



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

# 软式网球

RUANSHI WANG QIU



主编 李 刚 田云平  
审订 郑风家





阳光体育运动丛书

# 软式网球

RUAN SHI WANG QIU

主编 李 刚 田云平  
审订 郑风家



吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目(CIP)数据

软式网球 / 李刚主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11  
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-938-6

I. 软… II. 李… III. 网球运动 - 青少年读物 IV. G845-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163871 号

## 软式网球

主编 李刚 田云平

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 5 月第 2 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 2.5 字数 40 千

ISBN 978-7-80720-938-6 定价 10.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

## 《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张 强 张少伟 张铁民

李 刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹 宁 陈 刚 岳 言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

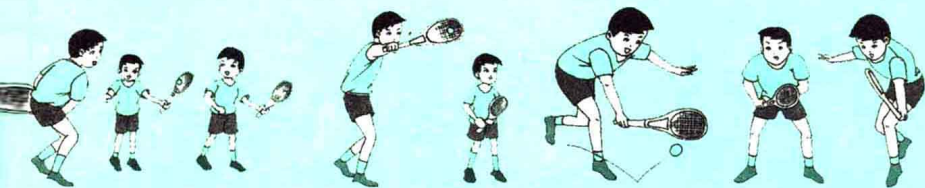
### 软式网球

主 编 李 刚 田云平

副 主 编 王连春

编 者 李 刚 田云平 王连春

审 订 郑风家



# 序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

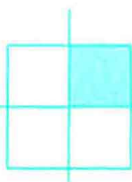
重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



# 软式网球

## 目录

### 第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....4

### 第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....8

第二节 运动前准备.....9

第三节 运动后放松.....14

第四节 恢复养护.....15

### 第三章 场地、器材和装备

第一节 场地.....17

第二节 器材.....20

第三节 装备.....22

### 第四章 基本技术

第一节 握拍方法.....25

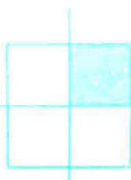
第二节 准备姿势.....30

第三节 发球.....31

第四节 接发球.....38



阳光体育运动丛书



# 软式网球

## 目录

|                 |    |
|-----------------|----|
| 第五节 正手击球.....   | 40 |
| 第六节 反手击球.....   | 41 |
| 第七节 高压球.....    | 43 |
| 第八节 挑高球.....    | 44 |
| 第九节 截击球.....    | 45 |
| 第十节 放短球.....    | 48 |
| 第十一节 反弹球.....   | 49 |
| 第十二节 基本步法.....  | 50 |
| 第十三节 击球要素.....  | 53 |
| <b>第五章 基础战术</b> |    |
| 第一节 单打战术.....   | 60 |
| 第二节 双打战术.....   | 64 |
| 第三节 战术运用.....   | 66 |
| <b>第六章 比赛规则</b> |    |
| 第一节 程序.....     | 69 |
| 第二节 裁判.....     | 71 |

## 第一章 概述

软式网球同网球一样深受人们的喜爱，但作为一项新兴的运动，它的起源和发展要晚于网球，所以有很多人还不太了解这项运动。可以说软式网球是从网球运动中派生出来的一项运动。





## 第一节 起源与发展

软式网球于 19 世纪 80 年代首先在日本出现。是从硬式(草地)网球派生出来的一种网球运动。经过百余年的不断发展和完善,有了自己的器具和竞赛规则,并形成了一套与硬式网球不同的技术和战术体系。



### 一、起源

1878 年(日本明治十一年)10 月,日本政府聘请美籍教师雷朗德来日本担任为培养体育专门教师所设立的体操研习所网球教练,这是网球运动在日本发展的开端。

由于当时日本国内还没有自制球具的能力,以致全部网球用具必须依赖进口,所以很难深入开展这项运动。东京高等师范学校经过多年研究,终于制造出一种橡皮球,这就是软式网球的雏形。

以后经过进一步的改造,终于完成了自制的软式网球,并逐渐在全日本普及,软式网球就是这样在日本开展起来的。



## 二、发展

软式网球是在世界网球运动高速发展时期，出现“启蒙小、成材早”的发展趋势下产生的一种新型体育运动，它是网球运动的一个分支，并逐渐发展成有专门理论、训练器材和竞赛规程的体育项目。

### (一)国际

软式网球在日本开展得非常普遍。1923年，日本首次举办全国软式网球锦标赛。20世纪50年代，日本又把软式网球推广到亚洲地区。

1955年，亚洲成立了“亚洲软式网球联盟”。

1956年，在日本举办了亚洲软式网球锦标赛，至1973年共举办了9届。1973年解散“亚洲软式网球联盟”，成立“世界软式网球联盟”。

1975年，在美国夏威夷首次举办了世界软式网球锦标赛，两年一届，至1993年已举办了10届。1988年，重建“亚洲软式网球联合会”。

### (二)中国

1986年，中国兴起软式网球。

1986年下半年，在国家体委有关部门的重视与扶

植下，软式网球运动在全国部分体育院校中得到迅速的开展。

1987年4月，中国成立了“中国软式网球协会”。

1987年8月，首届全国软式网球邀请赛和中日大学生对抗赛在昆明海埂训练基地举行。

中国软式网球协会决定，每年举行一次全国锦标赛，到1994年共举行了8届。从1995年开始，又增设了全国青少年软式网球锦标赛和全国软式网球冠军赛两次赛会。



## 第二节 特点与价值

软式网球运动是深受人们喜爱、极富乐趣的一项体育活活动。它既是一种消遣，一种增进健康的方式，也是一种艺术追求和享受，当然它还是一种扣人心弦的竞赛项目。



### 一、特点

软式网球运动受到全世界人民的喜爱，具有其自身的特点和价值，与网球运动既有相同之处，又有区别。



### (一)提高身体素质

软式网球运动对发展人的全面的身体素质具有积极的促进作用。比如，打软式网球需要长时间连续来回地移动和击球，这能使人的反应灵敏，起动快，移动迅速，并能在较长一段时间内保持这种快速活动能力。

### (二)锻炼协调能力

软式网球运动中有力地抽击球和凶猛的高压球，都需要较好的力量素质。因此，打软式网球可以培养锻炼者动作迅速，判断准确，反应快的能力，并能提高速度、力量、耐力和灵敏等身体素质，对发展协调性有积极作用。

### (三)独特的欣赏价值

软式网球独特的欣赏价值体现在它特有的美的艺术氛围上。软式网球除了讲究实用之外，从场地设施到器材使用，以至比赛环境的布置，可以说无处不注意美的氛围的营造。运动员在软式网球场上的一些动作，往往更富于一种特殊的动态美感。



## 二、价值



软式网球运动是一项把竞争性、文化性、观赏性和参与性有机结合在一起的极具魅力的体育项目。它既有

悠久的历史，又不断地得到普及和发展，是深受群众喜爱的时尚健身运动。

### （一）提高工作效率和学习效率

经常打软式网球能使我们保持充沛的精力，并能增强记忆力，提高工作和学习效率，还能使神经系统的灵活性和持久性得到很大的提高。

### （二）调节情绪、振奋精神

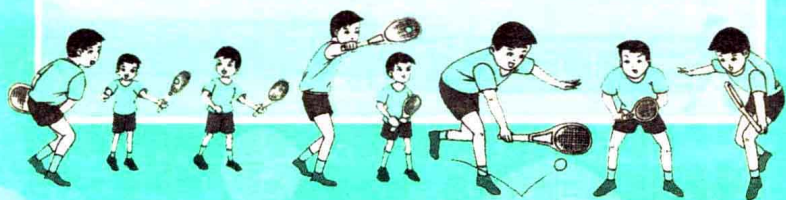
打软式网球文明、高雅且动作优美，每打出一好球，都会使人感觉兴奋异常，愉快无比。

### （三）促进青少年身心发展

打软式网球需要具备敏捷的思维、快速的反应和准确的判断。青少年参加软式网球运动不仅可以强身健体、益脑增智，还可以培养自立、自强、自信、协作、忍让、守纪和进取的能力，并学会处理个人与同伴的关系，提高社会活动能力。

## 第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





## 第一节 生理卫生

青少年在进行软式网球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



### 一、培养运动兴趣

在进行软式网球运动前，首先必须培养自己对软式网球运动的兴趣。培养对软式网球运动的兴趣方法有很多，如观看软式网球比赛，与同学、朋友进行软式网球运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到软式网球运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



### 二、把握运动强度

青少年进行软式网球运动，主要是在参加软式网球运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加软式网球运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



## 第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年软式网球运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对软式网球运动的兴趣，甚至造成对软式网球运动的畏惧。因此，青少年在进行软式网球运动前，必须做好充分的准备活动。



### 一、准备活动的作用

运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

#### (一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉

内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

## （二）提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

## （三）调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。