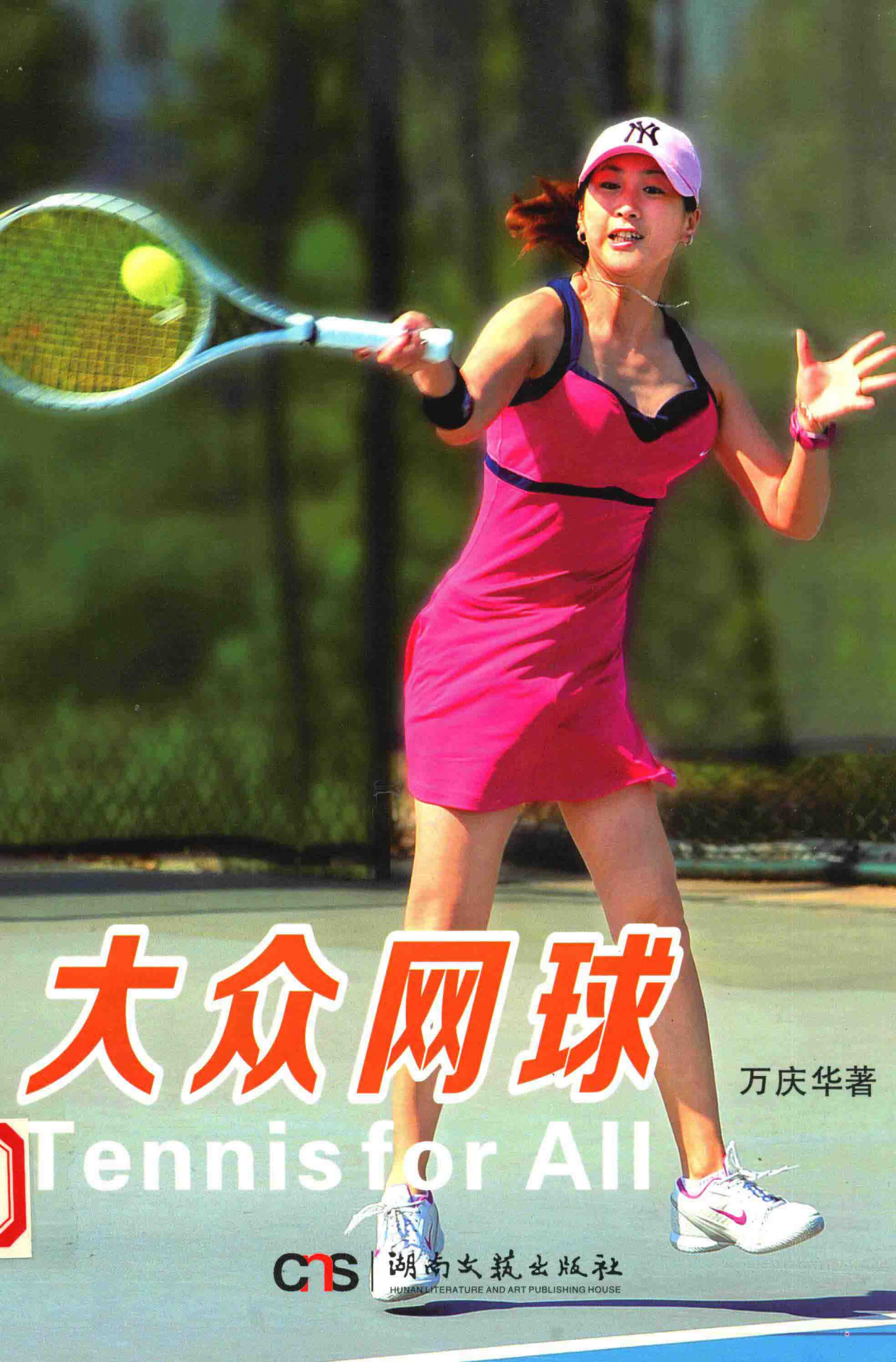




大众网球

万庆华著

Tennis for All

CMS

湖南文艺出版社

HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

大众网球

Tennis for All

万庆华 著

CAS | 湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

大众网球/万庆华著. —长沙:湖南文艺出版社,

2014.7

ISBN978-7-5404-6801-9

I. ①大… II. ①万… III. ①网球运动 - 基本知识

IV. ①G845

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第169178号

大众网球

万庆华 著

万庆华 摄影

出版人: 刘清华

责任编辑: 唐 明

设计排版: 朱 丹

校 对: 胡枝林

湖南文艺出版社出版、发行

长沙市雨花区东二环一段 (508号 邮编: 410014)

网址: www.hnwy.net

湖南省新华书店经销 湖南宏远印务有限公司印刷

*

2014年8月第1版第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1 / 16 印张: 10.5

字数: 15万 印数 2000~4000册

ISBN978-7-5404-6801-9

定价: 48.00元

本社邮购电话: 0731-85983105

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换

版权所有, 侵权必究

目 录 CONTENTS

第一章 网球运动的一般常识

一、网球运动的起源与发展	10
二、中国网球运动的兴起	10
三、国际网球组织及国际网球赛事	12
(一) 三大国际网球组织	12
(二) 四大公开赛和其他重大国际赛事	12
(三) 世界网球巡回赛两套排名系统	14
四、网球运动的硬件设施	15
(一) 球场	15
(二) 球场的种类	16
(三) 球拍	16
(四) 球	17
五、网球比赛基本规则	18
六、网球礼仪	21
(一) 着装礼仪	22
(二) 行为礼仪	22
(三) 观赛礼仪	23

第二章 网球运动的基本技术

一、握拍	26
(一) 大陆式	26
(二) 东方式	27
(三) 半西方式	27
(四) 西方式	27
(五) 双手握拍法	27
(六) 各种握拍法比较	28
二、准备(接发)姿势	29

三、正手击球·····	29
(一) 关闭式击球·····	30
(二) 开放式击球·····	31
(三) 半开放式击球·····	32
四、反手击球·····	33
(一) 单反击球·····	33
(二) 双反击球·····	35
五、旋转球·····	37
(一) 上旋球·····	37
(二) 下旋球·····	39
(三) 侧旋球和其他旋转球·····	40
(四) 平击球·····	41
六、截击球·····	41
七、发球·····	45
八、接发球·····	50
九、其他技术球·····	50
(一) 高压球·····	50
(二) 挑高球·····	54
(三) 放小球·····	56
(四) 反弹球·····	57
(五) 凌空抽击球·····	58
十、不可忽视非持拍手的作用·····	58
十一、完成技术动作过程中应注意的问题·····	60

第三章 网球运动的基本战术

一、网球运动战术的基本原则·····	64
二、网球单打比赛的一般战术·····	65
三、网球双打比赛的一般战术·····	67
四、网球双打技巧·····	74
(一) 双打比赛中的站位、移位、补位、抢位·····	74
(二) 目光专注点·····	75
(三) 球路攻击点·····	75

(四) 抢占网前优势·····	76
(五) 抢高点击球·····	76
(六) 破上网·····	76
(七) 坚决果断实施预案·····	76
五、双打与单打战术异同·····	77

第四章 业余选手的训练

一、业余选手的技战术训练·····	79
(一) 两种训练思路的比较·····	79
(二) 制订切合自己实际的训练比赛计划·····	80
(三) 处理好训练中的几个关系·····	81
二、业余选手的身体素质训练·····	82
(一) 身体素质训练的重要性·····	82
(二) 身体素质训练的内容·····	83
(三) 身体素质训练参考项目·····	85
三、网球运动的步法训练·····	89
四、怎样打墙球·····	93
五、业余选手的心理素质训练·····	96
(一) 网球运动心理素质的特殊性·····	96
(二) 网球运动中常见不良心态的表现·····	97
(三) 心理素质训练的内容及方法·····	98
(四) 良好心理素质在比赛场上的表现·····	101
(五) 比赛中不同心理素质类型比较及改进方向·····	102
六、网球竞技素质结构·····	103

第五章 业余选手的成长之路

一、业余选手参与网球运动的时机·····	105
二、业余选手参与网球运动的定位·····	107
三、业余选手学习网球的基本途径·····	110
四、业余选手怎样参加业余比赛·····	114
(一) 业余赛事的种类·····	114
(二) 业余赛事的选择·····	115

(三) 业余选手比赛较量的六个层面·····	115
(四) 怎样与高手打球和过招·····	118
(五) 怎样与弱手打球和比赛·····	120
(六) 怎样使机会球不失去机会·····	121
(七) 排除一切干扰打好自己的球·····	123
(八) 克服比赛场上不良习惯·····	124
五、业余选手的硬件装备·····	125
六、业余选手的自我保健·····	126
七、业余选手如何战胜大敌网球肘·····	133
八、业余选手技术级别测定和等级称号审定·····	134
九、业余选手资格认定·····	137
十、业余选手的成长格言·····	139

第六章 怎样组织业余网球团队和俱乐部

一、有相对稳定的运动群体·····	142
二、有固定的活动场所和活动时间·····	142
三、有技术水平较高的热心骨干·····	143
四、有可行的训练计划和灵活的竞赛机制·····	143
五、有严格的内部财务制度·····	143

第七章 怎样当好业余网球教练

一、业余网球教练应具备的素质·····	145
二、怎样当好业余网球教练·····	146

第八章 怎样组织业余网球比赛

一、业余网球赛事的组织·····	149
二、竞赛规程设制·····	152
三、执裁方式及信用制·····	154
四、组织业余比赛应注意的问题·····	156

附： 网球运动常用词汇（汉英）·····	157
球星风采·····	160

大众网球

Tennis for All

万庆华 著

CAS | 湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



选择网球运动的 十大理由

户外阳光 绿色环境 新鲜空气 最环保的健身运动

肢体内脏都得到锻炼 体能技巧都得到提高 最理想的全身运动

爆发力加耐力 无氧加有氧 改变亚健康状态最适合的运动

无肢体接触碰撞 无高难危险动作 安全系数最高的体育运动

强度可调节 方式可多变 最受欢迎的群体运动

男女老少皆宜 各年龄段均可参与 运动寿命最长的运动

体育与娱乐 健身与交友 斗勇与斗智 趣味性最强的运动

时尚与高雅 文明偕礼貌 尊重伴友谊 心灵最健康的运动

力量与技术对垒 战术与心态博弈 最具挑战性的运动

高技术含量 无止境球艺 最能展示个性、气质和魅力的运动

前 言

业余网球运动爱好者，一般没有经过系统培训，缺乏“童子功”。

但是，他们有对网球运动的酷爱和迷恋，有很强的理解能力和自学能力，善于思考、舍得投入、勇于拼搏，准备与网球运动终身为伴。

他们是大众网球的主体，他们是职业网球的根基，他们是全民健身的楷模，他们是网球运动的主人。

与网球运动爱好者为友，向网球运动爱好者学习，同网球运动爱好者商榷，请网球运动爱好者赐教。

万世平

图书在版编目 (CIP) 数据

大众网球/万庆华著. —长沙:湖南文艺出版社,

2014.7

ISBN978-7-5404-6801-9

I. ①大… II. ①万… III. ①网球运动 - 基本知识

IV. ①G845

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第169178号

大众网球

万庆华 著

万庆华 摄影

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 唐 明

设计排版: 朱 丹

校 对: 胡枝林

湖南文艺出版社出版、发行

长沙市雨花区东二环一段 (508号 邮编: 410014)

网址: www.hnwy.net

湖南省新华书店经销 湖南宏远印务有限公司印刷

*

2014年8月第1版第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1 / 16 印张: 10.5

字数: 15万 印数 2000~4000册

ISBN978-7-5404-6801-9

定价: 48.00元

本社邮购电话: 0731-85983105

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换
版权所有, 侵权必究

目 录 CONTENTS

第一章 网球运动的一般常识

一、网球运动的起源与发展	10
二、中国网球运动的兴起	10
三、国际网球组织及国际网球赛事	12
(一) 三大国际网球组织	12
(二) 四大公开赛和其他重大国际赛事	12
(三) 世界网球巡回赛两套排名系统	14
四、网球运动的硬件设施	15
(一) 球场	15
(二) 球场的种类	16
(三) 球拍	16
(四) 球	17
五、网球比赛基本规则	18
六、网球礼仪	21
(一) 着装礼仪	22
(二) 行为礼仪	22
(三) 观赛礼仪	23

第二章 网球运动的基本技术

一、握拍	26
(一) 大陆式	26
(二) 东方式	27
(三) 半西方式	27
(四) 西方式	27
(五) 双手握拍法	27
(六) 各种握拍法比较	28
二、准备(接发)姿势	29

三、正手击球·····	29
(一) 关闭式击球·····	30
(二) 开放式击球·····	31
(三) 半开放式击球·····	32
四、反手击球·····	33
(一) 单反击球·····	33
(二) 双反击球·····	35
五、旋转球·····	37
(一) 上旋球·····	37
(二) 下旋球·····	39
(三) 侧旋球和其他旋转球·····	40
(四) 平击球·····	41
六、截击球·····	41
七、发球·····	45
八、接发球·····	50
九、其他技术球·····	50
(一) 高压球·····	50
(二) 挑高球·····	54
(三) 放小球·····	56
(四) 反弹球·····	57
(五) 凌空抽击球·····	58
十、不可忽视非持拍手的作用·····	58
十一、完成技术动作过程中应注意的问题·····	60

第三章 网球运动的基本战术

一、网球运动战术的基本原则·····	64
二、网球单打比赛的一般战术·····	65
三、网球双打比赛的一般战术·····	67
四、网球双打技巧·····	74
(一) 双打比赛中的站位、移位、补位、抢位·····	74
(二) 目光专注点·····	75
(三) 球路攻击点·····	75

(四) 抢占网前优势·····	76
(五) 抢高点击球·····	76
(六) 破上网·····	76
(七) 坚决果断实施预案·····	76
五、双打与单打战术异同·····	77

第四章 业余选手的训练

一、业余选手的技战术训练·····	79
(一) 两种训练思路的比较·····	79
(二) 制订切合自己实际的训练比赛计划·····	80
(三) 处理好训练中的几个关系·····	81
二、业余选手的身体素质训练·····	82
(一) 身体素质训练的重要性·····	82
(二) 身体素质训练的内容·····	83
(三) 身体素质训练参考项目·····	85
三、网球运动的步法训练·····	89
四、怎样打墙球·····	93
五、业余选手的心理素质训练·····	96
(一) 网球运动心理素质的特殊性·····	96
(二) 网球运动中常见不良心态的表现·····	97
(三) 心理素质训练的内容及方法·····	98
(四) 良好心理素质在比赛场上的表现·····	101
(五) 比赛中不同心理素质类型比较及改进方向·····	102
六、网球竞技素质结构·····	103

第五章 业余选手的成长之路

一、业余选手参与网球运动的时机·····	105
二、业余选手参与网球运动的定位·····	107
三、业余选手学习网球的基本途径·····	110
四、业余选手怎样参加业余比赛·····	114
(一) 业余赛事的种类·····	114
(二) 业余赛事的选择·····	115

(三) 业余选手比赛较量的六个层面·····	115
(四) 怎样与高手打球和过招·····	118
(五) 怎样与弱手打球和比赛·····	120
(六) 怎样使机会球不失去机会·····	121
(七) 排除一切干扰打好自己的球·····	123
(八) 克服比赛场上不良习惯·····	124
五、业余选手的硬件装备·····	125
六、业余选手的自我保健·····	126
七、业余选手如何战胜大敌网球肘·····	133
八、业余选手技术级别测定和等级称号审定·····	134
九、业余选手资格认定·····	137
十、业余选手的成长格言·····	139

第六章 怎样组织业余网球团队和俱乐部

一、有相对稳定的运动群体·····	142
二、有固定的活动场所和活动时间·····	142
三、有技术水平较高的热心骨干·····	143
四、有可行的训练计划和灵活的竞赛机制·····	143
五、有严格的内部财务制度·····	143

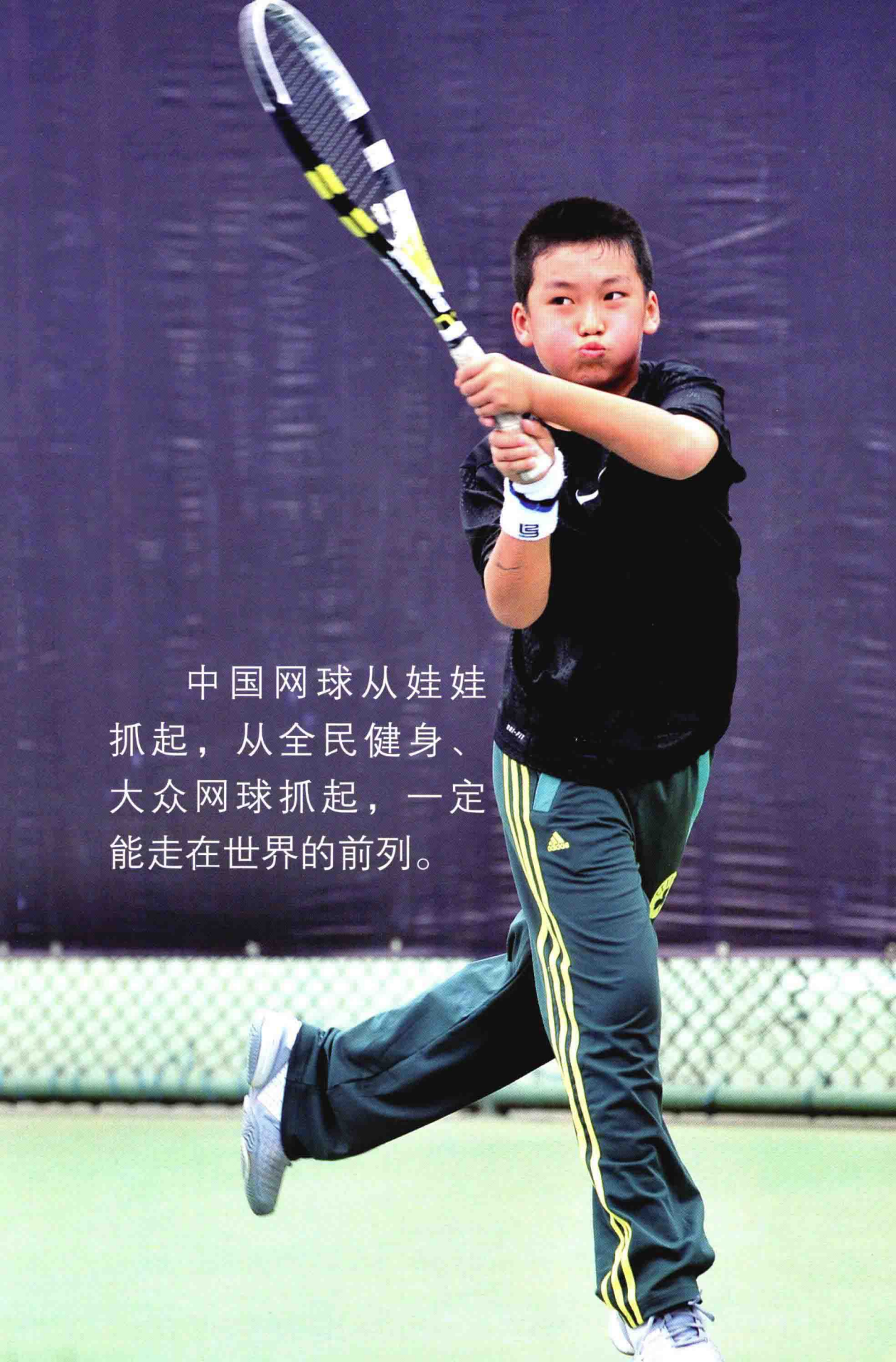
第七章 怎样当好业余网球教练

一、业余网球教练应具备的素质·····	145
二、怎样当好业余网球教练·····	146

第八章 怎样组织业余网球比赛

一、业余网球赛事的组织·····	149
二、竞赛规程设制·····	152
三、执裁方式及信用制·····	154
四、组织业余比赛应注意的问题·····	156

附： 网球运动常用词汇（汉英）·····	157
球星风采·····	160



中国网球从娃娃
抓起，从全民健身、
大众网球抓起，一定
能走在世界的前列。

第一章 网球运动的一般常识

一、网球运动的起源与发展

网球（tennis）运动，起源于12世纪的法国，曾是修道院神职人员在院内击打墙球的一种游戏。开始是用手击球，法语称“teu de paum”（意思是用手掌击球），后来发展到宫廷贵族之中，进而改用木拍。14世纪传到英国，成为英国上流社会的一种贵族运动。1873年“近代网球之父”英国的沃特克洛普顿·温菲尔德少校出版了“草地网球”一书，完善了草地网球运动的规则，为现代网球运动发展奠定了雏形。1913年，国际网球联合会在巴黎成立，世界网球运动进入了一个新的发展阶段。随着科技的进步，网球运动场地、器材、球拍和球的种类、材质、形状、式样等都有很大的改进。20世纪后期，世界网球运动已经步入了职业化、大众化、科技化、产业化、商业化、市场化的轨道，成为与高尔夫、保龄球和桌球并称的四大“绅士运动”，成为继足球之后第二大影响的球类运动。当今世界，美国、俄罗斯、西班牙、瑞士、塞尔维亚、英国和法国等欧美国家已成为网球运动强国，澳洲与亚洲各国的网球运动亦有急起直追之势。有人说，**网球起源于法国，诞生于英国，发展在美国，盛行于全世界**是非常恰当的。

二、中国网球运动的兴起

19世纪末，网球运动传入中国。先是在沿海大城市和教会学校中传播。在北京、上海一些大学有一些小型校际比赛。1910年旧中国第一届全国运动会上设有男子网球项目。从1915年至1934年，中国参加了9届远东运动会的网球比赛，1924年至1946年，中国选手参加了6次戴维斯杯网球赛。许承基于1938年被列为温网第八号种子选手，闯进男单第4轮，曾蝉联1938、1939两届英国伯明翰网球赛单打冠军，进入世界前10行列。

新中国成立后，**1953年中国网球协会成立**，网球项目列入了全运会的正式比赛项目。1959年中国选手朱振华和梅福基夺得波兰索波特国际网球赛男双冠军，1965年戚凤娣和徐润珍分获索波特国际网球赛女单冠、亚军。改革开放给中国网球运动发展带来良好契机。万里、吕正操和李瑞环等党和国家领导人高度重视网球运动。**1988年国家首次正式组建中国网球队**。李心意、李芳分获第十届亚运会和亚锦赛女单冠军，以潘兵、张九华、夏嘉平和孟强华为主力的中国男队在十一届亚运会上取得3金2银的佳绩，被誉为“湖南三姐妹”的李芳、陈丽和唐敏先后在十一、十二、十三届亚运会上夺得3金、3银、1铜的辉煌战绩，1992年李芳杀入澳网第三轮，世界排名最高时达32位。2000年易景茜闯入澳网第三轮，曾战胜过世界网坛名将小威廉姆斯。