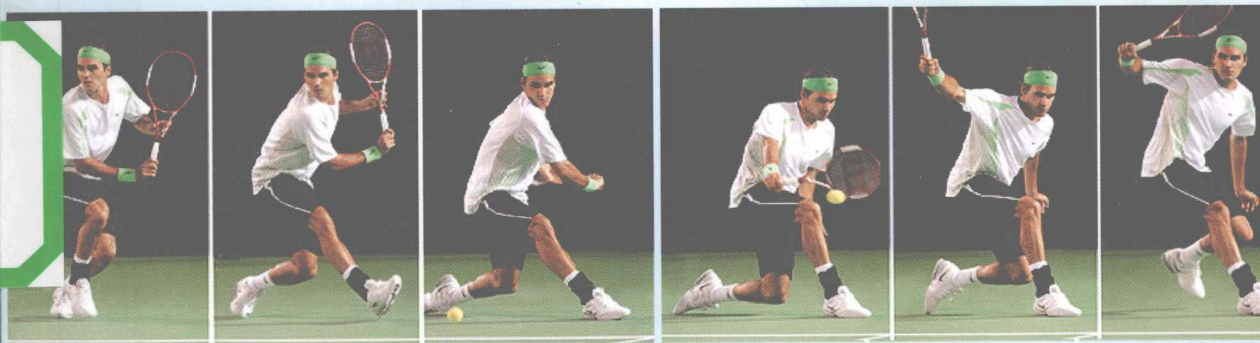


● 陈建强 主编 ●

网球学与练



复旦大学出版社

本书由复旦大学出版基金资助出版

网球学与练

● 陈建强 主编 ●



 复旦大学出版社

泰 顺

网球比赛项目英文名称对照表			
图书在版编目(CIP)数据		会合类网国示国	
网球学与练 / 陈建强主编. —上海: 复旦大学出版社, 2010. 9		会合类网业网干民网国	
ISBN 978- 7- 309- 07516- 8		会合类网业网干文网国	
I. 网… II. 陈… III. 网球运动—基本知识 IV. G845			
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 150628 号		赛大登尔市露	
Australian Open	澳大利亚公开赛	French Open	法国公开赛
Federation Cup	联合会杯	Davis Cup	戴维斯杯
Super 9	赛八冠	Hopman Cup	霍普曼杯
Championship	锦标赛	Grand Slam	"大满贯"

网球学与练

陈建强 主编

出品人/贺圣遂 责任编辑/张 炼

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

江苏省句容市排印厂

开本 787×960 1/16 印张 14 字数 231 千

2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978- 7- 309- 07516- 8/G · 912

定价: 25.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

内容提要

本书共九章，内容包括网球运动概述、网球基本理论、网球基本技术与练习、网球基本战术、网球比赛心理与调解、网球比赛、网球运动常见损伤与预防、网球运动的身体素质练习、网球运动的营养与饮食等问题

本书是一本网球教学用书。其特点在于能从提高网球教学效果出发，从有利于学生掌握体育技能出发，从有利于学生课外自学出发，从有利于学生接受网球文化出发精心编写。本书内容丰富，章节布局合理，图文并茂，对学生学习网球会有良好的促进作用。

主 编 陈建强

编 委 陈 琪 魏 琳 孔 斌 张 振

前言 | FOREWORD

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,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。

作为具有悠久历史的体育项目,网球在个体健身、娱乐、休闲等方面一直表现出良好的作用。

网球运动是一个很好的健身项目。它是有氧和无氧交替的运动,由于身体各系统经常得到锻炼,人体长期处于一个积极的、良性发展状态,这对控制体重,以及减少心血管疾病、预防骨质疏松、延缓衰老、保持生命活力等都有良好的作用。

网球运动是一个很好的娱乐交友项目。在现代社会,随着生活节奏的加快、竞争压力的加大,处于焦虑、抑郁等不良心理状态的人群迅速扩大。如果利用业余时间,约上球友去网球场进行一番练习和对抗。无论是双打还是单打,人们通过满场地奔跑、有力地击球、大声地吼叫或欢快地笑声,可以宣泄或缓解自己的心理压力和紧张情绪,并能给自己的身心带来放松和愉悦,进而以饱满的精神和良好的状态投入到自己的工作、学习和生活中。同时,通过交流切磋球技,也可以进一步增进彼此的友谊,缩短网球爱好者之间的距离。

网球运动是一个很好地培养人遵守纪律、诚实守信的项目。网球本身具



有文明、礼貌、高雅的网球文化礼仪。例如,球员与球员、教练、观众之间始终以礼相待;观众观赏网球比赛中途不能走动和发出声音。业余活动中的网球比赛大多是无裁判下的信任制比赛,运动员一定要做到诚实,把好球说成出界或把出界说成好球都是不诚实的表现。因此,诚信品质的体现贯穿在整个网球活动的全过程,而网球活动也是最能体现一个人诚信品质的体育活动之一。

网球运动是一个能培养良好心理素质的项目。在网球活动中,选手始终处于得分、失分、领先、落后、成功、失败等现象的胶着状态中,因此必须要有沉着、冷静、自信及机智勇敢、敢于拼搏的优良心理素质,才能获得成功。

网球运动是一个终生锻炼的项目。网球运动隔网对垒,互相之间肢体不发生接触,减少了因碰撞造成的运动损伤。网球运动是能在3~90岁男女之间进行的活动,不受年龄和性别的影响。少年儿童在愉悦中打网球;年轻人显示他们良好的身体素质、强劲的力量和快速的奔跑;中年人和古稀老人,可以根据自身的身体条件,进行适宜负荷的运动。网球运动的运动量和运动强度具有可调控性,使得参与者能以饱满的热情和适合自己的强度,在不知不觉中运动完相当于跑完几里路程的运动时间。

多年来,许多网球工作者撰写了很多网球教材和读物,为我国网球的普及和发展起到了积极的作用。随着普及程度的不断提高,网球爱好者对我们网球工作者提出了更高的要求。传统的教材和读物,或因知识陈旧、技术观念落后,或因内容单一(技术讲解多)、知识面窄,或因内容深度不够、更深层面的内容较少,或因学习对象定位不准,已经不能满足当今学校网球技术和理论的学习。本书吸取了当今网球发展的最新理论,围绕学习和练习两个重点,从练习者实际出发循序渐进地进行学习和有针对性地练习,以达到掌握技能、提高运动技术和理论水平、增强体质的目的。

目录 | CONTENTS

前言	001
第一章 网球运动概述	001
第一节 网球起源与发展	001
第二节 中国网球运动概况	006
第三节 网球运动基本装备	010
第四节 网球运动的锻炼价值	014
第二章 网球基本理论	018
第一节 网球运动的击球原理	018
第二节 击球动作的环节	023
第三节 网球的性能	024
第四节 控球能力	028
第三章 网球基本技术与练习	032
第一节 握拍方法	033
第二节 移动步法与击球步法	038
第三节 正手击球	044
第四节 反手击球	055
第五节 发球	074
第六节 接发球	082
第七节 截击球	085
第八节 挑高球	095
第九节 放小球	098
第十节 高压球	102
第十一节 反弹球	107



第四章 网球基本战术	112
第一节 网球的三种打法	112
第二节 网球初级战术	113
第三节 网球单打战术	115
第四节 影响单打战术发挥的其他因素	120
第五节 网球双打战术	123
第六节 当今世界高水平运动员网球战术模式概要	130
第五章 网球比赛心理与调节	133
第一节 网球运动员比赛心理与调节	134
第二节 普通网球爱好者比赛心理与调节	139
第六章 网球比赛	143
第一节 网球场地	143
第二节 网球比赛规则	147
第三节 网球竞赛裁判法	165
第四节 国际主要网球赛事介绍	177
第五节 观看网球比赛的礼仪	184
第六节 网球竞赛编排方法	185
第七章 网球运动常见损伤与预防	189
第八章 网球运动的身体素质练习	194
第一节 身体素质概述	194
第二节 提高身体素质的方法	196
第九章 网球运动的营养与饮食	202
第一节 营养的概念	202
第二节 网球比赛中运动员的能量供应特点及饮食营养原则	203
第三节 网球爱好者参与网球运动的营养与补充	206
第四节 网球运动与补水	208
参考文献	211
附录：网球中英文对照表	212

第一章 网球运动概述



本章概要

本章第一部分对网球的起源和发展问题作了详细的论述,从中可以了解具有悠久历史的网球发展的基本脉络,并概要介绍了世界网球的三大组织;第二部分对中国网球运动的发展历程作了简要的介绍,并展示网球在中国正得到迅速发展的现状;第三部分详细介绍了网球运动装备的基本知识,从中可以了解如何选择球拍、如何保养球拍等知识;第四部分介绍网球运动的锻炼价值。

第一节 网球起源与发展

网球与高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界四大绅士运动。它的起源可以追溯到 12—13 世纪的法国,当时在传教士中流行着一种用手掌击球的游戏,方法是在空地上两人隔一条绳子,用手掌将布包着头发制成的球打来打去。这种运动不仅在修道院中盛行,而且也出现在法国宫廷。法国国王路易十世在位时,宫廷中就经常进行这种以消遣为目的的网球运动。1358—1360 年,这种供贵

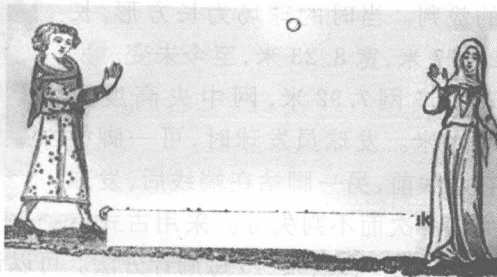


图 1-1 14 世纪板刻中展示的一位男士和女士在用手掌击球



族玩的古式网球从法国传入英国,英国爱德华三世对网球发生很大兴趣,下令在宫中修建一个室内球场。当时球拍的拍面改装成羊皮,球由布面改成皮面,球的大小、重量没有详细记载。15 世纪发明了穿弦的球拍,16 世纪古式室内网球成为法国的国球。以后,古式室内网球有了自己的规则。在欧洲,尤其是在英国得到了较好的开展。

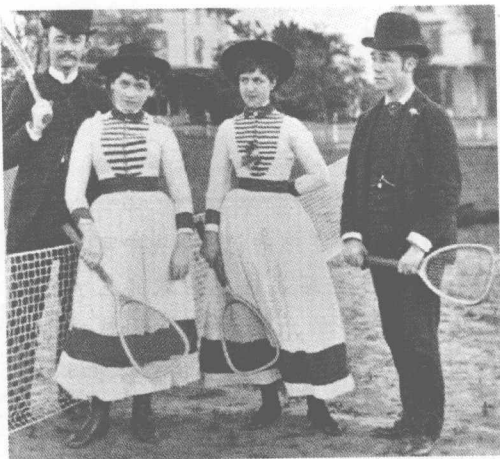


图 1-2 1880 年网球场上的男士和女士

近代网球起源英国。1873 年,会打古式网球的英国少校 M. 温菲尔德 (Walter Clopton Wingfield), 在羽毛球运动的启示下,设计了一种适用于户外的、男女都可以从事的网球运动,当时叫做司法泰克 (Sphairistike, 意思为击球的技术)。1875 年,随着这项运动在 8 字形球场上风靡起来,全英槌球俱乐部在槌球场边另设了一个草地网球场,紧接着,古式网球的权威组织者玛利博恩板球俱乐部为这项运动制定了一系列规则。从此,草地网球正式取代了司法泰克。1877 年,在英国伦敦郊外温布尔登设置了几个草地网球总会,草地网球在英国得到了进一步的开展。同年 7 月,举办了首届草地网球锦标赛,即温布尔登第一届比赛。亨利琼斯同另外两个人为这次比赛制定了全新的规则,他本人担任了比赛的裁判。当时的球场为长方形,长 23.77 米,宽 8.23 米,至今未变。发球线离网 7.92 米,网中央高度为 0.99 米。发球员发球时,可一脚站在端线前,另一脚站在端线后,发球失误一次而不判失分。采用古式室内网球的 0、15、30、45 每局计分法。可以说,亨利琼斯是现代网球的奠基人。

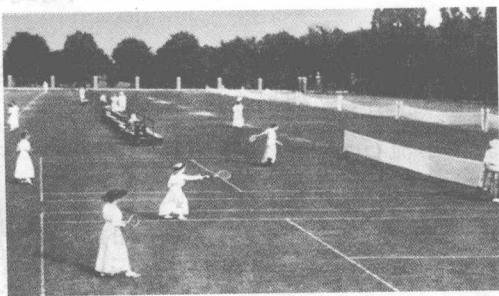


图 1-3 1900 年的女子草地网球活动

1881 年,世界上产生了第一个全国性网球协会,即美国全国草地网球协会。该协会当年 8 月 31 日至 9 月 3 日,在罗得岛纽波特港举行第一届美国草地网球



的男子单打和男子双打锦标赛,采用了温布尔登的比赛规则。参加比赛的有 26 人。单打冠军是理查兹西尔斯(他连得 7 年冠军);双打冠军是克拉克与泰勒。

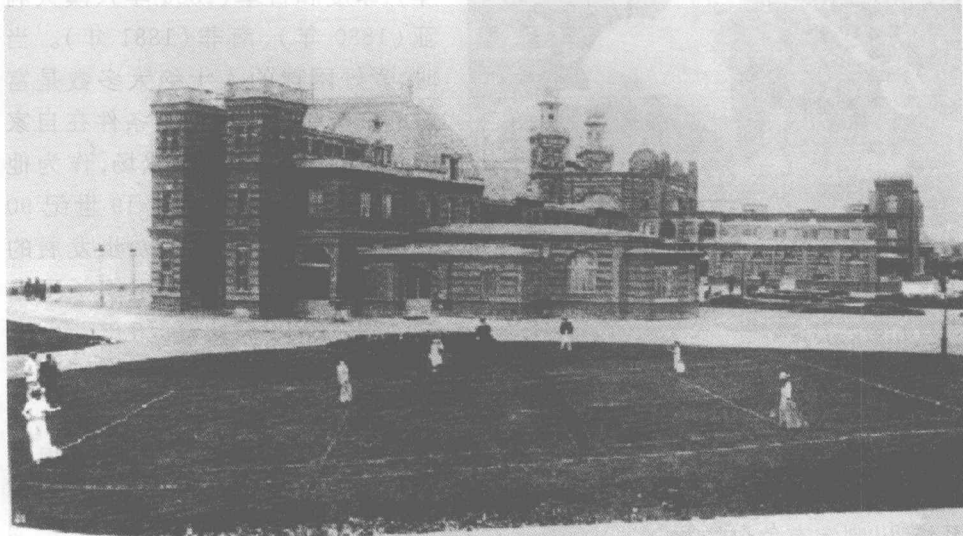


图 1-4 20 世纪初的奢华网球活动

1887 年,美国开始举行草地网球女子单打锦标赛;1890 年举行女子双打锦标赛;1892 年举行混合双打锦标赛。因当时的美国总统西奥多·罗斯福(1901—1909 年期间任美国第 26 任总统)爱上了网球运动,他不仅积极支持修建网球场,举行网球比赛,而且还经常邀请陪同他骑马散步的朋友们在白宫球场上打网球,所以人们称他为“网球内阁”,由此美国的网球运动得到了空前的发展。在两次世界大战中,全世界的网球都停赛了,唯独美国没有停下来。相反,美国的网球运动还出现了令人惊异的高峰时期,竟有 4 000 万人参加网球运动。

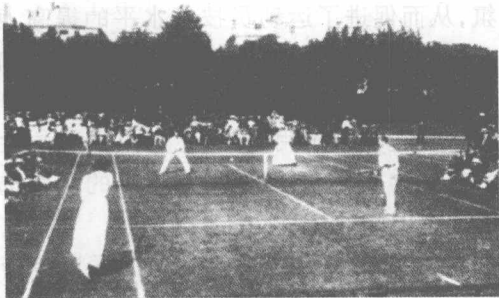


图 1-5 1921 年温布尔登网球比赛

1878 年以来,草地网球已由英国的移民、商人或驻军等传至全球,如加拿大

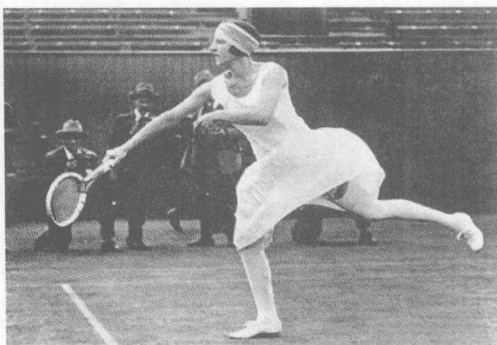


图 1-6 苏珊·朗格 (Suzanne Lenglen 法国)
在比赛中(1924 年)

(1878 年)、斯里兰卡(1878 年)、捷克斯洛伐克(1879 年)、瑞典(1879 年)、印度和日本(1880 年)、澳大利亚(1880 年)、南非(1881 年)。当时,爱好网球的人士绝大多数是富裕的资产阶级。他们有条件在自家的草坪上随时设置网球场,作为他们社交活动的场所。在 19 世纪 90 年代中期,网球进入了初步发展的阶段,许多国家和地区组织了网球协会,并定期举行比赛。

1913 年 3 月 1 日在法国的巴黎成立了世界网球的最高组织——国际网球联合会。它的成立为网球的进一步发展开辟了一条更加广阔的道路。

除了 20 世纪 70 年代采用的“抢七”(tiebreaker)外,1890 年至今,网球规则的变化很小。近几年的变化就是在职业比赛中增加“即时重放”(instant replay)系统,以判定有争议的球。

20 世纪 70 年代以后,网球得到了快速发展。网球运动发展较快的主要原因有如下几点:第一是允许职业选手参加温布尔登等锦标赛,开创了职业网球巡回赛的先河,取消了职业选手与业余选手的界限,增加了大赛的激烈程度和热烈争夺的气氛,从而促进了运动员技术水平的提高,吸引了广大网球爱好者从事该项运动的热情和观看、评论网球比赛的积极性。第二是科技在球拍等器材制造中的应用,促进了先进器材的生产,技术水平的提高,造就了一批年轻的优秀选手,从而促进了网球运动向前发展。

1896 年在雅典举行的第一届奥运会上,网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。后来,由于国际奥运会和国际网球联合会在“业余运动员”的定义上有分歧,已经连续七届奥运会都进行的网球比赛被取消,直到 1984 年的洛杉矶奥运会上,网球被列为表演项目,1988 年的汉

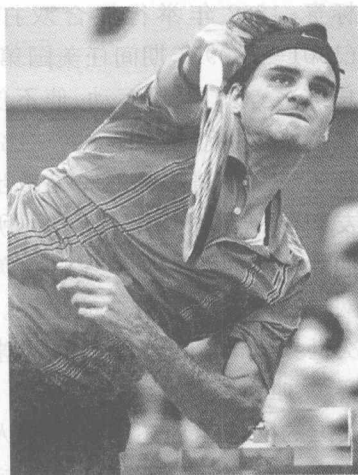


图 1-7 著名网球运动员
费德勒(瑞士)



城奥运会上,网球重又被列为正式比赛项目。

现代网球运动从英国温布尔登开始到现在已经有 100 多年的历史。网球运动从最初开展的几个国家到目前的近 160 个国家开展,网球运动技术水平也越来越高,网球规则也不断完善,这些都是在世界网球的有关组织统一指导下进行的,世界网球组织主要有以下三个。

第一,国际网球联合会(英文缩写为 ITF),是最早的国际组织,成立于 1913 年 5 月 1 日。其重要职责是:负责有关网球比赛的一切事务;负责制定网球规则;为发展中国家的

网球教练开设培训班;推进各国网球协会搞好本地区网球运动的普及;提高人们对网球兴趣,吸纳更多的人参加网球运动,促进世界网球运动的发展。国际网联不仅负责组织和管理一年一度的戴维斯杯世界男子团体赛、联合会杯世界女子团体赛和每年的澳大利亚、英国温布尔登、法国和美国的四大网球公开赛,而且,还负责世界青年杯赛、世界少年杯赛、世界老年网球赛、女子巡回赛、发展巡回赛、挑战赛等 200 多个赛事。

第二,世界男子职业网球选手协会(英文缩写为 ATP),成立于 1972 年,号称“球员工会”,是世界男子职业网球运动员的“自治机构”。其任务是协调职业运动员和赛事之间的伙伴关系,并负责组织和管理工作。其每年举办的主要大赛有:四大公开赛、大师赛、锦标赛系列、挑战赛等 80 个左右的赛事,分别在世界各地举办。



图 1-9 澳大利亚网球公开赛期间耐心等待的场外观众

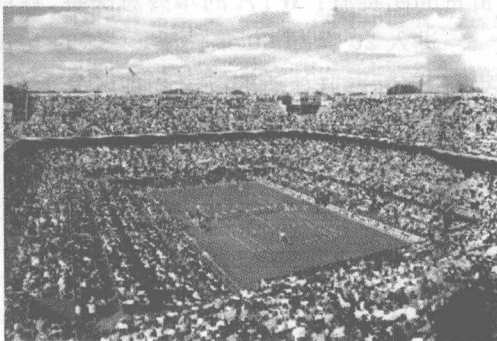


图 1-8 法国网球公开赛

第三,国际女子网球协会(英文缩写为 WTA),成立于 1973 年,是世界女子职业网球选手的自治组



织,其主要任务是组织职业选手各种比赛。WTA 管理职业选手的积分、排名、奖金分配、协调与赞助商、赛事主办者之间的关系等与选手有关的一切事物。其负责的比赛有:WTA 的年终总决赛、各项公开赛、巡回赛等。

进入 20 世纪 90 年代后,网球的发展有这样几个特点:一是普及,至 2009 年,在国际网联注册的国家和地区会员达 205 个;二是水平高,争夺激烈;三是随着器材的改革,尤其是球拍的研制,网球将向着力量、速度型方向发展;四是随着网球各种大赛奖金的不断提高,网球的职业化、商业化程度会越来越高。总之,作为世界第二大运动的网球运动将以其无比的魅力和不断发展的技术赢得越来越多的爱好者和观众。

第二节 中国网球运动概况

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,网球运动由他们带进中国。1843 年,上海被辟为商埠对外开放,西方人士纷至沓来。1860 年,英法联军侵华,英军占领天津紫竹林作练兵场,随后逐渐增设田径场、足球场及网球场,这是中国建立网球场的最早记载。1876 年,上海以外侨为主的网球总会建造了两个草地网球场,这两个草地球场是上海最早的标准网球场。

在中国传播网球运动得力于基督教会。19 世纪后叶,英法等国先后在上海、北京、天津、广州、香港等地创办教会学校,在全国大中城市建立基督教青年会。许多传教士和外籍教师喜欢打网球,他们的工作对象是青年学生,体育又是青年会的主要活动内容,网球运动因此在中国兴起,甚至有些县城都建起了网球场。19 世纪末 20 世纪初,中国的大学都有网球场,如上海的圣约翰大学、沪江大学、震旦大学,北京的燕京大学、协和医科大学,广东岭南大学,广州夏葛医科大学,苏州东吴大学,长沙雅礼大学,山东齐鲁大学,四川华西协和大学,浙江大学等。到了 20 世纪 20 年代,网球运动已在全国各地开展起来,一些公共体育场所都有网球设施。1929 年,国民政府公布《国民体育法》,要求“各自治之村、乡、镇、市必须设置公共体育场”,并规定球类项目场地其中包括网球场。安徽等省明令要求:县公共体育场内网球场至少两个。这对推动网球运动在中国的开展起到了良好的作用。历史资料表明,国民政府时期,除边远地区外,中国各省市都有一些县城建有网球场并开展活动,其中以学生和教师居多,还有外侨及当地



社会上层人士。

1910 年在南京举行的旧中国第一届全国运动会,共 4 项比赛,网球就是其中之一,另外三项是足球、篮球、田径。从第三届开始又增加了女子网球项目。1924 年到 1946 年,中国选手共参加了 6 次戴维斯杯网球赛。

网球运动在中国兴起后,各大城市相继出现网球会和俱乐部组织,这是由一些社会团体和网球爱好者自发组成的。这种组织在上海和北京最多,天津、青岛、太原、南京、武汉、广州、重庆、昆明、成都等城市有一些。1931 年,中华全国体育促进会组织成立中华网球会,开展活动,参与比赛。19 世纪 30 年代,上海网球运动开展得十分活跃,但仍以外侨为主。那时外国

球会有日本网球会、花旗总会、葡萄牙总会、法商总会、斜桥总会等。还有许多华人网球会,如万国、友谊、华光、中央、青年会等,以及银行、海关、邮局的网球组织。中华网球会由于有了邱飞海、林宝华等高手,屡屡战胜外国球员,多次夺得团体和单、双打冠军。

末代皇帝溥仪也是网球运动的爱好者之一,1927 年他从北京迁居天津后的第一件事,就是让手下人为他修建网球场。爱国将领张学良在西安事变发生后,

被国民党当局秘密软禁在浙江奉化雪窦山。在这种特定的环境下,张学良由夫人陪同天天练习网球,锻炼身体,随时准备重返沙场。后来,他又先后被囚禁在安徽、江西等地。1938 年 10 月至 1939 年年末,张学良又被囚禁在湘西沅陵凤凰山。在此期间,张学良上午打网球,下午去沅水江垂钓,以此消除软禁时心中的痛苦和愤懑。当时他的住所条件很差,场地很小,稍有不慎球就会被打到密林中或滚到山下。有一次,



图 1-10 末代皇帝溥仪也是网球运动的爱好者

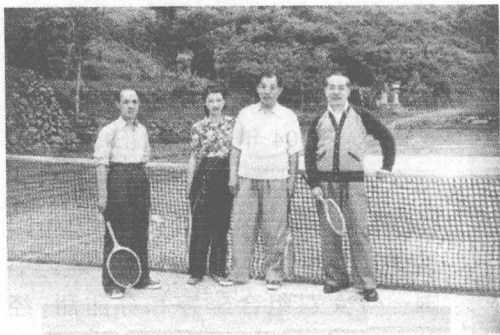


图 1-11 1947 年,张学良(右二)、赵一荻(右三)、莫德惠(右一)在住所的球场上打完网球后合影



张学良奋力一击,球被打飞滚入山下沟内。当晚,他翻来覆去没有睡好觉,因为这是他们唯一的一个网球。第二天上午,张学良等五人全部下山寻找,最终把他心爱的球找回。张学良 2001 年 10 月 14 日逝于美国,享年 101 岁。

1949 年新中国成立后,部分网球场仍然开展活动,还经常组织一些小型的网球比赛。1953 年,在天津举行的四项球类运动会中有网球比赛,1956 年成立中国网球协会,定期举行全国网球等级赛,举办全国单项比赛。1958 年,我国首次派代表团参加了在伦敦举行的温布尔登网球赛。

20 世纪 60 年代初期,由于国家经济困难,全国性的网球比赛一度停顿。直到 1964 年才举办网球比赛,但在 1966 年后的几年间,网球比赛和活动都被取消。1972 年才逐渐恢复开展活动,国家安排了一些网球比赛,但参与人数少,水平低。改革开放后,中国网球运动飞速发展。90 年代初引进了国际大赛,举办全国巡回赛。1993 年开始尝试走职业化道路,1998 年建立了具有中国特色的职业化网球俱乐部,并举办网球俱乐部联赛,1999 年有八支队伍参加,现在有近 20 支队伍。

这个时期,还应记住一个名字:李芳,第一位参加四大网球公开赛的中国选手;唯一闯入世界排名前 50 位的选手;唯一走出国门,靠自己打球来养活自己的职业运动员。1992 年,李芳进入澳网第三轮,这个中国选手征战大满贯赛的最好战绩,保持了 12 年之久;1994 年,李芳进入法网第二轮,这是中国选手多年来征战法网的最好战绩,也保持了 10 年之久。

在当时看来,李芳的成绩和经历都称得上是中国网球选手中的“另类”。其实,此后很多中国网球选手都走上了跟她同样的路——世界网坛的发展已经证明:男子网球选手只有涉足职业选手协会(ATP)巡回赛,女选手只有踏进女子

网球协会(WTA)巡回赛,才是走向世界的唯一出路。

在中国网球历史上,应该记上这一笔。2004 年 8 月 22 日,雅典奥运会的网球比赛已经进入了最后一天,结果在女子双打的决赛中,中国网球运动的新的一页终于打开。中国一号女双组合李婷和孙甜甜,经过 1 小时 29 分钟的激战,以两个 6:3 战胜了 2 号种子西班牙名将帕斯库尔和马丁内兹组合,获得中国

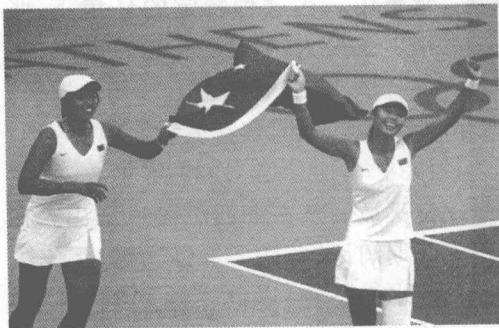


图 1-12 李婷和孙甜甜获雅典奥运会网球双打比赛冠军