

TENNIS

网球 技战术 教程

WANGQIU
JIZHANSHU
JIAOCHENG

殷剑巍 编著



安徽科学技术出版社



TENNIS

网球 技战术 教程

殷剑巍 编著

主 审
顾 问

动作示范
摄影

金广江
李元军
汤 涛
熊思源
张东俊

李忠广
卢 晨
曾 文
王怡飞

王洪武
孙劲松
白书军
张竞文

刘德海

朱 琳



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球技战术教程/殷剑巍编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-5337-4102-0

I. 网… II. 殷… III. 网球运动-运动技术-教材
IV. G845.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091238 号

网球技战术教程

殷剑巍 编著

出 版 人: 朱智润

责任编辑: 徐浩瀚 陈 军 邵 梅

封面设计: 武 迪

摄 影: 张东俊

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

印 刷: 安徽联众印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/32

印 张: 6.25

字 数: 119 千

版 次: 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 5 000

定 价: 15.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

序

网球运动是一项高雅时尚的运动,我国的网球运动虽然起步比较晚,但是近几年发展相当迅速。随着我国运动员在世界赛场上的崭露头角和更多世界顶级赛事在中国的举办,网球已经被很多国人所了解和喜爱,越来越多的人开始把网球作为业余生活的一部分,通过打网球达到健身和交际的目的。

网球运动本身的魅力很大,但同时它的技术性又很强,比较难上手。掌握正确的技术动作,了解基本的战术思想,不但有利于提高网球运动水平,而且有利于提高网球欣赏水平,更深入地理解网球运动,享受它所带来的快乐。本书从网球运动的特点和规律出发,深入浅出地讲解了各项技术动作以及单、双打战术的教学和实战运用,并通过大量的照片和图示加以说明,清晰明了,书中还介绍了网球器具的基本知识、网球饮食、如何欣赏网球,以及身体素质、心理素质的练习方法,无论对于业余爱好者还是具备一定水平的球员来说,都具有很大的参考和学习价值。

本书作者是中国科学技术大学体育部老师。作为一名国际级网球裁判,他曾多次参加“温布尔顿网球锦标赛”“澳大利亚网球公开赛”和大师系列赛的裁判工作,2008年又被选调参加2008年北京奥运会网球比赛裁判工作,具有丰富的大赛阅历和裁判工作经验。同时,作为网球课专业教师,其扎实的理论知识和技术功底也为编写此书打下了良好的基础。

中国科学技术大学教授 金广江

CONTENTS

目 录

第一篇 网球运动概述	1
1. 网球运动的起源和演变	1
2. 近、现代国际网球运动的概况	1
3. 我国网球运动的发展概况	2
第二篇 网球场地和装备	9
(一) 场地	9
1. 草地球场	9
2. 硬地球场	10
3. 土地球场	10
(二) 球	11
(三) 球拍	13
1. 球拍的材质	13
2. 拍头的尺寸	14
3. 握柄的尺寸	14
4. 球拍的重量	15
(四) 拍弦	16
1. 材质	16
2. 弦的粗细	16
3. 强度	17
(五) 鞋	17
第三篇 网球基本技术和练习方法	19
(一) 握拍方法	19
1. 东方式握拍法	19
2. 大陆式握拍法	21

目 录

3. 西方式握拍法	22
4. 双手握拍法	23
(二)球的旋转	25
1. 上旋球	25
2. 下旋球	25
3. 平击球	26
4. 侧旋球	26
(三)底线击球基本技术	27
1. 正拍击球	27
2. 反拍击球	33
3. 正、反拍教学和练习方法	41
(四)发球技术	54
1. 基本技术和原理	54
2. 三种不同的发球方式	58
3. 发球教学和练习方法	62
(五)截击球	62
1. 正拍截击	63
2. 反拍截击	68
3. 截击球教学和练习方法	72
(六)高压球	75
1. 基本技术和原理	75
2. 几种类型的高压球	78
3. 高压球教学和练习方法	80
(七)挑高球	81
1. 防御性挑高球	81
2. 进攻性挑高球	82
3. 练习方法	82
(八)放小球	83
1. 基本技术	83

CONTENTS

2. 练习方法	86
(九) 反弹球	87
1. 基本技术	87
2. 练习方法	88
第四篇 网球基本战术	90
(一) 单打战术	90
1. 单打战术的基本原则	90
2. 发球战术	91
3. 接发球战术	93
4. 底线战术	99
5. 上网战术	103
6. 破网战术	109
(二) 双打战术	111
1. 双打战术的基本原则	111
2. 双打的站位	113
3. 发球方战术	118
4. 接发球方战术	121
第五篇 身体素质和心理素质训练	127
(一) 身体素质训练	127
1. 身体素质训练的重要性	127
2. 身体素质训练的内容和方法	128
(二) 心理素质训练	143
1. 心理素质训练的重要性	143
2. 心理素质训练的内容和方法	144
第六篇 网球饮食	148
(一) 赛前饮食	149
1. 比赛在上午八九点钟	149
2. 比赛在早餐或中餐后三四个小时	149
3. 赛前热身	150

目 录

4. 补充水分	150
(二)赛中饮食	150
(三)赛后饮食	151
1. 如果下一场比赛在 1~2 小时	151
2. 如果下一场比赛在 4 小时后	151
3. 如果下一场比赛在第二天	151
第七篇 欣赏网球	152
(一)看懂比赛	153
1. 赛前会议	153
2. 网球比赛的计分和报分	155
3. 关于发球的规定	157
(二)听懂裁判术语和报分	161
(三)了解网球赛事名称和技战术术语	164
(四)轮椅网球	165
(五)网球比赛中的辅助裁判设备	167
1. Trinity(擦网器)	167
2. Cyclops(发球线监控器)	167
3. Hawk eye(鹰眼设备)	167
(六)裁判和工作人员	176
1. 监督(supervisor)和裁判长(referee)	176
2. 主裁判(chair umpire)	177
3. 司线员(line umpire)	178
4. 球童 (ball boy/girl)	178
5. 中国的网球裁判	179
网球心情(温网日记三篇)	181
澳网散记	186
偶遇晏紫和孙甜甜	189



第一篇 网球运动概述

1. 网球运动的起源和演变

网球运动起源于法国。14世纪时，法国宫廷中开展起一种叫掌球戏的游戏，方法是：在两人中间隔一条绳子，用手将球打来打去。当时用的球是用布裹头发制成的，以埃及坦尼斯镇所产的布最为著名，网球英文名“tennis”可能由此得名。16世纪时出现了用羊皮纸作为拍面的球拍，拍子重且很不美观。17世纪这种游戏传入英国后绳子改成了网，球拍不再是平面的羊皮纸，而是穿上了有弹性的弦线。1873年，英国人M. 温菲尔德把早期的网球打法改进，变成夏天在草坪上的娱乐，名为草地网球。同年，出版了一本题为《草地网球》的小册子。1874年又进一步确定了场地大小和网的高度。1875年英国人制定了最初的网球比赛规则，后来逐步演变发展成现在的网球运动。

2. 近、现代国际网球运动的概况

早在1896年的第一届现代奥林匹克运动会上，网球就是正

式比赛项目。1924年因为在技术、设备和运动员资格问题上发生了争执，网球项目从此退出奥运会，直到1984年网球运动才作为表演项目又被列入奥运会。1987年5月，在伊斯坦布尔第92届国际奥委会全会上，网球被重新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届奥运会网球比赛的决议，从此网球项目彻底回到了奥运会的大家庭。

国际上主要有三大网球权威性组织，即：ITF(International Tennis Federation)国际网球联合会、ATP(Association of Tennis Professional)男子网球职业联盟、WTA(Women's Tennis Association)女子网球职业联盟。ATP主要负责男子职业比赛，目前总奖金2.5万美元以上的比赛都属于ATP；WTA主要负责女子职业比赛，目前总奖金7.5万美元以上的比赛属于WTA；ITF主要负责四大公开赛、奥运会以及其他各级别的赛事。

现在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月份温布尔顿网球锦标赛、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。

3. 我国网球运动的发展概况

19世纪后期，网球运动开始传入我国，先是在北京、天津等



几个大城市的外国传教士、商人和士兵中出现了打网球的活动，后来个别教会学校也开展起这项运动。1906年北京汇文、上海的圣约翰、南京的金陵、广州的岭南等学校开始举行校际网球比赛。解放前中国的网球赛事还是不少的，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。1915~1934年，中国男子网球队参加了历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。解放前，我国选手还参加过6次戴维斯杯的比赛，但成绩不理想。我国第一个参加温布尔顿网球赛的运动员是邱飞海，并在1924年的比赛中进入第二轮。在温布尔顿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。

网球运动在我国开展的时间不短，但是解放前只局限在少数人的圈子里，被称为“贵族运动”，水平一直不高。解放后网球运动不断发展，1953年中国网球协会成立，同年在天津市举办了首次全国网球表演赛。1956年起网球被列为每年一度的全国比赛项目，规模一年比一年大。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,我国女选手戚凤娣和徐润珍在索波特国际网球赛中获得单打冠、亚军。在1990年第11届亚运会上,我国网球选手夺得了3枚金牌、3枚银牌和1枚铜牌,创造了历届亚运会最好成绩。在第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。

进入21世纪,随着我国网球运动的更进一步发展,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。

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/帕斯奎尔,



图 1-1 李婷/孙甜甜夺得第 28 届雅典奥运会网球女子双打冠军



勇夺女子双打金牌。赛前没有人能想到她们会走得这么远，而且这么彻底！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，带给国人一个又一个惊喜，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。这也是中国第一座大满贯赛事的奖杯！



图 1-2 郑洁/晏紫夺得 2006 年澳大利亚网球公开赛女子双打冠军

2006年6月,郑洁/晏紫这对四川妹子再次给国人惊喜,夺得了温布尔顿草地网球锦标赛女子双打的冠军!这对一向被认为不擅长打草地球场的亚洲运动员来说,意义非比寻常。



图 1-3 郑洁/晏紫夺得 2006 年温布尔顿草地网球锦标赛
女子双打冠军

2008年1月,孙甜甜和塞尔维亚运动员泽蒙季奇搭档夺得了澳大利亚网球公开赛混双冠军。这位河南姑娘也同时成为中国历史上第三位获得大满贯冠军的运动员!



图 1-4 孙甜甜/泽蒙季奇夺得 2008 年澳大利亚网球公开赛混双冠军

作为中国女子单打头号选手，来自湖北的运动员李娜在 2006 年打入温布尔顿网球锦标赛八强，在 2007 年 1 月闯进悉尼网球赛四强，同时把自己的 WTA 排名提升到世界第 16 位，这也是中国女网历史上单打最高排名！

2007 年下半年由于受伤病的困扰，李娜的 WTA 排名一度下滑到 30 名以外，但是没多久就强劲反弹：在 2008 年 1 月初夺得 WTA 三级赛事黄金海岸硬地赛女单冠军；在 2 月 WTA 一级赛事多哈公开赛上进入前四，排名很快升到第 22 位。李娜已成为亚洲当

之无愧的“一姐”!相信在她的引领下,未来数年中国乃至亚洲女网会给大家带来更多的惊喜。



图 1-5 中国女子头号单打选手李娜