是弹性较差,多被普通网球爱好者所采用。用天然肠线做成的网弦,控制性、反弹性和球感都比较好,颇受大多数专业选手的喜爱,但价格昂贵。



网弦的松紧度是以磅数表示,1 磅=0.454 千克。球穿弦的磅数应根据球拍的材料、弦线的质量和本人的打法来决定。一般来说,球拍的磅数可拉 60 磅左右较适宜。

(四) 网球背袋

网球背袋也是网球爱好者必备的装备,在背袋里可以放网球拍、球等用品。一般来说,网球爱好者最好有两把同样型号的球拍,以便在比赛或练习过程中万一断弦可以马上替换球拍。因此,如果有一个大背袋就会方便很多。

(五) 吸汗带

在打球的时候会出很多汗,手握球拍拍柄容易打滑。如果将吸汗带用于缠绕在球拍拍柄上,就能够起到吸汗、防滑的作用。

吸汗带一般有两种:一种是用皮革制成的,另一种是人们通常所说的毛巾布。用皮革制成的吸汗带,虽防滑效果较好,但价格比较高,现在很少人使用;用毛巾布制成的吸汗带,吸水能力较强,但汗水留在毛巾布上容易结块。

(六) 网球服装

选择网球服装的原则是舒适、方便。但在参加正规比赛时还需符合规则要求。男子常穿短袖、翻领的网球衫(T 恤衫),下身穿网球裤。女子打网球常穿 T 恤衫、圆领短袖、背心等显示青春奔放,下穿网球裙,颜色以白色为主。

(七) 网球鞋

选择网球鞋要注意球鞋的大小、柔软、弹性、还有鞋底。鞋底的选择还要结合球场来考虑。一般来说,在草地场打球首选有突出胶状纹路的鞋底;在沙土球场打球要尽量选购一双摩擦力高的球鞋,这种球鞋鞋底纹较深;在硬地球场上打球要综合考虑选购球鞋以平滑、纹较浅较细密的鞋底较好。

(八) 其他装备

网球帽不仅能起到在打网球时遮阳的作用,又能起到固定头发的作用;头带用做管束头发和吸汗的作用;护腕主要是保护腕关节的功能,在长时间打球过程中有了护腕既可以防止腕关节运动损伤,又可以用于打球时擦汗。

三、网球运动的特点

网球运动是一项当今世界体坛的热门运动,以它特有的魅力深受人们的喜爱。网球运动既是一种自我娱乐和增进健康的手段,又是一种艺术追求和享受,同时还是一个观赏性很强的体育竞赛项目。

(一) 网球运动是世界体坛的热门运动

自 19 世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕以来,网球运动吸引着越来越



多的参加者,迄今网球已经成为一项世界性的热门运动。如在美国、法国、英国、德国、瑞典、澳大利亚、西班牙等一些网球强国中,人们对网球的热情仍是与日俱增,修建的网球场可称得上星罗棋布。其普及的程度非常宽广,形成了一个世界性的热门运动。

(二) 网球运动的比赛频繁活跃

在世界体坛所有项目的比赛中,网球比赛最为活跃。从1968年规定职业和业余网球运动员均可参加同一比赛以后,网球比赛的次数和名目更加增多起来,各种锦标赛、大奖赛、挑战赛、巡回赛、卫星赛等大型的国际网球赛,在世界范围内几乎每周都有。例如,仅1980年,国际男子职业网协组织的“沃尔沃大奖赛”就在30多个国家的80多个城市分期进行了90多次比赛;女子网协组织的“阿冯冠军赛”和“前途巡回赛”在美国11个城市进行了11周的比赛。可见,网球运动的比赛非常频繁活跃。

(三) 网球运动的发球方法和计分方式与众不同

参加网球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。运动员在每次的发球中具有两次机会,也就是说,如果一发失误,还有二发的机会。在网球运动的每局比赛中,采用的是15、30、40、平分的记分方法,而每盘比赛是6局。

(四) 网球运动具有独特的健身特点

有人曾经作过统计,在一场有相当水平的网球比赛中,运动员所跑的路程在5 000米左右,有的甚至达到1万米,不下一场激烈的足球比赛。运动员在比赛过程中,还要作出及时的判断,不时前进或后退,左移或右转,跃起、急停或猛扣等。此外,在一场比赛中,网球运动员的挥拍次数不少于千次,如果没有强壮有力的手臂是不能胜任的。可见,一个网球运动员无论在力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏性方面,都必须具备良好的素质,这样才能保证网球技术、战术的正常发挥。

同样,网球运动对发展人的全面的身体素质具有积极的促进作用。比如,打网球需要长时间连续来回地移动和击球,这能够促进人的反应灵敏,移动迅速,并能在较长一段时间内保持这种快速活动能力。又如,网球运动中有力的抽击球和凶猛的高压球,都需要较好的力量素质。

打网球不仅可以培养人们动作迅速,判断准确,反应快并能提高速度、力量、耐力、灵敏等素质。而且,网球是项有氧和无氧交替的运动,可以最大限度的使身体得到锻炼,提高新陈代谢,并能达到减肥健身的效果。

(五) 网球运动具有独特的欣赏价值

网球运动与其他体育运动相比较,其独特之处在于它是一种技巧性很强的对抗。网球技术看似很简单,却需要运动员巧妙地运用各种战术。例如,光是发球就有发上旋球、下旋球、侧旋、前冲,以及大力重球等。很多优秀的运动员常常能将一个发球的技术达到炉火纯青的地步,不得不令人叫绝。

网球的战术是随着网球技术的改进以及场地条件的变化而不断发展的。比如1900年以



前,由于球网较高,因而对网前截击较有利。后来球网降低到 1.07 米,便出现了底线抽击和挑高球的打法。19 世纪 30 年代,普遍的打法是底线对攻,而到了 19 世纪 40 的—50 年代,又演进为上网型的打法,把防守等球改进为网前截击进攻球。到了现代,先进的网球打法则具有“快、狠、准、变”的特点,要求运动员既能“满场飞”,又能凌空跳跃击球、斜飞鱼跃救球等。当然,网球战术无论怎样多变,不外是缩前吊后,抽打两边。然而,正是在网球高手拍下的这前后左右、真真假假的变化中,演绎出许许多多令人眼花缭乱的场面,使人乐而忘返。

运动员在网球场上的一些动作,更是具有一种特殊性的动态美感,他们在赛场上的击球动作如同一支支舞姿与风格迥异的舞蹈,却又搭配得和谐统一,极具观赏性,让人流连忘返。

此外,网球运动从场地设施、器材使用、比赛环境的布置,到运动员的网球服装的设计,都具有其独特的美感。以服装为例,男性要穿翻领上衣和短裤,女性要穿短袖和短裙子,且服装的主色为洁白色,再缀以各种线条,给人一种健康向上、朝气蓬勃的美感。

第三节 世界网球运动的发展概况

网球运动是一项优美而激烈的运动,它的发展概况可以用四句话来概括:孕育在法国,诞生在英国,开始形成及普及在美国,现盛行于全世界。

自从 1877 年温布尔顿网球锦标赛拉开了现代网球运动的帷幕以来,网球运动一直以它独有的魅力吸引着越来越多的参与者。可以说,网球运动深受男女老少的喜爱。

早在 1896 年的第 1 届雅典奥林匹克运动会上,网球运动的男子单打与双打就已经成为正式比赛项目。1924 年因为在技术、设备和运动员资格问题上发生了争执,已经连续进行了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,网球运动才作为表演项目又被列入奥运会。1986 年,规定职业和业余网球运动员均可参加比赛后,网球比赛日渐增多。1987 年 5 月,在伊斯坦布尔第 92 届国际奥委会全会上,网球被重新列入奥运会正式比赛项目。1987 年 12 月 23 日国际网联召开会议,通过了关于职业运动员可以参加 1988 年第 24 届汉城奥运会网球比赛的决议,从此,网球项目彻底回到了奥运会的大家庭。

如今,在世界体坛所有项目的比赛中,网球比赛最为活跃,也最受人们欢迎,具有极大的影响力和吸引力。可以说,在各种球类运动中,只有足球能与之相比。

现在国际上每年顶级的单项赛事主要有:1 月份澳大利亚网球公开赛、5—6 月份法国网球公开赛、6—7 月份温布尔顿网球锦标赛、8 月份美国网球公开赛、大师系列赛和年终的大师杯赛,其他还有一系列的 ATP 和 WTA 各级赛事。每年的团体赛主要是男子的戴维斯杯和女子的联合会杯比赛。

世界网球运动发展较快,其发展的现状和趋势有以下几点:一是普及迅速。据资料显示,1990 年初,在国际网联注册的协会组织就达到了 156 个,现在每年还在以较快的速度不断地增长 A。二是水平高,争夺激烈。参赛人员多而且水平高,这就增加了比赛激烈争夺的程度,从而也促进了运动员技术水平的提高,造就了一批批年轻的优秀选手,从而进一步促进了网球运动向前发展。三是随着器材的改革,尤其是对球拍的研制开发,网球将向着力量、速度型方向发展。四是随着网球各种大赛奖金的不断提高,网球的职业化、商业化程度会越来越高。



总之,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发展的技术赢得越来越多的爱好者和参与者,将成为全世界人民生活中不可缺少的一部分。

第四节 中国网球运动的发展概况

网球运动于19世纪后期由国外传教士和商人传入我国。最初,只有部分教会学校里的传教士开展这项运动。后来,在我国上海、香港、北京、天津、广州等大城市和一些通商口岸城市中相继开展起来。

解放前中国的网球赛事就很盛行,从1910年第1届全国运动会到1948年第7届全国运动会,网球比赛一直被列入正式比赛项目。不过前两届只允许男子参加,第3届才允许女子参加。

1915—1934年,中国男子网球队参加了历届远东运动会的比赛,女子网球队参加了第6届和第10届远东运动会的表演赛。在第8届远东运动会上,以邱飞海、林宝华为主力的中国队登上了冠军宝座。1924—1946年中国选手还参加了六次戴维斯杯网球赛。我国第一个参加温布尔顿网球赛的运动员是邱飞海,并在1924年的比赛中进入第二轮。在温布尔顿比赛中成绩最好的是许承基,他在1938年被列为赛会第八号种子,单打比赛进入第四轮。1938年和1939年,他蝉联了英国硬地网球锦标赛的两届单打冠军。

网球运动在我国开展的时间不短,但是解放前只局限在少数人的圈子里,被称为“贵族运动”,水平一直不高。新中国成立后,网球运动得到了空前的发展,它不再是少数人的活动,而成为了群众性的比赛项目。

1953年中国网球协会成立,同年在天津市举办了首次全国网球表演赛。1956年起网球被列为每年一度的全国比赛项目,规模一年比一年大。1959年,朱振华、杨福基在波兰索波特国际网球赛中首次获得双打冠军。在1960年匈牙利布达佩斯国际网球赛中,朱振华、杨福基再次合作,夺得双打冠军。1965年戚凤娣和徐润珍分别获得了索波特国际网球赛女子单打冠军和亚军。

1980年,中国网球协会被国际网球网联接纳为正式会员,我国网球运动发展水平大大提高。网球运动的发展呈现出勃勃生机,越来越多的人喜爱网球运动,直接参与网球运动的人数急剧上升,一些大中城市开始建造网球中心或俱乐部,一些高校也建造了网球场,网球运动在我国大中城市,特别是在我国高校轰轰烈烈地开展起来。国家也投入大量的人力、财力和物力,采取“请进来、送出去”的方法大力培养优秀选手,努力缩短与网球先进国家的距离,并取得了可喜成绩。

在1986年第10届汉城亚洲运动会网球赛上,我国李心意获女子单打冠军。在1990年第11届北京亚运会网球赛上,我国网球选手夺得了3枚金牌(男子团体冠军、潘兵获男子单打冠军、夏嘉平和孟强华获得男子双打冠军)、3枚银牌和1枚铜牌,创造了历届亚运会最好成绩。在1992年第25届奥运会上,我国网球女选手李芳、陈莉、唐敏和男选手夏嘉平、孟强华首次打进奥运会赛场。

进入21世纪,随着我国网球运动的更进一步发展,在训练和竞赛体制上更加遵循网球运动的规律,并结合本国的实际情况,我国选手又取得了更大、更值得骄傲的战绩。



2002 年,我国女子网球队在联合会杯亚太区地区赛中荣获亚运会网球女单冠军;第 21 届世界大学生运动会网球赛上,我国选手李娜实现了历史性的突破,首次冲出亚洲,打入了联合会杯世界组外围赛。

2003 年 6 月,在维也纳职业女子网球赛上,孙甜甜、李婷、晏紫、郑洁首次包揽 WTA 双打冠亚军。

在 2004 年第 28 届雅典奥运会网球赛场上,李婷、孙甜甜经过奋力拼搏,在决赛中以 2:0 击败西班牙选手马丁内斯、帕斯奎尔,勇夺女子双打金牌,取得了令人骄傲、令人鼓舞的成绩。她们在希腊神话诞生的地方把中国神话变成了现实,中国人第一次在奥运会网球赛场上看到了冉冉升起的五星红旗,听到了雄壮的国歌,这对中国网球和亚洲网球来说,都是一个划时代的里程碑。

在 2006 年 1 月澳大利亚网球公开赛上,郑洁、晏紫一路过关斩将,给国人带来一个又一个惊喜,最后在决赛中战胜赛会头号种子——美国选手雷蒙德和澳大利亚选手斯托瑟组合,在墨尔本中心赛场上托起了女子双打冠军的奖杯。这也是中国第一座大满贯赛事的奖杯。

2007 年初,在悉尼网球公开赛上,李娜进入四强,并将自己的世界排名提升到第 16 位,创造了中国选手的最高世界排名。2008 年北京奥运会,李娜连克 3 号种子库兹涅佐娃和 8 号种子大威廉姆斯等好手,获得女子单打第四名,创中国运动员网球女单奥运会的最好成绩。到 2010 年 6 月 28 日,在温网第四轮比赛中,李娜凭借实力首次进入世界第 9 强,再创中国选手新高。

以上比赛成绩的取得,标志着我国网球运动,特别是女子网球运动已接近世界最高水平,说明我国网球运动有了长足的发展,令人鼓舞。

表 1-2 为中国具有影响力的网球大事。

表 1-2 中国网球大事一览表

时间	中国网球大事
1860 年	英法联军在天津紫竹林修建练兵场,附带网球场。
19 世纪末 20 世纪初	以上海圣·约翰大学为首的 14 所教会学校率先举办网球活动。
1953 年	在天津举办的全国四项球类运动会上,网球成为正式比赛项目。
1955 年	中国派遣代表队参加英国温布尔顿网球锦标赛。
1971 年	“文化大革命”尚未结束,一些地方体工队悄悄组建网球队。
20 世纪 90 年代 中后期	中国开始有计划地向国外输送优秀的女子单打运动员参赛。
2003 年	优秀的中国球员正式注册为职业球员,开始巡回赛。
2004 年	孙胜男夺得澳大利亚网球公开赛青年组女子双打冠军,成为中国历史上第一个大满贯冠军。 李婷、孙甜甜获得奥运会女双冠军,是中国网球在奥运会上获得的第一块金牌。