

ZENYANG DA WANGQIU



怎样打网球

沈云清/主编

◆ 苏州大学出版社

100

2025

怎样打网球

ZENYANG DA WANGQIU



怎样打网球

主 编：沈云清

副主编：田建伟 张春超

魏 源

◆ 苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样打网球/沈云清主编. —苏州: 苏州大学出版社,
1996. 11(2006. 10 重印)
ISBN 7-81037-257-2

I. 怎… II. 沈… III. 网球运动-基本知识
IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 116975 号

怎样打网球

沈云清 主编
责任编辑 郑亚楠

苏州大学出版社出版发行
(地址: 苏州市干将东路 200 号 邮编: 215021)
丹阳市教育印刷厂印装
(地址: 丹阳市西门外 邮编: 212300)

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 7.875 字数 196 千
1996 年 11 月第 1 版 2006 年 10 月第 4 次修订印刷
ISBN 7-81037-257-2/G·102 定价: 11.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67258835

出版者的话



我国的全民健身活动,自1995年国家制定和颁布《全民健身计划纲要》以来,已成为由政府倡导、社会支持和全民参与的一项有目标、有任务、有措施的宏伟工程。这项工程的有效实施,首先需要大力宣传全民健身计划对提高中华民族素质和促进我国社会主义现代化建设的深远意义,提高全体国民的健身意识,转变“无病即健康”等旧观念,树立科学的健身、健康理念。其次,全民健身活动的实践需要知识的推广、方法的指导和理论的推介。因此,必须强化健身知识、健身方法和健身习惯等方面的教育,使全民健身活动得以健康、广泛、持久地开展。

为了宣传和促进全民健身,我社曾策划并组织出版了“全民健身活动知识丛书”,向读者提供系统实用的体育知识和健身方法,内容涵盖球类运动、武术、器械、健美操、健身跑、体育游戏等各个方面。丛书推出后获得了广大读者的好评,取得了良好的社会效益。

进入新世纪以来,随着经济社会的发展以及工作和生活节奏的加快,人们的健康意识在不断增强,健康观念在不断更新,健身运动日益丰富多彩。尤其是北京申奥成功和2008年奥运会在我国的举办,已经并将继续推动全民健身运动的健康发展,“全民健身与奥运同行”赋予全民健身活动以崭新的时代色彩。与此相适应,我们从已

经出版的“全民健身活动知识丛书”中选取有广泛群众性和较高普及性的几大球类运动,组织作者作了全面增删修订,并增加了如高尔夫等新兴球类项目,力求融时代性、知识性和鉴赏性于一体,以期为推进新世纪的全民健身活动尽一份绵薄之力。

天下之要,人才而已。天生万物,惟人为贵。国家的兴旺发达,社会的文明进步,经济的发展繁荣,从根本上说都取决于全体国民素质的提高,而身体素质则是思想道德和科学文化等素质的物质载体。因此,全民健身活动不仅能使当代人受惠得益,而且将为培养下一代,为我们国家立身于世界先进民族之林打下坚实的基础。

苏州大学出版社
2006年10月

前言

· 怎样打网球 ·



网球运动曾经是一项贵族运动,但随着时代的发展,当今世界上网球运动已成为大众化的运动,并有世界“第二运动”之称。发达国家到处都有公共网球场地和设施,免费供民众进行活动,网球运动贵族化的现象早已不存在了。

网球运动是为满足人的身心需要而创造出来的以人为中心、以网球为载体的物质和精神的成果,是一种文化现象。在所有的体育项目中,网球项目对运动员在场上的行为举止的规定与要求最为严格和细致,球场是体现社会文明的一角。人们在欣赏网球比赛或参与网球运动的同时,都会受到潜移默化的影响,自身涵养也会得以提高。

网球运动是在19世纪随西方近代体育的传播而进入我国的,但在相当长的时间里,网球运动只在极少数人中间流行。新中国成立后特别是改革开放以来,网球运动才在中国风行起来。现在,中国已经有不少的网球迷和网球运动爱好者,而且这个队伍还在不断壮大,尤其是中国的女性网球选手在奥运会和国际大赛上不断取得优异成绩,更是掀起了一股网球热潮。当前,我国网球运动呈现出蓬勃发展的趋势:新建的社区和住宅区都建有网球场,场地越来越多,打网球的人也越来越多,特别是在青少年中热爱网球



• 怎样打网球 •

运动者已十分普遍。

要想更好地普及网球运动,就必须让更多的人了解、接受和喜爱网球。本书正是为这一目的而编写的。我们相信,它会得到广大网球爱好者的喜爱。本书在编写过程中得到了苏州市网球协会和苏州大学体育学院的关心和大力支持,在此表示感谢。

让网球运动给我们带来健康、快乐和青春的朝气吧!

编 者

2006 年 4 月

目 录 · 怎样打网球·

○ 前言	(1)
○ 第一章 网球运动的起源与发展	(1)
第一节 网球运动的起源	(1)
第二节 网球运动的特点	(5)
第三节 有关网球运动的历史知识	(10)
第四节 中国的网球运动	(15)
○ 第二章 网球运动技术、战术的基础	(20)
第一节 击球的基本原理	(20)
第二节 基本步法和握拍方法	(25)
第三节 击球的基本技术	(36)
第四节 发球与接发球的基本技术	(55)
第五节 各类击球技术	(64)
第六节 网球技术的其他训练方法	(80)
第七节 网球的基本战术	(95)



○ 第三章 网球运动技术、战术的提高	(107)
第一节 现代网球击球的“拨浪鼓”原理和基本环节	(107)
第二节 现代网球理念和网球前沿技术	(110)
第三节 现代网球技术与战术思想	(123)
○ 第四章 网球竞赛规则与裁判方法	(136)
第一节 网球场地的规定和网球竞赛规则	(136)
第二节 网球竞赛裁判方法	(149)
第三节 竞赛组织工作	(158)
第四节 竞赛方法和编排	(162)
○ 第五章 附录	(175)
第一部分 网球运动常用术语	(175)
第二部分 世界网球组织及重要网球赛事介绍	(186)
第三部分 世界网坛顶尖选手介绍	(209)
第四部分 中国网球优秀选手介绍	(229)
第五部分 网球分级标准	(237)
○ 参考文献	(243)

第一章 网球运动的起源与发展

第一节 网球运动的起源

网球运动的起源及演变一般可以这样来概括:孕育在法国,诞生在英国,进一步普及和形成高潮则在美国,现已在全世界盛行。网球与高尔夫球、保龄球和桌球运动一起被称为世界四大绅士运动。

12—13 世纪的法国,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,两人之间隔一条绳子,用手掌将用布包着头发制成的球互相打来打去,后来,这一游戏成为宫廷里的一种室内消遣娱乐活动。另一种说法认为,网球运动的起源应追溯到“百年战争”(1337—1453 年英法战争)以前,当

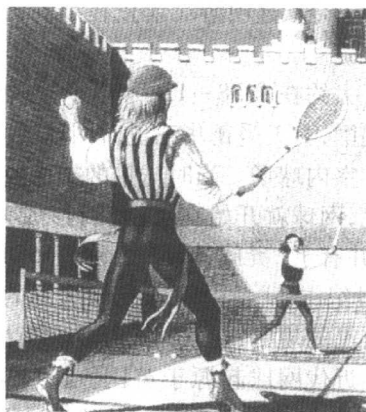


图 1-1

时在法国民间流传着一种名叫海欧·德·巴乌麦的球类游戏。据说这种游戏是在两个人之间进行的,每人各执一个球拍,球场的周围筑有围墙,球撞到墙上后被反弹回去,尔后过网(如图 1-1 所示)。因此,无论是使用的场地和器具,还是进行游戏的方法,都



与现代网球运动有许多相似之处,所以有人把它看做是网球运动的原始形态。

到了 14 世纪中叶,这种运动不仅在修道院中盛行,而且在法国宫廷也出现了。当时法国有一位诗人把这种游戏介绍到宫廷中,供皇室贵族男女消遣,于是宫廷中就经常举行这种以消遣为主的网球运动。当时玩这种游戏的场地是宫廷内的大厅,没有网和球拍,球是用布卷成圆形后用绳子绑成的。场地中间架起一条绳子为界,利用两手作球拍,把球在绳子上方丢来丢去,法语称为“Tenez”,英语称为“Take it! Play”,意即“抓住!丢过去”,今天“网球(Tennis)”一语即来源于此。这项有趣的游戏迅速地推广到了法国民间,同时游戏的用具也得到了改良,木板制的球拍、羊皮纸板球拍代替了两手拍球,球网代替了绳子。后来,法国国王路易十世下令:这项游戏禁止在民间流行,并规定只能作为宫廷中的特权游戏。

大约在 1358—1360 年间,这种供贵族玩的古式网球从法国传入英国,英王爱德华三世对网球产生了很大兴趣,下令在宫中修建一片室内球场。当时球拍的拍面改装成羊皮,球由布面改成皮面。从此,网球就开始在英国流行,成为英国上层社会的一种娱乐活动,并有了“贵族运动”之称。15 世纪,人们发明了穿弦的球拍。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。

近代网球起源于英国。1873 年,会打古式网球的英国少校 M. 温菲尔德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)运动。1875 年,随着这项运动在 8 字形球场上风靡起来,全英板球俱乐部在板球场边另设了一片草地网球场。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,英国在伦敦郊外的温布尔登设置了几片草地网球场,草地网球在英国得到了进一步的开展(图1-2)。同年7月,举办了首届草地网球锦标赛,即



图1-2

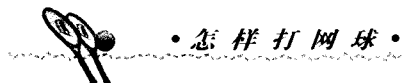
温布尔登第一届比赛。亨利·琼斯同另外两个人为这次比赛制定了全新的规则,他本人担任了比赛的裁判。当时规定球场为长方形,长23.77米、宽8.23米,至今仍沿用这一规定。发球线离网7.92米,网中央高度为0.99米。发球员发球时,可一脚站在端线前,另一脚站在端线后,发球失误一次而不判失分。采用古式室内网球的0、15、30、45每局计分法。可以说,亨利·琼斯是现代网球的奠基人。

紧随英国之后开展网球运动的国家是美国。

1881年,世界上第一个全国性网球协会在美国诞生,名字叫美国“全国草地网球协会”(“全国”二字于1920年取消)。该协会于当年8月31日至9月3日,在罗德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。参加比赛的共有26人,单打冠军是理查兹·西尔斯(他连续7年获得冠军);双打冠军是克拉克与泰勒。

从1887年起,美国开始举办草地网球女子单打锦标赛;1890年,举办了女子双打锦标赛;1892年,举办了混合双打锦标赛。

因当时的美国总统西奥多·罗斯福爱上了网球运动,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,所以有人称他的政府为“网球内阁”。随后,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,惟独美国没有停下来。相反,美国的网球运动还出现了令人惊异的高峰、极盛时期,竟有4 000万人参加网球运动,所以直到今天,美国的网球运动始终处于世界领先地位,优秀的网球选手层出不穷。在2004年9月20日公布的世界男、女网球选手前20名的排名中,美国男选手有3名,女选手有4名,这足以证明美国的网球运动是世界一流的。

自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(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)等国家。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建造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,许多国家和地区都组织了网球协会,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。它的成立为网球运动的进一步发展开辟了一条更加广阔的道路。

20世纪70年代以后,网球运动得到了进一步的发展。网球运动发展较快的原因主要有以下几点:第一,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,取消了职业选手和业余选手的界限,增加了大赛的激烈程度和竞争气氛,从而促进了运动员技术水平的提高,激发了广大网球爱好者从事该项运动的热情和评论网球比赛的积极性,吸引了更多的人来观看网球比赛。第二,科技在球拍等器材制造和网球训练中的应用,促进了先进器材的生产,提高了网球运动的训练水平,造就了一大批年轻的优秀选手,从而促进了网球运动不断向前发展。

20世纪90年代,网球的发展呈现出了这样几个特点:一是普及,据有关资料透露,1990年年初,在国际网联注册的就有156个

协会;二是选手水平高,争夺激烈;三是器材的改革,在球拍的研制中采用了大量的高科技,网球向着力量、速度型方向发展;四是随着各种网球大赛奖金的不断提高,网球的职业化、商业化程度越来越高,参与这项运动的人也越来越多。总之,作为世界第二大运动的网球运动以其无与伦比的魅力和不断发展的技术赢得越来越多的人的喜欢。

第二节 网球运动的特点

网球运动是深受人们喜爱、极富乐趣的一项体育活动。它既是一种消遣和增进身心健康的运动方式,也是一种艺术追求和享受,更是一种扣人心弦的体育竞赛项目。打网球既文明又高雅,而且动作优美,运动员每当打出一个好球,都会让观众感觉兴奋异常、愉悦无比。

在当今世界,惟一能够与足球争宠的球类运动项目就是网球。如历史悠久、水平最高的四大网球公开赛,可以说是一届比一届办得兴旺。自从1968年规定职业选手和其他选手均可参加同一比赛以来,世界性的男子大奖赛每年达90余次,女子大奖赛每年也有几十次。此外,还有许多大企业资助的国际性系列大奖赛。这些比赛几乎全年不断,一周接一周地进行,只有在戴维斯杯赛特定的几周中临时暂停。另外,世界青年锦标赛、少年锦标赛、同年龄组比赛等都是规模很大的国际性比赛。至于洲际级以下的各种比赛则更多。据专家统计,网球尖子选手每年参加比赛的次数,比足球名将比赛的次数还多。

网球运动的发展不仅培养了大批热心的观众,而且吸引了许多爱好者积极投身于该项运动。根据1983年的统计,美国经常打网球的约有4 000万至5 000万人,其中青少年占3 000多万;意大



利的网球协会有 3 000 多个,会员有 100 万左右;法国也有 150 多万网球会员;加拿大有 15 万会员;比利时网球协会有 1 000 个,会员近 13 万人。这些数字说明:在世界上,特别是欧美地区,网球是能够 and 足球“分庭抗礼”的大项目。而网球运动之所以能如此热门和得宠,其中一个重要的原因就是,与其他体育项目相比,网球有着自己的独特之处。

一、网球具有独特的健身价值

曾经有专家作过统计,在一场有相当水平的网球比赛中,运动员所跑的路程在 5 000 ~ 10 000 米,不下于一场激烈的足球比赛。运动员在比赛过程中,一方面要作出及时的判断,另一方面要不停地做前进、后退、左右移转、高高跃起、急停或猛扣等动作。一个网球运动员无论在力量、速度、耐力还是在柔韧性和灵敏性方面,都必须具备良好的素质。特别是随着网球技术的不断发展,上网打法已相当普遍,运动员在发球或接发球之后都积极争取时机,跑到近网处做空中截击、高压动作,这时要照顾到前后左右四个方位的来球,如果没有精确的预测能力、快速的灵敏反应以及熟练的截击、高压技术,就不能适应这种打法。

网球运动常被人形容为“挥拍上阵”。曾有人统计过网球比赛中运动员的挥拍情况,结果显示一场比赛总的挥拍次数不少于千次,如果没有强壮有力的手臂是不能胜任的。由此可见,只有具备了良好而全面的身体素质,才能保证网球技术、战术的正常发挥。也就是说,网球运动能很好地全面提高人的身体素质。例如,打网球时需要运动员长时间地连续地来回移动和击球,这能够促进人的反应的灵敏度,使运动员快速起动,迅速移动,并能在较长一段时间内保持这种快速活动的能力。又如,网球运动中有力地抽击球和凶猛的高压球,都需要运动员有较好的力量素质。因此,

打网球不但可以培养人判断准确、动作迅速、反应快捷的能力,而且能提高人的速度、力量、耐力等素质,对发展人的协调性有积极作用。

二、网球具有独特的欣赏价值

首先,与其他体育项目相比较,网球运动独特的欣赏价值表现在它是一种技巧性很强的对抗。例如,光发球就有发上旋球、下旋球、侧旋、前冲以及大力重球等等。许多运动员的超水平发挥,常常使发球技术达到炉火纯青的地步,令人叫绝。

网球中的击球技术看似很简单,无非是击空中球和落地球,然而,那些网球场上的高手都有自己的一手绝活。例如,一般网球对击最怕被人逼反手底线球,但瑞典网球运动员博格却最善于处理这种球,每当对手把球逼在他的底线反手位自以为得逞时,他却常常能从容不迫地打出又低又迅疾的超身穿越球,使对手无法还击。美国网球运动员麦肯罗上网还击的交叉线路球,不但动作隐蔽,而且击出的球角度大,常把对手搞得来回奔波,疲于奔命。网球运动员康纳斯的高压击球,又重又狠,每次击球几乎就是百发百中的炮弹。

其次,网球比赛中巧妙的战术运用也是令人回味无穷的。网球的战术是随着网球技术的改进以及场地条件的变化而不断发展的。在1900年以前,球网较高,对网前截击打法较为有利。后来球网降低到1.07米,便出现了底线抽击和挑高球的打法。20世纪30年代,普遍的打法是底线对攻,而到了40~50年代,又演进为上网型的打法,把防守球改进为网前截击进攻球。现代先进的网球打法,则具有“快、狠、准、变”的特点,要求运动员既能“满场飞”,又能凌空跳跃击球、斜飞鱼跃救球,等等。当然,网球战术无论怎样变化,都不外是缩前吊后,抽打两边。然而,正是网球高手