

WANGQIU
XIN SHISHANG YUANSU

网球

——新时尚元素

主 审 梁伟江
主 编 李 彬



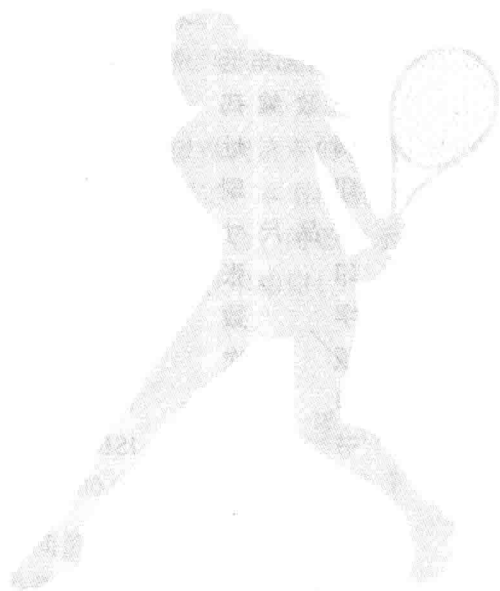
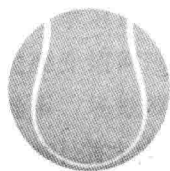
西南交通大学出版社

网球

WANGQIU
XIN SHISHANG YUANSU

——新时尚元素

主 审 梁伟江
主 编 李 彬



西南交通大学出版社

• 成 都 •

图书在版编目 (C I P) 数据

网球：新时尚元素 / 李彬主编. —成都：西南交通大学出版社，2015.1

ISBN 978-7-5643-3562-5

I. ①网… II. ①李… III. ①网球运动—高等学校—教材 IV. ①G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 270781 号

网 球

——新时尚元素

主编 李 彬

责任编辑	罗爱林
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://www.xnjdcbs.com
印 刷	成都蓉军广告印务有限责任公司
成品尺寸	170 mm × 230 mm
印 张	5.25
字 数	84 千字
版 次	2015 年 1 月第 1 版
印 次	2015 年 1 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-3562-5
定 价	20.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话：028-87600562

序

从2006年澳网（全称为“澳大利亚网球公开赛”）郑洁、晏紫取得双打冠军，到李婷、孙甜甜在雅典奥运会取得双打冠军，以及李娜在法网（全称为“法国网球公开赛”）和澳网获得大满贯冠军，中国金花的出色表现使中国在世界网球的位置越来越突出，也展示了我国网球运动的蓬勃发展。现在越来越多的中国人，尤其是青少年加入到网球运动中来。本书顺应当今网球的流行趋势，给读者提供基本的网球技术和基本的网球知识，使读者在学习打球的同时，更好地领略网球的美妙与乐趣。

本书是以网球的基本知识和基本理论为主，辅以一些基本的网球文化及礼仪，使读者在学习打球的过程中，还掌握一定的网球知识和网球文化。本书第一章主要介绍网球运动的概况，即一些基本的网球知识，包括网球的起源、重大赛事、场地要求等；第二章主要介绍网球运动的基本技术，包括有球技术和无球技术；第三章介绍网球的基本战术；第四章介绍了网球练习快速建成法；第五章介绍网球竞赛的基本规则、裁判及注意事项；第六章介绍网球新时尚的元素。

本书通俗易懂，文字简明，并配有图片。希望得到读者的喜爱。由于编写时间较短，难免存在不足之处，恳请读者批评指正。本书的图片得到玉林师范学院体育学院黄华东及陈辉两位老师的指导及配合，特此表示感谢！本书的参考资料也一并在书后附上，在此向相关作者表示感谢！

梁伟江

2014年7月

目 录

第一章 网球运动的概况	1
第一节 网球运动的起源及发展	1
一、网球的起源	1
二、网球的发展	3
三、我国网球的发展	4
第二节 网球的组织机构及重大赛事	6
一、国际网球组织机构	6
二、重大国际赛事	8
第三节 网球入门须知	10
一、网球的场地	10
二、球拍与球	12
三、网球运动服饰	13
四、网球运动礼仪	14
第二章 网球运动的基本技术	16
第一节 握拍	16
一、大陆式握拍法	16
二、东方式握拍法	17
三、西方式握拍法	18
四、半西方式握拍法	19
第二节 无球技术	19
一、准备姿势（站位）	20

二、移动	21
三、挥拍	23
四、击球过程的基本环节	24
第三节 有球技术	25
一、正手击球技术（以落地球为例）	26
二、反手击球技术（以落地球为例）	28
三、截击球	32
四、发球	36
五、按发球技术	39
六、高压球	40
第三章 基本战术	43
第一节 底线型打法	43
一、指导思想	43
二、技术要求	43
第二节 上网型打法	43
一、指导思想	43
二、技术要求	44
第三节 综合型打法	44
一、指导思想	44
二、技术要求	44
第四节 单打基本战术	44
一、指导思想	44
二、战术运用	45
第五节 双打战术	46
一、基本战术	46
二、注意事项	49
第四章 网球练习快速建成法	50
第一节 网球技术的新观念	50
一、正手击球方面	50

二、反手击球方面	51
三、发球	52
第二节 培养球感的快乐练习法	53
一、用手抓抛球练习	53
二、单人持拍练习	53
三、两人持拍练习	54
第三节 步法快乐练习法	54
一、无球移动练习法	55
二、有球移动练习法	56
 第五章 网球竞赛的基本规则、裁判及注意事项	57
第一节 网球的竞赛规则	57
一、规则一：选择权	57
二、规则二：网球的计分方法	57
三、规则三：脚误	58
四、规则四：发球员的位置	58
五、规则五：发球失误	59
六、规则六：发球触网	59
七、规则七：交换发球权	59
八、规则八：重发球和重赛	59
九、规则九：阻碍击球	60
十、规则十：球触固定物	60
十一、规则十一：交换场地	60
十二、规则十二：失分	60
十三、规则十三：压线球	61
第二节 裁判员的工作职责	61
一、裁判长的职责	61
二、主裁判的职责	61
三、司线员的职责	62
第三节 观看网球比赛的注意事项	62
一、现场观看比赛的注意事项	63

二、运动员比赛时应遵守的礼仪	63
第六章 网球新时尚的元素	64
第一节 网坛名将	64
一、男子选手	64
二、女子选手	67
第二节 网球健身吧	69
一、促进人体机能的全面发展	70
二、网球与减肥	70
三、培养良好的心理素质	71
第三节 网球运动的魅力	71
一、起源美	71
二、力量与体魄美	72
三、形态美和动感美	72
四、智慧美	72
五、人格美与礼仪美	72
第四节 网球休闲与网球服饰	73
一、美妙的去处——网球旅行	73
二、网球服饰与休闲装	74
参考文献	76

第一章 网球运动的概况

第一节 网球运动的起源及发展

网球是一项优美而激烈的运动，它给人以激情、活力、优雅的美好印象，加上网球服饰越来越优美，使网球深得世界各国人民尤其是青少年的喜爱，从而成为当今世界第二大球类运动，并与高尔夫、保龄球、台球并称为世界四大绅士运动。然而，最早的网球并不是现在的模式，它是由一种法国宫廷游戏演变和发展而来的。

一、网球的起源

（一）古式网球（tennis）

网球最早孕育在法国，关于网球的起源有两种说法。

一种说法认为，网球是从宫廷游戏衍生而来的。早在 12 ~ 13 世纪，法国的传教士在教堂的回廊里用手掌击球来作为一种消遣活动。其方法是：在空地上，双方隔一条绳子，用手掌将包着草或头发的球打来打去。到了 14 世纪中叶，法国的一位诗人把这种游戏带到法国宫廷作为皇室贵族的消遣游戏。当时的玩法既没有网也没有球拍，仅仅是在宫廷的大厅里架起一条绳子为界，利用两个手掌作为球拍，把球从绳子上丢来丢去。法语称为“tennez”，英语称“Take it ! play”，意为“抓住！丢过去”。今天，网球（ten-

nis) 一词即源于此。到了 16 世纪初期, 这种宫廷游戏逐渐流传到法国民间, 并很快地在法国各大城市传播。

1358—1360 年, 这种供贵族玩的游戏从法国传到英国, 深受英王爱德华的喜爱, 并下令修建了宫中的第一片室内场地, 从此, 网球在英国开始流行, 并成为英国上流社会的一种娱乐活动, 因此, 使网球有了“贵族运动”的雅称。

在这期间, 已经有人将网球的用具进行了改造。球造得结实耐用, 球拍由双手掌改为木板, 而后又改为羊皮纸板, 板面扩大, 握拍加长, 场地中间的绳子则绑上无数根短绳向地面垂直, 使球从绳子下面穿过时更容易被发现。到了 15 世纪, 发明了穿弦的球拍, 富有弹性而且轻巧方便, 这就是现代网球拍的雏形。17 世纪初, 场地中间不再用绳帘, 而是改为小方格子网。

另一种说法认为, 网球的起源应追溯到“百年战争”(1337—1453 年, 英法两国的战争) 期间。当时, 在法国流行一种名叫海欧·德·巴乌麦的球类游戏。这种游戏由两个人进行, 每人各执一个球拍, 球场的周围砌有围墙, 当球打到围墙后被弹回并过网, 球拍是两块木板, 球由两个半球组成, 中间填充一些草、树枝或头发。由于这种游戏的方法和场地及器材与现代网球运动有许多相似之处, 故被看成是网球运动的雏形。

以上两种说法讲到的网球, 即 17 世纪中叶之前的网球, 称为“古式网球”。

(二) 现代网球

现代网球的历史一般从 1873 年开始。大多数人都认为英国人沃尔特·克洛普顿·温菲尔德是“现代网球”的创始人。

1873 年, 会打古式网球的英国少将 M. 温菲尔德 (Walter Clopton Wingfield) 受羽毛球运动的启发, 设计出了一种适合于户外、男女都可以进行的网球运动, 即司法泰克 (Sphairistike, 意为击打的技术)。此后, 司法泰克在英国迅速流行。于是温菲尔德又将其改造为草地网球, 并出版了一本《草地网球》的小册子, 对这种运动进行了宣传和推广。从此, 网球便成为一种都可以在室内和户外进行的体育项目, 并制定了一系列的规则。此后, 草地网球正式取代司法泰克, 得到了进一步的发展。

1874 年, 在百慕大度假的美国女士玛丽·奥特布里奇观看了英国军官



的网球比赛后，立即对这项运动产生了浓厚的兴趣，于是把网球的规则、球拍及球都带回纽约，并且迅速地在美国中部、西部和东部迅速铺开，在全美普及，并把网球的场地由草地拓宽到柏油地、沙土、水泥地上，于是网球（tennis）的名称逐步取代了“草地网球”（lawn tennis）。

综上所述，网球的起源可以概括为：孕育在法国，诞生在英国，普及及形成高潮在美国，现在盛行全世界。

二、网球的发展

1875 年建立了全英网球运动俱乐部，这个俱乐部建造了世界上第一个网球场，并于 1877 年举行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公开赛以来，网球运动得到了快速的发展。

（一）初步发展时期

网球的初步发展时期从 19 世纪中期开始至 20 世纪 70 年代。网球运动从冲出宫廷到普及以及形成高潮是在美国。自 1874 年玛丽·奥特布里奇将网球带入美国后，即在美国的各大城市迅速传播。1881 年，世界上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）成立，并于当年在罗德岛纽波特港举行了第一届美国草地网球男子单打和双打锦标赛，采用了温布尔登的比赛规则。1887 年，举行美国草地网球女子单打锦标赛，1890 年举行女子双打锦标赛；1892 年举行混合双打锦标赛。

罗斯福总统推动了美国网球运动的快速发展，他是网球运动的狂热爱好者，在全国修建了许多网球场，他还经常邀请一些政要及朋友到白宫打网球，人们称他的内阁为“网球内阁”。甚至在第二次世界大战中，全世界网球比赛都停止了，唯独美国没有停止。在美国，鼎盛时期有 4 000 万人参加网球运动，普及率非常高。

1878 年以来，网球在世界各国的传入和发展情况如下：

加拿大、斯里兰卡：1878 年；

捷克斯洛伐克、瑞典：1879 年；
澳大利亚、印度、日本：1880 年；
南非：1887 年。

（二）快速发展阶段

20 世纪 70 年代到现在，网球又得到了进一步的发展，网球运动已经基本普及到全世界的大多数国家。

网球运动快速发展的原因主要有以下五个方面：

1. 背景

允许职业选手参加温布尔登等锦标赛，创立了职业网球巡回赛，取消了职业选手与业余选手的界限，增加了网球比赛的激烈程度，水平更高，更具观赏性；同时也吸引了更多的网球爱好者观球、评球。

2. 普及

据有关资料显示，截至 2009 年，在国际网联注册的国家和地区已达到了 205 个。

3. 科技的应用

科技使球拍及球制造得更加轻便，力量和速度也随之加快。

4. 网球技术的革新和变化

网球技术的革新和变化推动了不同打法类型的出现，如发球底线抽球和网前截击等技术的变化，加快了网球运动的节奏，加大了比赛的激烈程度，使比赛水平更高、竞争更激烈。

5. 奖金丰厚

由于各种网球大赛的奖金诱人，所以网球运动的职业化、商业化程度越来越高。

三、我国网球的发展

1885 年前后，网球随着外国传教士及外商传入中国，先后在上海、广

州、北京等大城市开展，后来一些教会学校也开展了网球活动。

新中国成立前，中国的网球传播主要靠基督教会。19世纪后叶，英法等国先后在上海、北京、天津、广州等地创办教会学校和基督教青年会，许多传教士和外籍老师都喜欢打网球，而他们的工作对象又是青年学生，网球运动由此在中国兴起。到了19世纪20年代初，中国的一些大学也拥有了网球场，如北京的燕京大学，上海的圣约翰大学、沪江大学、协和医科大学等。1906年，北京汇文学校、协和书院、清华学校，上海圣约翰大学、南江公学、沪江大学以及南京、广州、香港的一些学校开始举行校际网球赛，促进了网球运动在中国的传播。

除了大学外，一些名人的网球爱好也促进了网球的发展。清朝末代皇帝溥仪、爱国将领张学良都是网球爱好者。张学良在囚禁期间，每天都靠打网球来排遣内心的愤慨和锻炼身体。

第一届全运会设立了男子网球的比赛项目，第三届全运会又增加了女子网球比赛。1925—1946年，中国选手共参加了6次戴维斯杯网球赛，较为出名的选手有林宝华、邱飞海，许承基等，其中邱飞海是第一个参加温网（全称为“温布尔登网球锦标赛”）的中国选手，而许承基则蝉联了1938年和1939年英国硬地网球锦标赛的单打冠军，林宝华和邱飞海还获得了第八届远东运动会的男子双打冠军。

新中国成立以后，网球在中国的发展不十分顺畅。20世纪60年代初期，由于三年自然灾害的影响，国家经济困难，全国性的网球比赛被迫停止。“文化大革命”期间，网球的比赛和活动都被取消，直到1972年才逐渐恢复，开展活动。改革开放后，中国的网球得到了快速发展，20世纪90年代初引进了国际大赛，举办全国巡回赛，1993年开始尝试走职业化道路。

近年来，中国网球运动员在国际大赛上取得了令人瞩目的成绩，尤其是中国金花们：

1986年：中国女子网球队——第十届亚洲运动会团体冠军；

1990年、1994年：潘兵——两届亚运会男单冠军；

1995年：李芳——进入世界排名前50名；

2004年：李婷、孙甜甜——奥运会女子双打冠军；

2006 年：郑洁、晏紫——四大满贯成年组女子双打冠军。

特别值得一提的是，中国金花李娜，她改写了中国甚至亚洲的历史。2004 年，李娜是第一个获得 WTA 巡回赛单打冠军的中国人；2008 年北京奥运会四强；2011 年，获法网女单冠军，是第一个获得网球大满贯单打冠军的亚洲人；2012 年，排名进入奥运会网球项目女单第 10 号种子；2014 年，获澳网女单冠军，这是首位亚洲人夺得澳网单打冠军。

现在，已经有越来越多的高校开设了网球课，越来越多的俱乐部为青少年的网球开辟道路，越来越多的中国人加入到网球运动之中。中国的网球事业正逐步进入一个快速发展的良好时期。

第二节 网球的组织机构及重大赛事

一、国际网球组织机构

（一）国际网球联合会（ITF）

ITF 是国际网球联合会（International Tennis Federation）的英文缩写，简称国际网联，成立于 1912 年，总部设在英国伦敦，它是世界网球组织的最高权力机构。

ITF 的主要职责是：

- （1）负责有关网球比赛的一切事务。
- （2）负责制定网球规则。
- （3）为发展中国家的网球教练开设培训班。
- （4）促进网球运动在世界范围内的普及。
- （5）监督所有国际比赛、会员的全国比赛、正式锦标赛遵守现行规章。

ITF 组织的比赛包括：

- （1）戴维斯杯世界男子网球团体赛和联合会杯赛。
- （2）每年的澳大利亚、温布尔登、法国、美国四大网球公开赛。



(3) 奥运会网球比赛的最后阶段比赛的事务等。

中国于 1981 年加入国际网联。

(二) 国际男子职业网球联合会 (ATP)

ATP 是 Association of Tennis Professional 的英文缩写, 也称职业网球球员协会, 成立于 1972 年。

ATP 的主要职责是: 协调职业运动会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, 并制定比赛和给予或取消选手的参赛资格等工作。

ATP 每年举办的大赛有: 四大网球公开赛、大师赛、锦标赛系列赛、挑战赛等约 80 项的赛事, 这些赛事主要分布在 34 个国家。

ATP 对网球运动的贡献主要有两个方面:

(1) 改革排名榜。1990 年, ATP 首先采用“最佳 14 项比赛体系”的电脑排名制度, 后被 WTA 采用, 也得到了 ITF 的承认。

ATP 规定, 职业选手每年要参加 21 个比赛, 才能保住或提高自己的 ATP 排名。

(2) 实施了“超级巡回赛计划”, 使网球运动更易于为人理解, 让更多的人喜爱网球, 吸引更多的人加入网球。ATP 巡回赛全年奖金总额超过上亿美元。

(三) 国际女子职业网球联合会 WTA

WTA 是 Women's Tennis Association 的英文缩写, 成立于 1973 年。它是世界女子职业网球选手的自治组织, 主要任务是: 组织职业选手的各种比赛; 管理职业选手的积分、排名、奖金分配; 协调与赞助商、赛事主办者之间的关系, 推动网球运动的发展。

WTA 负责的赛事每年有几十个, 比较重要的有: WTA 年终总决赛、各项公开赛、巡回赛等, 如意大利公开赛、德国汉堡公开赛、柏林公开赛、法国斯特拉斯堡公开赛等。

二、重大国际赛事

(一) 四大网球公开赛

国际网联将澳大利亚网球公开赛、法国网球公开赛、温布尔顿网球公开赛和美国网球公开赛定为四大世界性公开赛，俗称“四大满贯赛”。

1. 澳大利亚网球公开赛 (Australian Open Tennis Championship)

澳大利亚网球公开赛（简称“澳网”），起始于1905年，比赛地点在澳大利亚的第二大城市墨尔本，女子赛于1922年加入。比赛时间安排在1月底和2月初，是四大公开赛中最早的一站。1968年，被列为四大公开赛之一。

澳网的比赛场地是硬地，即人工橡胶场，打法比较全面的选手在这种场地占优势。

2. 温布尔登网球锦标赛 (Wimbledon Championships)

温布尔登网球锦标赛（简称“温网”）是四大公开赛中历史最为悠久的、当今最著名的网球赛事之一，创始于1877年，比赛地点在英国的温布尔登，每年的6月底7月初举行比赛。刚开始只设男子单打，1884年女子单打加入。

网球运动起源于上层社会，是十分高贵和绅士的体育活动。早期的场地都是造价昂贵的草坪场地，目前只有温布尔登延续了使用草地的传统。由于草地的摩擦系数小，球速较快，而且弹跳不规则，因此，发球技术和网前技术好的球员往往占优势。

中国运动员邱飞海1924年打进温网第二轮，许承基打进温网第四轮。2006年郑洁、晏紫获女子双打冠军，这是目前中国球员在温网取得的最好成绩。

3. 法国网球公开赛 (French Open)

法国网球公开赛（简称“法网”），始创于1891年，比温网晚了14年，但也跟温网一样享有盛名，比赛地点在法国西部的罗兰·加洛斯大型体育场内。

法网的场地属慢速红土地，因其球速慢，来回次数多，非常具有观赏性，如果对手实力相当的话，一场比赛打上4个小时也是司空见惯的。这

要求球员要有超高的技术和良好的体能，比赛中打法以底线抽击为主的选手占优势。

4. 美国网球公开数 (U. S Open)

美国网球公开赛 (简称“美网”), 始创于 1881 年, 女子赛于 1887 年加入, 1968 年被列为四大公开赛之一, 每年的 8~9 月在美国的纽约举办, 是四大赛事举办时间最晚的, 但奖金却是最高的。

美网的场地是中速硬场地。2006 年, 美国首先启用了“鹰眼系统”。由于奖金数额高, 每年都吸引了众多的高手前来参赛。

四大赛事一览见表 1.1.

表 1.1 四大赛事一览

四大公开赛	起始时间		比赛月份	场地类型	比赛地点
	男	女			
温布尔登	1877 年	1884 年	6~7 月	草地	伦敦温布尔登
美国	1881 年	1887 年	8~9 月	人工橡胶场	纽约
法国	1881 年	1897 年	5~6 月	红土地	罗兰·加洛斯
澳大利亚	1905 年	1927 年	1~2 月	人工橡胶场	墨尔本

(二) 戴维斯杯赛

戴维斯杯赛是一年一度的世界男子网球团体赛, 也是世界网坛层次最高、影响最大的国际性团体赛, 由国际网联举办, 是采用单败淘汰制的网球团体世界联赛。它的构成类似于“金字塔”结构, 即采取两级的升降级比赛办法。第一级有 16 个队参加, 称为世界组; 第二级是美洲区、东方区、欧洲 A 区、欧洲 B 区 (非洲国家参加欧洲 B 区) 的各队的比赛。

(三) 其他重大赛事

1. ATP 大师赛

由 ATP 主办的最高水平的 9 项网球大师赛, 级别仅次于“大满贯”, 冠