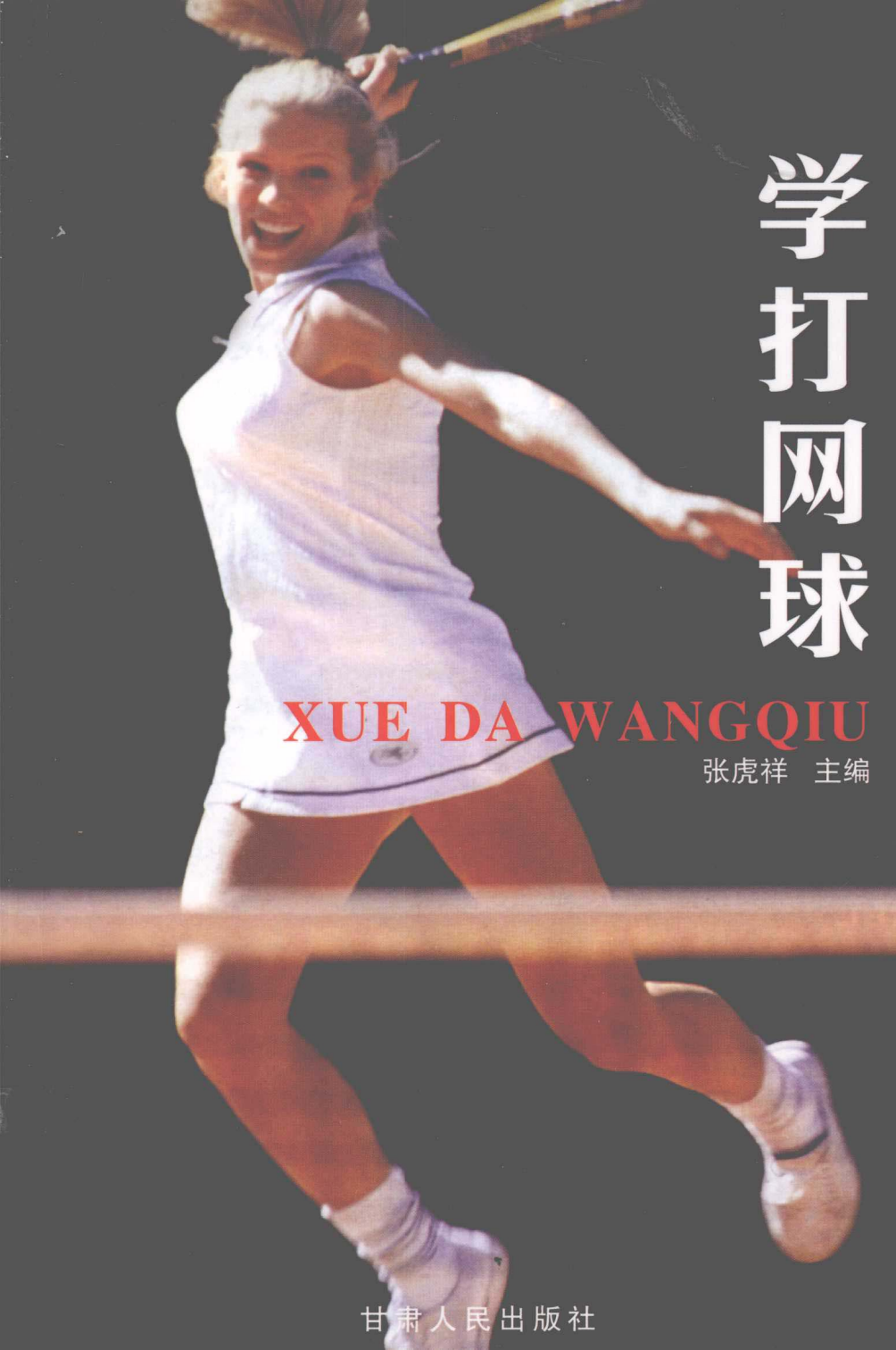




学打网球

XUE DA WANGQIU

张虎祥 主编

甘肃人民出版社

学 打 网 球

张虎祥 主编

甘肃人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

学打网球/张虎祥主编. —兰州: 甘肃人民出版社,
2006. 11

ISBN 7 - 226 - 03532 - 4

I. 学... II. 张... 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 135834 号

责任编辑:赵宝红

封面设计:范兰芳

学打网球

张虎祥 主编

甘肃人民出版社出版发行

(730000 兰州市南滨河东路 520 号)

甘肃海通印务有限责任公司印刷

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 9 字数 241 千

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

印数:1~1 000

ISBN 7 - 226 - 03532 - 4

定价:18.50 元

前 言

高雅而时尚的网球运动，可以体验到无穷的乐趣。随着我国网球运动在国际大赛中的优异表现，高雅文明的网球热潮在全国掀起。在众多体育项目中，网球是深受人们喜爱的运动，由于网球在我国的普及程度不高，大部分爱好者对此项运动不太了解，同时由于网球技术相对其他运动技术而言比较复杂，少数人学习网球都请专业教练或老师进行教学指导，但大部分人由于条件所限不能请教练或老师，对网球运动有热情尝试但最后放弃，基于上述情况，特编写此书，以满足渴望投身网球运动的朋友。

这是一本非常实用的书，本书根据自己多年对网球的学习与研究，对教学与训练的探索总结，特别注意吸收最先进、最前卫的网球教学经验，主要针对网球爱好者在学习过程中的基础知识、技术、战术进行归纳，将引导你走过网球学习的不同阶段。书中的基本技术学习简单易行，收集总结多种自我练习方法，并配有大量的动作图片，使练习者更能直观地学习网球。

本书共分九篇，由张虎祥（兰州理工大学）担任主编，张平（兰州城市学院）、田宇（兰州理工大学）担任副主编；由柯蕊（甘肃省建筑工程总公司第四中学）、齐新（兰州理工大学）、向志刚（兰州理工大学）、杨浩（兰州理工大学）、刘翔（兰州理工大学）五位参与书稿的录入、校正和图片的采集工作。内容及编写人员如下：神奇的网球故事篇由张虎祥、张平编写；网球场地与装备篇由张虎祥、田宇编写；网球运动安全篇由张虎祥编写；网球基础知识篇由张虎祥、张平、田宇编写；网球战术篇由张虎祥、张平编写；网球竞赛规则篇与网球裁

判法篇由田宇、张平编写；网球拾遗篇由张平、田宇编写；良好的身体素质篇由张虎祥编写。

面对种类繁多的网球学习书籍，我们在借鉴、继承、探讨中编写了这本书，不妥之处在所难免，恳请读者批评指正。

主编

2006年9月

目 录

神奇的网球故事篇

- 一、网球的起源与发展…………… (1)
- 二、中国的网球运动…………… (4)
- 三、世界网球运动组织机构…………… (8)
- 四、网球运动的特点…………… (11)
- 五、有关网球运动的知识…………… (13)
- 六、国际网球赛事…………… (19)

网球场地与装备篇

- 一、网球场地…………… (29)
- 二、怎样选择网球拍…………… (32)
- 三、网球拍的构造…………… (37)
- 四、打网球的附件…………… (41)
- 五、网球装备使用常识…………… (44)

网球运动安全篇

- 一、运动安全…………… (53)
- 二、不同季节打网球应注意的事项…………… (66)

网球基础知识篇

- 一、网球运动的五个基本问题…………… (72)
- 二、球感练习的方法…………… (77)

三、握拍方法·····	(80)
四、场上移动步法·····	(90)
五、网球正拍击球·····	(96)
六、反手击球·····	(106)
七、削球·····	(114)
八、截击球·····	(117)
九、发球·····	(125)
十、接发球·····	(132)
十一、高压球·····	(136)
十二、挑高球·····	(141)
十三、放小球·····	(146)
十四、反弹球·····	(147)
十五、日常网球练习·····	(148)

网球的基本战术篇

一、制定战术的基本原则·····	(162)
二、球员在网球场上常见的弱点分析·····	(163)
三、单打比赛战术·····	(166)
四、双打比赛战术·····	(178)
五、如何比赛网球·····	(186)
六、比赛的策略·····	(192)

网球拾遗篇

一、初学者必须掌握的八条要领·····	(197)
二、走出网球误区·····	(199)
三、网球的礼仪·····	(208)
四、打网球时对服装的要求·····	(213)
五、网球与心理·····	(214)

网球竞赛规则篇

- 一、单打规则····· (228)
- 二、双打规则····· (232)
- 三、计分分方法····· (233)
- 四、网球裁判知识问与答····· (234)

网球裁判法篇

- 一、竞赛组织机构和职责····· (249)
- 二、竞赛方法和编排····· (251)
- 三、编排秩序册的方法····· (259)
- 四、组织业余网球比赛的方法····· (261)
- 五、主裁判员、司线员和拾球员····· (265)

良好的身体素质篇

- 一、网球身体训练的重要性····· (271)
 - 二、身体素质的构成和概念····· (271)
 - 三、训练方向感的方法····· (277)
- 参考文献····· (280)

神奇的网球故事篇

一、网球的起源与发展

网球运动的起源及演变可以用四句话来概括：网球孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，现盛行全世界。

（一）网球的起源

现代网球运动一般包括室内网球和室外网球两种形式。网球运动最早起源于十二三世纪法国传教士在教堂回廊里用手掌击球的一种游戏，后来成为宫廷里的一种室内消遣娱乐活动。也有人认为，网球运动的起源应追溯到“百年战争”（1337—1453 年英法战争）以前在法国民间流传的一种名叫海欧·德·巴乌麦的球类游戏。据说这种游戏是由两个人进行的，每人各执一个球拍，球场的周围筑有围墙，球撞到墙上后被弹回去，尔后过网。因此，无论从使用的场地和器具上，还是从进行游戏的方法上，它与现代网球运动有许多相似之处，所以有人把它看作是网球运动的原初形态。

到了 14 世纪中叶，法国的一位诗人把这种球类游戏介绍到法国宫廷中，为皇室贵族男女消遣之用。当时玩这种游戏，场地是宫廷内的大厅，没有网也没有球拍，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，把球从绳上丢来丢去，法语中作 *Tenez*，英语叫做“Take it! Play”，意即“抓住！丢过去”，今天“网球（Tennis）”一语即来源于此。不久，木板的球拍被用来代替两手拍球。16 世纪初，这项球类游戏被法国国民发现，出于好奇心开

始仿效，很快传播到各大城市，同时改良了用具。球制造得比较耐用，拍子由木板改为羊皮纸板，拍面面积放大，握把的柄也加长。场地中间的绳子，增加无数短绳子向地面垂下，球从绳子下面经过时，可以明显地发觉。后来，被法国国王刘易斯下令禁止，并规定这是宫廷中的特权游戏。17 世纪初，场地中间不再用绳帘，而改用小方格网子，网比帘的作用更好，拍子改用穿线的网拍，富有弹性而且轻巧方便。在法国宫廷中做这种游戏时，球场旁边放置一只金色容器，每次比赛完毕后，观众将金钱投入盘中，作为胜利者的奖品。这种方法起初的用意很好，后来渐渐演变成为一种赌博。开始时数目尚小，久而久之越赌越大，甚至有人倾家荡产，于是纠纷迭起，法国国王遂下令禁止再作此种游戏，这就是 18 世纪初期网球衰败的主要原因。

（二）网球运动的演变

大约在 1358—1360 年，这种球类游戏从法国传到英国，英国国王爱德华三世对此特别感兴趣，下令在宫内建造一处室内球场。从此，网球开始在英国流行，成为英国上层社会的一种娱乐活动，所以有“贵族活动”之雅称。这期间流行的主要是室内网球。

现代网球运动的历史是从 1873 年开始的。那年，英国人沃尔特·克洛普顿·温菲尔德将早期的网球打法加以改进，使之成为夏天在草坪上进行的一种体育活动，并取名“草地网球”。同年还出版了一本以《草地网球》为题的小册子，对这种活动进行宣传和推广，所以温菲尔德被称为“近代网球的创始人”。此后网球便成为一项室内、户外都能进行的体育项目。同时在英国各地建立网球运动俱乐部。1875 年又建立了全英网球运动俱乐部。这个俱乐部建造了世界上的第一个网球场，并于 1877 年举办了全英草地网球男子单打锦标赛，即后来闻名于世的温布尔登网球赛。网球运动的广泛开展和比赛活动的日益频繁，没有统一的规则当然是不行的。于是在 1876 年，由一些地区的著名网球运动俱乐部派出代表，一起开会研究和讨论制定一个全英统一的网球规则。经过多次协商，各方代表终于对网球运动的场地、设备、打法和

比赛等方面取得了一致的意见，并形成了一个统一的规则。大约在1878年以后，英国大多数网球俱乐部都逐渐按照新的打法开展活动，进行训练和比赛。

1874年，在百慕大度假的美国人玛丽·奥特布里奇在观看了英国军官的网球比赛后，对这项体育活动颇感兴趣，于是将网球规则、网拍和网球带到纽约。在美国，网球运动最初是在东部各学校中开展的，不久就传到中部、西部，进而在全美得到普及。此时网球运动已经由草地上演变到可以在沙土上、水泥地上、柏油地上举行比赛，于是“网球（Tennis）”的名称就慢慢替代了“草地网球（Lawn Tennis）”的名称，这是我们今天网球（Tennis）名称的由来。

（三）网球运动的发展

现代网球运动开展的初期，妇女常被排斥在外，其理由是网球运动不适合于妇女，同时认为妇女参加网球运动，有伤风化。因此早期的网球比赛只设有男子单打和双打两项，不设女子网球项目，但是一些女选手不仅敢于冲破社会舆论和家庭的阻挠，而且有的水平还超过男选手，在一些非正规的单打比赛中常常出现一边是男选手、另一边是女选手的情况，这才迫使一些网球俱乐部不得不破除这一禁令，允许妇女参加这一运动。所以从1879年开始诞生了男女混合双打比赛，这是妇女自身努力奋斗的结果。

1874年，英国的沃尔特·克劳普顿·温菲尔德第一次制定了网球比赛的规则。1877年，第一届温布尔登网球赛，由英国选手思朋斯·戈尔赢得比赛桂冠。1878年，第一次男子双打锦标赛在英格兰举行。1879年，第一次女子单打和混合双打比赛在爱尔兰举行。1881年，第一届美国网球公开赛举行。同时世界上出现了第一个全国性网球协会，即美国全国草地网球协会（“全国”两字于1920年取消），该会于当年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。1896年，在现代第一届奥林匹克运动会上，网球就是正式比赛

项目之一。1900年英国的夏洛特·库柏赢得在巴黎举行的奥运会女子网球冠军，她是世界上第一个女子奥运网球冠军。

1900年，21岁的美国网球运动员戴维斯，为了推动现代网球运动的发展，捐赠了一只黄金衬里的纯银大钵，名为戴维斯杯，它后来成为国际网坛声望最高的男子团体锦标赛的永久性流动奖杯，每年的冠军队和队员的名字刻在杯上，当1920年刻满名字后，戴维斯又捐赠了一只垫盒，以后又增添了两只托盘。1904年，澳大利亚草地网球协会成立，并于1905年开始主办澳大利亚锦标赛，设男子单打、男子双打两个项目。1919年，抽签采用“种子”制度。1927年，英国首创无缝网球，使球速加快。

1925年，第一届法国网球公开赛召开，至此四大满贯全部出炉。1927年，由于国际网联和国际奥委会之间在奥运会职业球员问题上存在着分歧，网球比赛在奥运会赛事名单上消失。

1984年第23届奥运会时，网球被列为表演项目，我国网球运动员李德鹏有幸参加了这一比赛。在1987年5月的伊斯坦布尔第92届国际奥委会全会上，网球被重新列为奥运会项目。1987年12月23日，国际网联召开会议，通过了关于职业网球选手可以参加1988年第24届奥运会网球比赛的决议，网球终于在1968年后重返奥运大家庭。

1963年开始举办女子团体赛联合会杯赛。1968年温布尔登首先实行不区分业余选手和职业选手的参赛制度。1972年，国际男子职业网球选手协会成立。1973年，国际女子网球协会成立，抢七局发明。

二、中国的网球运动

（一）中国网球的足迹

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，在旧中国举行的第一届全运会上，男子网球被列为正式比赛项目，从第三届全运会开始，又增加了女子网球比赛项目，并一直延续到

1948 年的第七届全运会。旧中国的网球界和国际网坛的交往是从 20 世纪开始的，男子网球队参加了 1915 年第二届至 1934 年第十届远东运动会，女子队则参加了第六届至第十届的远东运动会网球表演赛。1924—1946 年，中国选手共参加了 6 次戴维斯杯网球赛，那时最为著名的网球选手有林宝华、邱飞海、许承基等人，其中邱飞海是参加温布尔登网球赛的第一个中国运动员，1924 年曾进入第二轮比赛；随后许承基也参加了温布尔登网球赛，他的最好成绩是打进第四轮，并于 1938 年被列为世界网球第 8 号种子选手；许承基曾蝉联 1938 年和 1939 年英国硬地网球锦标赛的两届单打冠军，林宝华和邱飞海则登上第八届远东运动会的冠军领奖台。

中华人民共和国成立后，网球运动得到了进一步的发展，1953 年成立了中国网球协会，并在天津市举办了新中国首次全国网球表演赛。此后，除了“文化大革命”曾中断过五六年，每年都要举办不同形式的全国网球比赛。在历年的全国比赛中，涌现了不少著名的选手。

新中国网球运动的国际交往是 1956 年开始的，第一个访问我国的是印度尼西亚队，我国第一次派网球队出访是 1957 年去斯里兰卡。以后，中国网球运动员曾先后同 30 多个国家和地区发生交往，参加过不少大型的国际比赛，并取得了较好的成绩。如 1959 年新中国的第一代网球选手朱振华和梅福基在波兰索波特国际网球赛中首次赢得男子双打冠军；1965 年，又有戚凤娣和徐润珍分别获得索波特国际网球赛女子单打冠军和亚军；1980 年 10 月余丽桥在东京女子网球公开赛上获得单打冠军；1981 年 1 月，李心意和胡娜获得美国白宫少年网球锦标赛女子双打冠军；1983 年中国男子网球队在吉隆坡摘取了亚洲最高水平的男子团体赛桂冠，加法尔杯赛冠军；1986 年中国女子网球队又在第十届亚洲运动会的团体赛中夺冠；1990 年和 1994 年，潘兵蝉联两届亚运会男单冠军；1995 年 1 月，李芳则闯进了世界排名的前 50 名大关。

（二）中国网球之最

中国首次参加戴维斯杯网球赛是在 1924 年，我国有 3 名运动员，即吴仕光、韦荣洛和徐恒自费参加了澳大利亚举行的比赛。

中国首次在国际性网球比赛中获得金牌的是 1927 年的第八届远东运动会，夺得冠军的运动员林宝华和邱飞海均为旅居国外的华侨，后定居上海，并多次代表中国参赛。

旧中国最著名的网球运动员是许承基，他曾是印度尼西亚一家外国体育器材商店的职员。他热爱网球运动，当地华侨曾捐资送他去瑞士深造，1935 年，他和郑兆佳代表中国参加了美国举行的戴维斯杯网球赛，第一次取得了赢两盘的战绩，打破了中国参加该项比赛以来从未得分的记录。许承基曾多次参加温布尔登网球大赛，并取得过较好的成绩，如 1938 年被列为第 8 号种子选手；许承基还获得过 1938 年、1939 年的英国硬地网球比赛的两届冠军；英国伯明翰网球赛的三届冠军。他 1948 年病逝，年仅 35 岁。

新中国的第一批全国网球冠军是 1953 年产生的。他们是：男子单打冠军梅福基，女子单打冠军朱芒英，男子双打梅福基、朱振华，女子双打朱芒英、章志英。

1958 年我国首次派队参加温布尔登网球赛，参赛的三名运动员是：吴生康、梅福基、朱振华。

我国首次参加联合会杯赛是 1981 年在日本东京。由余丽桥、王萍、胡娜、李心意组成的中国女子网球队，集中了当时国内最优秀的女子网球手，她们在第一轮比赛中，全胜泰国队，在进入第二轮比赛后，负于澳大利亚队。

新中国首次参加戴维斯杯网球赛是 1983 年。在马来西亚吉隆坡举行的加法尔杯亚洲国家网球赛上，中国男队的尤伟、刘树华、马克勤连闯三关，先后战胜了印度尼西亚队、日本队和印度队，首次登上了亚洲男子网球团体冠军的宝座。

我国第一次获得亚运会网球金牌是在 1986 年的第 10 届亚运会上，

以李心意、钟妮、段丽兰、濮秀芳组成的中国网球女队，以 2 : 1 战胜韩国队，摘取了女子网球团体桂冠。同时，李心意夺得女子单打金牌，从而结束了中国选手在亚运会上没有网球金牌的历史。

我国第一对参加奥运会的网球选手是刘树华和马克勤。他俩曾于 1983 年获得吉隆坡加法尔杯的男双冠军，两次获得日本草地网球锦标赛双打冠军和日本北海道公开赛冠军，还曾在拉美获得咖啡杯冠军。1988 年，他俩首次代表中国参加了在汉城举行的第 24 届奥运会网球比赛。

1989 年中国队的李芳在亚洲网球锦标赛上夺取冠军。

中国首次承办国际网联（ITF）男子网球巡回赛是在 1993 年 6 月 14 日—7 月 11 日，共有 15 个国家和地区的运动员参赛，排名最好的是美国的阿曼德·伊犁克，第 348 位，中国选手潘兵、夏嘉平、张九华的排名分别是第 385 位、第 488 位、第 680 位，这是属于国际网联系列比赛中最初级别的比赛。

中国第一届全国大学生网球赛是 1994 年 8 月 8 日在浙江大学举行的，共有来自全国 27 所高等院校的 150 多名运动员参赛。浙江大学一队分获得男、女团体赛冠军。

中国第一个获得亚运会男单冠军的选手是潘兵，那是在 1990 年的北京亚运会上。在 1994 年广岛亚运会上，他又蝉联男单冠军。

2004 年雅典奥运会，李婷、孙甜甜获得第一个奥运会网球女子双打冠军。这是中国人首次在奥运会上夺得网球金牌。

2004 年郑洁、晏子在澳大利亚网球赛上历史性的闯入八强。

2004 年郑洁在法国网球公开赛上历史性的闯入单打十六强。

2006 年郑洁、晏子分别在澳大利亚网球赛、温布尔顿网球赛获得女子双打冠军，实现了我国网球选手大满贯冠军零的突破。同时李娜首次以种子选手的身份参加温网并进入 8 强。

2006 年郑洁、晏子首次获得女双年终总决赛的资格，又创造了我国网球的一项新纪录。

三、世界网球运动组织机构

(一) 国际网球联合会 (ITF)

国际网球联合会 (简称国际网联) 筹建于 1911 年。当时草地网球正在世界上迅速发展, 一些设有网球协会的国家迫切需要一个国际机构负责协调和组织国际性比赛。1913 年 3 月 1 日, 有 12 个国家的代表在巴黎举行了全体会议, 正式宣告国际网球联合会成立。中国网协是在 1980 年被接纳为该组织的正式会员的。国际网联总部设在伦敦, 目前有 198 个会员国。

国际网联的主要职责是负责有关网球比赛的一切事务; 制订与修改网球规则; 为发展中国家的网球教练开设培训班; 协调世界青年、成年和老年网球比赛。国际网联是由它的理事会负责管理的, 理事会由网协会员代表组成, 通过常务会, 制定下一年度国际网联的工作计划。

(二) 国际男子职业网球联合会 (ATP)

1. 国际男子职业网球联合会历史简介

国际男子职业网联是: 世界男子职业网球选手的“自治”组织机构。1972 年成立于美国公开赛之时, 总部设在美国的佛罗里达。其主要任务是协调职业运动员和赛事之间的伙伴关系, 并负责组织和管理职业选手的积分、排名、奖金分配, 以及制定比赛规则和给予或取消选手的参赛资格等工作, 每年在世界近 40 个国家举办 80 多项赛事。

2. 大满贯之最

由于四大网球公开赛的场地不同, 要求运动员的技术特点各异, 这就使得能够夺得“大满贯”的选手尤为引人注目。所谓“大满贯”, 是指一位或一对网球运动员能够获得温布尔登网球锦标赛、美国网球公开赛、澳大利亚网球公开赛、法国网球公开赛这四大锦标赛的冠军, 即为获得“大满贯”。而在从 1 月到 12 月间的一年内获得这四项大满贯的选手则被称作“金满贯”。

(1) 历史上第一位获得“大满贯”称号的网球选手是费雷德里克·约翰·佩里，他在1935年赢得法国网球公开赛单打冠军时，首次实现了“大满贯”。

(2) 历史上第一位在一年内囊括四大公开赛冠军的“金满贯”的男子球员是东尼·布杰，而且他还在1937年和1938年，连续两年囊括了温布尔登公开赛的单打、双打（与杰尼·麦克合作）和混双（与艾莉斯·美宝合作）金牌。

(3) 历史上惟一一位两度实现“金满贯”的选手是洛·拉弗尔，他在1962年和1969年两度实现了在一年内囊括四大公开赛冠军的壮举。

(4) 世界网球史上曾有4名女运动员赢得过“大满贯”，她们是：美国的康诺利，澳大利亚的考特，美国的纳芙拉蒂诺娃和德国的格拉芙。

(5) 世界网球史上囊括四大满贯冠军的男选手共有五位，他们是：唐·布格、罗德·拉威尔、弗里德·佩里、罗伊·埃默森和阿加西。

3. 职业生涯获得冠军之最

(1) 获得单打冠军最多的世界纪录：男选手中，美国名将彼德·桑普拉斯，在职业生涯中共获得了64项单打冠军。

(2) 获得双打冠军个数的世界纪录：荷兰人汤姆·奥克尔，在职业生涯中共获得了78个双打冠军。

(3) 夺冠次数最多的双打组合：澳大利亚选手伍德布里奇与同胞伍德福德合作，获得过创纪录的61个双打冠军。

(4) 发球时速之最。男子：在2003年英国女王俱乐部杯草地网球赛半决赛中，20岁的美国小将罗迪克打出了一粒速度高达239.7公里/小时的发球，追平了英国人鲁塞德斯基沉睡了5年的世界纪录。

(三) 国际女子职业网球联合会(WTA)

1. 国际女子职业网球联合会的历史简介

WTA成立于1973年，球员总部设在佛罗里达的圣彼得斯堡。WTA由一个主席和一个董事会来管理，他们多数是现役球员，另外还有一些是商业顾问。像男子网球运动一样，WTA的主要职责是负责所有球