

时尚网球运动 执教技法解析

杨领航 安振中 王 锐 编著

吉林大学出版社

The background of the entire cover is a repeating pattern of stylized tennis balls and tennis rackets in various shades of gray. The tennis balls are depicted with their characteristic curved lines, and the rackets are shown in profile. The pattern is dense and covers the entire surface.

时尚网球运动 执教技法解析

杨领航 安振中 王 锐 编著

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚网球运动执教技法解析 / 杨领航, 安振中, 王锐编著. — 长春 :
吉林大学出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5601-9811-8

I. ①时… II. ①杨… ②安… ③王… III. ①网球运动—体育教学—
教学法 IV. ①G845.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第069126号

书 名: 时尚网球运动执教技法解析
作 者: 杨领航 安振中 王锐 编著

责任编辑: 孟亚黎 责任校对: 杨娜
吉林大学出版社出版、发行
开本: 787×1092 毫米 1/16
印张: 20.5 字数: 400千字
ISBN 978-7-5601-9811-8

封面设计: 万洲传媒
北京九州迅驰传媒文化有限公司 印刷
2013年04月 第1版
2013年04月 第1次印刷
定价: 59.00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

随着社会的发展和人民生活水平的不断提高，网球逐步走进普通百姓的生活。网球以它优雅、时尚、健康及富有挑战的特点，深受广大青少年的喜爱。随着上海大师杯、中国网球公开赛等一系列比赛在中国的相继举行，尤其是近年来，随着李娜的法网捧杯，我国女子网球运动成绩不断取得突破，在学校乃至社会上掀起了一股学习网球的热潮，推动了中国网球运动的发展。

网球运动作为一项长期被称为“贵族运动”的体育活动，也逐渐进入“寻常百姓家”。但是，由于网球运动在我国的普及程度不够，高校学生对这项利于健身、娱乐、社交，同时能培养竞争意识的高雅运动不太了解。在参考同类网球资料的基础上，作者结合多年的网球教学实践，针对不同程度的网球运动爱好者特地编写了此书，全面系统地介绍了有关网球运动的理论知识和实践方法、技巧。

本书一共分为十章，第一章现代网球运动概论，系统地介绍了世界网球运动的简况及其特点，并且介绍了现代网球运动的发展趋势；第二章则是详细地总结介绍了网球运动在中国的发展历程；第三章阐述了网球教学与训练的原则、内容、方法及安排；第四、五章详细地介绍了网球运动的基本技术，在掌握了技术的前提下对战术进行剖析和研究，图文并茂，使读者一目了然；第六章则创新性地分析了网球运动员战术意识培养技巧等，

第七章介绍了网球技战术训练方法，并对高校师资队伍现状进行了分析；第八章则研究了高校俱乐部的管理现状与运行机制；第九章介绍了竞技网球运动中的损伤与预防和网球运动中的保健知识；最后一章介绍了网球的竞赛场地、网球比赛的组织和网球比赛的规则。

在本书的编写过程中，吸收、借鉴了国内外许多专家学者的最新研究成果和出版文献，在此一并表示感谢。另外，由于编写人员水平有限，不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

本书由杨领航、安振中、王锐编著，编写分工如下：

杨领航（攀枝花学院）第一、四、五、九章

安振中（河南教育学院）第六、七、八、十章

王 锐（西南交通大学）第二、三章

书中难免出现错误或纰漏，希望读者来函赐教，以便我们加以修订完善。

编者

2013年3月

目 录

第一章	网球运动导论	1
	第一节 网球运动的起源与发展趋势.....	1
	第二节 网球运动的一般知识.....	11
	第三节 其他形式网球运动.....	22
	第四节 网球运动的锻炼价值.....	23
第二章	网球运动基本理论研究	26
	第一节 网球运动技术的基本原理与评价标准.....	26
	第二节 网球运动的击球原理与动作结构.....	27
	第三节 网球比赛中三个关键因素.....	34
	第四节 网球运动员提高水平的六个阶段.....	36
	第五节 高水平网球运动员四种发球动作的生物力学.....	47
第三章	网球教学与训练	54
	第一节 网球教学的理论与原则.....	54
	第二节 网球教学文件的制定.....	60
	第三节 网球教学方法.....	64
	第四节 网球训练的特点、任务及其基本原则.....	80
	第五节 网球运动中多种运动的互补.....	86
	第六节 网球技能掌握的阶段和训练的安排.....	88
第四章	网球基本技术解析	111
	第一节 基本握拍法.....	111
	第二节 正、反手击球技术.....	114
	第三节 接发球技术.....	124
	第四节 切削球技术.....	134
	第五节 高压球技术.....	138
	第六节 截击球技术.....	141
	第七节 近网低球技术.....	144

第五章	网球基本战术解析 ·····	147
	第一节 基本打法·····	147
	第二节 网球单打战术·····	158
	第三节 单打比赛中针对不同选手的战术·····	163
	第四节 影响单打战术发挥的因素·····	166
	第五节 网球双打战术·····	168
	第六节 当今世界高水平运动员网球战术模式·····	187
第六章	网球运动员战术意识培养技巧 ·····	188
	第一节 网球战术意识培养过程中的理论探讨·····	188
	第二节 网球运动员战术意识的影响因素·····	191
	第三节 网球战术意识的培养策略·····	197
第七章	网球训练及师资队伍现状研究 ·····	212
	第一节 网球技战术教学训练方法·····	212
	第二节 网球师资队伍的结构现状分析·····	236
	第三节 加强网球师资队伍建设的对策与建议·····	239
第八章	高校网球俱乐部运行机制研究 ·····	245
	第一节 大学生网球俱乐部的概念界定与形式·····	245
	第二节 网球俱乐部的管理现状·····	248
	第三节 高校俱乐部运行机制的理论构建·····	261
第九章	网球运动中的损伤与预防 ·····	269
	第一节 网球运动常见损伤及预防方法·····	269
	第二节 运动损伤的护理及伤后恢复·····	278
	第三节 网球运动中的保健·····	284
第十章	网球运动的竞赛与裁判工作 ·····	297
	第一节 网球运动竞赛场地·····	297
	第二节 网球比赛的组织·····	299
	第三节 网球比赛规则·····	302
	第四节 网球竞赛裁判的分工与职责·····	311
	参考文献 ·····	321



第一章 网球运动导论

第一节 网球运动的起源与发展趋势

一、网球运动的发展史

(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,法国传教士为调节单调的生活,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 M. 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》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作的贡献,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。

网球运动从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,她克服了海关扣留拍子和球的困难,一回纽



约,就和她的哥哥埃米勒斯在纽约斯特誉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。由于美国网球运动基础好,直到今天,在世界网球大型比赛中美国运动员的比赛成绩一直遥遥领先,截至2000年底,ATP排名前十名中,美国运动员占2名;WTA排名前十名中,美国运动员占4名。

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S. 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作出了贡献。

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

软式网球是根据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,软网球的球拍要便宜得多。中国队使用的球拍都是从日本购买的,一支球拍约100美元。

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,软式网球作为日本东京女子体育大学与沈阳体育学院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持下,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—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代表队进行了对抗赛。通过这次比赛,交流了技艺,锻炼了队伍,为中国软式网球运动的进一步发展奠定了基础。

中国软式网球协会决定,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5岁以上儿童的生理、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,合理运用各种技能。

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,提高科学训练网球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、网球运动的发展趋势

(一) 世界网球运动

随着商业化进程,各大网球赛事如火如荼地开展,尤其以英国温布尔登锦标赛、法国网球公开赛、美国网球公开赛和澳大利亚网球公开赛四大赛事备受瞩目。四大网球公开赛是每年一届的最为重要的世界性单项比赛,世界各地的网球选手均视获得这四大比赛桂冠为最高荣誉,而各大赛事的奖金也越来越丰厚,吸引越来越多的网球好手参加,职业网坛蓬勃发展。

近几年纳入年度积分的各项大满贯赛、公开赛、大奖赛,以及从2002年开始的上海网球大师杯赛等,都是当今男子职业网坛最高水准的顶级赛事,汇集了世界男子网坛最优秀的职业选手,每年也诞生了一些改写网坛纪录的新秀。这些选手在比赛中所表现出来的技战术能力,代表着当今网坛最高水平,引领着当今职业网坛的主旋律,预示了未来世界男子网坛的发展方向。

1. 技术向精细、全面方向发展

在现代的网球运动中,由于赛事频繁,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,运动员必须力求技术全面。在各项高水平比赛中,网球选手们无论在网前、底线,还是在正手、反手等传统的技术上,都很全面,没有什么明显漏洞。

技术向精细化发展,是网球技术发展的一大趋势。单就发球而言,每位选手并不是一味地追求速度,速度在190千米/小时以上的发球颇为鲜见,而速度在150~170千米/小时的发球直接得分随时可见。这并不是说现代网球运动员发球



技术不及以前,而是当今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。另外,随着球体的增大,击球的回合不断增加,运动员不再主要依靠大力击球去获胜,而是更多地通过提早击球、运用精确的落点和极佳的球速占得先机。这些以上旋球为主的球员正凭借着出色的接发球、网前截击、落点准确的穿越球、打身后、放小球以及滑拍等精细、全面的技术,主宰着当今世界男子网坛。

2. 打法多样,但底线型打法成为未来网坛打法的主流

观看网球比赛的很大一部分乐趣来自于观赏不同风格、不同打法类型选手之间的碰撞。网球打法的类型可分为上网型、全能型和底线型三种。除俄罗斯的萨芬和瑞士费德勒是综合型选手外,像当今大部分世界顶级高手:纳达尔、休伊特、阿加西等球员,均表现出良好的底线控制和进攻能力。这表明了底线型打法占据了当今网坛的主导地位。如在近几年的上海大师杯赛上,很少有上网型打法选手进入决赛,而具有跑动积极、技术全面、落点精确的底线型打法选手却占得先机。其主要原因有以下几点:

(1) 比赛场地是使底线型打法得到空前发展的主要因素

网球比赛场地大致可分为快速场地、中速场地和慢速场地。而现代网球运动的一个重要特征是在多种不同性能的场地上进行比赛。纵观当今国际网坛,草地球场因其造价高、维护不易等原因而渐渐萎缩,而中速的人工合成材料场地和慢速的黏土场地比重在不断上升。为了适应不同的场地,在全年频繁的赛事中去赢得更多比赛,获得较高的 ATP 排名,运动员往往倾向于选择一种相对稳定可靠的打法去取得更多的好成绩。采用底线型打法能很好地做到这一点。运用此种打法,底线型打法运动员不仅可使自己在擅长的中速和慢速场地上力保不败,还学会在快速场地上获胜。这样就使底线型打法得到了发展空间。

(2) 技术的变革促进了底线型打法的发展

发球上网型打法就是以强有力的发球致使对手回球质量差,从而形成网前有利的攻势。而今,运动员的各方面技术都得到了长足的进步,尤以接发球技术最为突出。他们可以把速度为 200 多千米/小时的来球接到对方场地的任何一个角落,不仅给对手上网增加了难度,而且经常直接得分。

(3) 上网型打法的不稳定性是阻碍其发球的主要原因

一名优秀的发球上网型选手不仅要有出类拔萃的发球、敏捷的反应能力和敏锐的判断力,还要有出色的截击能力。这些对技战术、心智的要求都很高。

随着当今网球技战术整体水平的不断提高,运动员破上网的能力不断增强,无形中给上网型选手造成巨大的心理压力,从而造成发挥不稳定。正因为上网型打法中有许多不确定的因素,上网型选手很难在频繁的比赛中获得好成绩。



(4) 球体的增大, 有利于底线型打法的发展

球体增大了, 相对地减慢了球速, 增加了击球的回合, 这对底线型打法选手有利。他们利用精湛的底线技术和对手展开拉锯战, 从容地化解对手的截击, 并打出落点精确的穿越球, 不断对网前施压, 增加对手回接球的难度。另外, 球速的减慢, 降低了运动员发球的威力, 降低发出球的概率, 增大了上网截击的难度。

3. 力量型选手与技术型选手共同发展

在现今的网球比赛中, 技术仍然是决定比赛胜负的关键所在, 拥有全面的技术会使选手在比赛中无往不利, 而一般选手都或多或少有一些弱点。很多选手利用力量来弥补自己的不足, 如罗迪克发球速度可达 230 千米 / 小时, 如此炮弹式的发球常常为他得分。许多力量大的选手球速越来越快, 使得对手疲于奔命。

4. 女子网球趋于男子化

女子发球、抽球的力量越来越大, 大威廉姆斯发球速度最高达 190 千米 / 小时, 绝不亚于男子。莎拉波娃、毛瑞斯莫、克里斯特尔斯等都是大力抽球的好手。就连技术全面的世界顶尖级选手海宁也曾专门请教练训练提高自己的力量。

5. 快速灵活的步法和充沛的体能是获胜的重要保障

底线型打法逐渐占据网坛的主导地位, 步法和体能在比赛中起着重要的作用, 它是获取胜利的重要保障。快速灵活的步法一方面可使运动员及时、准确地找到最佳击球点, 提高回球的质量; 另一方面还能救起许多令对手认为是制胜球的来球, 从而在技术上和心理上不断给对手增加压力。由于赛事日趋频繁, 底线型打法逐渐占据主导地位, 这对运动员的体能提出了更高的要求, 即体能一定要跟上网坛发展的需要。体能好的运动员普遍获得较好的成绩。老将阿加西在年过 30 岁还占据过年终 ATP 排名第二的位置。阿加西说, 为了保持自己充沛的体能, 他在体能教练的指导下, 每天都会做艰苦的训练。由此可见, 他取得如此的成绩, 不仅与他过人的技术和丰富的比赛经验有关, 而且与他非常重视体能是密不可分的。像纳达尔、休伊特等人的充沛体力和快速灵活的步法都让对手惊叹。

6. 稳定的心理素质和顽强的意志品质是取胜的关键

随着现代网球运动的高度发展, 运动员职业化进程不断加快, 各国教练员运用了大量科学的手段来最大限度挖掘运动员各方面的潜能。世界高水平运动员在身体、技战术等方面都相差不多。运动员水平越接近, 在比赛中出现的关键比分机会越多, 比赛的胜负往往在一两球之间。这时运动员的心理因素对技战术的影响更大。谁心理稳定, 谁捕捉机会的能力强, 谁就能赢得这场比赛。

(二) 我国的网球运动

网球运动于 1885 年前后由外国传教士和商人传入我国, 最初, 只是在一些教



会学校里面的传教士中开展这项运动,后来在上海、香港等大城市和一些通商口岸城市中相继开展。

从1910年旧中国第一届全国运动会开始,到1948年第七届全国运动会,每届都有网球比赛。1924年的第三届全运会,增设了女子网球比赛项目。在第八届远东运动会上,以邱飞海、林宝华为主力的中国队曾获得冠军。1924年,邱飞海打进温布尔顿网球赛第二轮。1935年,侨居印尼的许承基回国赴美参赛,在1937年到1939年间,曾获英国伯明翰杯赛冠军,进入世界十强之列。

新中国成立后,在党和政府的关心下,网球运动和其他体育运动项目一样,得到了空前的发展。1953年,在天津举行的四项球类运动会中就设立了网球比赛。1956年举行了全国网球、羽毛球锦标赛,并正式成立了中国网球协会。后来,定期举行全国网球等级联赛,举办全国网球单项比赛。1958年,我国首次派代表团参加了在伦敦举行的温布尔顿网球赛,并取得了较好的成绩。从此,我国网球队多次参加亚洲网球锦标赛、亚洲运动会、世界大学生运动会等比赛并取得了较好的成绩。20世纪80年代以来,随着我国改革开放,越来越多的人喜爱网球运动,无论是城市还是乡村,到处都有网球场,特别是一些大城市开始建造网球中心,例如,北京、上海、广州等城市。一些高校也建造了网球场,群众性的网球运动在高校轰轰烈烈地开展起来。1994年,在浙江大学举行了第一届全国大学生网球赛。第二届全国大学生网球比赛于1995年在江西财经学院举行。近几年,锦标赛、俱乐部赛、冠军赛、巡回赛等一个接一个,并定期举办国际网球邀请赛、公开赛、大师杯赛等。我国运动员在国际重大网球比赛中都取得了较好的成绩。1986年第十届汉城亚洲运动会上,我国的李心意获女子单打冠军。1990年在第十一届北京亚运会上,我国队员获男子单打冠军、男子双打冠军和男子团体冠军。女子队参加1991年联合会杯网球团体赛,在56个参赛队中进入16强;1994年在广岛亚运会上又取得了男子单打冠军。这些成绩说明我国的网球运动水平提高较快。然而,与世界强国相比,我国网球水平仍有相当差距。

2004年,中国的双打选手李婷与搭档孙甜甜站在了迈阿密大师赛的女双半决赛赛场上,能够进入迈阿密女双四强,这对中国姑娘已经创造了中国网球史上新的纪录——在总奖金高达650万美元的WTA一级赛事的半决赛上留下了中国人的足迹。

2004年雅典奥运会上,李婷和孙甜甜夺得女子双打冠军。

2006年澳大利亚网球公开赛上,郑洁和晏紫夺得女子双打冠军。

但令人有些遗憾的是,中国网球竞技水平的发展,主要还集中在女网的提高上,男子网球业绩平淡,较少有可圈可点之处。2004年以来,中国陆续产生了一批有前途的优秀女选手。如李娜,是中国网球历史上排位最高的选手,在2006年的温



布尔登网球锦标赛（以下简称温网）中，她成为首位跻身大满贯 1 / 4 决赛的中国选手；郑洁和彭帅也都名列世界前 50 名，郑洁和晏紫在 2006 年的澳大利亚网球公开赛（以下简称澳网）和温网中女双夺冠。

中国网协根据职业网球发展规律，已经着手对二线队伍的青少年尖子选手进行职业模式的培养。整个职业模式训练要求显示，队员的发展规划、训练和参赛计划更强调个性化和科学性、长期性、系统性，每个队员都有各自具体的长远规划、年度计划和阶段计划。训练的核心主要着眼提高比赛的能力，加强选手的战术组合意识和心理素质的培养。根据我国选手的身体素质特点分析，全面综合型打法是今后培养青少年选手的主流方向，形成快速、凶狠为基础的精准、灵活、积极进攻风格。该职业模式培养方案规定，由主带教练带领队员按计划参加国内外比赛。围绕着各个比赛进行多周期训练，特别强调赛间训练的针对性。青少年选手（16 岁左右）以参加国际青少年排名赛为主（每年至少 10 个比赛），适当参加国际卫星赛和国内青少年比赛（10 个比赛 / 每年），全年参赛数不少于 20 个。少年选手（14 岁左右）参加适量国际青少年比赛和全部国内比赛，比赛次数和级别因人而异。

改革开放之后，我国群众性网球运动发展也比较快。据统计，2000 年，内蒙古自治区网球场已达成上千片，北京 600 多片，成都 500 多片，深圳 300 多片，这两年又有大幅度增长。有人估计参加网球活动的人约有 50 多万。以基层和行业为单位的网球协会数目众多，各种类型的业余网球赛不胜枚举，1998 年举办第一届全国业余网球大赛。但由于历史根基浅薄，网球普及程度与网球发达国家相差甚远。在人口集中的大城市，平均每万人拥有不到一片网球场，中、小城市更少，广大农村基本没有网球场。培养网球人口就是培养网球市场和网球产业。阻碍我国网球人口扩大的主要原因之一是网球运动门槛太高，亚洲网球联合会主席川廷荣一也提出过这种看法。不仅网球场少，公益性网球场更是微乎其微。因此，大力普及网球运动，增加网球人口，对发展网球市场和产业至关重要。

今后，我们只有认真学习并掌握网球运动的特点和发展规律，并使之与人们对体育运动的需求相结合，才能推动中国网球运动的健康发展。

（三）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、市体委体工队二十多个和少数业余体校十几个训练。由于受教学条件的限制,这些单位大量接收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。网球培训机构按出资方的性质可以分为:

- 国家办的青少年网球培训机构;
- 社会办的青少年网球培训机构;
- 个人办的青少年网球培训机构;
- 联办的青少年网球培训机构。

培训机构的组织形式可分为:

- 青少年网球学校;



- 青少年网球俱乐部;
- 业余体校青少年网球队;
- 省、市专业青少年网球队;
- 体育院系青少年网球队。

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,也会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,累计到总分之一中,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,一名优秀网球运动员每年至少要参加50场左右的比赛,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,目前我国每年成年男、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