



高|校|学|术|文|库
体|育|研|究|论|著|丛|刊

网球运动理论 与实践指导

主编 尹树来 蒋宏伟



中国书籍出版社
China Book Press



高|校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

网球运动理论 与实践指导

主编 尹树来 蒋宏伟



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

网球运动理论与实践指导/尹树来, 蒋宏伟主编. —北京:
中国书籍出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-5068-5420-7

I. ①网… II. ①尹… ②蒋… III. ①网球运动—研究
IV. ①G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 034180 号

网球运动理论与实践指导

尹树来 蒋宏伟 主编

丛书策划 谭 鹏 武 斌
责任编辑 李 新
责任印制 孙马飞 马 芝
封面设计 崔 蕾
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 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 18
字 数 438 千字
版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5068-5420-7
定 价 57.50 元

前 言

网球是一项高雅、优美而激烈的运动,我国优秀运动员在世界各大网球比赛中屡创佳绩,掀起了国内多次网球运动热潮。作为高校体育教学的重要运动项目之一,网球以其独特的运动魅力吸引了众多学生,在高校有广泛的学生基础。为了进一步推动高校网球运动的发展,通过网球运动使大学生养成终身体育的习惯、培养大学生优秀的意志品质和良好的道德品格,为社会培养高素质综合性人才,特编写了《网球运动理论与实践指导》一书。

本教材的编写“以人为本”,以“健康第一”“终身体育”的体育教育理念为指导思想,理论知识广,实践内容多,符合高校网球运动教学的需要以及学生的网球学习、锻炼和发展的需要,对于丰富高校学生的网球运动理论知识体系、提高高校学生的网球运动文化素养、发展高校学生的网球技战术水平具有科学的指导价值和意义。

本教材共十章。第一章为网球运动文化综述,详细阐述了网球运动的起源与发展、特点和功能,并对现代网球运动发展趋势、网球运动的组织机构、网球重大赛事进行了分析与简述,对学生全面了解和认识网球运动知识和文化具有重要的指导作用;第二章为网球运动理论基础,重点对网球技术的原则与评定标准、网球的击球原理与动作结构、网球运动的力学原理进行了分析;第三章从网球场、网球装备、网球礼仪三个方面对参与和观赏网球运动的科学准备进行了详细分析;第四章为网球运动教学理论,主要包括网球运动教学任务与内容、网球运动教学原则与方法、网球运动教学文件的制定、网球运动教学评价四个方面的内容;第五章为网球运动训练理论研究,重点对网球运动训练任务与特点、原则与方法以及训练计划的制定进行了重点解析;第六章重点对网球运动体能、心理训练、女子网球训练的具体实践进行了系统论述;第七章和第八章分别对网球技术教学、网球战术教学进行了详细和全面地分析,并指出了具体方法和内容;第九章为网球运动的营养与伤病研究,对学生科学参与网球运动实践,提高运动安全性具有重要意义;第十章为网球运动竞赛规则与裁判法,有助于丰富学生的网球竞赛知识,提高学生的网球运动观赛能力和组织能力。

本教材关于网球运动理论与实践内容的编写和体例设计,较好地适应了当前我国网球运动的教育教学要求。在编写过程中,本教材突出了以下特点:首先,理论知识实用,教学与训练理论研究科学严谨、深入浅出,便于学生理解;其次,实践部分内容翔实、图文并茂、语言简练、基础性强、应用性强,易于学生学习;再次,理论与实践并重,相辅相成,科学性强;最后,本教材结构清晰、层次分明、内容循序渐进、逻辑性强。总的来说,教材特色鲜明,时代性强,对高校网

球运动教学与训练的开展具有重要的指导和启发作用。

本书参考了众多专家、学者的研究成果,在此向他们表示衷心的感谢。由于水平及时间有限,书中难免存在不妥之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

2016 年 1 月

目 录

第一章 网球运动文化综述.....	1
第一节 网球运动的起源与发展.....	1
第二节 网球运动的特点和功能.....	7
第三节 现代网球运动发展趋势	14
第四节 网球运动的组织机构与重大赛事简介	19
第二章 网球运动理论基础	30
第一节 网球技术的原则与评定标准	30
第二节 网球的击球原理与动作结构	32
第三节 网球运动的力学分析	42
第三章 网球运动科学准备	49
第一节 网球场地区	49
第二节 网球装备	53
第三节 网球礼仪	69
第四章 网球运动教学理论	71
第一节 网球运动教学任务与内容	71
第二节 网球运动教学原则与方法	73
第三节 网球运动教学文件的制定	84
第四节 网球运动教学评价	91
第五章 网球运动训练理论	99
第一节 网球运动训练任务与特点	99
第二节 网球运动训练原则与方法.....	101
第三节 网球运动训练计划的制定.....	109
第六章 网球运动训练实践指导.....	123
第一节 网球运动体能训练.....	123
第二节 网球运动心理训练.....	135

第三节 女子网球训练·····	143
第七章 网球运动技术教学实践指导 ·····	151
第一节 网球技术基本理论·····	151
第二节 网球无球技术教学·····	153
第三节 网球有球技术教学·····	159
第八章 网球运动战术教学实践指导 ·····	190
第一节 网球战术基本理论·····	190
第二节 网球单打战术教学·····	195
第三节 网球双打战术教学·····	204
第九章 网球运动中的营养与伤病 ·····	218
第一节 网球运动中的营养消耗与补充·····	218
第二节 网球运动中的损伤护理·····	225
第三节 网球运动中的疾病处理·····	233
第十章 网球运动竞赛规则与裁判法 ·····	246
第一节 网球运动竞赛规则·····	246
第二节 网球运动竞赛组织·····	253
第三节 网球竞赛裁判方法·····	257
参考文献 ·····	278

第一章 网球运动文化综述

第一节 网球运动的起源与发展

一、网球运动的起源

法国作为网球运动的起源地,早在 12—13 世纪,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,以此来调节教堂生活。随后,法国宫廷的王室贵族接受了这种活动,并将其作为他们的娱乐游戏。起初,这种游戏只能在室内进行,后来在室外一块开阔的空地上,将一条绳子架在中间,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,击打布球游戏便传入了英国。英国人称这种球为“Tennis”(英文,网球),并流传至今,因此网球的专用语也就固定为“Tennis”。

15 世纪,这种游戏击打球的方法发生了改变,人们不再用手掌击球而是改用板拍打球,一种用羊皮纸做拍面的卵形球拍很快出现了。当时这种球拍并不美观,拍柄也较重,但与用手掌击球的方法相比,无疑是一种极大的进步。同时,场地中央的绳子也换成了网。因此许多贵族对这种游戏产生了兴趣。而网球运动通常称为“宫廷网球”和“皇家网球”,便是由于这种活动只是流行在法国和英国宫廷中。

16—17 世纪网球运动经历了由单纯的游戏向竞技比赛的转变,专门的球场和相应的比赛规则也应运而生。

18 世纪,网球运动在各阶层中开展起来。到了 19 世纪,网球成为欧美盛行的一项运动。1873 年,英国人菲茨德尔少校把草坪作为网球的场地,他还出版了《草地网球》一书,书中提出的网球打法已接近于现代网球。1874 年,又对球网的大小和高低做了进一步的规定,在英国创建了草地网球比赛。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 1 届温布尔顿草地网球锦标赛。后来这个组织又把场地定为 23.77 米×8.23 米的长方形,球网的中央高度为 99 厘米(以前高度是 2.134 米),并确定了每局采用 15、30、40……的记分方法。1884 年英国伦敦玛丽勒本板球俱乐部又把球网中央的高度定为 91.4 厘米。至此,现代网球运动正式出现,并很快在欧美盛行起来,成为一项深受欢迎的室外体育运动。

1877 年在伦敦郊外温布尔顿举行的男子单打比赛是最早的国际网球比赛。网球的男子单打与双打在 1896 年雅典举行的第 1 届奥运会上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”的定义上有争议,网球比赛项目在七届奥运会连续进行后被取消,直到1984年洛杉矶奥运会,网球运动才被列为表演项目,1988年的汉城奥运会上,网球重新又被列为正式比赛项目。

二、网球运动的发展

(一)国外网球运动的发展

16—17世纪,网球活动在法国和英国宫廷颇受欢迎,这也是网球运动发展中的鼎盛时期。在当时,人们对于用手击球的游戏感到厌倦,便想出了用板拍和球拍作为替代。起初,皇室贵族们用一种介于驾驶手套和棒球手套之间的皮制手套击球,后来,手套逐渐演变成板拍,而板拍由蒙着羊皮的木制球拍代替。同时,场地中间的绳子,增加了许多的短绳子,直至十七世纪初场地中间的绳帘才改成小方格网子,并且球拍也改成穿线的球拍。伴随着球拍的变化,球也随之发生变化。最初的球是由羊毛和麻制成,很柔软。球拍出现后,又出现了一种比较结实、用皮革充填锯屑和细砂制成的球。后来出现了穿线球拍,于是人们使用皮革、棉、麻缠在一起并在接缝处缝合起来的球,并根据场地的背景,把球分黑、白两色。直到1845年,用橡胶制成的网球的出现,才给网球运动带来了一次革命。

1858年,英国人哈利·梅姆在伯明翰建造了一个“网球场”,促进了早期网球游戏的开展。然后他又于1872年建造了莱明顿网球俱乐部,扩大了网球游戏的影响。

1873年,美国人沃尔特·克洛普顿·温菲尔德改进了早期的网球打法,并取名为“草地网球”。他还于同年出版了一本以《草地网球》为题的书,书中详细介绍了此项运动,于是草地网球取代了板球成为英国最流行的室外活动,温菲尔德因此被誉为“近代网球之父”。

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,在纽约附近斯特普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。

1875年,随着网球运动在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1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)。

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)。

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 1 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。

1882 年,人们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。

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。

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。

1896 年,在第 1 届奥运会上网球就被列为正式比赛项目,后来由于国际奥委会和国际网球联会在“业余运动员”的定义上有分歧,国际奥委会取消了奥运会中的网球项目。

1984 年,在第 23 届洛杉矶奥运会上,网球比赛被列为表演项目,1988 年在汉城奥运会上,网球又重新被列为奥运会正式比赛项目。

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。

20 世纪 20 年代—20 世纪 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。

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。网球运动发展较快的主要原因有如下两点:首先,科技在球拍等器材制造中的应用,促进了先进器材的生产、技术水平的提高,造就了一批年轻的优秀选手。其次,允许职业选手参加温布尔顿等锦标赛,开创了职业网球巡回赛的先河,取消了职业选手与业余选手的界限,增加了大赛的激烈程度和热烈争夺的气氛,增强了广大网球爱好者从事该项运动和观看的热情,同时也提高了评论网球比赛的积极性,从而促进了网球运动向前发展。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。

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。

据统计,到1983年,美国经常打网球的人就有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。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。

进入21世纪,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。网球运动以其自身的魅力赢得越来越多的爱好者和参与者。

(二)我国网球运动的发展

1885年前后,网球运动开始由外国的商人和传教士传入中国,先是在上海、广州等大城市出现,后来一些教会学校也开展起这项运动,如北京汇文学校、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,但是参与的人仅限于上流社会人士和少数学校师生。

1898年,中国网球史上最早的校内比赛是在上海的圣约翰书院举行的斯坦豪斯杯赛。

1906年,北京汇文学校、协和书院、清华学校、上海圣约翰大学、南洋公学、沪江大学,以及南京、广州、香港的一些学校开始举行校际网球赛,这些都促进了网球运动在中国的传播。

1910年,中国举行第1届全运会,网球被列为正式比赛项目,并在随后的七届全运会上都被列为正式的比赛项目,但是只允许男子参加。

1913年远东运动会设立,网球列入比赛项目,后历届均设。

从1915年第2届远东运动会起,中国开始派运动员参加,至1934年共参加了9届。

1917年2月中国图书公司出版了孙揆著的《网球术》。该书包括网球沿革、球场、用具、比赛方法、各种击球法等内容,是中国最早的网球理论专著,其问世促进了中国网球运动的开展。

1923年起,中国还派运动员参加了第6届至第10届远东运动会的女子网球表演赛。当时,中国网球局限在少数有钱人的圈子里,水平不高。

1924年,中国首次参加了温布尔顿网球锦标赛。中国运动员邱飞海进入了第二轮。这也是中国运动员最早参加的四大网球公开赛(温网、美网、法网、澳网)。

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。

1938年,中国网球运动员许承基作为第8号种子参加了第58届温布尔顿网球锦标赛,在男子单打中进入第4轮,这是之前中国运动员参加温布尔顿网球赛史上取得的最好成绩。另外,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。

我国网球运动起点低、基础差,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,网球运动技术水平也在不断提高。

1953年,成立了中国网球协会,由吕正操担任主席,并于同年在天津首次举行了全国网球比赛。

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。之后我国网球队加强了与国际间的交往,先后出访了许多国家和地区,并积极组队参加各种国际比赛,取得了较好的成绩。后来全国网球等级联赛定期举行,并实行升降级制度,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等等。另外,老年网球赛、高校网球赛、少年网球赛也蓬勃开展起来。这些竞赛对促进网球技术水平的提高起到了积极的推动作用。

1956年7月9日至8月17日,印度尼西亚草地网球协会派队访华。双方先后在北京、天津、上海、南京、广州等地进行了24场比赛,客队胜15场、负8场、平1场。这是新中国成立后首次进行的网球国际交往,促进了网球运动在中国的发展。

此后,中国网球运动员曾先后同30多个国家和地区交往,参加过不少大型的国际比赛,并取得了较好的成绩。

1959年,新中国的第一代网球选手朱振华和梅福基在波兰“索波特国际网球赛”中首次夺得男子双打冠军。

1965年,戚凤娣和徐润珍分别获得“索波特国际网球赛”的女子单打冠军和亚军。

1966年—1976年十年间,由于“文化大革命”的影响,我国的网球运动同其他体育项目一样受到了很大的冲击,网球运动水平停滞不前,甚至倒退,与国际网坛也几乎断绝了交往。

1972年,中国恢复了网球运动的开展。

1978年改革开放后,我国的网球运动逐渐恢复了生机。20世纪80年代以后,我国经济得到了空前发展,这为我国网球事业的腾飞打下了坚实的基础。网球运动出现了勃勃生机,参与网球运动的人数急剧上升。另外,国家投入了大量的财力、物力,采取了多种措施,大力培养青少年选手,采用“请进来,送出去”的方法,设立了多种不同级别的赛事,极大地推动了网球运动的发展。

1980年,我国网球协会被国际网球联合会接纳为正式成员。

1980年,我国女子网球运动员余丽桥在东京女子网球公开赛上获得单打冠军。

1981年1月,我国的优秀少年选手李心意和胡娜获得美国白宫杯少年网球锦标赛女子双打冠军。

1982年,聘请了国务院总理万里任中国网球协会名誉主席。

1983年,我国男子网球队在吉隆坡夺得了亚洲最高水平的网球赛——加法尔杯网球赛的男子团体赛桂冠。

1986年,我国女子网球队夺得了第10届亚运会网球团体赛冠军。同年,在第10届汉城亚运会上,李心意获得女子单打冠军。

1990年第11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。其中,我国选手潘兵和陈莉荣获男女单打冠军。

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。

1992年,澳大利亚网球公开赛中,我国选手李芳进入第三轮。

1994年,国家体委成立了网球管理中心。同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。

1995年1月,李芳进入世界女子排名前50强,继而又前进至世界排名第37位。

1996年,法国网球公开赛,易景茜进入第二轮,追平了李芳在罗兰加洛斯创造的中国网球选手最好战绩。

2000年,澳大利亚网球公开赛,易景茜进入第三轮,不敌2001年和2002年冠军卡普里亚蒂。

2001年,第21届世界大学生运动会网球赛中,我国选手李娜夺得女单、女双和混双三枚金牌。

2002年3月4日—9日,中国女子网球队在联合会杯亚太区地区赛中,实现了历史性突破,首次冲出亚洲,打入了联合会杯世界组外围赛。在亚太区A组11个国家为期一周的较量中,中国队以全胜的战绩,进入了联合会杯世界组的比赛。

2003年,是我国网坛硕果累累的一年,男女运动员均取得了不俗的成绩。女运动员李婷/孙甜甜除多次在ITF赛事中夺冠外,还4次打入WTA赛事决赛并3次捧杯,其中2夺总奖金额为17万美元的WTA赛事双打冠军(加拿大贝尔公开赛女双冠军和泰国沃尔沃公开赛女双冠军),双打世界排名上升至48位,达到中国女双历史上的最高排名。女运动员郑洁则继续领衔中国女单头号,其世界单打排名达到94位,是继李芳和易景茜后第3个进入世界排名前100位的中国选手。男网选手朱本强/曾少炫在上海喜力公开赛上,获得了中国男网历史上首次ATP双打亚军。此外还有多名颇具潜质的青少年选手活跃在国际青少年赛事中,并取得了多项冠军。

2004年9月,在北京举行的中国网球公开赛总奖金设为50万美元,起点很高,被定位为国家级赛事。我国运动员晏紫/郑洁在澳大利亚网球公开赛女子双打比赛中历史性地进入了前8名。而李婷/孙甜甜则作为赛会16号种子直接参加了澳网女双的正选赛,并进入了前16名。同年,我国运动员孙胜男和中国台湾运动员詹咏然在澳大利亚网球公开赛青少年组比赛中,以2号种子的身份荣获女子双打冠军,圆了我国运动员在四大满贯赛事上的夺冠梦。另外,法国网球公开赛,四川姑娘郑洁进入了第四轮,创造了中国选手在大满贯赛事中女单比赛的最佳成绩。

近年来,我国的女子网球发展迅速,取得了令世界瞩目的成绩。

女子双打方面,李婷和孙甜甜获得2004年雅典奥运会的双打冠军;郑洁、晏紫分别在2006年的法网和2010年的温网打进四强;并且还获得了2006年澳网和温网的冠军。

女子单打方面,李娜和郑洁是目前我国女子选手国际排名最高的两位球员。李娜世界排名在2011年夺得法国网球公开赛冠军后升至第四位,是历来中国网球选手排名最高的,并且李娜夺得了2011年澳网的亚军和法网的冠军,李娜和郑洁还共同打进过2010年澳网四强,掀起了中国风暴。2013年李娜获得澳网亚军,2014年李娜再次征战澳网,一举夺得澳网冠军,实至名归。

与女子相比,中国的男子网球处于落后的局面,甚至世界排名前300的选手都寥寥无几,就更不用说各大公开赛的战绩了。

总体来说,我国网球运动发展到目前,可谓取得了比较令人欣喜的成果。我国女子网球发展迅速,已成为现今世界网球运动不可忽视的一股力量,相对女子网球来说,我国的男子网球发展缓慢,还需要加快发展。

我国网球运动发展有影响力的大事见表1-1。

表 1-1 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公开赛
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	中国一些优秀的球员正式注册为职业球员,开始参加巡回赛
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 李婷、孙甜甜夺得北京奥运会女子双打冠军
2005 年	彭帅闯入阿库拉精英赛四强
2006 年	郑洁、晏紫夺得澳网和温网的女双冠军
2010 年	郑洁、李娜双双进入澳网四强
2011 年	李娜夺得澳网公开赛亚军和法网公开赛冠军
2013 年	李娜夺得澳网亚军
2014 年	李娜夺得澳网冠军
2014 年 9 月 19 日	李娜作为亚洲首位网球大满贯得主正式宣布退役

第二节 网球运动的特点和功能

一、网球运动的特点

(一)网球自身个性鲜明

网球运动本身具有个性鲜明的特色,具体内容如下。

1. 发球方法的独特性和多样性

网球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。由

于个体的特征不同,发球动作也呈现出不同的特色。例如,罗迪克的大力发球注重的是力量,费德勒的发球则更加强调角度和落点的变化。

2. 空中击球的动作快速而有力

网球运动参与者,无论是网球运动员还是一般的网球运动爱好者,都必须用拍子击空中球、地面反弹球和接对方击球。网球运动在空中击球,球速必须快而有力。因此,参加网球运动的人在时间和空间上的感觉是其他运动项目难以比拟的。

3. 计分方式与众不同

与其他运动项目记分方式不同,在网球运动的每局比赛中,采用的是15、30、40以及平分的计分方法,每盘比赛采用6局形式,这种以15分为单元的计分法始于中世纪。

4. 比赛时间难以控制

无论是正式的网球比赛还是业余性质的网球比赛,想要分出胜负都不会很容易,是需要耗费一定时间的,这是由网球运动特殊的计分方式及其运动特征的独特性决定的。

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。

5. 比赛强度较大

在正式的网球比赛中,如果遇到实力相当的选手,会使比赛时间消耗过长,这就进一步提高了对运动员体能的要求。在比赛中,有时会因为运动员体能储备不足而导致伤病现象的发生,从而影响比赛成绩。由此可见,网球运动的比赛强度较大。

6. 对运动员心理要求较高

网球运动的比赛规则有严格的要求,除了团体比赛在交换场地时,教练可以进行场外指导外,其他任何比赛,不管是单打还是双打都不允许教练在旁指导,就连打手势等动作都不可以,如果违犯都要接受惩罚。整个网球比赛过程中都要靠个人独立作战,因此,自我调节心理的变化很重要。如果没有过硬的心理素质,是不能取得比赛胜利的。所以说,网球运动对运动员的心理要求很高。

7. 网球运动适宜人群较广

由于网球运动不仅可使运动者消耗多余热量,而且还可使运动者从网球运动中获得极大的乐趣。因此,网球运动受到全世界许多人的喜爱。另外,网球运动对参与人群没有限制,更不要求完美的体形,适宜大部分人参与其中。网球运动适宜人群范围较广,男女老少、高矮胖瘦的人都可以参与其中。

(二) 网球运动赛事频繁

纵观世界体坛所有的体育比赛项目,网球比赛尤为活跃。1920年网球运动被置于奥运会

比赛之外,但这并没有阻碍网球运动的发展,相反,网球比赛却随着时间的进行越来越多。尤其是在1968年规定职业和业余网球运动员均可参加同一比赛后,网球比赛的次数和名目增加得越来越快。国际网坛几乎每周都有大型的各种各样的网球赛事,比如世界锦标赛、大奖赛、挑战赛、巡回赛等。

众所周知,在国际性的网球大赛中,温布尔顿网球锦标赛、美国网球公开赛、法国网球公开赛、澳大利亚网球公开赛和戴维斯杯赛、联合会杯赛这6个著名比赛是影响最大、水平最高,且久负盛誉的重大比赛。其中,前4个是单项比赛,号称世界“四大网球公开赛”,后面两个是公认的国际网坛最重大的团体锦标赛。这6个比赛都得到国际网联的正式认可,每年举行一次,“四大网球赛”以个人名义参加,设高额奖金;戴维斯杯赛和联合会杯赛以国家或地区为单位参加。

(三)网球比赛奖金丰厚

网球运动能够成为当今世界的热门项目,除了网球运动本身特有魅力之外,还有一个重要的原因,那就是国际网球比赛大都设有巨额奖金,这也是人们热衷于网球运动不可忽视的重要因素之一。尤其是允许职业网球选手参加各种比赛以来,其奖金数额更是逐年升级。有些分站赛事只允许排名靠前的选手参加,并且获得较高名次的选手可以获得高额的奖金,这就促使大量的优秀运动员展开竞争,不断去参加比赛来获得积分,以使排名上升。另外,由于良好的运动成绩和自身形象也可吸引众多的企业对其进行投资,他们可因此获得巨额广告签约。因此,网球比赛丰厚的奖金作为网球运动的一大特点,成功吸引了更多人对网球运动的关注,甚至在世界范围内产生了巨大的反响。

二、网球运动的功能

(一)健身功能

网球运动是一种群众性很广、男女老少皆喜爱的球类运动,从少年儿童到白发老人都可以打网球。主要是因为网球运动适合于不同年龄段人的体力、心理、生理上的特点,打网球均能对人体健康起到积极的影响。

1. 促进人体机能全面发展

网球运动员在打网球的运动中,需要有集中的注意力和敏捷准确的判断力,对来球的弧度、速度做出准确的判断,然后做相应的移动或跑动,快跑或慢跑,还要根据对方的位置、身体姿势以及可能做出的反应等来决定自己的击球动作和方向,而这一系列的动作都是在大脑的指挥下在瞬间完成的。由此可以看出,网球运动在促进人体健康方面起着非常重要的作用,促使人体机能全面发展。

(1)锻炼神经系统的功能

经常打网球可使神经系统的灵活性和持久性得到很大程度的提高,能够使我们保持充沛

的精力,能够增强记忆力。

(2)促进运动系统的功能

经常打网球可以加强骨骼的新陈代谢,改善骨骼的血液循环,使骨骼更加粗壮、坚固;可以使肌纤维变粗,肌肉变得更加粗壮、结实,增强力量,加强反应的速度和反应的准确性、协调性;还可以使关节更加灵活,身体动作更加舒展。

(3)改善循环系统的功能

经常打网球能够使心脏得到较好的锻炼,加强收缩力,改善心肌供血机能,提高血液输出量,减慢心脏跳动频率,并能使血管保持良好的弹性。

(4)改善呼吸系统的功能

在网球场上不断地奔跑会促使呼吸加快,呼吸动作的幅度加大,这样就使得有更多的空气在体内进行交换,身体就可以承受更大的负荷;还会使呼吸加深,频率减慢,这样可以使呼吸肌得到更多的休息时间,工作持久而不易疲劳;还可以增大肺活量,肺活量可比一般人多1 000毫升左右。

2. 有效促进减肥

网球运动主要是有氧运动,是以有氧代谢供能为主的耐力性练习项目,其消耗的能源物质是以脂肪为主。

一般来说,在进行网球运动的过程中,最基本的运动就是跑步。一般业余水平的网球爱好者在进行两小时的练习中,他跑动的距离可高达5 000米。但是通常在这两个小时过后一般不会有感到太累,与跑步不一样,不会枯燥乏味,反而具有无穷的乐趣,一旦喜欢上了就难以放弃。因此,网球运动是一种非常理想的减肥方法。

在进行打网球的减肥运动中,不可操之过急,整日整夜长时间的运动或者过分增加运动量。必须遵守循序渐进的原则,适当地控制运动量,并注意保持坚持不懈、持之以恒的精神,进行健康而有效的减肥。

一般,在坚持练习1~2个月后,体重会明显减轻,但以后减肥速度会缓慢下降。这时,一定要继续保持练习,持之以恒,坚持不懈,同时不可加大运动量。要知道,网球运动就是一种持久的小强度的有氧运动,它之所以能够达到减肥效果,是因为这种小强度的运动主要是利用氧化脂肪酸获得的。

而且,我们在打网球的时候经常用到的肌肉有大腿四头肌、腰肌、腹肌、背肌、肩部和腕部等,这些都是脂肪容易堆积的地方,经常运动不仅可以使这些地方的脂肪减少,还能使毛细血管和肌肉细胞血流量增加,增加体内蛋白质、糖元,使肌纤维增粗,使肌肉变得更加健美。当你的体重减轻的时候,你还会发现肌肉也变得结实健美起来。

3. 有效防治疾病

研究表明,经常运动可以减少20%得乳腺癌、30%得心脏病、50%得糖尿病的机会,而且使运动者活得健康、活得长寿。网球运动是一种非常健康的运动,经常打网球的人给人一种健康向上的感觉,他们总是保持着积极乐观的心态,经常打网球还可以有效防治各种疾病。