

买一赠一 超值回馈
附赠自学DVD光盘
高清画质 物超所值

深圳市网球协会 编著

网球

基础入门与实战绝技

快乐网球，健康生活！

从看球到练球，从新手到高手，国家一级运动员全程指导！

《网球大师》杂志特别推荐！

江苏科学技术出版社

Tennis:
Basics And
Actual Skills

网球

基础入门与实战绝技

深圳市网球协会 编著

 江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球基础入门与实战绝技 / 深圳市网球协会编著

. — 南京 : 江苏科学技术出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5537-1338-0

I. ①网… II. ①深… III. ①网球运动—教材 IV.

①G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 130455 号

网球基础入门与实战绝技

编 著 深圳市网球协会

责任编辑 樊 明 葛 昀

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718mmx1000mm 1/12

印 张 14

字 数 160 000

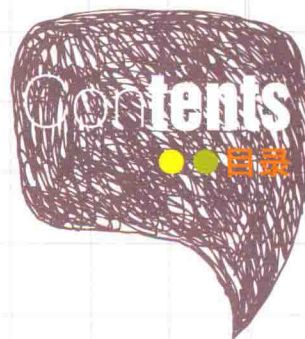
版 次 2013年7月第1版

印 次 2013年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1338-0

定 价 48.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



PART 01 从游戏到运动，看网坛风起云涌

Tennis: From Game to Popular Sports

- 一、始于游戏，兴于竞技的网球运动·····016
The History of Tennis Sports
- 二、追寻中国网球运动的足迹·····020
Tracking Down Chinese Tennis Sports
- 三、闻名世界的网球机构组织·····022
Well-known Tennis Organizations
- 四、网坛霸主，透过他们感知网球魅力与激情·····025
Famous Tennis Sportsmen

PART 02 学习网球，先懂看球

Learning Tennis by Watching

- 一、明白规则，才能看懂网球·····038
Understanding the Rules
- 二、懂得礼仪，才能分寸有度·····041
Tennis Etiquette
- 三、看球须知，不可不看的网球职业赛事·····044
Tennis Professionals Tournaments
- 四、掌握网球常识，你会学得更快·····048
Grasping Tennis Common Sense and Learning Faster

PART 03 消除顾虑，轻松“上网”

Preparations for Tennis Training

- 一、入门向导，了解网球运动的基本要求·····054
The Basic Knowledge of Tennis



二、因人而异，找到适合自己学球、练球的黄金时间·····	056
Appropriate Time for Tennis Practicing	
三、精挑细选，找到最适合自己的网球场馆·····	058
Choosing the Right Sites	
四、精打细算，挑选适合自己的网球装备·····	060
Choosing Good Tennis Equipment	
五、纵观国际，适合大众的网球练习方法·····	064
The Popular Ways of Tennis Practicing	
六、回归自我，拥有良好的体能才能驰骋网坛·····	066
Keeping Body Energy	

PART 04 学前热身与辅助练习

Preschool Warm-up and Auxiliary Practice

一、热身：让身体快速达到运动状态·····	070
Warming Up	
1.反掌前推（手臂拉伸）·····	071
2.转腕、转踝（踝、腕关节拉伸）·····	072
3.肩部拉伸·····	073
4.站姿转腰·····	074
5.站姿侧压·····	074
6.躬身手贴脚·····	075
7.弓步压腿摆臂·····	076
8.跑步脚踢手·····	077
9.行进提腿甩臂·····	078
二、球感：比天赋更可贵的才能·····	079
Good Feeling	
1.隔网抛接大球·····	080
2.移动抛接球·····	081

3.上下颠球·····	082	4.正反手颠球·····	083
5.单点接发球·····	084	6.隔网不落地接发球·····	085
7.隔网双点接发球·····	086	8.小场小拍实战·····	087

PART05 网球初学者需掌握的，网球六大基本功

Six Basic Tennis Skills

一、握拍：拍、手合一，随心所欲·····090

Gripping

1.球拍·····	091	2.东方式握拍·····	091
3.大陆式握拍·····	092	4.西方式正手握拍·····	093
5.西方式反手握拍·····	094		

二、站位：做好准备，时刻备战·····095

Stance

1.开放式站位·····	096	2.半开放式站位·····	096
3.关闭式站位·····	097	4.接球方前后站位·····	098
5.发球方澳式站位·····	098	6.发球方前后站位·····	099

三、步法：不再步步惊心，从此步步为“赢”·····100

Footwork

1.分腿垫步·····	101	2.滑步·····	102
3.交叉步·····	103	4.小碎步·····	104
5.交叉小碎步·····	105	6.向前小碎步·····	106
7.跨步练习·····	107	8.实战正手迎击球步法练习·····	108
9.实战反手迎击球步法·····	109		





四、正手击球：进攻得分的制胜法宝·····110

Forehand Stroke

1. 正手击球·····111 2. 底线正手移动击球·····114

五、反手击球：攻守兼备的常规武器·····118

Backhand Stroke

1. 双手反手击球·····118 2. 反手移动击球·····121

六、截击球：短兵相接勇者胜·····124

Volleying Stroke

1. 正手截击球·····124 2. 反手截击球·····127
3. 移动正手截击球·····128 4. 移动反手上网截击球·····130

PART06 网球提高班，提升自我实战能力

Actual Tennis Skills

一、发球：制胜第一击·····134

Serve

1. 平击式发球·····134 2. 切削式发球·····138
3. 定点发球练习·····140

二、接发球：进攻与反击的艺术·····141

Receive

1. 一区接发球·····141 2. 二区接发球·····144



三、高压球：乘胜追击的高空轰弹.....	147
Smash Stroke	

高压球.....	147
----------	-----

四、单、双打特点各个击破.....	151
The Service Techniques of Singles and Doubles	

五、单打比赛中的战术.....	153
Singles Tactics	

六、双打比赛中的战术.....	154
Doubles Tactics	

PART07 运动后的休整，网坛健康全知道

Relaxation

一、运动后的放松，保持最佳状态.....	158
The Relaxation after Tennis Exercises	

二、运动后营养补充需注意.....	160
Nutrition Supplement	

三、伤病防治指南：免受皮肉之苦，助你快乐挥拍.....	163
The Prevention and Treatment of Injuries	

●●附录.....	165
Appendix	

买一赠一 超值回馈
附赠自学DVD光盘
高清画质 物超所值

深圳市网球协会 编著

网球

基础入门与实战绝技

快乐网球，健康生活！

从看球到练球，从新手到高手，国家一级运动员全程指导！

《网球大师》杂志特别推荐！

江苏科学技术出版社

自学者的入门天书 · 网球教练的标准教程 · 网球爱好者的技术指南

现在所有人都在提倡“正能量”，我认为网球就能带给我正能量。不管是参与到网球运动中，还是观赏，都是一种畅快淋漓的体验。

——深圳市网球协会会长 李 铭

快乐网球，健康生活。网球运动中不仅有激情的对抗，还有默契的协作，希望每一位读者都能从这本书里体悟到网球给我们带来的乐趣！

——深圳市网球协会秘书长 赵志强

深圳市网球协会编著的这本书十分详尽、实用，对网球爱好者和初学者都是一个非常好的指导。这个指导不仅是对技术动作的指导，还是对健康生活方式的指导。

——天津市体育局副局长，网管中心主任，前国家队队员 刘树华

不管是网球，还是人生，都要尽力做到最好，虽然结果并不一定是你想要的样子，但是我们觉得没有什么遗憾，至少我们努力了，这就是网球运动的魅力。

——北京市新悦海体育发展有限公司董事长，前国家队教练 王 越

从2004年到现在，中国网球可谓是飞速发展，越来越多顶级选手驰骋赛场。这是所有网球人通过泪水和汗水，不断努力的结果，著书传教亦是功不可没。

——2004年雅典奥运会网球女子双打冠军 孙甜甜

终于有个机会停下来体味这么多年练球的心得。或许你是大满贯得主，或许你是一文不名的菜鸟，成功也好，失败也罢，皆为最基本的动作幻化而来，也就是这本书呈现的，这就是网球最原始的魅力！

——2012中国网球大奖赛总决赛单打冠军 吴 迪

不学网球，不知其中难易；不打网球，不知其中韵味。网球精髓如珠，探之需有其道。深圳市网球协会所编此书必大有利于网球爱好者球道进步。

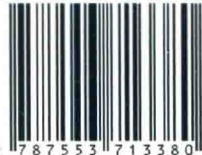
——《网球大师》杂志社出品人 杭云龙



ITF网球认证职业教练亲身示范，全程讲解。
高清画质，简体中文字幕，超强班底制作！

上架推荐：健身 球类 时尚 体育

ISBN 978-7-5537-1338-0



9 787553 713380 >

定价：48.00元（附赠DVD光盘1张）

Tennis:
Basics And
Actual Skills
网球
基础入门与实战绝技

深圳市网球协会 编著

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球基础入门与实战绝技 / 深圳市网球协会编著

. — 南京 : 江苏科学技术出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5537-1338-0

I. ①网… II. ①深… III. ①网球运动—教材 IV.

①G845

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第130455号

网球基础入门与实战绝技

编 著 深圳市网球协会

责任编辑 樊 明 葛 昀

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718mmx1000mm 1/12

印 张 14

字 数 160 000

版 次 2013年7月第1版

印 次 2013年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1338-0

定 价 48.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



让网球运动的激情燃烧你我

近年来的世界网坛，中国网球健儿的身影随处可见。网球竞技，不再是欧美选手的天下，中国网球健儿，已经成长为赛场上的耀眼新星。无论是在四大满贯赛场，还是在奥运会赛场，中国网球健儿已经频频成为亮点。

网球于 1885 年前后由传教士和商人引入中国，并逐渐发展起来。因为网球的“贵族血统”，网球初入中国时，并未走进大众的生活，仅在富豪、权贵群体中流行。1898 年，中国举办了首届网球比赛。1953 年，中国网球协会成立，并在天津举办了全国性的网球公开表演赛，中国网球运动的发展，踏入新的里程。

迈入二十一世纪，随着人们生活水平的提高，国际职业网球赛事逐渐伴随着电视转播进入了中国的千家万户，网球运动开始在中国渐渐繁荣起来。2000 年以后，大量的网球馆纷纷落成并投入使用，在公园里，在体育馆内，越来越多人手握球拍，享受网球运动的快乐。

深圳是一个年轻、充满力量和活力的城市，网球运动也是一项速度与激情并存的运动，造就了网球运动在深圳扎根并飞速发展。

深圳市网球协会就是为了更好地在深圳推广网球运动而成立。自协会成立以来，我们联合深圳市各团体组织了大量的网球赛事，并与中国网球协会密切合作，促进球员及教练员的沟通与交流，学习并传播先进的网球知识与理念，推动网球运动的发展。

本书就是在这样的宗旨下编写的，本书从网球运动的历史着手，深入浅出地描述了网球运动的兴起、发展以及传播到中国的历史，并有针对性地介绍了网球运动中的礼仪（包括看球礼仪，入场礼仪等），以帮助网球爱好者们更好、更全面地了解网球运动。

在技术讲解方面，本书围绕网球运动的前、中、后三个阶段，详细、客观地介绍了网球运动的知识与技巧，让广大读者能全面地掌握和了解网球运动。同时，我们也从细节着手，增加

一些容易被大家忽略却又非常重要的知识要点，如赛前的热身方式与球感的培养等，让本书内容更加丰满、充实。

本书按照网球技术难易程度的顺序编排，从球拍握法、站位到步法，再到发球、接发球、截击球，本书的后半部分，介绍了一些单打和双打的实战战术和技巧，让读者在轻松入门之后，还能迅速掌握网球实战技巧，驰骋于赛场，享受网球竞技的乐趣。

无论你是把网球当做一种梦想，还是把它当做一种娱乐方式，它都是命运向我们伸出的橄榄枝。当它上升至灵魂的高度时，就会升华成为一种梦想，当它降至躯体的纬度时，便能提升生命的质量。

为了确保书中内容的科学性与严谨性，我们邀请了众多运动专家、教练员和球员，帮助审理书稿。经过长时间的筹备，翻阅整理了大量资料，并历经多次修改，才终于得以付印。深圳市网球协会作为推广网球运动的一员，希望能给读者最全面、最实用、最权威的指导。深圳市网球协会借此机会，对所有付出了辛勤劳动的参编及审编人员，表示由衷的感谢！

希望本书能带领更多的读者走进网球的殿堂，让更多的网球爱好者掌握到更专业的网球知识，并祝愿网球运动在深圳乃至全国，发展得越来越好！

深圳市网球协会
2013 年春于深圳





因为网球



双人或四人持拍，在球场上奔跑、追逐，动作潇洒、凌厉，击球路线变幻莫测，“绿球”与球拍、地面的撞击声节奏明快、清脆悦耳——这是儿时父亲带我入体工队（即少年体校）时，我初见网球运动时的第一感觉。

20 世纪 80 年代，对网球“一见难忘”的我，在父亲的支持和鼓励下通过三年的体校磨练进入了河南省体工队，那一刻开启了我的漫漫网球路，并改写了我的人生轨迹。

凭借着对网球运动的热爱与艰辛付出，我的网球基本功和技术日渐扎实，学成之后便开始在一些青少年网球比赛上拿奖，其中包括一些全国性的奖项，如全国青少年网球比赛冠军。

随着年龄的增长，我对网球的认识渐深，对网球的热爱也越深。20 世纪 80 年代，网球运动在中国并不为大众所知，全国的网球场也屈指可数，专业运动员数量也不多，业余网球运动爱好者更是寥寥无几。这些因素都极大地限制了网球运动的普及和推广，但我始终觉得网球运动不应该、也不能只是小众运动，它应该有更辽阔的舞台去感染更多人，让更多人享受网球这项运动所带来的健康与活力！

1996 年，为了实现这一理想，我离开了体工队，只身前往南方滨海城市——深圳。毋庸置疑，作为改革开放的前沿阵地，深圳拥有更多有利于网球运动发展的条件和资源，譬如开放的思想观念、敢闯敢拼的深圳精神以及在全国其他地方相比更多的网球场馆。很幸运，初到深圳，我便成为了深圳各大网球场的“跑场”教练。当时深圳学员、场馆数量有限，我每天在几个场馆间奔走教学。当跑场教练的日子虽然很辛苦但很充实。

结束一天的网球教学时,疲惫不堪的我时常提醒自己:我能做的,不仅仅是这些,我还要创造更好的条件,让自己对网球的热情,感染更多人。

2001年,我终于有了固定的网球教学场馆。省去了跑场教球的诸多不便后,我得以有更多的时间和精力展开网球运动的推广工作。随后,我更结识了中国网球协会(以下简称“中国网协”)成员并有幸与之进行密切交流与合作。

“中国网协”作为全国性的民间网球运动推广机构,为中国引进了许多先进的网球推广理念和推广方式。与“中国网协”的交流,不但让我接触到了许多国际上先进的教学模式和理念,提高了我的教学水平,而且让我了解了网球运动更多的文化内涵。也是在那时,我开始关注网球文化的推广。在“中国网协”的帮助下,我组建了自己的团队,并参与举办了一些全国性的网球推广活动,包括组织儿童网球夏令营以及全国性的网球比赛。与此同时,我与我的团队将所有网球场规模不断扩大,培训场地由最开始的一间场馆发展至遍布深圳各个区域。

2013年,我和我的团队携手走过了十五年。十五年,对人生而言并不算短,而对于推广网球运动而言,却只能说是刚刚起步。我作为陪伴网球运动一路走来的亲历者,深知自己的幸运,因为我见证了网球运动在中国的腾飞。过去的十五年,是网球运动在中国从起步到发展,再到流行的“黄金时代”。越来越多的人开始关注网球赛事并亲身实践,越来越多的运动健儿在国际赛事上称雄、问鼎。

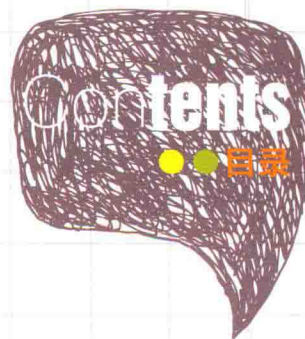
孙甜甜、李婷在2004年的雅典奥运女双比赛中夺魁,郑洁、晏紫在2006年的澳网双打比赛中夺魁,李娜在2011年法网公开赛上问鼎,这些都让国人感到自豪与振奋,也让网球运动在中国更受青睐。在这十五年里,中国拥有了属于自己的网球媒体、专业的网球培训机构以及一群专注于网球运动推广的专业人士,国际顶级网球赛事也纷纷落户中国。这一切都让我们感受到国人对于网球运动的接纳和喜爱,也让我预想到了网球运动在中国的发展前景,网球运动一定会成为大众化的运动,融入人们的生活。时至今日,网球运动已伴我走过了人生近三十年,它已经成为了我生命中难以割舍的一部分。我始终相信网球运动的魅力并非仅仅局限于运动本身,它更能让人们感受到生命的激情和生活的律动,人们通过网球运动可以变得更加优雅、开朗和谦逊。这才是网球运动的本真。

——黄寒

中网快易网球导师、国家一级运动员
深圳市网球协会副秘书长、本书编委会主要成员

2013年6月6日

写在深圳



PART 01 从游戏到运动，看网坛风起云涌

Tennis: From Game to Popular Sports

- 一、始于游戏，兴于竞技的网球运动·····016
The History of Tennis Sports
- 二、追寻中国网球运动的足迹·····020
Tracking Down Chinese Tennis Sports
- 三、闻名世界的网球机构组织·····022
Well-known Tennis Organizations
- 四、网坛霸主，透过他们感知网球魅力与激情·····025
Famous Tennis Sportsmen

PART 02 学习网球，先懂看球

Learning Tennis by Watching

- 一、明白规则，才能看懂网球·····038
Understanding the Rules
- 二、懂得礼仪，才能分寸有度·····041
Tennis Etiquette
- 三、看球须知，不可不看的网球职业赛事·····044
Tennis Professionals Tournaments
- 四、掌握网球常识，你会学得更快·····048
Grasping Tennis Common Sense and Learning Faster

PART 03 消除顾虑，轻松“上网”

Preparations for Tennis Training

- 一、入门向导，了解网球运动的基本要求·····054
The Basic Knowledge of Tennis