

跟大师学

(法) 保罗-亨利·马修 著
治 棋 译

网球



跟大师学

(法) 保罗-亨利·马修 著
治 棋 译

网球



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Tennis mode d'emploi by Paul-Henri Mathieu

© 2011, Editions E/P/A-hachette livre. All rights reserved.

Published by Editions E/P/A-hachette livre, 2011.

Publication authorized by editions E/P/A -hachette livre through Dakai Agency.

This Simplified Chinese copyright ©2013, Publishing House of Electronics Industry(PHEI)

All rights reserved.

本书简体中文版经由Dakai Agency授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-2458

图书在版编目（CIP）数据

跟大师学网球 /（法）马修（Mathieu,P.H.）著；治棋译. —北京：电子工业出版社，2013.7

ISBN 978-7-121-20681-8

I. ①跟… II. ①马…②治… III. ①网球运动—基本知识 IV. ①G845

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第127308号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：889×1194 1/16 印张：10 字数：200千字

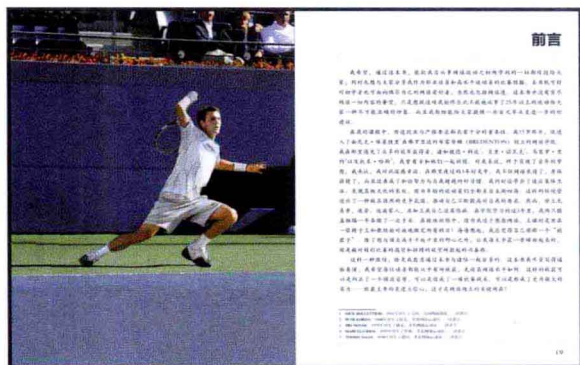
印 次：2013年7月第1次印刷

定 价：59.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

亲爱的读者，很高兴能与你分享这本关于网球运动的书籍。在本书中，我们将带你走进网球的奇妙世界，了解这项运动的起源、发展以及它在现代社会中的地位。无论你是初学者还是资深爱好者，这本书都能为你提供有价值的信息。

在本书中，我们将首先介绍网球的历史和现状，让你对这项运动有一个全面的认识。接着，我们将深入探讨网球的规则和比赛流程，帮助你更好地理解比赛的精彩之处。最后，我们还将分享一些实用的训练方法和技巧，让你在球场上表现得更加出色。

希望这本书能成为你了解网球的桥梁，让你在球场上尽情享受运动的乐趣。如果你对网球有任何疑问，欢迎随时与我们联系。祝你阅读愉快，球技大涨！

10



基础课程

这是所有网球运动的第一步，所有球员都必须掌握。它不仅可以帮助你提高击球的力量和准确性，还能让你在比赛中更加自信和从容。掌握这项基本技能，你将受益匪浅。

在本书中，我们将详细讲解这项技能的正确姿势和发力方法。通过一系列循序渐进的训练，你将能够熟练掌握这项技能，并在比赛中灵活运用。记住，练习是关键，只有不断地重复，你才能达到熟练的程度。

希望这本书能帮助你快速入门，让你在网球的道路上迈出坚实的第一步。祝你训练顺利，比赛成功！

13

前言

9

基础课程

13

网球的历史

10

第一课 场地与地面

14

第二课 器材的选择

16

第三课 比赛规则

22

第四课 单打与双打

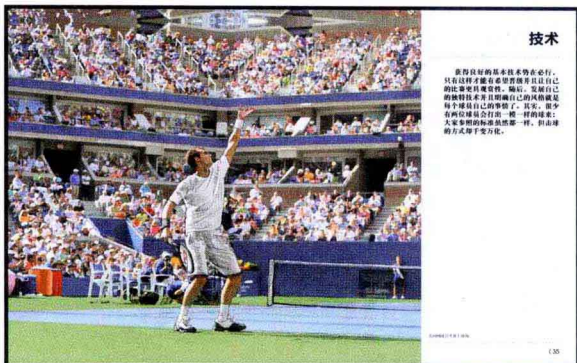
27

第五课 公平竞赛

28

第六课 裁判

30



技术

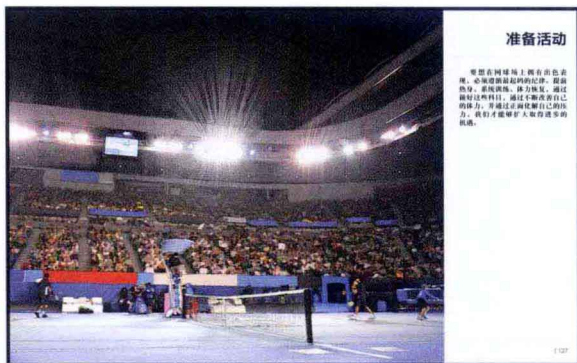
35

第七课	握拍	36
第八课	蹬地	40
第九课	正手击球	42
第十课	反手击球	48
第十一课	截击球	54
第十二课	扣球	58
第十三课	发球	62
第十四课	步法	72
第十五课	攻击性击球	76
第十六课	防守性击球	78
第十七课	过渡性击球	80
第十八课	回发球	82
第十九课	发球上网	86
第二十课	上网	88
第二十一课	反向球	91
第二十二课	斜线短球	92
第二十三课	过顶高球	94
第二十四课	吊球	95
第二十五课	高难度击球	96



策略

简单来说，每位球员在场上都有自己的策略。这种策略并不是显而易见的，它隐藏在球员的每一个动作、每一个眼神、每一个脚步中。正是这些细节，决定了比赛的走向。因此，观察对手的策略，是成为一名优秀球员的关键。只有了解对手的策略，才能制定出相应的战术，最终在比赛中占据主动。



准备活动

想要在网球场上成为一名优秀的球员，必须具备良好的纪律性。这不仅体现在比赛中的表现，更体现在平时的训练中。通过严格的训练，球员可以提高自己的技术水平，增强自己的体能，从而在比赛中发挥出最佳状态。只有做好充分的准备活动，才能在比赛中取得优异的成绩。

策略

105

第二十六课 球员类型

106

第二十七课 战术示意图

107

I 平抽式发球

108

II 发削球

109

III 发上旋球或下旋球

110

IV 回一发

111

V 回二发

112

VI 斜线短球

113

VII 反向球

114

VIII 吊球

115

IX 上网

116

X 正手接反手球

117

XI 削球

118

XII 变换节奏

119

XIII 防守

120

XIV 大力截击

121

XV 截击吊球

122

XVI 过顶高球

123

XVII 穿越

124

XVIII 突然上网

125

准备活动

127

第二十八课 热身

128

第二十九课 训练

130

第三十课 心理

134

第三十一课 营养

137

第三十二课 恢复体力

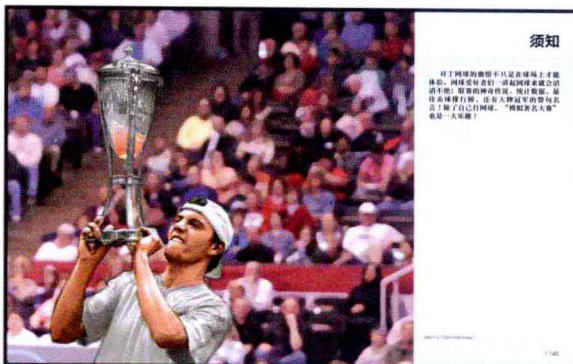
138

第三十三课 伤病

140

第三十四课 专业运动员的生活

142



须知	145
联赛与大满贯	146
我最喜欢的运动员	148
统计数字	149
语录	150
后记	153
词汇表	154





跟大师学

(法) 保罗-亨利·马修 著
治 棋 译

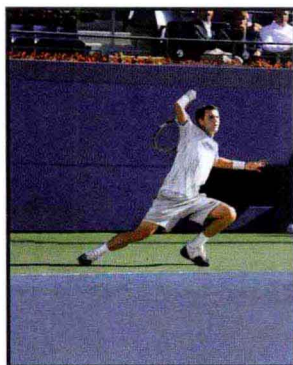
网球



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



我奉命、通过这条军、旅和武官与军事情报站站长和中学教师一知斯君取得联系。斯君对形势与各方军事动向和内部矛盾和苏非内部成员的态度很明。主要能得知中苏党中中部的情况与北非的情况很清楚，当然也包括斯君说。这条军和武官不湘派一知斯君的部署，只是想利用有他特长的不湘派从事了25年这的斯君和苏非一种有可能湘派的分离。此条或知斯君的人湘派一知斯君中苏关系是进一步的加强。

[illegible]

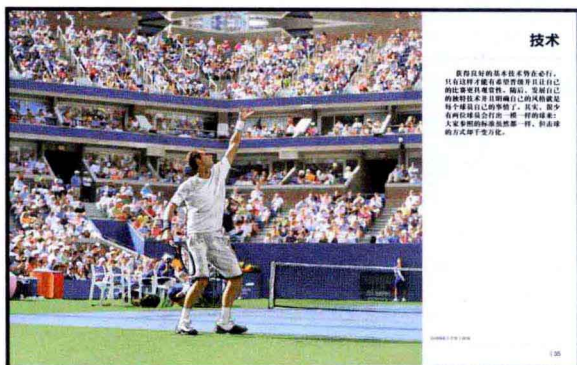
参考文献

1. 李俊. 中国城市人口空间均衡与区域可持续发展. 北京: 中国人口出版社, 2005.
2. 李俊. 中国城市人口空间均衡与区域可持续发展. 北京: 中国人口出版社, 2005.
3. 李俊. 中国城市人口空间均衡与区域可持续发展. 北京: 中国人口出版社, 2005.
4. 李俊. 中国城市人口空间均衡与区域可持续发展. 北京: 中国人口出版社, 2005.
5. 李俊. 中国城市人口空间均衡与区域可持续发展. 北京: 中国人口出版社, 2005.



这是所有步骤当中的第一步：所有球员都要选择一个与自己的身材、水平和击球风格相符的球拍。而且他还得牢记规则，穿好适宜的服装。知道在球场上如何举手投足——我们都不忘记，网球可是以绅士运动著称的！

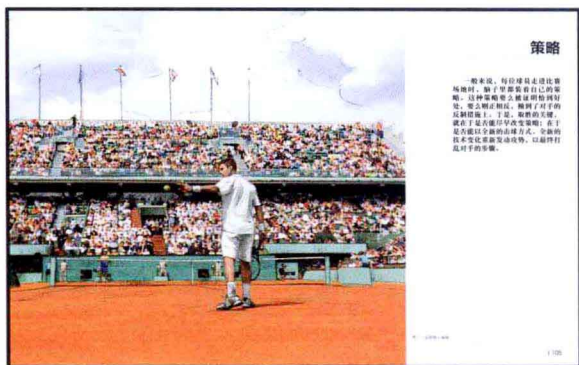
前言	9	基础课程	13
网球的历史	10	第一课 场地与地面	14
		第二课 器材的选择	16
		第三课 比赛规则	22
		第四课 单打与双打	27
		第五课 公平竞赛	28
		第六课 裁判	30



技术

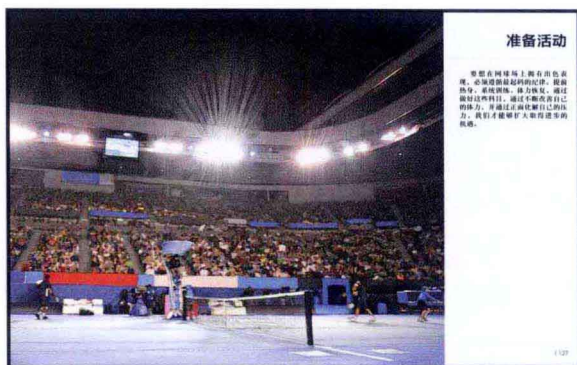
35

第七课	握拍	36
第八课	蹬地	40
第九课	正手击球	42
第十课	反手击球	48
第十一课	截击球	54
第十二课	扣球	58
第十三课	发球	62
第十四课	步法	72
第十五课	攻击性击球	76
第十六课	防守性击球	78
第十七课	过渡性击球	80
第十八课	回发球	82
第十九课	发球上网	86
第二十课	上网	88
第二十一课	反向球	91
第二十二课	斜线短球	92
第二十三课	过顶高球	94
第二十四课	吊球	95
第二十五课	高难度击球	96



策略

教练说，每位球员在进比赛场地前，脑子里都要有自己的策略。这种策略并不是那些排列好的、毫无错误的、绝对正确的反制措施。于是，教练的灵感，就在于能在比赛中改变策略。关键在于能以怎样的击球方式，采取的技术手段来改变局势，以取得胜利对手的平衡。



准备活动

要想在网球场上拥有出色表现，必须遵循最严格的纪律，提前热身，全面热身，练习发球，练习发球。通过这些科目，通过不断改善自己的体力，不断提高自己的耐力，我们才能扩大取得胜利的机遇。

策略

105

第二十六课 球员类型

106

第二十七课 战术示意图

107

I 平抽式发球

108

II 发削球

109

III 发上旋球或下旋球

110

IV 回一发

111

V 回二发

112

VI 斜线短球

113

VII 反向球

114

VIII 吊球

115

IX 上网

116

X 正手接反手球

117

XI 削球

118

XII 变换节奏

119

XIII 防守

120

XIV 大力截击

121

XV 截击吊球

122

XVI 过顶高球

123

XVII 穿越

124

XVIII 突然上网

125

准备活动

127

第二十八课 热身

128

第二十九课 训练

130

第三十课 心理

134

第三十一课 营养

137

第三十二课 恢复体力

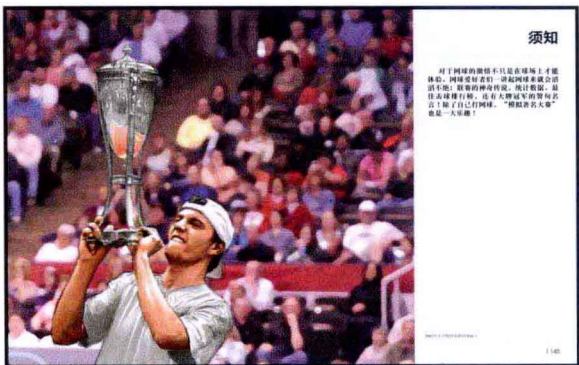
138

第三十三课 伤病

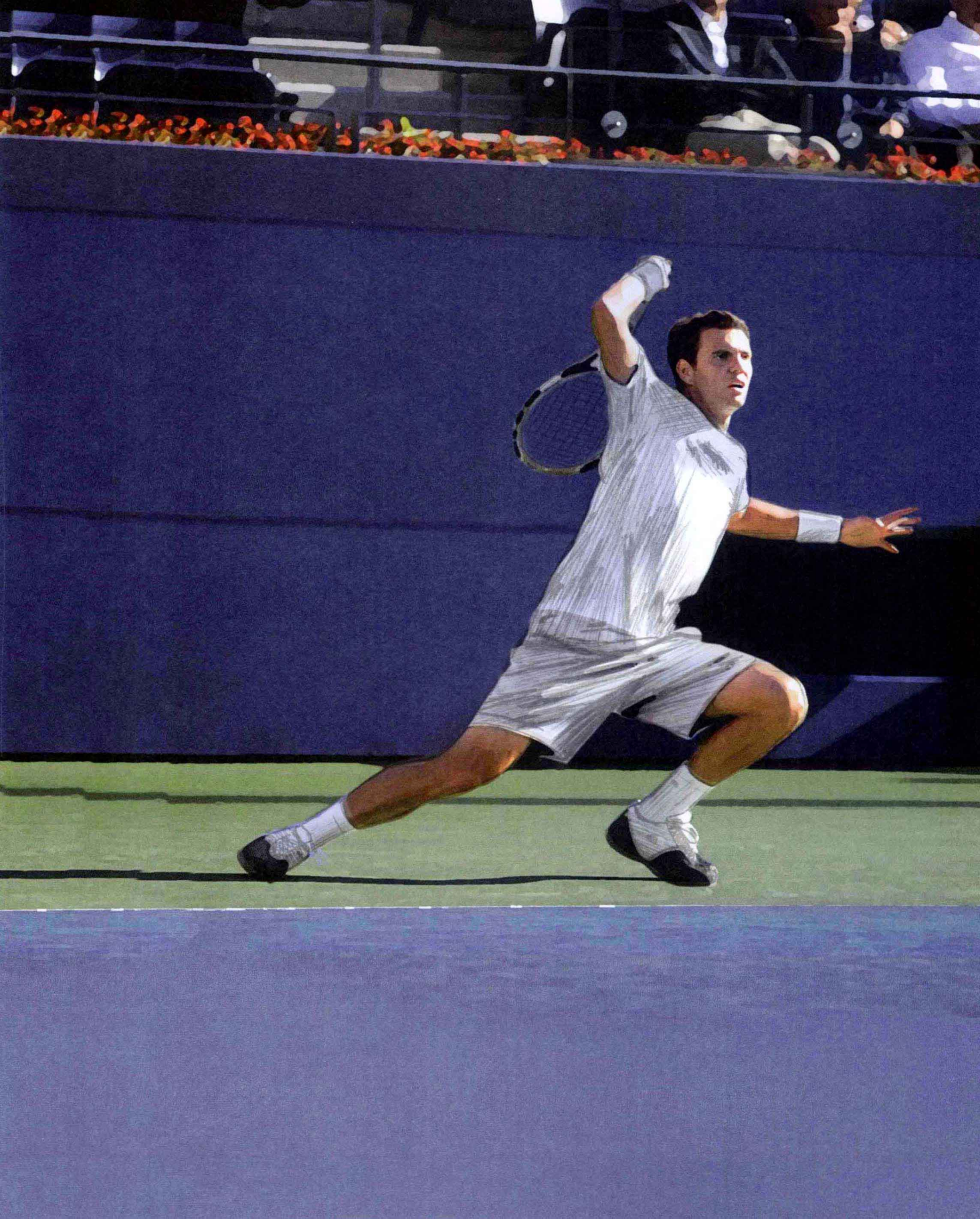
140

第三十四课 专业运动员的生活

142



须知	145
联赛与大满贯	146
我最喜欢的运动员	148
统计数字	149
语录	150
后记	153
词汇表	154



我希望，通过这本书，能把我自从事网球运动之初所学到的一切都传授给大家；同时也想与大家分享我作为职业球员和高水平运动员的比赛经验。本书既可针对初学者也可面向偶尔为之的网球爱好者，当然也包括网球迷。这本书并没有穷尽网球一切内容的奢望，只是想就这项我始终乐此不疲地从事了25年以上的运动给大家一种尽可能准确的印象。而且我期盼能给大家提供一些百尺竿头更进一步的好建议。

在我的课程中，传道授业与严格要求都具有十分的重要性。我15岁那年，就进入了由尼克·保莱铁里¹在佛罗里达的布雷登顿（BREDENTON）创立的网球学院。我在那里遇见了众多的冠军获得者，诸如彼德·科达²、吉里·诺瓦克³、马塞罗·里约⁴以及托米·哈斯⁵，我曾有幸和他们一起训练。对我来说，终于实现了童年的梦想，我承认，我对此深感幸运。在那里度过的3年时光中，我不仅网球长进了，身体强健了，而且还养成了加倍努力与自我超越的好习惯。我同时还学会了适应集体生活、发现其他文化的长处，因为年轻的运动员们全都来自五湖四海。这样的环境营造出了一种极其强烈的竞争氛围，推动自己不断提高对自我的要求。然而，世上无易事，疲劳、远离家人，再加上我自己还有伤病。在学院学习的这3年里，我两只膝盖相隔一年各做了一次手术。在肢体训练中，因为我过于想念网球，上课时是坐在一把椅子上和教练面对面地做完所有科目！每每想起，我总觉得自己堪称一个“瘾君子”。除了想与顶尖高手平起平坐的野心之外，让我每天早晨一骨碌爬起来的，就是被对精彩比赛的渴望和拼搏的欲望所激起的兴奋感。

这样一种激情，恰是我愿意通过本书与诸位一起分享的。这本书我尽量写得通俗易懂，我希望每位读者都能从中有所收获，无论其网球水平如何。这样的收获可以是纠正了一个错误姿势，可以是练成了一项比赛战术，可以是形成了更为强大的实力……但最主要的是建立信心，这才是网球场上的关键所在！

1 NICK BOLLETTIERI, 1931年出生于美国，美国网球教练——译者注

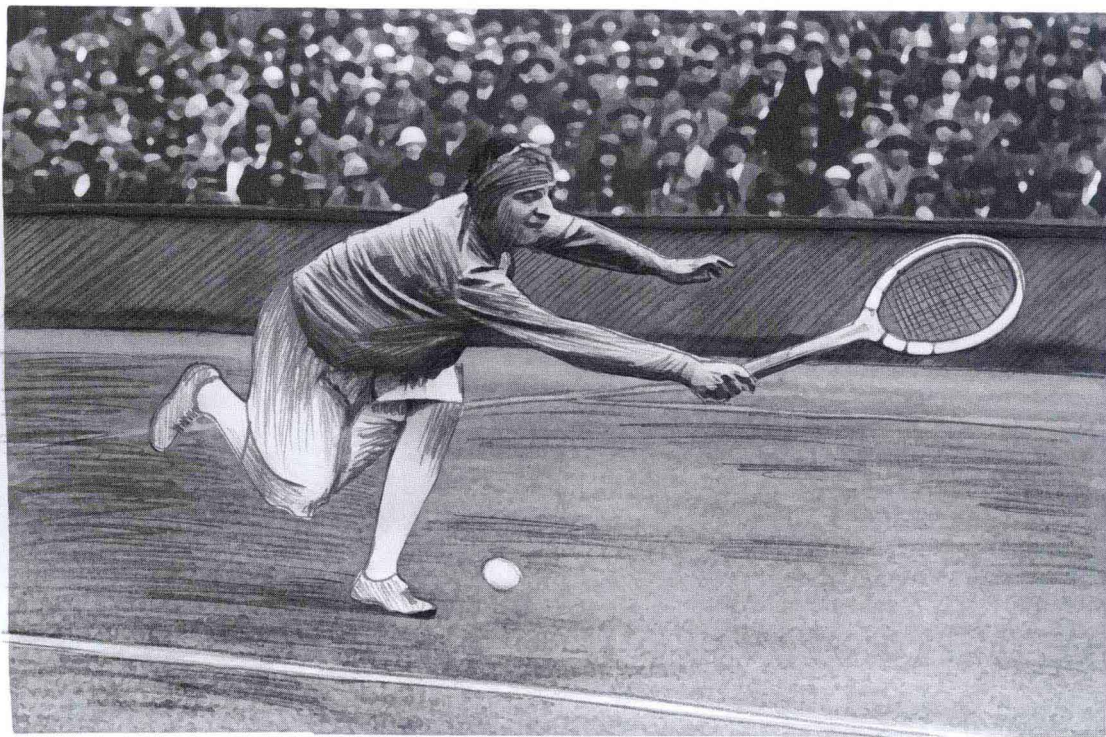
2 PETR KORDA, 1968年出生于捷克，著名网球运动员——译者注

3 JIRI NOVAK, 1975年出生于捷克，著名网球运动员——译者注

4 MARCELO RIOS, 1975年出生于智利，著名网球运动员——译者注

5 TOMMY HAAS, 1978年出生于德国，著名网球运动员——译者注

网球的历史



号称“女神”的苏珊·朗格伦⁶

网球是一项从“手掌游戏”衍生而来的运动。这种游戏虽然中世纪就已出现，但却直到很久以后（自14世纪起）才由贵族乃至王室开始常玩不懈。手掌游戏的参与者徒手参与游戏，用手掌内侧来击打球体（此项游戏由此顾名思义）以打出一记正手球，用手掌外侧击打球体以打出一记反手球。这种游戏既可以在露天进行（长线手掌游戏）也可以在室内进行（短线手掌游戏）。渐渐地，游戏者开始装备起一种手套，随后又有了一种击球工具，最终，到了16世纪，开始使用球拍。早期球拍的

出现对网球的发展贡献卓著。

通常公认的网球诞生时间是1874年。那一年，温菲尔德少校⁷在其伦敦住所中发明了一种在草地上进行的新式游戏，取名“斯法泰克”（SPHAIRISTIKE，希腊语意“球艺”）。1877年，为了推广他的发明，他又选用了更容易发音的“草地网球”（草坪网球）作为新命名！他所推销的全套用具包括4只轻

6 SUZANNE LENGLEN, 1899—1938年，法国网球运动员——译者注

7 MAJOR WINGFIELD, 1833—1912年，草地网球的发明者——译者注