

时尚

网球运动技法解析

孟春雷 黄建军 洪家云 编著



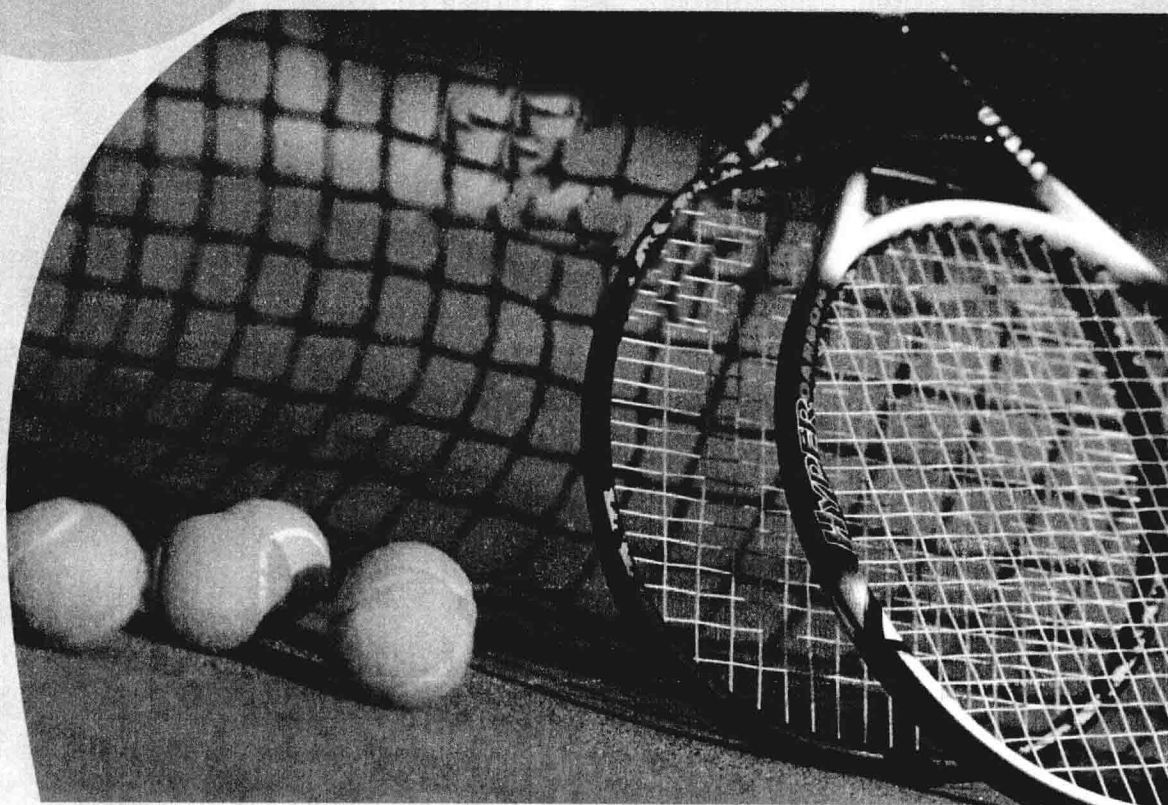
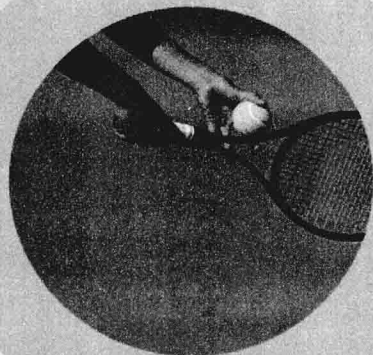
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

www.nenup.com
东北师范大学出版社

时尚

网球运动技法解析

孟春雷 黄建军 洪家云 编著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

www.cnnp.com.cn
东北师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚网球运动技法解析/孟春雷, 黄建军, 洪家云编著

长春: 东北师范大学出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5602-7726-4

I. ①时… II. ①孟… ②黄… ③洪… III. ①网球运动—基本知识 IV. ①G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 277628 号

☐责任编辑: 冀爱莉 ☐封面设计: 书香阁

☐责任校对: 李 静 ☐责任印制: 刘兆辉

东北师范大学出版社出版发行

长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431-85695744 85688470

传真: 0431-85695744 85602589

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbx@mail.jl.cn

广告经营许可证号: 2200006000161

北京市昌平区阳坊精工印刷厂印刷

2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

幅面尺寸: 185mm×260mm 印张: 16.25 字数: 406 千字

定价: 30.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

前言

网球比赛最早出现在 1896 年的第一届雅典奥林匹克运动会上，那时只有男子的比赛。直至 1924 年，每届奥运会都设有男子网球项目的比赛。1900 年，女子网球项目在巴黎举行的奥运会上出现，一直延续到 1942 年，但是 1904 年圣·路易斯奥运会中断一届。由于有关业余与专业运动员的争议一直不断，网球运动在此后长达 60 年的时间里没有作为奥林匹克运动项目，直到 1988 年，才以公开赛的形式在汉城（现更名为“首尔”）奥运会再次出现。

随着我国社会的进步和经济、文化的快速发展，作为贵族运动项目的网球运动已经走入千家万户，越来越受到人们的认可和喜爱。尤其是最近几年，我国女子选手在国际大赛以及职业四大满贯的比赛中获得好成绩以后（2004 年雅典奥运会，李婷/孙甜甜获得女子网球双打冠军；2006 年澳网公开赛，郑洁/晏紫双打冠军；2008 年温网，郑洁历史性地杀入四强），更是在全国各地的全民健身运动中掀起了网球热，从而进一步推动了网球运动在我国的普及和发展。在网球运动迅速发展的过程中，许多与网球运动有关的书籍和刊物也如雨后春笋般涌现出来。这对于网球运动的普及和提高起到了极大的推动作用。本书在吸收各类网球教材和著作的基础上，力求体现网球运动的知识结构体系。全书共分十一章。第一章《网球运动导论》与第二章《网球场设备与器材》系统地介绍了网球运动的基本知识。第三章阐述了网球教学与训练的理论基础与方法。第四至第七章分别介绍了网球基本训练、技战术解析以及身体与心理训练等方面知识，内容翔实，图文并茂，突出了本书的实用性。第八章《中国竞技网球发展现状与可持续发展策略分析》以独特的视角分析了中国竞技网球的前景。第九、十章较为详尽地介绍了网球运动中的损伤与预防以及网球运动的营养补充。第十一章介绍了网球运动的竞赛与裁判工作。

本书孟春雷、黄建军、洪家云编著，编写分工如下：

孟春雷（山西师范大学）第四、五、六、九章

黄建军（五邑大学）第一、二、三、十章

洪家云（海南大学）第七、八、十一章

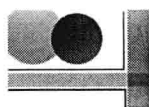
书中难免出现错误或纰漏，希望读者来函赐教，以便我们加以修订完善。

编者
2011 年 11 月

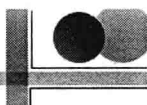


目 录

第一章 网球运动导论	(1)
第一节 网球运动的起源与发展	(1)
第二节 网球运动的一般知识	(9)
第三节 网球技术动作基本原理	(19)
第四节 网球运动的组织机构与重大比赛	(29)
第五节 其他形式网球运动	(33)
第二章 网球场设备与器材	(35)
第一节 网球场	(35)
第二节 网球装备	(37)
第三章 网球教学与训练	(42)
第一节 网球教学的理论与原则	(42)
第二节 网球教学文件的制定	(48)
第三节 网球教学方法	(52)
第四节 网球训练的特点、任务及其基本原则	(65)
第五节 网球运动中多种运动的互补	(71)
第六节 网球技能掌握的阶段和训练的安排	(73)
第四章 网球球感与日常训练	(75)
第一节 网球训练概述	(75)
第二节 网球练习墙的利用	(80)
第三节 网球球感训练	(82)
第四节 网球日常训练	(84)
第五章 网球基本技术解析	(87)
第一节 基本握拍法	(87)
第二节 正、反手击球技术	(93)
第三节 接发球技术	(101)
第四节 切削球技术	(111)
第五节 高压球技术	(114)
第六节 截击球技术	(117)



第七节 近网低球技术·····	(121)
第六章 网球基本战术解析·····	(123)
第一节 基本打法·····	(123)
第二节 网球单打战术·····	(124)
第三节 单打比赛中针对不同选手的战术·····	(137)
第四节 影响单打战术发挥的因素·····	(139)
第五节 网球双打战术·····	(141)
第六节 当今世界高水平运动员网球战术模式·····	(158)
第七章 网球专项身体与心理素质训练·····	(159)
第一节 身体素质概述·····	(159)
第二节 高水平网球运动体能训练概念·····	(160)
第三节 提高身体素质的方法·····	(166)
第四节 网球运动员比赛心理与调节·····	(170)
第五节 普通网球爱好者比赛心理与调节·····	(174)
第八章 中国竞技网球发展现状与可持续发展策略分析·····	(177)
第一节 中国竞技网球发展现状分析·····	(177)
第二节 中国竞技网球可持续发展的相关理论·····	(205)
第三节 中国竞技网球运动的可持续发展策略分析·····	(211)
第九章 网球运动中的损伤与预防·····	(214)
第一节 网球运动中产生创伤的原因及预防方法·····	(214)
第二节 运动损伤的护理及伤后恢复·····	(217)
第三节 典型网球创伤的起因及预防·····	(221)
第四节 其他运动损伤·····	(225)
第十章 网球运动的营养补充·····	(231)
第一节 营养的概念·····	(231)
第二节 网球运动比赛中水的科学饮用·····	(232)
第三节 网球比赛中合理的营养搭配·····	(235)
第十一章 网球运动的竞赛与裁判工作·····	(240)
第一节 网球运动竞赛场地·····	(240)
第二节 网球比赛的组织·····	(242)
第三节 网球比赛规则·····	(245)
参考文献·····	(254)



第一章 网球运动导论

第一节 网球运动的起源与发展

一、网球运动的发展史

(一) 硬式网球运动的来源与演变

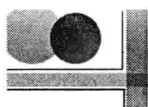
网球运动的起源可以追溯到 12~13 世纪的法国。当时,法国传教士为调剂单调的生活,消除无聊的烦恼,常常进行一种用手掌击球的游戏。该游戏的方法是在教堂的回廊里,两人中间用一条绳子隔开,用手掌将用布包着毛发制成的球打来打去,这就是最初的网球运动。后来,欧洲人掌握了橡胶技术才做出了能弹跳的球。当时,人们公认的是埃及坦尼斯镇所产的球皮最佳,所以网球被称为“坦尼斯”(tennis),一直沿用至今。球拍也用弦线拉成替代了羊皮制作。14 世纪中叶,这种游戏从法国传入英国,法国王储曾送网球器材给英王亨利五世,这种供贵族消遣的室内活动,平民百姓不可能涉足,只是贵族们在茶会或宴会中被用来做游戏,因此,网球运动和当时的马术、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,一回到纽约,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。由于网球运动具



有独特魅力,在美国斯特誉岛上很快开展起来,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。

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 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。

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。日本为了推广软式网球,对中国给予了很大的扶持,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20~25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都开展这一运动,其中以韩国、日本和中国台北水平最高。

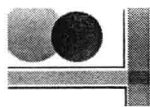
(三) 短式网球运动的起源与发展

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5岁以上年龄儿童的生理、心理特点而设计的,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种种弊端,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)。具体标准是球场长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,尤其以英国温布尔顿锦标赛、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,吸引了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记录的新秀。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。在各项高水平比赛上,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。

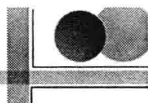
技术向精细化发展,是网球技术发展的一大趋势。单就发球而言,每位选手并不是一味地追求速度,速度在190公里/小时以上的发球颇为鲜见,而速度在150~170公里/小时的发球直接得分随时可见。这并不是说现代网球运动员发球技术不及以前,而是当今运动员更注重发球技术的精细化,将发球的旋转变化和角度很好地结合在一起。另外,随着球体的增大,击球的回合不断增加,运动员不再主要依靠大力击球去获胜,而是更多地通过提早击球、运用精确的落点和极佳的球速占得先机。而以上旋球为主的球员凭借着出色的接发球、网前截击、落点准确的穿越球、打身后、放小球以及滑拍等精细、全面的技术,主宰当今世界男子网坛。

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,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地地比重在不断上升。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,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,还能够在快速场地上获胜。这样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 多公里/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 ACE 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

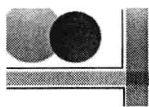
在现今的网球比赛中,技术仍然是决定比赛胜负的关键所在,拥有全面的技术会使选手在比赛中占得先机。而一般选手都或多或少有一些弱点,很多选手利用力量来弥补自己的不足,如罗迪克发球速度可达 230 公里/小时,如此炮弹式的发球常常为他得分。许多力量大的选手球速越来越快,使得对手疲于奔命。

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 公里/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,每天都会作艰苦的训练。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训练是密不可分的。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,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/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/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、长期、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,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)参加适量的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口有约有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年举办了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还相差甚远。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,亚网联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。

(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

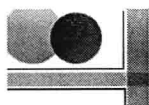
网球运动要发展、要提高,就必须打破现有的发展模式,从战略思想的高度,紧紧围绕网球运动自身发展的规律,结合我国现状,认真研究项目发展的对策,这是我们进一步发展网球运动的关键。

(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 20 多个省、市体委体工队和少数业余体校训练。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。

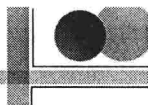
② 扩大教练员的数量,提高教练员质量,是进一步拓宽优秀人才培养渠道的关键

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,都严重制约着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,但最终我们还是要消灭国内排名。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,其目的方面是解决出国经费紧张,不出国门就可打国际比赛,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。

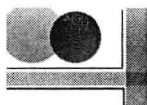
第二节 网球运动的一般知识

一、网球运动的特点

网球运动问世以来,由最初的皇家贵族运动发展成为一项现代老少皆宜的大众体育项目,与其本身所具有的特点是分不开的。网球运动有以下几个特点。

1. 空中击球快速有力

无论是在网球比赛还是在网球游戏中运用的各种击球方式,都必须用拍子击打空中球或



地面反弹球,接对手击过网的球是如此,自己发球也是先将球抛起,然后才将球击到对方发球区内。正因为空中击球,所以球速快而有力,参加网球运动的人在时间和空间感觉上得到的锻炼和提高是其他运动项目难以比拟的。

2. 发球方法独具一格

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。男选手发球的时速可达 200 公里以上,女子也接近 200 公里。正因为如此,在实力均衡的比赛过程中,发球方总能占据一定的优势。

3. 记分方式与众不同

在网球运动的每局比赛中,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。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。

4. 比赛时间难以控制

网球比赛无论是正式的比赛还是平时的娱乐,只要比赛双方实力接近,要想分出胜负,都将费时很长。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,因为比赛时间太长、太晚而在当天中止比赛在第二天继续进行的情况也屡见不鲜。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。

5. 比赛强度大

一场势均力敌的比赛,由于比赛时间过长,对双方运动员的体力要求很高。在所有隔网对抗的体育项目中,网球场上的密度是最少的。正因为如此,有人进行过统计,一场水平相当紧张激烈的网球比赛,男子的跑动距离接近 6000 米,女子达到 5000 米,挥拍次数达到上千次。如此高的比赛强度在其他竞技比赛中也是难以看到的。所以,参加网球比赛,对于运动员的体力、意志力和心理都是极大的考验。

6. 心理要求高

网球除团体比赛在交换场地时教练可以进行场外指导,其他任何时候的比赛都不允许有教练进行指导,哪怕是手势也不行。整个比赛全靠个人独立作战,没有好的心理素质,要想取得比赛的胜利是不可能的。

二、网球运动的功能

1. 增加健康,增强体质

网球运动是典型的有氧为主、无氧为辅的运动项目。所以,经常运动可以提高人的心血



管系统的能力,帮助降低人体的血脂,防止高血压。运动量的大小可以自己控制,想要强度大可以打单打,不想太累就打双打。网球运动的技术要求高,必须动手、动脚、动脑,对人体的灵敏反应要求也高,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。在网球场上,经常可以看到白发苍苍的老者与充满朝气的青少年进行同场竞技,这也许就是许多国家政府首脑、中央领导及各大公司企业老总们对此运动痴迷的原因吧。

2. 锻炼良好的心理素质

经常参加网球运动的训练和比赛,会学会很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。如连续失误时,应考虑如何使自己尽快冷静下来,重新鼓起勇气和信心,不到最后一分决不放弃;比分落后时会思考如何保持沉着而不气馁;此分领先时就会考虑要戒骄戒躁、一鼓作气拿下比赛;比分处于胶着状态时更要保持进攻不手软的自信心。这些意志品质的锻炼对于网球参加者而言都是一笔很好的生活财富。

3. 培养勤奋好学的优秀品质

网球运动是一项技术性很强的体育项目,对于初学者而言,想要在偌大的网球场内控制住球绝非易事,许多人在刚接触网球时不是碰不到球就是将球打飞的情形是很常见的。网球的魅力是无穷的,但是想完全掌握这项体育运动又不是一件简单的事,这就要求初学者认真学习网球的基本技术,向教练、球友多多请教,勤学苦练,方能在球场上展英姿。

4. 陶冶良好的情操

网球场是结识朋友的好地方。因为这小小的网球会使人们相识、交流、交心、知心。没有年龄的障碍,没有性别的阻挡,没有门第的高低。人们在网球场上挥舞着球拍,网球犹如编织的梭在空中飞来飞去,在人们的欢声笑语中编织出一幅友谊的画卷。理解和尊重网球场上的一切人和物,是参加网球者最起码的行为准则和道德标准。练球时,“thank you”、“sorry”是使用频率最高的两个词;当球滚到邻场而邻场正在练球时,要等到死球时才能进场捡球;在比赛过程中要看一看对方是否做好接球的准备,然后才能发球;比赛结束后不管胜负,都要主动和对手及裁判员握手。

作为一项绅士运动,观众与运动员应互相尊重,观众在观赏比赛时应注意以下几点。

(1) 当球处于“活球”期时,应保持安静状态,不可大声喧哗。

(2) 比赛期间,只有当运动员交换场区、局间或盘间休息时,才能在观众席进行短暂的走动或离场。

(3) 当一分决出胜负后,观众才能给予掌声鼓励。

(4) 观看比赛时应尽量避免带能发出声音的物件,如哨子等。比赛过程中,应关闭手机或将手机置于震动状态。

三、网球运动的比赛方法

网球比赛按比赛项目可分为团体赛和单项比赛。团体赛比较著名的男子项目有戴维斯杯,女子项目有联合会杯;单项比赛的赛事比较多,如:最为有名的四大网球公开赛,一系列的大师杯赛和年终总决赛等。除了四大公开赛男子单打采用五盘三胜制外,无论团体比赛