

享受网球运动的无穷魅力

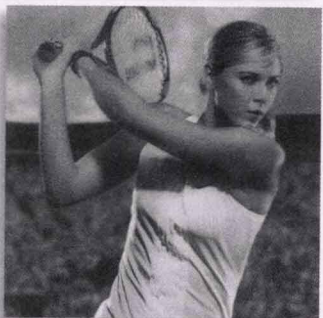
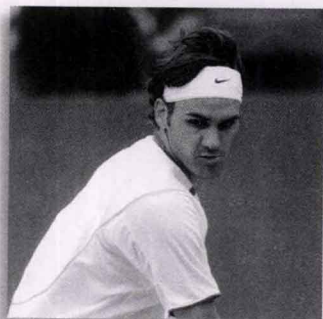
休闲 网球

■ 计伟忠 主编

全面介绍网球历史与文化
网球基本技术图解
网球训练计划与方法
网球单打战术与双打战术
网球礼仪

北京体育大学出版社

TENNIS



休闲网球

主 编：计伟忠

副主编：龚建音 朱红丹

编 委：计伟忠 向剑锋 朱红丹

邱俊武 龚建音

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 罗乔欣
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

休闲网球/计伟忠主编. - 北京:北京体育大学出版社,
2008. 5

ISBN 978 - 7 - 81100 - 999 - 6

I. 休… II. 计… III. 网球运动 - 基本知识
IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 086499 号

休闲网球

计伟忠 主编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
网 址	www. bsup. cn
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	6

2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

网球运动虽然传入我国已经有100多年的历史，但是，网球运动真正被认识和推广的时间还是在改革开放以后，特别是随着我国经济快速发展，人民生活水平日益提高，网球运动得到了快速的发展和普及。现在，人们已经不再把网球运动视为贵族运动了，而把它当成一项休闲娱乐、陶冶情操、增进社会交往、促进身心健康和实现自我价值的重要途径，是一种现代休闲生活的健康新方式。

我国的李婷、孙甜甜在2004年奥运会上获得了女子双打金牌，郑洁、晏紫于2006年澳大利亚网球公开赛上夺得女双桂冠，以及近年来在世界各大赛事中我国女子选手取得的不俗战绩，引起了国内广大网球运动业内人士和爱好者的极大关注。因而，网球运动参与人群迅速扩大，网球正在成为我国城市居民参加业余健身、休闲活动所喜爱的体育运动项目之一。

为了使越来越多的网球爱好者能够进一步了解网球运动基础理论、基本技术、竞赛方法和网球运动的基本常识，指导网球爱好者掌握有效的方法，运用正确的技术参加网球活动，我们通过网球运动教学和培训的实践总结，在综合国内外多种网球教学教材优势的基础上，选编了《休闲网球》一书。

网球是一项美妙的运动，它错综复杂而又令人神往。我们希望这本书能够激发你的兴趣，在享受网球运动的同时不断提高技艺，充分发挥你的潜力，像许多人一样从网球这项运动中发掘出丰富的乐趣。

最后需要提醒你的是，不管你的年龄有多大，什么时候开始打网球都不算晚。我们忠心地希望你享受这项美妙的运动并祝你好运。

目 录

网球运动简介

起源和发展概况	(8)
充满竞争的网球运动	(11)
风靡全球的网球运动	(13)
我国的网球运动发展概况	(14)
世界大型赛事	(17)

网球入门

网球比赛的简要规则	(23)
常见的比赛组织形式	(30)
场地类型	(31)
网球运动装备	(32)
入门与提高	(37)
如何选择教练和俱乐部	(38)
网球体能练习	(40)
准备活动	(43)
基本素质练习	(46)

基本握拍方式和预备姿势

关于握拍	(52)
常见的握拍方式	(53)
预备姿势	(59)

正 手

正手击球基本技术	(62)
正手击球类型	(66)
正手击球动作技术要点	(67)
正手击球常见错误及纠正方法	(67)
向专家学习	(68)

反 手

反手击球基本技术	(71)
双手反手击球	(72)
单手反手击球	(74)
向专家学习	(77)

发 球

发球基本技术	(84)
发球技术分类	(86)
发球技术要点	(87)
发球常见错误及纠正方法	(87)
向专家学习	(88)

接发球

防守性接发球	(91)
进攻性接发球	(91)
正手接发球	(91)
反手接发球	(94)

截 击

正手截击	(99)
反手截击	(101)
抽击式截击	(104)
低截击	(106)
半截击	(108)
截击放高球	(109)
截击放小球	(109)
截击主要技术要点	(110)
截击常见错误及纠正方法	(110)

高压球

高压球基本技术	(113)
高压球技术要点	(114)

反手高压球	(114)
反弹高压球	(114)
高压球常见错误及纠正方法	(115)

挑高球

防守性挑高球	(117)
进攻性挑高球	(117)
挑高球常见错误及纠正方法	(118)

放小球

放小球基本技术	(120)
放小球常见错误及纠正方法	(120)

非常规击球

跨下击球	(122)
在身体一侧的向后击球	(123)
跳起双手反拍	(124)
下劈救球	(125)
跳起高压球	(126)

对球的控制

掌握挥拍速度	(129)
控制击球点	(129)
使用旋转	(130)
随 挥	(133)

你遇到的技术问题

你的发球问题	(134)
接发球问题	(137)
落地球问题	(138)
全场型打法的问题	(140)

网球训练计划

练习方法	(144)
------------	-------

高成功率打法

四种不同类型的击球	(153)
提高击球成功率	(154)
减少失误的简单方法	(154)
迫使对手失误	(155)

网球打法风格

防守型选手	(156)
攻击型底线选手	(157)
全场型选手	(159)
发球上网型选手	(160)

单打战术

场上站位	(162)
单打基本战术	(164)

双打战术

站 位	(170)
比赛战术	(172)
注意事项	(173)

心理素质

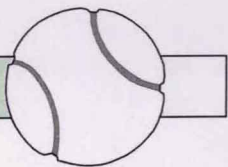
培养自信心	(176)
接受挑战	(176)
控制失误	(177)
积极的自言自语	(177)
控制比赛节奏	(178)
集中注意力	(179)

网球礼仪

参加或组织比赛	(181)
在比赛期间	(181)
参加团体赛	(182)

网球术语	(183)
------------	-------

网球运动简介

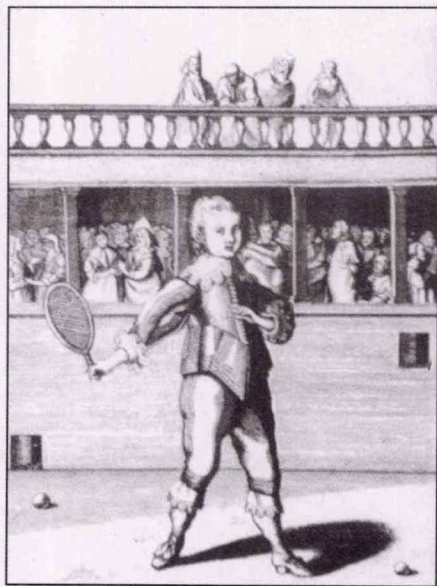


网球是一项美妙的运动，它是锻炼，是竞争，更是乐趣。网球是你一生都可以从事的体育运动，如果你喜欢上它，它将成为你一生的朋友。

从运动本身来看，网球运动是一项在规定的场地内进行的隔网对抗性的技能活动，对增强体质、陶冶情操、丰富生活、促进身心全面发展具有良好的作用，并且各个年龄段的人群都可以参加。在西方发达国家，网球运动已成为一种大众性的体育运动，就是一些经济欠发达的国家也正在积极地发展这项运动。

起源和发展概况

我们今天所知道的网球从它的诞生之日起发展到今天经历了许多阶段。许多专家认为古代的埃及人在公元前1500年前后发明了我们今天的网球这种运动。在结构形式上更为我



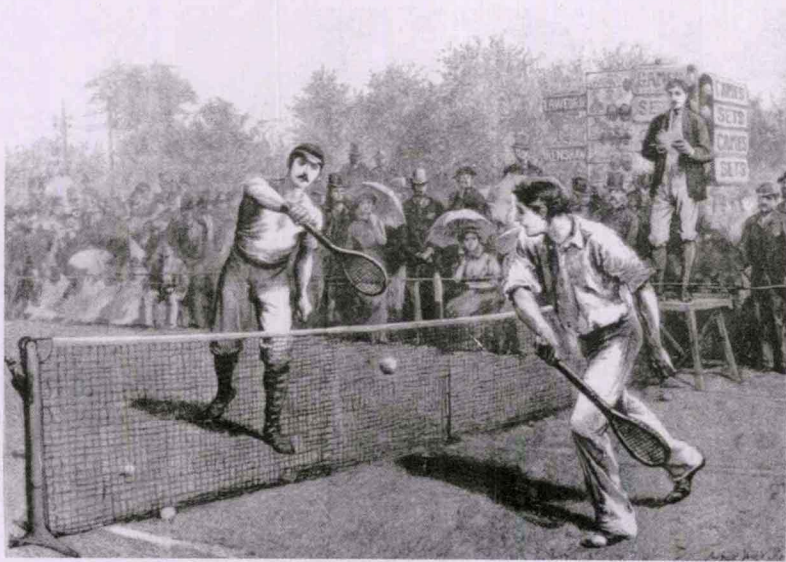
或许赛马是国王们的运动，但这并不能妨碍英国和法国的国王打网球。在上图中，国王詹姆斯二世（当时是约克公爵）在打网球，时间是十六世纪初。

们熟悉的网球运动是由法国人发展而来，被称为“jeu de paume”（用手掌的运动），有点像壁球，在室内进行，向一面墙击球。

在15世纪，最为原始的球拍被推出。法国球员在开始比赛时会喊“tenez”（意思是比赛开始），并最终造就了“tennis”（网球）这个名称。这种运动几乎同时在英国出现，并被认为是“国王的运动”，亨利八世就是一位热心的网球迷并在他的汉普顿庄园修建了球场。

这项运动很快流传到西班牙、荷兰、德国、瑞士和意大利，但在18世纪受法国革命和拿破仑战争的影响而走向衰落。

网球在18世纪经历了衰落之后，19世纪英国维多利亚时代的繁荣给网球的发展带来了新的机遇。有钱人修建私人球场，俱乐部也第一次开始出现。



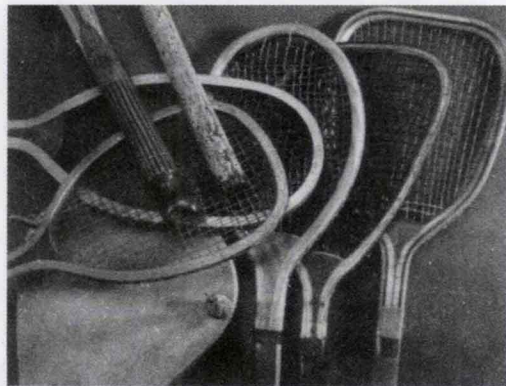
威廉·仁绍在进军温布尔顿决赛前和赫伯特·劳福德（Herbert Lawford）进行一场淘汰赛的争夺。在这项赛事的早期，选手们在争取到挑战卫冕冠军的机会以前必须经受淘汰赛的考验。

草地网球的发展使网球运动突破了皇室和贵族的禁锢，因为上层阶级也可以在他们的花园里打网球了。随着这种发展趋势的日益增强，球员们还试着在水泥场地和土场地上打网球，提高这项运动的激烈程度。

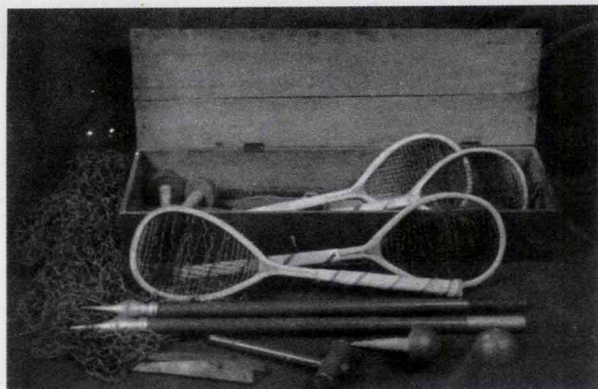
全英槌球俱乐部对网球的认可加速了网球成为一项重要的竞技体育运动的过程，全英槌球俱乐部在当时是主要竞赛俱乐部之一。因为网球日益受到欢迎，大家对槌球俱乐部的兴趣急转直下，所以俱乐部决定同时开展网球运动。

1877年，全英俱乐部（现设在温布尔顿）利用最新设计的长方形球场和更近似于我们今天所使用的计分制，举办了他们第一次网球大赛。1884年，温布尔顿不仅举办了男子锦标赛，也成功地举办了一次女子锦标赛。此后，俱乐部便开始主办各种男女赛事。

到了20世纪初，网球已经成了网靡欧美、男女老少皆宜的一项运动，并得到了进一步的发展，因为网球运动富于挑战，能强身健体，优雅而且时髦。人们对于网球的兴趣增长如此迅猛以至于必须组织更加有序的巡回赛。由美国人杰克·克雷莫（Jack Kramer）于1950年发起的运动最终把网球于1968年带入了“公开时代”，所有网球选手，无论是职业的还是业余的都可以参加相同的网球锦标赛。



早期的木质球拍



这套二十世纪初的草地网球用具中包括几只老式木质球拍

现在的职业网球选手每年都要绕地球好几圈，参加不同的巡回赛：包括ATP（职业网球选手联合会）和WTA（女子网球联合会）为顶尖选手准备的赛事、联合会杯和戴维斯杯、大师系列赛，当然还有最为重要的大满贯赛事。克雷莫为网球运动带来的发展包括，于1970年引入的积分体制用于赛

季终决定奖金的分配。他对网球运动的贡献得到了认可并于1972年被任命为ATP的常务董事，ATP至今仍是管理网球运动的权力机构。

1970年网球运动还引入由基米·范·艾仑（Jimmy Van Allen）发明的抢七局，以限制一盘比赛无休止地进行。这种记分方法获得了大面积的成功，但在1985年温布尔顿的一场比赛中，干纳森/莫特恩森（Gunnarson/Mortenson）和弗劳利/佩奇（Frawley Pecci）的抢七局居然打到了26-24。

技术创新的出现满足了这项运动变化了的要求。黄色的网球（1972年）让快速飞行的网球更加便于现场观众观赏和在电视屏幕（彩色电视转播开始于1967年）上更加醒目。球拍制作材料的变化和网球选手体能的提高导致了力量主导这项运动，美国人安迪·罗迪克的153英里的发球时速（场上测速仪记录的时速）就很好地说明了这种发展趋势。网球比赛中已经引入“鹰眼”，虽然这还是一种并不完全可靠的仪器。

许多人认为现在的网球速度太快了，比赛中缺乏过去网球运动中细腻的手法。为减小大力击球型选手的威力，一些人提出的建议包括恢复使用以前的木质球拍、增加场地的长度、使用大的网球并且降低球内气压、只有一次发球机会和减小发球区宽度以限制发球的角度。所有这些建议均遭到了抵制，这反映了人们希望维持这项伟大运动完整性的决心，无论是对一流的职业选手还是对业余选手都是一样。

充满竞争的网球运动

网球进入奥运会

网球似乎从它的诞生之日起就是一项竞技性体育项目，1896年首届奥运会上它就被纳入最初的9个比赛项目之中。大约4年后，女子网球项目被引入奥运会。

由于国际草地网球联合会与当时的国际奥委会发生了争执，网球项目于1924年撤出奥运会。在经历了一个漫长而又坚定的抵制运动之后，1984年的美国洛杉矶奥运会非常成功地举办了一次网球表演赛事。斯戴菲·格拉芙和斯戴芬·埃德伯格是这次赛事的明星，并把网球在人们欢迎声中带入了1988年的汉城奥运会。

奥运会继续把关注放在那些顶尖的一流选手身上，网球明星们在国际赛场上的频频亮相是造就这项运动商业地位的因素之一。网球运动之所以成为当今世界的热门项目，除了网球运动本身特有的魅力这外，另一个重要因素是，国际网球比赛大都没有高额奖金，特别是自从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。

现代网球运动

现代网球运动在100多年的发展进程中，曾涌现了许多杰出的选手，他们都以自己的勤奋及创造精神，为网球运动技战术的进步与发展，作出了卓越的贡献，以其超群的技艺与竞技能力赢得了比赛胜利，一次又一次地登上了世界冠军的领奖台，成为世人仰慕的璀璨球星。如在男子比赛中，美国的W·蒂尔登，曾于1933年以炮弹式的快速发球，使网球运动进入了新的发展阶段；第一个“大满贯”优胜者，美国的巴奇以攻击性发球、快速截击、强劲的抽球、准确的落点和敏捷的动作，构成了能攻善守的最早的全面型打法；20世纪40年代末和50年代初，美国运动员J·克雷默，最早成功地使用上网打法而被后人所肯定；世界著名球王瑞典的博格，以其冷静、顽强和独具一格的打法，在法国公开赛中6次折桂，温布尔顿赛中连续5次夺魁。在女子网坛上，澳大利亚选手杰克·克萊福特因在1933的比赛中赢得了澳大利亚、法国和温布尔顿网球比赛的3项冠军，并有希望在美国公开赛的决赛中取胜，而使人们首次提出“大满贯”的称谓，并确立了“大满贯”的“四大网球公开赛”项目；第二个大满贯项目的锦标赛得主、美国的康诺利，曾于20世纪50年代获得9次大满贯；第三个大满贯锦标获得者、澳大利亚姑娘玛格丽特·蕾特，自1960~1973年，共赢得25次大满贯项目的冠军，长期称雄于国际女子网坛；美国的劳埃德于1974年，以“深、快、准”的底线抽杀和双手反拍击球的绝招，一举获得温布尔顿、法国和意大利公开赛的多项桂冠，并以一年连赢50场的比赛纪录首次登上了世界“网球皇后”的宝座，随后又雄踞“皇后”宝座达7年之久。这些国际网坛的超级明星，大都在一个时期甚至是整个时代中称雄于世界网坛，在现代网球史上闪耀着灿烂的光辉。

进入20世纪80年代，世界网坛的竞技场上出现了一种新趋势，并形成了一种新格局，即随着网球运动的普及，新秀在不断地崛起，随着一个个网球明星的升

腾，老将、球王面临着日趋严峻的考验和猛烈的冲击。球王的霸主时代在缩短，一人长期雄踞网坛霸主地位一统天下的局面被突破。

自1981年声名赫赫的一代球王博格从宝座上被美国球星麦肯罗拉下来之后，曾有人声称，世界男子网坛的麦肯罗时代开始了。然而，他第二年却败在了宿将康纳斯的拍下，尽管麦氏于1983年重新又将桂冠夺回，并将这种特殊荣誉保持到1984年，但麦肯罗在世界网坛称雄前后却只有3年时间。到1985年，便进入了伦德尔时代。伦德尔这位颇具智慧与修养的著名球星，虽然直到1990年仍在世界网坛上驰骋，多次被国际网联排为世界头号种子选手，而他保持霸主地位的时期，也只不过是1985~1987年，并且他还一直与温布尔顿大赛的冠军无缘。到20世纪80年代末，一人称雄的局面彻底破裂，世界男子网坛呈现出新秀崛起、群星璀璨、名将争雄的局面。联邦德国的贝克尔、瑞典的埃德博格和韦兰德、美国的契斯德科夫、法国的诺阿、捷克斯洛伐克的迈奇尔、南斯拉夫的伊万尼塞维奇，以及阿根廷的曼奈尼等，都是颇具实力，并曾分别夺得3次或两次温布尔顿赛的冠军。20世纪90年代的世界网坛，似乎将形成贝克尔和埃德博格对峙和称霸的局面，然而90年代的第一年却是由伦德尔、桑普拉斯、戈麦斯等人获了澳大利亚、美国和法国公开赛的冠军，而其他球星也都有过击败世界前3名种子选手取得国际大赛冠军的业绩。而90年代至今，世界男子网坛，呈现出的仍是那种群星竞相争辉的格局。

风靡全球的网球运动

自19世纪末温布尔顿网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕，网球运动一直以它特有的魅力吸引着越来越多的参加者。尽管这项运动对场地、器材条件要求较高，但迄今网球已经成为一项世界性的时尚运动。人们普遍认为，网球在世界各项球类运动中的地位仅次于足球，这种看法毫无夸张之意，尤其是在欧美地区，网球运动的普及面，几乎是其他任何项目所无法比拟的。如在美国、法国、英国、德国、瑞典、澳大利亚、西班牙等一些网球运动强国中，人们对网球运动的热情仍是与日俱增，从修建的网球场看，确实可称得上星罗棋布。

近两年，随着网球运动的进一步普及和优秀青少年网球选手的不断涌现，以及他们在国际大赛中所产生的巨大影响，一个世界性的网球运动热已经形成。

在世界体坛所有项目的比赛中,网球比赛也最为活跃。虽然自1920年以后它长期被置于奥运会比赛之外,但是这并没能阻碍网球运动的蓬勃发展和网球比赛的日渐增多。特别是从1968年规定职业和业余网球运动员均可参加同一比赛以后,网球比赛的次数和名目更加增多起来,有锦标赛、大奖赛、挑战赛、巡回赛、卫星赛、大师赛等比赛,在世界范围内,几乎每周都有这种大型的国际网球赛。例如:仅1980年,国际男子职业网协组织的沃尔沃大奖赛,就在30多个国家的80多个城市分期进行了90多次比赛;女子网协组织的阿冯冠军赛和“前途”巡回赛,在美国的11个城市进行了11周的比赛。1984年洛杉矶奥运会上,网球被列为表演项目。1988年汉城奥运会,网球重又被列为正式比赛项目。目前,世界上每年举行的国际网球赛,男子达一百多次,女子亦近百次。

在国际性的网球大赛中,影响大、水平高、久负盛誉的重大比赛为:温布尔顿网球锦标赛、美国网球公开赛、法国网球公开赛、澳大利亚网球公开赛和戴维斯杯赛、联合会杯赛。这6个著名比赛,前4个是单项比赛,号称世界“四大网球公开赛”,并均为“大满贯”比赛项目,各设男、女单打,男、女双打和混合双打5个冠军。比赛采用淘汰制,男子为5盘3胜,女子为3盘2胜。如果有一名(单打)或两名(双打)运动员,能在同一年内连获“四大网球赛”的冠军,即为“大满贯”锦标得主,将被视为国际网坛的一种最高荣誉。戴维斯杯赛和联合会杯赛分别是男女团体比赛,比赛现场规定为4场单打和1场双打,在5场比赛中先赢3场为胜。这两个比赛被公认为是最重大的国际网球团体锦标赛。上述6个比赛都得到国际网联的正式承认,每年举行一次。“四大网球赛”是以个人名义参加,设高额奖金;戴维斯杯赛和联合会杯赛是以国家或地区为单位参加。为确保参加这两个比赛最后决赛阶段的队必须是世界最高水平的队,比赛之前,各赛区都进行相应的选拔赛,如亚洲的加法尔杯网球赛、欧洲的男子团体杯赛等。

我国的网球运动发展概况

我国开展网球运动最早的是上海。解放前法国、德国、英国都在上海建有网球协会,中国的私人网球协会也有十几个,仅在跑马厅(现在的人民广场)就有一百多片草地网球场,可见当时的网球盛况。

网球运动作为一项体育运动是解放后开始在全国开展起来的。1953年5月2日

至12日在天津举行了“全国篮、排、网、羽毛球类运动大会”，由各大行政区和行业体协派队参加。参赛选手中除了少数海外归侨有较高水平外，最好的就是代表华东区的上海选手。在1958年和1959年，梅福基在英国温布尔顿网球公开赛中，都曾打进第二轮，这是至今我国男选手仍无法超越的成绩。

我国的网球运动主要是在实施改革开放政策之后有了大幅度发展。

体制的变革

我国网球运动的体制现在正在十字路口，原来是计划经济体制，国家出资组建国家队，运动员为国争光。这样的体制正受到市场经济的冲击，运动员训练、比赛的积极性不高，由于训练与比赛的经费有限，难以适应国际网球运动的发展形势。国外网球强国均为市场经济环境中的俱乐部制，个人投资练球，参加职业比赛为个人赢得奖金，风险自负。对于天才的运动员，自有赞助商找上门，不愁经费，一般运动员则靠个人奋斗才有出头之日，完全是优胜劣汰的竞争机制。

我国的体育制度现在处在社会整体发展路口，计划经济体制没有脱离，国家出资重点培养，比如女子网球一线的队员。男队则由于经费不足，难以参加国际比赛，训练水平受限。从国家网管中心到各地的俱乐部，当前都在思考中国网球的体制问题：继续办国家队？完全职业化？还是搞中国特色的职业化？

网球技术水平的发展

建国初期，上海一批解放前成长起来的网球运动员参加温网，并打进第二轮（进入前64名），其成绩至今还是个纪录。现今，由于世界网球运动发展迅速，我国与国际水平差距甚大，男子网球水平在亚洲敌不过日本、韩国、印度等国家，更不用说与世界强国相对抗。1990年前后，中国男网曾一度辉煌，在亚运会上夺得金牌。随着潘兵、夏嘉平的退役，在1998年的亚运会上我国的男子网球全军覆没。目前，由于运动员的ATP排名太低（在400名开外），无法参加高水平比赛，与强手没有交流机会，总在低水平圈内徘徊。

相比之下，我国女网却有了重大突破。孙甜甜、李婷在雅典奥运会上取得双打金牌。郑洁在2004年法网女单进入16强（第四轮），还有彭帅、李娜进入前50名，郑洁、晏紫、孙甜甜、李阴谋家、彭帅的双打排名都在前62名之内。郑洁和

晏紫在2006年澳大利亚网球公开赛上夺得女双桂冠。这一个小团队已将中国女网带进世界中等水平。用孙晋芳（国家网球管理中心主任）的话说：“以前我们是赤脚的打穿鞋的，现在我们也穿上鞋了，但我们穿的是布鞋。”

女网能取得这些突破性成绩的原因，主要是依靠网管中心的重点扶持，加大投资力度，保证运动员在国外训练的时间，增加参加国际比赛的机会，当然还有运动员的刻苦训练，顽强的拼搏精神。国家网管中心下一步的任务是解决女盛男衰的问题，争取男女平衡发展。

青少年网球学校的兴起

网球运动在人们心目中地位越来越高，许多家长把孩子送到网校、俱乐部学习网球，他们多数是让孩子接受体育教育，学习一种强身健体的运动技能，所以首先选择这项既安全又高雅的运动。还有小部分家长期待孩子在这个项目成龙成凤，早期投入训练。不管什么原因，从小学习网球已是社会的一种需要，加之政府的推动，各地网球学校、俱乐部应运而生，这对发展网球运动具有深远的意义。

北京、天津、广州、呼和浩特、廊坊、深圳、大连等城市都有名声显赫的网球学校，就连条件比较简陋的保定网球学校常驻学生也达200多人，年龄从5岁到13岁，每人每年收费两万元，参赛费用和球具费用另算，每个孩子每年2~3万元左右。这是收费较低的网校。全国有这么多的少年儿童自费投入网球运动，在20年前是无法想象的。

我国业余网球运动发展速度快，远远超过专业网球的发展。我国有几亿人口在各级学校。20年前，开展网球活动的大学是少数，中学里基本没有。但现在没有网球场大学占少数，有相当数量的中学建有网球场，场地的增加标志着网球运动的普及化。大学校园里的网球是大学文化的一个组成部分，在我国最权威的网球专业杂志《网球》中就专门设有“校园网球”专栏。许多大学为学生开设了网球选修课，网球作为一门课程进入大学，对推动校园网球的发展起着重大作用。一些重点大学更是建立网球代表队，坚持业余训练，参加大学校际间比赛，并具有相当的水准。现在，校园网球已成为大学体育这个花园里的一朵奇葩。网球运动在短短20多年的时间里，从一个几乎无人知晓的项目发展到在少年儿童、青年学生、企事业单位、退休老年干部各年龄段都有广泛爱好者的运动，证明了我