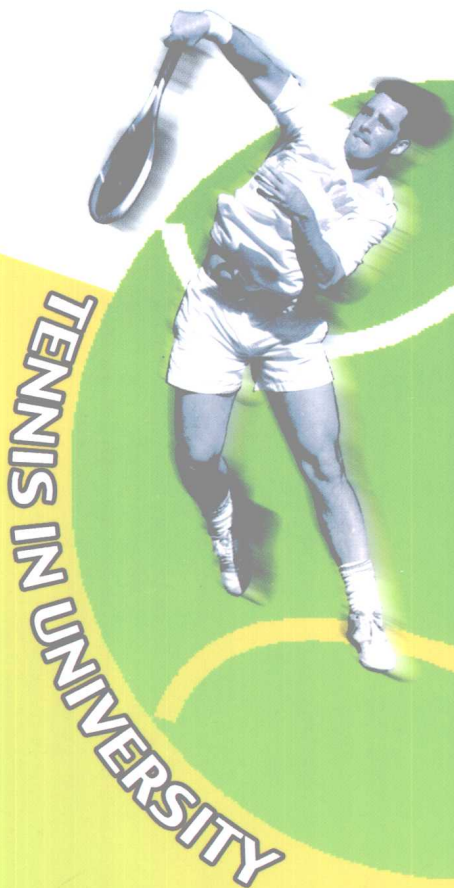


AO XIAO WANG QIU

高校网球

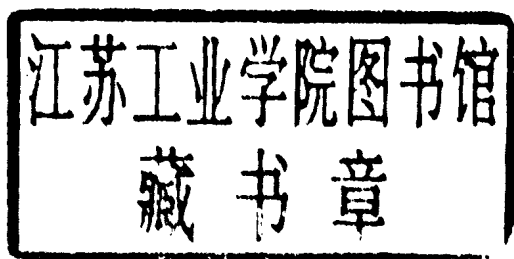
主 编 李艳霞



人民出版社

高校网球

主 编 李艳霞
副 主 编 郝永朝 靳 云
张建永 李艳军



河北人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校网球 / 李艳霞主编. — 石家庄: 河北人民出版社,
2004.9

ISBN 7-202-03651-7

I. 高... II. 李... III. 网球运动 - 高等学校 - 教材 IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 073139 号

书 名	高校网球
主 编	李艳霞
副 主 编	郝永朝 靳 云 张建永 李艳军
责任编辑	段 鲲
美术编辑	耿 斐
责任校对	付敬华
出版发行	河北人民出版社(石家庄市友谊北大街 330 号)
印 刷	石家庄市裕华区富强胶印厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	4.5
字 数	100000
版 次	2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1-3000
书 号	ISBN 7-202-03651-7/G·913
定 价	9.80 元
版权所有	翻印必究

前 言

高校体育课是高等学校教学计划中的基本课程,是在教师合理、科学地指导下,培养学生德、智、体全面发展,形成完整教育思想不可缺少的教育内容。

《高校网球》一书的作者以高校学生选项网球课程为出发点,根据多年的网球教学实践编写而成,系统地介绍了网球运动的理论知识和练习方法,对高校学生学习网球运动提供可参考性价值。

本书共分七章,其内容包括:网球运动概况,网球运动技术、战术,网球运动的训练,网球场地与器材,网球竞赛规则简介,网球比赛的组织编排方法,网球运动的基本知识等。在编写过程中,以基础知识为主,文字简洁,图文并茂,注重实效,既是高校学生网球专选班的教学用书,也可供中学体育教师及网球业余爱好者使用。

本书获河北师范大学教务处课程建设基金资助,在此表示感谢。

由于编写水平有限,在编写过程中难免存在各种缺点和错误,欢迎批评指正。

《高校网球》编写组

2004年4月21日

目 录

第一章 网球运动概况	(1)
第一节 网球运动的起源与发展	(1)
第二节 世界网球大赛简介	(4)
第二章 网球运动的基本技术	(11)
第一节 正手握拍方法与正手击球	(11)
第二节 反手握拍方法与反手击球	(17)
第三节 发球	(22)
第四节 截击	(27)
第五节 高压球	(33)
第六节 挑高球	(37)
第七节 放小球	(40)
第八节 反弹球	(42)
第三章 网球运动的基本战术	(44)
第一节 战术计划与心理准备	(44)
第二节 网球选手的打法类型	(50)
第三节 单打	(54)
第四节 双打	(73)
第四章 网球运动的训练	(80)
第一节 身体素质训练	(80)
第二节 球感训练	(89)
第三节 网球运动中常见的运动损伤与防治	(91)
第五章 网球场地与器材	(95)
第六章 网球竞赛规则简介	(102)
第七章 网球比赛的组织编排方法	(113)
附录	(119)

第一章 网球运动概况

第一节 网球运动的起源与发展

网球是由 2 或 4 名运动员用球拍往返击球的一项运动，是世界上重要球类项目之一。网球运动起源于法国。早在 12—13 世纪，法国的传教士常常在教堂的回廊里，用手掌击打一种类似小球的物体，以此来调剂刻板的教堂生活。到了 14 世纪中叶，一位法国诗人把它传进了法国宫廷，并很快成为当时贵族的一种娱乐游戏，他们称这种游戏为“掌球戏”。最初他们是在室内进行，后逐步移向室外，在一块开阔的空地上，将一条绳子架在中间，两边各站一人，双方用手来回击打一种裹着头发的布球。

1358—1360 年间，这种室内活动传入英国，英王颇感兴趣，下令在宫内建室内网球场，并将球由布面改成皮面。

15 世纪，这种游戏由用手掌击球改为用拍板打球，并很快出现了一种用羊皮制作拍面的椭圆形球拍。同时，场地中央的绳子也改为网子。16—17 世纪是这种活动的兴旺时期，并逐渐成为一项竞赛。由于这种活动只是在法国和英国的宫廷中流行，所以网球运动又被称为“宫廷网球”和“皇家

网球”。

近代网球起源于英国,当时叫做司法泰克。

1873年,英国温菲尔德(M·W·Wingfield)把网球比赛场地由室内改到户外草地,并出版《草地网球》一书,对这项运动做了详细介绍,提出了一套接近于现代网球的打法。从此,草地网球问世,并成为英国最流行的室外运动,温菲尔德被誉为“近代网球之父”。

1874年,规定了球网的大小和高低,在英国举办了简易的草地网球比赛。

1875年,草地网球取代了司法泰克。英国板球俱乐部修订了网球比赛规则后,于1877年7月举办了第一届温布尔顿草地网球锦标赛。后来这个组织又将网球场定为长23.77米,宽8.23米,球网中央的高度为99厘米(在此之前,球网的高度是2.1234米),并确定了记分方法。

1878年开始,草地网球由英国迅速传至全球,如加拿大(1878年)、斯里兰卡(1878年)、捷克斯洛伐克(1879年)、瑞典(1879年)、印度和日本(1880年)、澳大利亚(1880年)、南非(1881年)。当时,爱好网球的人士绝大多数是富裕的资产阶级,他们有条件在自家的草坪上随时设置网球场,作为他们社交活动的场所。在19世纪90年代中期,网球进入了初步发展的阶段,许多国家和地区组织了网球协会,并定期举行比赛。

1874年网球传入美国纽约,最初在美国东部各学校风行,不久传遍全美。此时网球运动比赛场地已从草地改为沙土地、水泥地、柏油路,并用“tennis”替代了“草地网球(lawntennis)”名称。

网球运动的初期是不允许女子参赛的,理由是女子打球有伤风化。但是,一些女子敢于冲破社会的舆论和家庭的阻

挠,而且一些女子选手的水平比男子还高。于是一些俱乐部不得不解除这一禁令,允许女子参加比赛。1879年,诞生了男女混合双打比赛,这是妇女自身努力奋斗的结果。

1881年,英国草地网球协会成立,制定了一系列规则,使网球成为有章可循的体育运动,并列入体育比赛项目。同年,世界上第一个全国性网球协会在美国成立。

1884年,英国伦敦玛丽勒本板球俱乐部,把球网中央的高度定为91.4厘米。至此,现代网球正式形成,网球很快在欧美盛行起来,成为一项深受人们欢迎的球类运动。

1896年,在雅典举行的第一届奥运会上,网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。后来,由于国际奥运会和国际网球联合会在“业余运动员”的定义上有分歧,已经连续入选七届奥运会的网球比赛项目被取消。直到1984年的洛杉矶奥运会,网球才被列为表演项目;1988年的汉城奥运会上,网球重新被列为正式比赛项目。

1913年3月1日,在法国巴黎成立了世界网球最高组织——国际网球联合会,它的成立为网球的进一步发展,开辟了一条更加广阔的道路。

20世纪70年代以后,网球又得到了更进一步的发展。首先,允许职业选手参加温布尔顿等锦标赛,开创了职业网球巡回赛的先河,取消了职业选手和业余选手的界限,增加了大赛的激烈程度,从而促进了运动员技术水平的提高,吸引了广大网球爱好者从事网球运动的热情和观看、评论网球比赛的积极性。其次,科技在球拍等器材中的应用,促进了先进器材的生产,技术水平的提高,造就了一批年轻的优秀选手,从而促进了网球运动向前发展。

进入90年代后,网球的发展呈现以下特点:首先,普及性强,据有关资料透露,1990年初,在国际网联注册的就有

156 个协会；其次，水平高，争夺激烈；再次，随着器材的改革，尤其是球拍的研制，网球向着力量、速度型方向发展；最后，随着各种网球大赛奖金的不断提高，网球的职业化、商业化程度越来越高。总之，作为世界第二大运动的网球运动，将以其无比的魅力和不断发展的技术水平，赢得越来越多的爱好者。

第二节 世界网球大赛简介

一、戴维斯杯赛

戴维斯杯赛是世界男子网球团体赛，起源于 1900 年，每年举行一次，除 1901 年和 1910 年因故没有举行，以及第一次和第二次世界大战期间，停赛 10 年，截至 2004 年已举办 89 届。

“戴维斯杯”是美国青年德威特·菲利·戴维斯始创的，他请施里夫·克伦普·洛和银匠博斯顿，将金衡制 217 盎司纯银制成柠檬杯，然后镀金，当时它的价值为 1000 英镑。在杯的内缘刻有“国际草地网球挑战赛，主席德威特·菲利·戴维斯，1900”的字样。戴维斯先生随后写信给当时英国草地网球协会名誉秘书长梅博恩，建议举行英国和美国之间的对抗赛。此建议被采纳后，便于 1900 年在美国的波士顿进行了由英国和美国参加的第一届戴维斯杯网球赛。自 1904 年开始，其他国家的草地网球协会也陆续参加了比赛。

戴维斯杯原始规程规定：第一，无须出征参战。第二，由所有参赛队层层选拔产生的次冠军队，向上一年的冠军队挑战，胜者为当年的冠军。第三，比赛用球及比赛地点均由卫冕

国选定。所以,最引人注目的是争夺挑战上一年度冠军队的资格赛——挑战预选赛。1952年,由于参赛队的增多,除原美洲区和欧洲区外,又增加一个东方区,分三个区进行预选赛,然后由产生的次冠军队向上一届冠军队挑战,决出当年的冠军。1966年,又分成美洲区、东方区、欧洲A区和欧洲B区4个区。在1970年成立的竞赛规则讨论会上,较多国家认为卫冕国先坐山观虎斗,再借天时、地利、人和去迎战经过长期参战而疲惫不堪的挑战者,坐享其成,太不合理。1972年取消了这种不合理的制度。

1980年7月国际网球联合会决定,戴维斯杯网球赛采用新制度,并从1981年开始实行。第一,获得1980年4个赛区半决赛权的16个队,直接争夺1981年锦标。第二,1981年其他的队仍旧参加4个区的淘汰赛。第三,这4个区的冠军,将于1982年代替1981年16个队中最差的4个队。从此,戴维斯杯赛竞赛制度将参赛队分成两大组进行,第一大组即由16个队组成的世界组;第二大组即原4个区的区内比赛。

1988年,国际网联对戴维斯杯的比赛规则又做了修改,把原东方区改为亚大区,同时又分为亚大1组和亚大2组,1组上下半区各出线一个队;将原美洲区也分为美洲1组和美洲2组;将原欧洲A区、欧洲B区,改为欧非区1组,其中仍分为A区和B区,每区的前两名出线选手参加世界组的资格赛,同时增设了非洲区2组和欧洲区2组。所有区的1组都是该区水平较高的。亚大区1组、美洲区1组和欧洲区1组的A区和B区各出线两个队,共8个队,进行世界组的预选赛,同当年世界组16个队中第一轮被淘汰的8个队抽签对阵,胜者升入第二年的世界组,成为16强争夺戴维斯杯,负者回到各区的1组,第二年再战。

戴维斯杯比赛分3天进行,第一天两场单打,第二天一

场双打,第三天两场单打。第一天和第二天的比赛采用五盘三胜制,第三天的比赛采用三盘两胜制。

戴维斯杯比赛地点的选择类似主、客场制,即两队首次交锋抽签决定,如以后再相遇则改在另一个国家比赛。

二、联合会杯赛

联合会杯是世界女子网球团体赛,起始于国际网联成立 50 周年的 1963 年,每年举办一次,第一届联合会杯赛在伦敦的女子俱乐部举行,共有 16 个代表队参加,最后美国队战胜澳大利亚队夺得冠军。至 2001 年的 39 届比赛,已有近 100 个国家和地区报名,是检阅女子网坛实力的世界大赛。

最初联合会杯的比赛方法是:参赛各国汇集于主办国,在一周之内决出当年的优胜者。每次比赛采用两场单打、一场双打,三战两胜制。随着女子网球运动的不断发展,参加联合会杯比赛的球队也越来越多,1995 年已有 83 个队参加联合会杯比赛。因此,破除旧赛制势在必行。

1995 年联合会杯采用了最新赛制:由 1994 年联合会杯赛 1/4 决赛中的 8 个队组成世界组;其余 8 个队组成 A 组。世界组中第一轮获胜的 4 个队进入半决赛,第一轮失败的 4 个队与 A 组中获胜的 4 个队进行比赛,获胜的 4 个队进入 1996 年世界组,失败的 4 个队作为 1996 年 A 组成员。A 组中第一轮失败的 4 个队同各区获胜的队进行比赛,胜者进入 1996 年 A 组,失败的 4 个队回各区参加 1996 年比赛。欧洲、非洲区共有 33 个队,进 A 组名额为 6;亚洲、东南亚区共有 15 个队,进 A 组名额为 1;美洲区有 19 个队,进 A 组的名额为 1。

三、澳大利亚网球公开赛

澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中创办最迟的赛事,澳大利亚网球公开赛第一次是在 1905 年举行,当时称为澳大拉西亚人冠军赛,在 1927 年改名为澳大利亚冠军赛,1969 年正式更名为澳大利亚网球公开赛。自从 1905 年以来,这项赛事在六个不同的城市举办过。分别是墨尔本(46 次)、悉尼(17 次)、阿德莱德(14 次)、布里斯班(8 次)、珀斯(3 次)和新西兰(2 次)。由于比赛时间安排在 1~2 月,所以又是大满贯最早的一站比赛。

澳大利亚公开赛由于赛地远离欧美大陆,赛事又在年初,时值当地盛夏,所以它是最缺乏吸引力的比赛。1968 年被列为大满贯赛事后,身价有所抬高。在创办后的很长一段时间里,男女单打冠军多为外国选手获得。夺得澳大利亚公开赛单打冠军最年轻的男选手是 1958 年夺冠的澳大利亚人罗斯瓦尔,当时他仅 18 岁 2 个月;最年轻的女选手是瑞士的辛吉斯,夺冠时她只有 16 岁 3 个月。澳大利亚公开赛夺得冠军最多的男选手是澳大利亚人埃默森,他在 1963~1967 年 5 次夺冠;女选手是澳大利亚人考特,她 11 次夺得冠军,1960~1966 年创下 7 连冠。澳网中用时最长的是德国名将贝克尔和奥马尔的比赛,共用时 5 小时 11 分。

四、法国网球公开赛

法国网球公开赛创办于 1891 年,比温布尔顿锦标赛晚 14 年,是与温布尔顿锦标赛一样享有盛名的传统网球比赛。比赛地点在巴黎西部罗兰·加罗斯的大型体育场内,时

间安排在 5~6 月,因此它是大满贯赛事的第二大站。

法国网球公开赛从 1925 年对外开放,成为公开赛。获得法国公开赛冠军最多的男选手是瑞士的博格,他在 1974 年至 1981 年间 6 次夺冠,被称为一代球王。女选手埃佛特在 1974 年至 1986 年间,曾 7 次夺标,创造了法国公开赛的记录。1989 年的法国公开赛,17 岁的美籍华裔选手张德培先后挫败伦德尔和埃德伯格,登上冠军宝座,是获得法国公开赛冠军中最年轻的选手,也是获此殊荣的第一位亚洲血统的选手。

五、温布尔顿公开赛

温布尔顿公开赛创办于 1877 年,是现代网球史上最早的网球比赛,比赛地点在伦敦的西郊温布尔顿总部,每年的 6~7 月举行,因此温布尔顿公开赛是大满贯赛事的第三大站。

温布尔顿公开赛最初只有男子单打,1879 年增加男子双打,1884 年增加女子单打,1889 年增加女子双打和混合双打。1901 年接受外国选手参赛,1905 年正式对外开放,美、法等国选手才有跨海参赛的机会。1922 年在温布尔顿修建可容纳 1.5 万观众的中央球场,场内贵宾席和皇家包厢上的大幅标语中写到,“当你走出来的时候,不管你是胜利者或失败者,都应当像个运动员的样子。”

在温布尔顿公开赛中夺得男子单打冠军最年轻的运动员是德国的贝克尔,他在 1985 年夺冠时只有 17 岁零 227 天;布列颠群岛的选手多德在 1887 年夺得女子单打冠军时只有 15 岁零 285 天。

六、美国公开赛

首届美国公开赛于 1881 年在美国罗得岛新港举行,开始名为“全美冠军赛”,每年的 8~9 月份举办。1915 年起举办地点移至纽约林山,1968 年被列为四大公开赛之一,它是一年中大满贯赛事的最后一站。

由于美国网球公开赛高额的奖金和美国社会高度商业化,以及比赛采用中速硬地场地,所以每次比赛都吸引世界上的网球高手前来参赛。

二十世纪 70 年代到 80 年代,美国选手 12 次夺冠,其中 5 次冠军由吉米·康纳斯独揽;1985 年男单冠军被捷克斯洛伐克的伊万·伦德尔夺取;女单多为美国选手埃佛特与纳夫拉蒂诺娃所得;在 1995 年美国网球公开赛的男单决赛中,美国选手桑普拉斯以他的第 24 个爱斯球战胜了他的队友阿加西,第 3 次夺得美国公开赛的冠军;在女单决赛中,德国选手斯特菲·格拉夫面对重重的困难和压力,以非凡的勇气经受了考验,最终以 2 : 1 战胜西班牙选手阿兰扎·桑切斯,成为当之无愧的网坛女皇,这也是她第 18 个大满贯头衔。

七、网球大师杯赛

又称“男子职业网球巡回赛年终总决赛”,它汇集了本年度巡回赛中获得积分排名在前 8 位的顶极选手来争夺世界第一的王冠。该赛事将年度 ATP 锦标记分排名的竞争推向了顶峰,ATP 锦标记分排名将决定进入总决赛的 8 名选手。该计分排名包括四项大满贯赛事(澳大利亚公开赛、法国公开赛、温布尔顿公开赛和美国公开赛)、被命名为大师系列赛

的 9 个 ATP 主要赛事、ATP 国际系列赛。

网球大师杯赛的渊源要追溯到在 1970 年到 1989 年每年年底举行的冠军杯赛,称之为“大师系列赛”又称之为“超九赛事”(Masters - Series)。大师赛曾经在 8 个城市举行过,经历了几次赛制的变更,包括从 1986 年延续至今的 8 位选手、小组单循环制。最后一届大师赛 1989 年在麦迪逊花园广场举行。

1990 年在法兰克福, ATP 巡回赛举办了 ATP 世界冠军总决赛,并且在那里举办了 5 年, 1996 年转到德国的汉诺威。

在 1990 年,大满贯杯赛成立。选手们根据当年 4 个大满贯赛事的战绩获得资格参加这个由国际网球联合会(ITF)和大满贯赛组委会主办的赛事。这个比赛举办了 10 年,都是在德国的慕尼黑举行的。

从 2000 年开始举行网球大师杯赛,网球大师杯赛由男子职业网球的管理机构——ATP、大满贯赛和世界网球联合会共同拥有,它取代了 ATP 世界冠军总决赛和大满贯杯赛。

2000 年在葡萄牙的里斯本举行了第一届大师杯赛,巴西选手库尔滕以 3 个 6 比 4 的相同比分战胜美国选手阿加西,捧得大师杯赛冠军奖杯。2001 年底在澳大利亚的悉尼举行了第二届大师杯赛,澳大利亚选手休伊特以 6 : 3、6 : 3、6 : 4 顽胜法国选手格罗斯·让在本土夺冠。2002 年在中国的上海举行了第三届大师杯赛,澳大利亚选手休伊特以 3 : 2 战胜西班牙选手费雷罗,蝉联大师杯赛冠军。2003 年在美国的休斯敦举行了第四届大师杯赛,瑞士选手费德勒以 6 : 3、6 : 0、6 : 4 顽胜美国选手阿加西,获得大师杯赛冠军。

第二章 网球运动的基本技术

第一节 正手握拍方法与正手击球

一、正手握拍方法

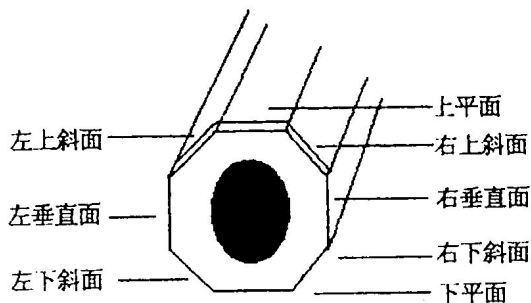
握拍是学习网球的基本技术,正确的握拍方法是打好网球的基础,并切实保证击球的效果和质量。初学者必须按正确的方法握拍。握拍基本方法有三种:东方式、西方式、大陆式。这三种握拍方法都有各自的优点,每个人根据自己的特点和习惯选择不同的方法。初学者较适合东方式握拍法。

1、东方式握拍法

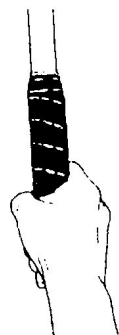
正手握拍法恰像我们与对方握手的形状,因此也称为握手式握拍法(图 2-1)。握拍时拍面与地面垂直,大拇指与食指成 V 字形,虎口对准拍柄右上斜面,拇指环绕球拍拍柄至与中指接触,手掌与食指下关节压住拍柄右垂直面,食指稍离中指约一指的距离,手掌根部与拍柄底部对齐(图 2-2)。这种握拍方法的优点在于手掌与拍面接触面积大,容易发力。

2、西方式握拍法

网球运动中不少选手使用西方式握拍法。球拍面与地面平行,手掌从上面握住拍柄。这种握拍的优点在于打高球时能有很大的威力,正反手用同一拍面击球。不足之处,在挥击正面来球时需要下蹲,较难处理网前低球和低空中截击球(图 2-3)。



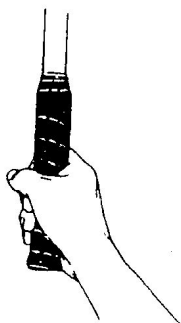
(图 2-1)



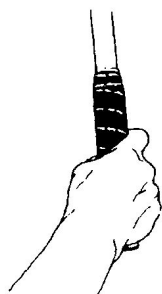
(图 2-2)

3、大陆式握拍法

虎口对准拍柄上平面与左上斜面的交界线上,手掌根部贴住上平面,拇指直伸围住拍柄,食指紧贴上斜面。这种握拍法手腕的活动范围比较大,适合在发球或高压球、反手击球时使用。(图 2-4)



(图 2-3)



(图 2-4)