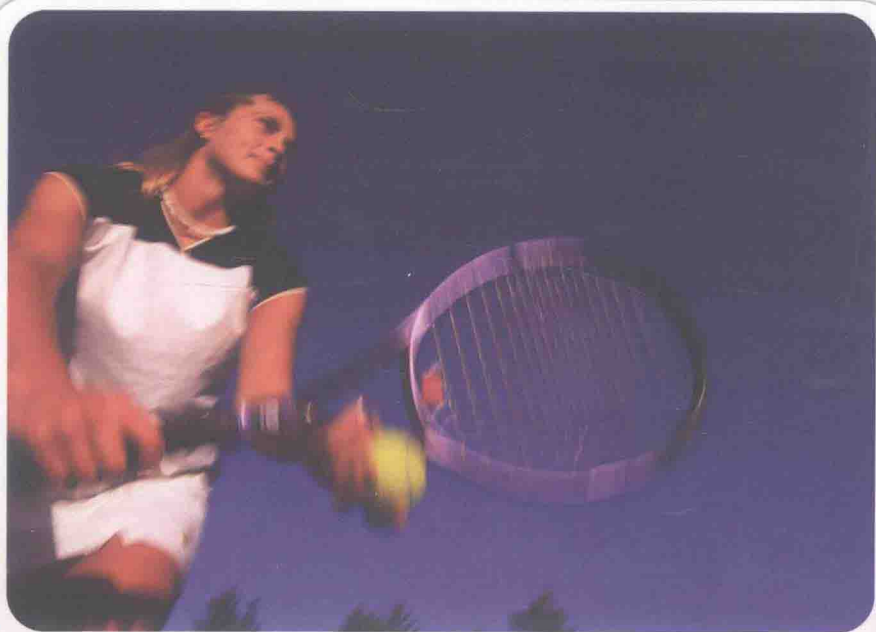


WANGQIU JIZHANSU
JIAOXUE YU XUNLIAN YANJIU

现代网球技战术 教学与训练研究

柯 勇 陈艳林 徐慧颖 编著



 吉林大学出版社

KJANDAI
WANGQIU JIZHANSU
JIAOXUE YU XUNLIAN YANJIU

现代网球技战术 教学与训练研究

柯 勇 陈艳林 徐慧颖 编著



 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代网球技战术教学与训练研究 / 柯勇, 陈艳林,
徐慧颖编著. — 长春: 吉林大学出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5601-9380-9

I. ①现… II. ①柯… ②陈… ③徐… III. ①网球运
动—体育教学—教学研究②网球运动—运动训练—研究
IV. ①G845.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 285266 号

书 名: 现代网球技战术教学与训练研究
作 者: 柯勇 陈艳林 徐慧颖 编著

责任编辑: 孟亚黎

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 15.875 字数: 386 千字

ISBN 978-7-5601-9380-9

封面设计: 王菊红

北京市登峰印刷厂 印刷

2012 年 11 月第 1 版

2012 年 11 月第 1 次印刷

定价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431—89580026/28/29

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

网球运动被誉为“绅士运动”，集健身、娱乐、社交为一体，深受人们的认可和喜爱。随着社会的进步、经济的发展，以及人们生活水平的提高，越来越多的人开始参与到网球运动中。人们迫切希望系统地学习网球的技战术技能，并渴望通过训练提高自身的运动水平、身体素质和心理素质。因此，我们编写了《现代网球技战术教学与训练研究》一书，目的在于指导网球爱好者的网球训练、促进其技战术水平的提高。

本书从教学实际出发，阐述了网球运动的基本知识，从网球教学和网球训练的基本原理出发，结合营养学、运动医学等知识，对网球技战术教学和训练进行了深入、细致的分析。同时，本书研究、归纳了先进的现代网球技战术教学理论与训练方法，对指导网球爱好者和网球运动员科学掌握网球技战术原理和训练方法，提高网球运动技能，推动我国网球运动的进一步发展等都具有重要的理论和现实意义。

本书共十一章。第一章为网球运动概述，主要介绍了网球运动的起源与发展、特点和价值以及现代网球运动发展趋势；第二章为现代网球教学基本理论，主要内容包括网球教学的原则与方法、任务与内容、组织与实施以及网球教学模式及其发展；第三章是现代网球训练基本理论，重点对网球训练的原则与方法、任务与特点、网球训练的基本内容、网球训练计划的制订进行了分析；第四章为现代网球技战术基本原理及其发展趋势，阐述了网球运动技战术基本原理及网球运动技战术发展趋势；第五章为现代网球技战术教学与训练的准备，主要包括网球运动场地设施准备、网球运动人员装备准备以及网球运动的礼仪；第六章和第七章分别介绍了现代网球基本技术教学和现代网球基本技术训练；第八章和第九章则分别介绍了现代网球基本战术教学和现代网球基本战术训练；第十章为现代网球技战术教学与训练的营养保障，介绍了营养的基本知识、现代网球技战术教学与训练的营养消耗及营养补充；第十一章为现代网球技战术教学与训练的运动保健，包括现代网球技战术教学与训练中的运动性疲劳、现代网球技战术教学与训练常见损伤及预防、现代网球技战术教学与训练常见疾病及防治三方面内容。本书力求体现科学性、学术性、新颖性及实用性，这不仅可以为现代网球技战术教学与训练提供科学指导，还可以作为培养我国高水平网球运动员的一本不可多得的指导性教材。

本书由武汉体育学院柯勇、河海大学体育系陈艳林、内蒙古师范大学体育学院徐慧颖编著完成，并由三人共同统稿。具体分工如下。

第七章，第八章，第九章，第十一章：柯勇；

第二章，第三章，第四章，第五章：陈艳林；

第一章，第六章，第十章：徐慧颖。

本书在编写过程中，参考了一些专家和学者的研究成果和相关著作，在此表示感谢。由于编写时间有限，书中难免存在不妥之处，恳请广大读者批评指正。

作 者

2012年10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 网球运动的特点和价值	5
第三节 现代网球运动发展趋势	9
第二章 现代网球教学基本理论	12
第一节 网球教学的原则与方法	12
第二节 网球教学的任务与内容	23
第三节 网球教学的组织与实施	25
第四节 网球教学模式及其发展	29
第三章 现代网球训练基本理论	34
第一节 网球训练的原则与方法	34
第二节 网球训练的任务与特点	41
第三节 网球训练的基本内容	43
第四节 网球训练计划的制订	53
第四章 现代网球技战术基本原理及其发展趋势	64
第一节 网球运动技术基本原理	64
第二节 网球运动战术基本原理	74
第三节 网球运动技战术发展趋势	79
第五章 现代网球技战术教学与训练的准备	82
第一节 网球运动场地设施准备	82
第二节 网球运动人员装备准备	85
第三节 网球运动的礼仪	90
第六章 现代网球基本技术教学	92
第一节 现代网球无球技术教学	92
第二节 现代网球有球技术教学	99
第七章 现代网球基本技术训练	130
第一节 现代网球无球技术训练	130
第二节 现代网球有球技术训练	131



第八章 现代网球基本战术教学·····	154
第一节 现代网球单打战术教学·····	154
第二节 现代网球双打战术教学·····	162
第九章 现代网球基本战术训练·····	185
第一节 现代网球的发球与接发球战术训练·····	185
第二节 现代网球的底线球战术训练·····	190
第三节 现代网球的网前战术训练·····	196
第四节 现代网球的防守战术训练·····	202
第十章 现代网球技战术教学与训练的营养保障·····	208
第一节 营养的基本知识·····	208
第二节 现代网球技战术教学与训练的营养消耗·····	220
第三节 现代网球技战术教学与训练的营养补充·····	221
第十一章 现代网球技战术教学与训练的运动保健·····	226
第一节 现代网球技战术教学与训练中的运动性疲劳·····	226
第二节 现代网球技战术教学与训练常见损伤及防治·····	233
第三节 现代网球技战术教学与训练常见疾病及防治·····	241
参考文献·····	248

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

网球和台球、高尔夫球被称为三大绅士运动,关于它的历史起源,有很多种说法。但国际上公认的是,网球运动起源于法国。

12至13世纪时,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,以此来调节教堂生活。此后,这种活动传入法国宫廷,并很快成为王室贵族的一种娱乐游戏。当时,人们把这种游戏叫“jeu de paume”(法语,用手掌击球的意思),即“掌球戏”。开始人们只是在室内进行这种游戏,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,这种游戏传入英国,并迅速在英国盛行。由于当时这种球的表皮是用埃及坦尼斯镇所生产的最为著名的绒布——斜纹法兰绒制作的,因此,英国人将其称为“Tennis”(英文,网球),并流传至今,“Tennis”也就成了网球运动的专用语。

15世纪,这种游戏不再用手掌击球而是改用板拍打球了,并很快出现了一种用羊皮纸做拍面的卵形球拍。尽管这种球拍并不美观,拍柄也较重,但与用手掌击球的方法相比,却是一种极大的进步。同时,场地中央的绳子也换成了网子。这种游戏的革新使更多的贵族产生了兴趣,且只在法国和英国的宫廷中流行,所以,网球运动也称为“宫廷网球”和“皇家网球”。

16至17世纪,网球运动逐渐成为一种竞技比赛形式,并制订了相应的比赛规则。18世纪,网球运动在各阶层中开展起来。到19世纪,网球成为欧美盛行的一项运动。

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,扩大网球游戏的影响。

1873年,英国人沃尔特·克洛普顿·温菲尔德把场地移向了草坪,并出版了《草地网球》一书,提出了一套接近于现代网球的打法。1874年又进一步规定了球网的大小和高低,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,于1877年7月举办了第一届温布尔登草



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,并确定了每局采用 15、30、40……的记分方法。1884 年英国伦敦玛丽靳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。

二、网球运动的发展

(一)世界网球运动的发展

自 19 世纪末温布尔登网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕,网球运动以其特有的魅力吸引着世界上越来越多的参加者。

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。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 年第 23 届洛杉矶奥运会,网球比赛被列为表演项目。1986 年,规定职业和业余网球运动员均可参加比赛,此后网球比赛日渐增多。1987 年 5 月,在伊斯坦布尔举行的第 92 届国际奥委会全会上,网球重新被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,至此网球运动又重新被列为奥运会正式比赛项目。

如今,在世界体坛所有项目的比赛中,网球比赛最为活跃。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 月份温布尔登网球锦标赛、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。

(二)我国网球运动的发展

1895 年,网球运动由外国传教士和商人传入我国。最初,只有部分教会学校开展了这项运动,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等,且参与的人仅限于上流社会人士和少数学校师生。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。

1913 年远东运动会由菲律宾、中国、日本三国发起,网球为正式比赛项目。1915—1934 年,中国男子网球队共参加了 9 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 6 次戴维斯杯网球赛。我国第一个参加温布尔登网球赛的运动员是邱飞海,并在 1924 年的比赛中进入第二轮。在温布尔登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。



解放前,我国网球运动只局限在少数人中开展,水平一直不高。新中国成立后,在党和政府的关心与重视下,网球运动得到了空前的发展,它不再是少数人的活动,而是成为了群众性的比赛项目。

1953年中国网球协会成立,由吕正操担任主席,同年在天津市举办了首次全国网球表演赛。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。如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。这一时期,我国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。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。

此后,由于“十年动乱”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。1978年后,我国经济得到快速发展,从而为我国网球事业的腾飞打下了坚实的基础。

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、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,并取得可喜成绩。

1986年第10届汉城亚洲运动会网球赛,我国网球选手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。

1994年亚运会网球赛,我国选手潘兵再次荣获男单冠军。1995年1月,李芳进入世界女子排名前50强,不久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。

进入21世纪,随着我国网球运动的进一步发展,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实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,我国选手李娜取得了历史性的突破,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。同年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。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。



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、帕其斤奎尔,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。这也是中国第一个大满贯赛事的奖杯。

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。但是,我国的网球水平同世界其他国家相比,还存在着相当大的差距,仅从国际网联世界排名看,我国男子排名目前是 300 位,女子排名最前的是 29 位。表 1-1 为中国具有较大影响力的网球大事。

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登网球锦标赛。
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。
2005 年	彭帅在阿库拉精英赛中闯入四强,成为第一个进入 WTA 一级赛的单打四强选手。
2006 年	郑洁、晏紫在澳网、温网女双比赛中夺得冠军,创造中国选手在四大满贯赛中的最佳成绩。

续表

时间	中国网球大事
2007 年	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	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。
2010 年	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。
2011 年	李娜夺得法网冠军。

第二节 网球运动的特点和价值

一、网球运动的特点

(一)普及程度较高

据相关资料显示,早在 20 世纪 90 年代初,在国际网联注册的就有 156 个网球协会。随着网球运动在中国的影响力的不断加深,参与网球运动的人口也在不断增加。其中,比较引人瞩目的是我国青少年参与网球运动的积极性日益增强。而我国网球选手在国际大赛上的出色表现,也大大加深了网球运动在我国的普及程度。澳大利亚网球公开赛的主席波尔曾经说:“目前在一些青少年的比赛中,中国选手的表现已引起大多数人的瞩目”。

(二)发球方法独特

网球运动规则规定,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 2 次机会,即一发失误,还有二发的机会,使得发球威力大增。男女选手发球的时速都可达 200 千米左右。也正因如此,在一场实力均衡的双方比赛中,发球方总能占据一定的优势。

(三)比赛场地多样

一般来说,在目前的各类型网球大赛中,普遍使用的是沥青混凝土涂塑硬场地,其球速快,较适合于进攻型打法。但作为世界四大网球赛事之一的英国温布尔登网球赛使用的却是草地比赛场地,其球速和弹跳规律不同,跑动步法和调整方式也不同。还有法国网球公开赛,其比赛场地是红土场地,其特点是球速较慢,上旋球技术在此场地上非常适用。而不同的场地对运动员的适应能力也提出了很高的要求,从而要求运动员更加全面地提升自身技战术水平。



(四) 比赛时间难以控制

无论是正式的网球比赛还是平时的娱乐,当比赛双方实力接近时,通常需要耗费较长的时间才能分出胜负。一般来说,正式的网球比赛为男子五盘三胜、女子为三盘两胜,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,因为比赛时间太长、太晚,经常出现在当天中止比赛在第二天继续进行的情况。也许正是因为主宰比赛的权利掌握在自己手中,使得网球的魅力难以阻挡。

(五) 记分方式与众不同

在每局网球运动比赛中,采用15、30、40平分的记分方法;而每盘比赛采用6局形式。以15分为单元的记分法始于中世纪。根据天文六分仪的规定将一个圆分成六等份。每份为60度,每度60分,每分60秒。反过来,4个15秒为1分,4个15分为1度,4个15度为1份,于是把4个15提出来作为常数,即赢得1分球记15,赢得4分球为1份,赢得4份为1盘。后来,将每盘比赛改为6份,成为6局,刚好是一个完整的圆。所以后来就把得1分记作15,得2分记作30,得3分记作40(是45的省略记法),当双方都得40分时为平分(deuce),表示要取得胜利必须净得2分之意。一方先胜6局为胜一盘,如双方各胜5局平时,则一方必须净胜两局才算胜一盘,这种方法称为长盘制。“国际网联”规定局数6平后,第十三局可采用决胜局记分制。先得7分者为胜该局该盘,如比分6平后须净胜对方2分为胜该局该盘这种方法为短盘制,以便缩短比赛时间。

(六) 职业化和商业化步伐加快

自1968年国际网联取消了网球重大比赛不允许职业球员参加的规定以来,世界各大网球赛事便充满了商业色彩,当今四大比赛和不同级别的大奖赛、巡回赛、大满贯和独资赞助的大赛奖金数额均高得惊人。在巨额奖金刺激下,优秀网球选手的职业化程度、早期专项训练、早期参赛等不断增强,由此推动了网球训练的变革与技术水平的不断提高。

(七) 各种攻、防技术和战术创新加速

网球运动的双手握拍技术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,提高了防反能力。双打中的抢网技术、鱼跃截击球技术、用快速起跳高压来对付攻击性上旋高球等高难度技术不断出现。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。双打接发球方的抢网战术不仅在男双中使用,而且也在女双和混双中使用广泛,这使各项攻防技、战术达到空前的高水平。

二、网球运动的价值

(一) 健身价值

网球运动是典型的有氧为主、无氧为辅的运动项目。经常参加网球锻炼能使身体各部



分器官、系统的功能以及各种身体素质和身体活动能力得到均衡发展,使体质不断增强。尤其对促进人们骨骼、肌肉、内脏器官、神经系统的正常发育及形成正确的身体姿态有良好效果。

经常参加网球运动,能使人心血管系统的结构和机能得到改善,心肌变得发达、有力,心容量加大,每搏输出量增多,心搏徐缓和血压降低,经常锻炼可使血管壁弹性增强。这对中老年人十分有益。还能使呼吸肌得到锻炼,胸部发达,肺活量增加。所以,经常运动可以提高人的心血管系统的能力,防止高血压、高血脂等疾病。在网球运动中,球在空中飞行的速度是很快的。这要求运动员对来球的方向、速度、落点等进行全面观察,迅速作出判断,并及时采取对策,迅速移动步法,调整击球位置与拍面角度进行挥拍击球。这些复杂的变化要求运动员在打球时思想集中、反应快,神经系统要处于良好的兴奋状态。因此,经常参加网球运动,还能有效提高中枢神经系统的反应能力,使人头脑灵活。

经常参加网球运动,能有效地提高练习者的柔韧、协调、灵敏、力量、有氧耐力等身体素质。网球运动的技术要求高,必须手、脚、脑并用,经常打网球可以增强人的灵活性,提高人的反应速度,使人年轻,有朝气,有精力,防止老年痴呆。而且使肌肉发达、结实、健壮,骨骼变得粗壮坚固;关节更加灵活稳固,掌握的动作越多,各种肌肉、关节发展越协调;人体的反应更快,四肢灵活、柔韧,人体更健美。

此外,经常参加网球运动,还能提高人体各系统的机能,从而提高预防疾病的能力。它能使血液中的胆固醇溶解纤维蛋白增多,有助于溶解血块,减少和消除动脉硬化所引起的病症,避免病理衰老的发生,使人健康长寿。

(二) 健心价值

1. 增强思维能力

网球是有思维活动参与的一种运动。网球运动中的技术、技能的掌握过程,都是人的智力和体力活动相结合的过程,它不仅需要逻辑思维能力,而且也需要运动思维能力,包括动作思维、战术思维等。

神经心理学家做的相关研究表明,大脑右半球专管人的整体、空间、形象、想象、模仿、直觉思维活动等,因此,在美术、体育、音乐、舞蹈的一些创造性活动中发挥重要作用。通过脑电图的研究表明,在进行运动操作时,右脑半球处于相对兴奋状态,因此可以认为参与体育活动能很好地开发利用右脑功能。

在网球运动中,锻炼着的思维以操作思维为主,其操作活动不是思考好了再做,而是一边做一边思考。动作的准确性、时间要求、顺序性、身体协调性等时空因素十分重要。因此,运动中的思维有别于人们一般概念中的逻辑思维。直觉思维也经常在网球运动中发挥作用。在网球运动中,人们的决策往往不是完全依据准确的知觉和严密的思维作出的,要不停地、快速地作出判断和预测,如球的落点方向、对手的意图、与同伴的配合等,都需要依靠直觉思维来完成。



2. 娱悦身心

由于网球运动的技术千变万化,使其具有很高的观赏性,进攻时似高屋建瓴、势如破竹,防守时的绵绵细雨、固若金汤,一切都在展示着网球运动的力与美,使观赏者像吟读一首动人的诗,浏览一幅悦目的画,令人心旷神怡,流连忘返。当球员比赛过程中,以自己的能力、才智、战术、风格在创造美、表现美时,能使观众欣赏到他们精湛的技艺和顽强的精神,从中受到情感的陶冶。

网球运动不仅能供人娱乐观赏,而且当自己在亲身参加活动时,还有直接体验娱乐欢快的价值。作为一种娱乐运动,网球参与者在球的对击过程中,通过不停的移动和身体姿势的变化,努力把球击到对方的场地。每当击球者在击出一个好球或赢得一个球时都能使自己兴奋并达到一种成功的喜悦。同时球有快慢、轻重、高低、远近、狠巧等变化,使运动本身充满了乐趣。

3. 发展想象能力

经常参加网球运动可以培养丰富的想象力。从事网球运动,需要在熟练掌握运动技巧的基础上,发挥想象力,能根据复杂多变的场上情况,采用随机应变、多种变幻的技、战术,达到战胜对手的目的。经过长期训练,可以有助于发展锻炼者的想象力。

4. 培养情操和品质

网球运动可以有效地提高个人道德、集体荣誉感,还可以增强行为规范和遵守纪律的意识以及发展团结友爱、相互配合、相互帮助和关心集体的集体主义精神。

在网球运动过程中,人们需要付出一定的意志努力,包括需要自觉地克服客观上的困难(如动作的难度、外部的障碍、外界的影响等)和主观上的困难(如完成动作时的胆怯、畏惧、困惑的心理,身体的疲乏、酸痛等)。因此,在网球运动中经过努力,越能克服巨大的主、客观方面的困难,就越能说明意志的努力程度高,也就越能培养坚强的意志品质。

5. 发展个性

个性是指个体在其生理素质和个性心理特征的基础上,在一定的社会历史条件下,通过社会生活的实践锻炼与陶冶,逐步形成的观念、态度、习惯与行为。它是一个人比较稳定的生理、心理素质和社会行为特征的总和。网球运动在促进个性的形成和发展中起着积极的影响,它不仅影响人体的生理属性,还能影响心理属性,促进身心的健全发展,同时还作为社会教育的手段来促进个性的形成和发展。

网球运动对发展人的个性有着重大的影响,这是因为进行网球运动需要较强的自发性和经常性。人们可以在运动中获得不可缺少的体力、技能、灵敏、机智、勇敢、果断、聪明等品质,从中得到了个性的锻炼。对于青少年来说,参加网球运动并使其成为生活的一部分,对促进他们的体力和技能是十分明显的,由此带来的成功感和满足感,以及来自伙伴的赞誉和肯定,更能促进他们个性的形成和发展。



第三节 现代网球运动发展趋势

一、网球组织日益完善

1912年3月1日,国际网坛的全球性组织——国际网球联合会成立,总部设在巴黎。当时只有12个国家的网协代表参加,现已发展为拥有190多个会员国和70多个非正式会员国的庞大组织。

1972年,国际男子职业网球协会成立,主要维护职业网球运动员的利益,为他们提供比赛的机会和高额奖金,并发行《国际网球周刊》。1973年,国际女子职业网球协会成立。随后,为适应国际网坛繁多的比赛,又成立了男子国际职业网球理事会(后更名为男子网球理事会),该会是由国际网联、“网协”和竞赛大会代表三方面共9人组成的一个执法实体,商议并制定一系列规章制度,审核有关部门、地区或单位有无实力与资格举办职业性比赛,以及运动员的参赛资格等等,统辖全年约90多项由职业选手参加的各种大小型国际性比赛,该会在20世纪80年代拥有绝对权威。

国际网球联合会每年出版发行52期的《世界网球排名表》,它能有效地吸引世界优秀选手参加各种级别的网球比赛,从而保证了这些国际比赛的高水平和对观众的吸引力。排名表每周公布一次男子名次,每两周公布一次女子名次。它实质上是世界网球选手的“浮动金榜”,同时,这个浮动金榜还具有其他内涵,即榜上名次的升降,决定着他们能否参加某一个重要比赛,同时还影响着他们在体育用品行业中的广告价值。

当今世界网坛,网球比赛之所以如此活跃,奖金如此惊人,著名职业球星能获得如此巨额收入,显然与这些国际网球组织的发展有着直接的关系。

二、运动员技术更加全面、精细

目前,由于球速快,适于进攻型打法,沥青混凝土涂塑硬场地广泛应用于网球各大赛事。但也存在着英国温布尔登的草地球场,法国公开赛仍用土地球场,以及人造草地、合成材料的地毯等多种不同性能的场地,其球速和弹跳规律不同,跑动步法和调整方式也不同,这就要求运动员要具有广泛的适应能力以及更加全面的技术。再加上现代网球运动中,赛事频繁,对抗日益激烈,在比赛中,运动员之间的攻防矛盾经常转换,主动与被动经常交替。为了适应这种制约与反制约的需要,要求运动员必须具备全面的技术。

网球技术发展的另一大趋势是技术向精细化方向发展。在现代网球运动中,并不是每一位选手都在一味地追求速度,时速在200千米/小时以上的发球颇为鲜见,而时速在150~180千米/小时的发球直接得分却随处可见。这说明,当今网球运动员更注重发球技术的精细化,将发球的旋转变化和角度很好地结合在一起。此外,随着球体的增大,击球的回合不断增加。



运动员很难依靠大力击球去得分,而是更多地通过提早击球时间,打更精准的落点和极佳的球速占得先机。这些以上旋球为主的全面型球员正凭借着出色的接发球、网前截击、穿越球、放小球以及滑拍等精细、全面的技术,主宰当今世界男子网坛。

三、网球赛事奖金数额惊人

网球运动之所以成为当今世界的热门项目,除了其自身特有的魅力之外,各种大赛所设立的巨额奖金,则是人们热衷于网球运动不可忽视的重要原因。目前,每年国际网坛的各种赛事不断,大都设有高额奖金,特别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。同时,一些重大赛事还要求在世界排名表上名次靠前的运动员才能参加,这样可以让世界上的顶尖运动员一年中不断地参赛,去获得积分,使他们的排名上升,并能获取比赛奖金以外的巨额广告签约。

例如,1988年温布尔登网球赛奖金总额已超过260万英镑,至1990年其奖金总额已达387万英镑。并且在首轮男单比赛中被淘汰的运动员可获得3430英镑,在首轮女单比赛中的失败者也可获2675英镑。再如,第1届美国网球公开赛奖金总额为10万美元,至1990年其奖金总额已达387万英镑。另外在比赛期间,所有参赛的选手,每人每一天还可得到80英镑的通信、交通补贴。例如澳大利亚运动员休伊特在2002年一年内网球比赛获取的奖金就达460多万美金。再如,贝克尔与彪马公司签订了一项6年广告合同,获得2000多万美元。而发展到如今,不管是世界网球赛事的奖金,还是运动员的广告赞助收入都有了飞越式的发展。球王费德勒在2010年的收入已经超过了6000万美元。这种数额惊人的奖金和球星们的庞大收入,自然会吸引更多的关注,参加者也越来越多,比赛争夺越来越激烈,网球运动也在世界产生了巨大反响。

四、技战术不断发展和创新

目前,随着网球运动的不断发展,在技术上,双手反手大大加强了反手的攻击力,攻击性上旋球现已发展为反手攻击性上旋高球,提高了防反能力。鱼跃截击球技术,双打中的双上、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中,而且在女双和混双中也同样使用,使网球运动的各项攻防技战术水平达到空前的高度。

五、女子动作男性化

在网球运动中,力量起着重要作用。在女子网坛中,有很多力量派选手,她们在女子网坛中占主导地位,呈现女子动作男性化的趋势。WTA排名前几位的选手无一不是力量派的杰出代表,如美国的大威廉姆斯能发出200千米/小时以上的发球,为许多男选手所不及。虽然当今女子网坛力量派占主导地位,但技术的重要性并未遭到忽视,如美国的威廉姆斯姐妹和比利时的克里斯特尔斯等人不仅力量占优,而且底线技术几乎与那些技术型选手一样出色,再加



上她们灵活的步法,充沛的体能,使她们长期占据网坛的霸主地位。

六、青少年选手增多,运动员出现早熟趋势

1985年,17岁的德国小将贝克尔夺得温布尔登男子单打冠军;德国姑娘格拉芙16岁就跻身世界前列,1987年积分超过老将拉芙纳蒂洛娃成为新的“网球女皇”;1989年美籍华人17岁小将张德培夺得法国公开赛男单冠军,震撼了世界网坛;此后南斯拉夫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,1991年又获澳大利亚公开赛和美国公开赛冠军,并蝉联法国公开赛冠军,跃居世界女子排名第一位。1997年瑞士人辛吉斯在她17岁时获得了澳网、美网的冠军及法网的亚军。2005年自俄罗斯人维多利亚·阿扎伦卡夺得了澳大利亚网球公开赛青年组的单打冠军,当时她才16岁。如今她已成为女子网坛单打的世界第一。这些年轻的网球选手,以其成熟的技战术和稳定的专业素质,在世界网坛取得的优异成绩,充分说明了世界网坛运动员正呈现出早熟的趋势。