

# T E N N I S



快乐体育

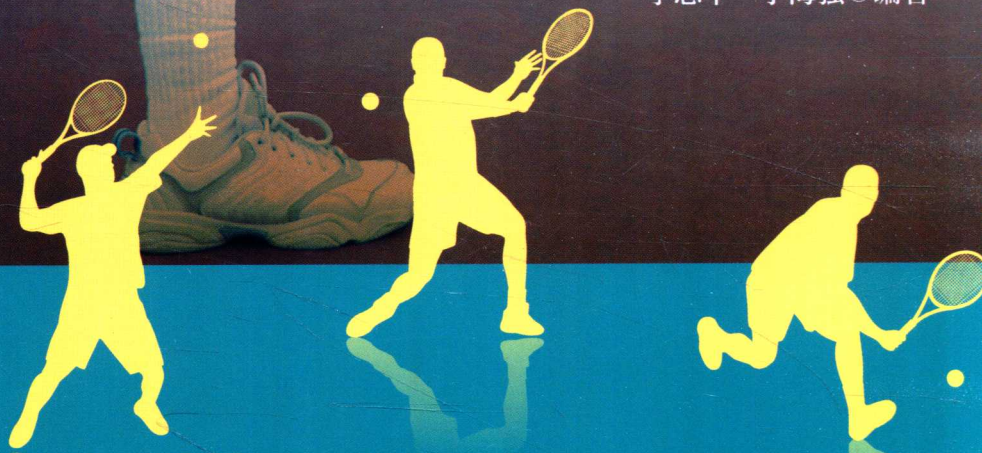
三小球系列

入门

提高训练与实战

网  
球

李志平 于海强◎编著



化学工业出版社



入门、  
提高训练与实战

# 网球

李志平 于海强◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

网球入门、提高训练与实战 / 李志平, 于海强编著. —北京:  
化学工业出版社, 2016.3  
(快乐体育三小球系列)  
ISBN 978-7-122-26145-8

I. ①网… II. ①李…②于… III. ①网球运动—基本知识  
IV. ①G845

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第004495号

---

责任编辑: 刘亚军  
责任校对: 王素芹

装帧设计: 史利平

---

出版发行: 化学工业出版社  
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装: 三河市延风印装有限公司  
880mm×1230mm 1/32 印张6 $\frac{1}{2}$  字数216千字  
2016年3月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)  
售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 29.00元

版权所有 违者必究



# 前言

网球运动起源于法国，发展在英国，普及在美国，与高尔夫球、保龄球和桌球并称为世界四大绅士运动。随着体育运动的普及和发展，曾经的贵族运动项目开始逐步地走进普通大众，最能体现这一点的就是网球。时至今日，网球运动正在飞速地渗透到人们的生活中，许多老百姓拿起球拍，在网球场上挥汗如雨，甚至是老年朋友和儿童都有参与其中。

网球运动仍然是当今体育运动项目中难学和难学好的项目之一。比如，网球对身体协调性和力量的要求很高；就球本身而言，球的运行速度和旋转不同，到达场地的部位也就不同；再如天气变化的影响和球场表面的结构不同，都影响参与者的技战术变化等。

本书按照网球运动技术的难易程度顺序展开，从基础理论开始，详细讲解网球运动的握拍、站姿、步法以及击球、发球、接发球技术和技巧，然后讲解了单打和双打战术与实战应用，接下来是网球运动常见损伤和自我诊疗、竞赛规则以及运动礼仪等内容，同时在各章后附有网球运动小常识，可以让广大网球爱好者轻松入门之后，快速有效地掌握网球技战术，帮助大家提高实战水平，享受网球运动的乐趣。

本书由中国民航大学体育部李志平和大连医科大学体育教研部于海强共同完成，借鉴国内外先进、有效的教学和训练经验，适用于网球运动爱好者自己学练和提高技战术而用。

由于作者水平有限，书中不妥之处，望广大读者给予批评和指正。

作者

2016年1月



# 目录

## 第一章 网球运动概述 / 1

一、国际网球运动的起源与发展 / 1

二、中国网球运动发展概况 / 5

三、网球运动的特点和价值 / 7

## 第二章 网球运动基础 / 12

### 第一节 网球运动的基本设施和装备 / 12

一、网球场 / 12

二、球拍和球 / 17

三、网球鞋 / 23

四、网球服及其他装备 / 27

### 第二节 握拍方法 / 29

一、正手握拍方法 / 29

二、反手握拍方法 / 32

三、握拍、击球点及击球时机 / 35

### 第三节 准备姿势与基本步法 / 37

一、准备姿势 / 37

二、移动步法 / 41

三、移动步法练习 / 43

四、击球步法 / 46

五、各种击球步法的使用及练习 / 49

如何保养网球拍 / 52

### 第三章 网球运动技术 / 54

#### 第一节 正手击球技术 / 54

一、正手击球基础知识 / 54

二、传统正手击球技术的动作要领 / 55

三、现代正手击球技术的动作要领 / 56

四、传统正手击球与现代正手击球技术的区别 / 57

五、几种不同的正手击球方法 / 58

六、正手击球易犯错误及纠正方法 / 64

#### 第二节 反手击球技术 / 66

一、反手击球技术基础知识 / 66

二、单手反手上旋球技术的动作要领 / 68

三、单手反手平抽球技术的动作要领 / 69

四、单手反手下旋球技术的动作要领 / 70

五、双手反拍击球技术的动作要领 / 73

六、反手击球易犯错误及纠正方法 / 75

第三节 发球技术 / 76

一、发球技术的动作要领 / 77

二、几种常见的发球方法 / 81

三、发球易犯错误及纠正方法 / 84

第四节 接发球技术 / 86

一、接发球基本知识 / 86

二、接发球技术 / 87

三、接发球易犯错误及纠正方法 / 89

如何知道自己是哪一种打法 / 91

第四章 网球运动中的战术与实战运用 / 92

第一节 单打战术 / 92

一、发球战术 / 92

二、接发球战术 / 96

三、底线战术 / 100

四、网前战术 / 108

五、综合性打法战术 / 116

第二节 双打战术 / 117

一、发球局的站位 / 117

二、发球局的战术 / 122

三、接发球局的站位 / 125

四、接发球局的站位配合 / 126

五、双打战术手势 / 127

双打战术运用的三大“窍门” / 129

## 第五章 网球运动损伤、处理及预防 / 130

### 第一节 网球运动中常见运动损伤及预防 / 130

一、水泡 / 130

二、小腿抽筋 / 132

三、踝关节扭伤 / 133

四、肌肉酸痛 / 135

五、网球肘 / 138

六、腰痛 / 141

七、肩关节痛 / 142

八、膝关节痛 / 143

九、半月板损伤 / 143

### 第二节 不同季节网球运动注意事项 / 144

一、春季打球需要注意的事项 / 144

二、夏季打球需要注意的事项 / 146

三、秋季打球需要注意的事项 / 148

四、冬季打球需要注意的事项 / 149

挫伤处置的RICE步骤 / 151

## 第六章 网球竞赛规则与裁判 / 152

### 第一节 网球竞赛规则 / 152

### 第二节 网球竞赛裁判 / 168

### 四大网球公开赛 / 191

## 第七章 网球运动礼仪 / 193

### 第一节 网球比赛礼仪 / 193

### 第二节 网球观赛礼仪 / 196

## 第一章



# 网球运动概述

## 一、国际网球运动的起源与发展

网球运动起源于12~13世纪的法国，当时法国的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来充实生活。方法是两人在空地上隔一条绳子，用手掌将球（用布包着头发）打来打去。这种运动不仅在修道院中盛行，后来逐渐传入法国宫廷，并很快成为王室贵族喜爱的一种娱乐游戏。当时这种游戏称为“jeu de paume”（法语是用手掌击球的意思），即“掌球戏”（图1-1）。

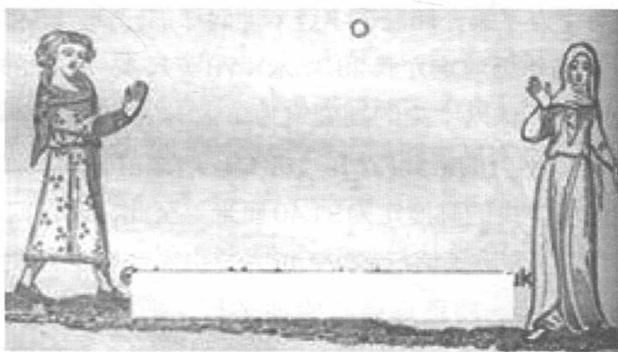


图1-1 十四世纪板刻中展示的掌球戏

14世纪中叶，法国王储将掌球游戏中的使用的球赠送给英皇亨利五世，这种游戏便传入了英国。后来，欧洲人掌握了橡胶技术，

此为试读，需要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



做出了能弹跳的球。当时人们公认埃及坦尼斯镇生产的球皮最好,所以“坦尼斯”(tennis)作为网球运动的专用名称一直沿用到现在。15世纪,这种游戏不再用手掌击球而改用木板打球了,并很快出现了一种用羊皮纸做拍面的卵形球拍,后来球拍的拍面由原来的羊皮换成了弦线拉成的;同时,场地中央的绳子也换成了网子。这种游戏引起了许多贵族的兴趣,很快在宫廷中风靡一时。因此网球又称为“宫廷网球”和“皇家网球”。网球运动发展至今,由于消费较高,仍被称为“贵族运动”,与高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界四大绅士运动。

16~17世纪,网球运动逐渐发展成为一种竞技比赛形式,不再是一种单纯的游戏。1871年,英国的温菲尔德少校改进了早期网球打法,并将场地移向草坪地,同年出版了《草地网球》一书,提出了一套接近于现代网球的打法。1874年又规定了球网的大小和高低,并在英国创办了简易的草地网球比赛。1875年英国板球俱乐部修订了网球比赛规则,1877年在英国伦敦郊外温布尔登设置了几个草地网球协会,草地网球运动在英国得到了进一步发展,并于1877年7月举办了第一届温布尔登草地网球锦标赛。随后英国板球俱乐部又将网球场定为长23.77米(78英尺)、宽8.23米(27英尺)的长方形,球网中央的高度定为99厘米,并确定了每局采用15、30、40、平分的记分方法。1884年英国伦敦玛丽勒本板球俱乐部又将球网中央的高度定为91.40厘米。至此,现代网球运动正式形成,并很快在欧美盛行起来,成为一项深受欢迎的球类运动。

1896年,第一届奥运会在雅典举行,把网球男子单打与双打列为正式比赛项目。后来,由于国际网球联合会和国际奥委会在“业余运动员”的定义上有分歧,网球比赛连续七届奥运会都被取消,直到1984年举行的洛杉矶奥运会,网球被列为表演项目。1988年的汉城奥运会上,网球重新列入正式比赛项目。除了20世



纪70年代采用的“抢七”(tiebreaker)规则外,网球运动规则自1890年至今的变化很小。近几年,在职业比赛中增加“即时重放”(instant replay)系统即“鹰眼”,以判定有争议的球。

网球运动起源于法国教会,又经过欧洲各国皇室贵族的推动,逐步走向社会和平民,并在全世界传播开来。经过两年的筹备,在美国人杜安尼·威廉姆斯、瑞典人查尔斯·巴德和法国人亨利·沃利特的积极倡议下,1913年3月1日在法国巴黎成立了国际网球联合会,总部设在伦敦。国际网球联合会的成立,标志着网球运动由娱乐游戏阶段过渡到职业网球的竞技体育阶段。中国网球协会于1980年加入该协会成为正式会员。

现代网球运动从第一届温布尔登草地网球赛开始到现在已经有100多年的历史,从最初开展的几个国家到目前近160个国家参与其中,这些进步都是在世界网球的有关组织指导下进行的,世界网球组织主要有以下三个。

第一,国际网球联合会(ITF,图标见图1-2),成立于1913年5月1日,是最早的国际网球组织。其主要责任是:负责制定网球运动比赛规则;负责有关网球比赛的一切事物;推进各国网球协会搞好本地区网球运动的普及;为发展中国家的网球教练开设培训班;提高人们对网球的兴趣,鼓励吸纳更多的人参加网球运动,促进世界网球运动的发展。国际网球联合会委员会除主席和执行主席



图 1-2 ITF 图标



外，其他委员均为名誉会员，每两年改选一次。国际网联负责组织和管理的赛事有：戴维斯杯世界男子团体赛、联合会杯世界女子团体赛以及每年的四大网球公开赛，还负责女子巡回赛、发展巡回赛、挑战赛、世界老年网球赛、世界青年杯赛、世界少年杯赛等200多个赛事。

第二，世界男子职业网球选手协会（ATP，图标见图1-3），号称“球员工会”，成立于1972年，是世界男子职业网球运动员的自治机构，总部设在美国的佛罗里达。ATP主要职责是协调各赛事和职业运动员之间的伙伴关系，并负责组织和管理工作。ATP每年举办的大赛有：大师杯赛、网球大师系列赛、国际黄金系列赛、世界双打锦标赛、挑战赛等80个左右的赛事。

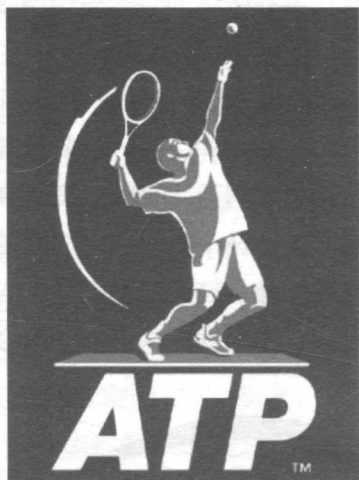


图 1-3 ATP 图标

第三，国际女子网球协会（WTA，图标见图1-4），成立于1973年，是世界女子职业网球选手的自治组织，总部设在佛罗里达的圣彼得斯堡。WTA的主要职责是组织网球职业女子选手的各



种比赛。WTA负责协调与赞助商、赛事主办方之间的关系以及选手有关的一切事物，管理职业选手的积分、排名、奖金分配等。WTA由一个董事会和一个主席来管理，他们中的多数是现役球员，还有一些商业顾问。WTA负责的比赛有：WTA的年终总决赛、各项公开赛、巡回赛等。



图 1-4 WTA 图标更新

## 二、中国网球运动发展概况

网球运动是在19世纪后期随着西方近代体育的传播而进入我国的。19世纪中叶，中国陆续开放了一些沿海通商口岸，西方的官员、商人、传教士和驻军络绎不绝，网球运动也由他们带进了中国。这些外国的传教士、驻军和商人们在上海、广州、香港、北京、青岛、天津等地修建了不少网球场，供平时消遣娱乐，不久之后网球运动在学校和教会中逐渐开展起来。上海圣约翰书院在1898年举办了“斯坦豪斯杯”网球赛，这是中国最早的学校网球比赛。1910年第一届全运会上，男子网球被列为比赛项目。1924年第三届全运会上，又把女子网球列为比赛项目，但是当时没有选手报名参加比赛。直到1930年的第四届全运会，才有女子选手正式报名参加网球比赛。

中国网球20世纪初才开始与国际网坛进行交流。1915年第二



届至1934年第十届远东运动会上，中国男子网球队参加了网球表演赛，女子网球队参加了第六届至第十届远东运动会的网球表演赛。我国选手在1924—1946年间参加了六次戴维斯杯的网球赛，当时中国著名的网球选手有林宝华、邱飞海等。我国著名网球选手邱飞海在1924年参加了英国的温布尔登网球赛，并打进第二轮的比赛。第八届远东运动会上，中国队以林宝华和邱飞海为主力获得了男子网球团体赛冠军。

新中国成立后，我国的网球事业得到更大、更快发展。中国网球协会于1953年成立，在天津市举办了第一届全国网球表演赛。我国网球队从1956年开始加强了与国际网坛的交往，先后出访了许多国家和地区，并积极参加各种国际网球比赛，取得了不俗的成绩。上海网球运动员朱振华、梅福基1959年在波兰索波特国际网球赛中为新中国赢得了首个国际网球赛事的男子双打冠军。1966年后，和其他体育项目一样，我国的网球运动受到了很大的冲击，网球运动竞技水平停滞不前，甚至出现下降趋势，与国际网坛几乎断绝了往来。直到1978年后，我国的网球运动才逐渐恢复生机。1980年，国际网联接纳中国网球协会为正式会员，同年10月在日本举行的东京女子网球公开赛中，我国女子网球选手余丽桥夺得单打冠军。1981年1月，我国网球运动员李心意和胡娜在美国白宫杯少年网球锦标赛中获得女子双打冠军。1983年中国男子网球队参加了在吉隆坡举行的代表亚洲最高水平的男子团体赛——加法尔杯赛，并摘得桂冠。

近年来，中国网球事业掀开了崭新的历史画卷。中国选手夏嘉平在2001年第21届世界大学生运动会网球比赛中获男子单打冠军，李娜获女子单打冠军。李婷、孙甜甜获得2004年雅典奥运会女子双打冠军，郑洁、晏紫获得2006年澳大利亚网球公开赛、温布尔登网球公开赛女子双打冠军，我国女子选手在近几年的世界网



球赛事上取得的佳绩令世人瞩目。特别是中国网坛一姐李娜，2014年一度世界女子网坛单打排名第二。2013年李娜称为《时代》杂志4月29日出版的封面人物，并入选2013年度全球百大最有影响力人物名单。

网球运动已经成为高校最受学生喜爱的体育运动之一。网球在青少年中的普及率逐年提高，许多城市网球场遍布于学校和居民小区，参与网球项目的活动成为大众健身、娱乐、休闲的首选。网球业余比赛也随之多了起来，如“全国业余网球比赛”“全国大学生网球比赛”“少年短式网球赛”“软网冠军赛”“校长杯”等网球赛事接二连三。据中国网球协会的官方数据显示，从2004年至今，中国的网球人口能够迅速增长到812万人，中国的“网球时代”已经到来。

### 三、网球运动的特点和价值

#### （一）网球运动的特点

##### 1. 适应大众的广泛性与运动量大小的自控性

网球特有的魅力早已深入人心。网球运动是一种老少皆宜的体育运动项目，上至白发老者，下到少年儿童，都能在球场上体会到网球运动的乐趣。网球运动参与者可根据自己的能力来确定打法，控制球的速度与旋转，因此对于参加者的体能要求并不太高，并且运动量可以得到有效控制。

随着人们生活水平的提高，人们对生活质量的要求也越来越高，网球人口也在迅速增长，人们已经把网球运动作为一种休闲娱乐的方式。