

网球教程

曹学善 张锐锋 主编



NEUPRESS
东北大学出版社

编委会名单

主编：曹学善 张锐锋

编委：曹学善 张锐锋 蒋 健

马增瑞 罗红路 陈家鸣

前 言

网球运动，现已成为现代体育运动中的一个重要竞技项目。第一流的国际网球锦标赛如英国温布尔登网球赛，美国纽约林山草地网球锦标赛，法国巴黎罗兰加格斯泥地网球锦标赛，澳大利亚墨尔本草地网球锦标赛。团体赛有戴维斯杯赛，费德雷兴杯赛，世界杯等网球团体赛。另外还有名目繁多的其他比赛。如沃尔沃大奖赛，女子巡回赛等。

从而吸引了世界各国广大网球爱好者，促进了网球运动的大发展。我国网球运动在党的关怀下也逐渐地发展起来。网球早已列入全运会比赛项目中，同时每年要举行各种类型的网球比赛，国际交往也逐年增多，网球运动如雨后春笋般的在我国迅速发展起来。

网球运动是一项颇有兴趣的体育项目。场地不大，简单易行，不受年龄性别限制，对参加者的身心健康大有裨益。

编者通过多年的网球教学、训练，总结了训练与竞赛的经验，并参阅了大量的中外网球运动资料，用简明易懂的语言、图片，将网球的最新的主要技术，战术，特别是对最有效的掌握基本技术的练习方法绘编成册，仅供教学或训练及自学者参考。由于我们的写作水平所限，难免有不当之处，诚肯地希望读者批评指正。

在写作过程中，得到省市网球界的老前辈，教练员、运动员的大力支持和帮助，在此，我们竭诚地向他们表示衷心的感谢。

目 录

前 言

第一章 网球运动概述.....	(1)
第一节 网球运动的起源与发展.....	(1)
一 英国网球公开赛.....	(7)
二 美国网球公开赛.....	(8)
三 法国网球公开赛.....	(8)
四 澳大利亚网球公开赛.....	(9)
五 国际网球团体赛	(10)
六 目前世界男子前十名(93年4月公布)	(10)
七 目前世界男子网球明星收入排榜 (93年4月公布本赛季)	(10)
第二节 我国网球运动的发展	(11)
第三节 现代网球运动发展趋势	(14)
一 发球的高速度	(14)
二 高超的技巧	(15)
三 选手的全面性	(15)
四 扣杀落点的准确性	(15)
第二章 网球运动的基本技术	(16)
第一节 球拍的选择及球拍的握法	(16)

第二节	击球的准备姿势和脚步移动及练习方法	… (20)
第三节	正拍击球技术和反拍击球技术及 练习方法	… (24)
第四节	发球技术和接发球技术及练习方法	… (41)
第五节	截击球技术及练习方法	… (54)
第六节	高压球技术和挑高球技术及练习方法	… (71)
第七节	放小球和打反弹球技术及练习方法	… (86)
第三章	网球的基本战术	… (94)
第一节	网球的单打战术	… (94)
第二节	网球双打进攻与防守战术	… (109)
第四章	网球运动常见的损伤与预防	… (117)
第一节	关节、韧带、肌肉的损伤	… (117)
一	肩部损伤	… (117)
二	肘关节的损伤	… (118)
三	膝关节的损伤	… (119)
四	踝关节的损伤	… (119)
五	肌肉拉伤	… (120)
第二节	运动损伤处理与预防	… (121)
一	运动损伤的预防	… (121)
二	运动损伤后的处理 (主要按摩手法)	… (121)
三	几种简易测试自己的运动负荷的方法	… (123)
第五章	网球运动竞赛规则	… (125)
第一节	网球单打比赛规则	… (125)
第二节	网球双打比赛规则	… (137)

第三节 如何划网球场	139
第四节 英汉竞赛裁判用语	141
附 网球数学 (专项课与选修课) 大纲	147
参考文献	160

第一章 网球运动概述

第一节 网球运动的起源和发展

网球运动起源于古埃及。传说有这么一天在一个无花无树的河边两个埃神聊天，聊着聊着一个说在这无花无果之地应种花植树，一个说不行。为了有一个结果，两个人用草裹成一个人头大小的球，用手扔来抛去决定胜负，结果先者胜，后者负。从此这种玩法就流传下来，并逐渐形成现代网球运动。人们将此传说称为网球运动发展的萌芽时期。

随着时代的推移，古埃及、古希腊、古罗马、古波斯、西班牙及阿拉伯国家、蒙古相继开展起这种“掌球游戏”。后来一个埃神将这种游戏传到了欧洲，传给了法国宫廷的贵妇及其他贵族们。当时的玩法是用手掌打击球，这样打来传去手痛不说，也不文雅。从此人们就特制了如现代的拳击套子似的手套，以拳当拍、以臂当棒发球，当时又叫“徒手网球”。（图 1-1）

由于是宫廷游戏，贵族们为防止身体接触，开始在场地中间划一条线，但仍解决不了相撞事情的发生，人们就在均等的场地中间隔上一条绳索，当时人们称为“索球游戏”。这时用的球已经不是草裹球，个头也比原来缩小了，人们用头发裹球，大小似拳头，而且具有弹性。由于当时制造这种球的布以埃及坦尼斯镇所产的布最为著名，因此，西欧人又把这种游戏称为“坦尼斯”游戏，并在西欧盛行一时。



图 1-1 徒手网球

十世纪,这种游戏影响了军人习武。路易四世把这种玩法作为有损尊严的运动,下了禁令。到路易十世年间,又宣布此法规为不合法禁止令,从此这项运动又慢慢地复苏。十三世纪这项有兴趣的运动在法国宫廷中又热了起来,到了十四世纪法语就把这种运动叫“网球运动”。同时网球运动开始移向英国,并冲出宫围,流入民间。这时的球拍是用一定尺寸木头制

成,但击球效果不好。聪明的英国人在击球部位安制了一块足球大小的圆板,类似现代大乒乓球拍。直到十六世纪英国人造出一种羊皮纸拍,但很不结实。到了十七世纪又将羊皮纸拍中间穿成有弹性的动物肠皮,形成了网(图 1-2)。十八世纪网球运动在整个欧洲流行起来。从此网球运动开始带有竞争性。古式的网球主要在室内进行。当时仅巴黎市内这样的室内赛场就有 250 个之多(图 1-3)。中世纪的网球,进入启蒙时期,确定了比赛规则,此后比赛场开始划有线条。

1793 年 9 月 29 日英国《体育杂志》开始第一次报道场地网球比赛情况。1872 年英国人哈里·吉姆先生,在英国的利明顿创建了世界上最早的俱乐部。1873 年英国的 M·温菲尔德,在体育杂志上介绍了草地网球。从此,网球场地为三种:硬地、草地和沙地。这三种场地都是由宫廷网球场演变而来的。1894 年玛丽·奥特布里奇女士,将网球运动传到了美国。网球传到了美国刚刚 6 年的时间,它便赢得人们的喜爱,从芝加哥到新奥林兹已建立了 30 个俱乐部。1881 年英国运动员威廉姆·伦肖在温布尔登大决赛中,以最短的时间,最快的速度,击败约翰·T·哈尔特利,时间为 37 分钟。同年美国网球协会制定出了比分规则,球拍规格,以及场地尺码等项比赛标准。1887 年英国女运动员贞夏落特·多德年仅 15 岁时就获得当年温布尔登大赛冠军。1896 年第一届奥运会正式把网球运动列为比赛项目,分为男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、男女混合双打五个项目(图 1-3、1-4)。到 1920 年共举行了六届比赛,当时西欧占优势,1924 年各参赛国为网球设备发生争执,参赛运动员之间也不断发生争斗,网球运动被奥运会取消。但世界性的网球机构仍存在,每年进行各类世界性比赛。其中最为著名的是:英国温布尔登公开赛。美国公开赛、



图 1-2

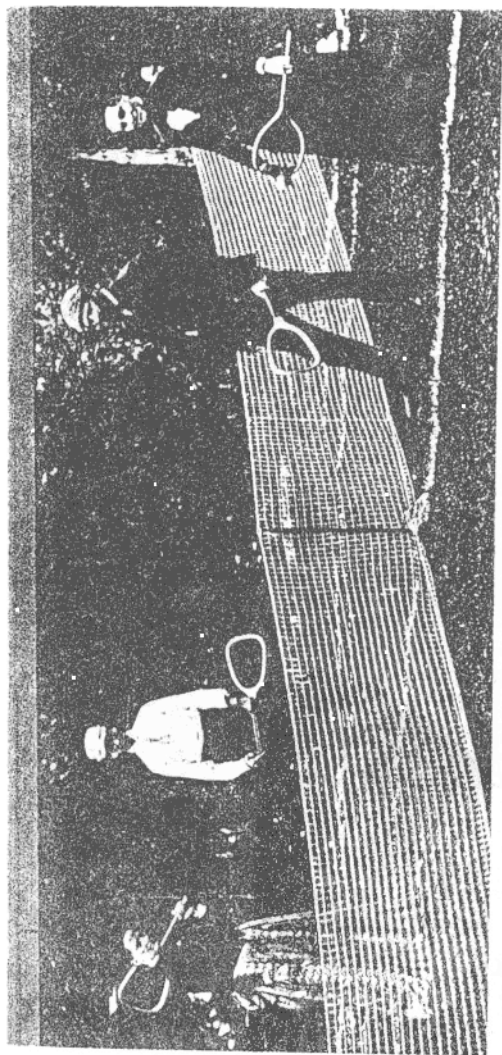


图 1-3 混合双打比赛

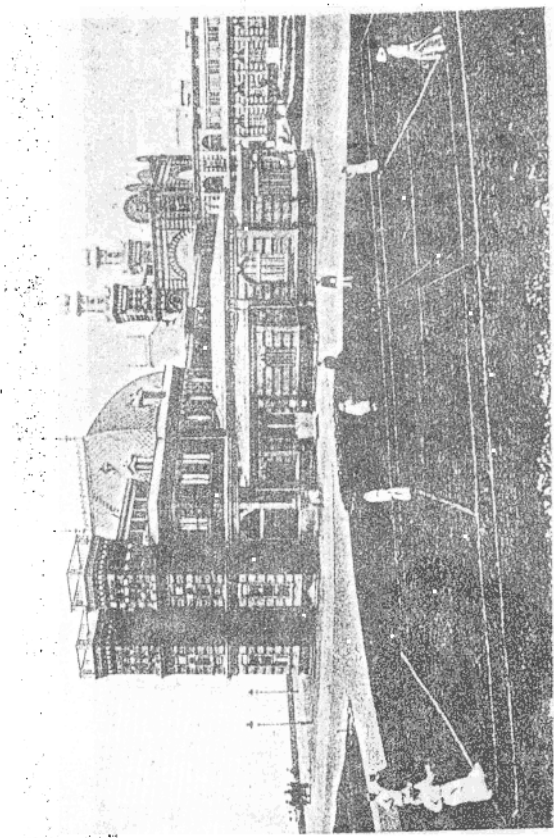


图 1-4 女子双打比赛

法国公开赛和澳大利亚公开赛。

一、英国公开赛

英国公开赛在温布尔登进行,世界球星每年都来这里举行盛大比赛,是“四大满冠最主要的赛事之一,始于 1877 年,到 1994 年已有一百二十年的历史。二次世界大战期间停赛了十届,至今已举办一百零七届比赛。它是名人辈出的大赛。英国选手阿瑟利尔 1888 年到 1927 年共参加温布尔登大赛三十六次,1909 年在他 41 岁时,终于获得单打冠军,成为参赛最多,最年长的冠军。美国女选手比利·琼·金莫非特 1961 年至 1979 年共获二十次冠军。英国男选手 L·多尔蒂 1875 年至 1919 年共获十三次冠军,他们成为温布尔登大赛获得冠军最多的选手。著名瑞典选手布约恩特格、从 1976 年至 1980 年在温布尔登挑战赛和大战中五次获得成功。1984 年、1986 年贝克尔先后在 17 岁、19 岁时一鸣惊人两度获得桂冠,并成为本项大赛最年青的选手。女选手是美国的夏洛特,1887 年 15 岁时获得冠军。1985 年、1991 年施蒂克两度登上冠军宝座。1988 年至 1992 年老将格拉夫战胜伤病,又展当年雄风,四度登上冠军宝座。1992 年阿加西成为最现代派的冠军,他也是一百一十九年来第九十九位冠军获得者。从而结束了 1992 年温布尔登网球大战。美国的桑普拉斯在 1993 年 7 月 4 日温布尔登男单决赛中,以 7:6,7:6,3:6 和 6:3 战胜了自己的佛罗里达同乡和好友库里埃,捧走冠军杯,桑普拉斯的这次胜利也是他自 1990 年美国公开赛以来取得的第二大满冠赛冠军,桑普拉斯是第 21 个获温布尔登冠军的美国人。德国女选手格拉夫一路激战打入决赛,最后蝉联桂冠。1993 年美国桑普拉斯和格拉夫分别获得男女单打冠军。

二、美国公开赛

美国公开赛是1900年开始的,到目前已有九十多年的历史。在这期间最著名的选手是澳大利亚的罗伦·埃默森和美国女选手玛格丽特·伊夫林·杜特。1975年4月26日在美国拉斯举行的一次大赛中,澳大利亚选手约翰·纽科姆斯战胜了美国选手吉米·廉纳斯。世界著名女选手纳芙拉蒂诺娃,从开始她的网球生涯到1992年共获一百五十八次职业网球单打冠军,1992年11月她在美国奥克兰获得美公开赛胜利后说:“塞雷斯、格拉夫、萨巴蒂永远不能打破她伟大的胜利纪录。1991年9月9日南斯拉夫女选手塞雷斯获得冠军,1992年又蝉联冠军。1991年瑞典男选手埃德·特格获美公开赛冠军,1992年美国选手科里尔战胜了阿加西都获冠军。1993年美国选手桑普拉斯获男单冠军、德国名将格拉夫获女单冠军。1994年阿加西神奇称雄、桑切斯冲破格拉夫连胜的神话分别夺得冠军。

三、法国公开赛

第一届法国公开赛始于1891年6月21日。在法国公开赛中德库吉斯从1902年到1920年共获二十九个冠军。女选手是苏·扎思·郎格郎从1920年到1926年共获十八个冠军,其次是澳大利亚选手玛格丽特孝特在1962年至1973年中取得了十三次冠军。法国选手雅尼克诺阿是参加法国公开赛次数最多的选手,他曾十次奋战十次失败。1980年他放弃了对科洛尔的争夺战,1983年他最终获得理想之物冠军。1989年17岁的美籍华人迈克尔·张德墙获得了法国公开赛冠军。成为法国公开赛最年青的选手。同年南斯拉16岁的女

选手莫尼克、塞雷斯获得冠军，她从1990年以来一直把这一赛事的桂冠牢牢地戴在头上，她在三届决赛中两届是战胜老将格拉夫后夺魁的。1992年6月7日美国男子选手科里尔获法国公开赛冠军。并成为1992年世界一号种子选手。1993年西班牙的布鲁格拉和德国的施特菲·格拉夫分别获得冠军。

四、 澳大利亚公开赛

1950年罗·希恩17岁时成为澳大利亚公开赛的冠军。1985年、1987年瑞典选手埃德特格先后二次登上澳公开赛冠军宝座。1992年女选手塞雷斯在澳公开赛决赛中以准确的击球落点、限制了美国选手费尔南德发球上网战术获桂冠。同年1月26日美国选手里尔继布蒂奇之后成为第一位登上澳公开赛冠军的美国选手。1993年1月31日美国选手库里埃又在决战中击败了瑞典的斯埃德贝里蝉联桂冠，到此22岁的科里尔已获得第十个世界大冠军头衔，而埃德贝里痛失获第七个大满赛事男单冠军头衔的机会。同年1月30日世界女子网球头号选手南斯拉夫的塞雷斯在女单决战中以2:1战胜世界二号人物格拉夫蝉联冠军头衔。塞雷斯和格拉夫至今为止，在世界重大赛事中共十次交手，格拉夫六次获胜，塞雷斯四次获胜。

上述四大公开赛均采用单淘汰制办法进行。若运动员在一年里获四大公开赛的冠军，就可获得“四大满贯”的荣誉。目前世界获得四大满贯称号的是英国选手费雷德克·约翰·佩里。他在1935年的四大公开赛中全都获胜。1938年美国选手约翰·唐纳德·巴奇获四大满贯。1962年、1969年澳大利亚的罗德尼·乔治·拉奇两次获四大满贯。1934年、1969年女选手康诺利、布林克也两次获这一荣誉。1983年、1984年捷克

斯落伐克出生的美国人纳芙拉蒂诺娃两次获得四大满贯。她还和美国的佩梅拉·施提弗配对在上述同一时间获女双大满贯。

五、国际网球团体赛事

1. 戴维斯杯国际网球团体赛, 开始于 1900 年
2. 威特慢杯网球赛, 开始于 1923 年。
3. 联合会杯网球赛(又称女子网联杯赛)开始于 1963 年。
4. 世界杯赛, 开始于 1969 年
5. 世界杯网球团体赛, 开始于 1974 年

六、目前世界男网前十名(1993 年 4 月公布)

1. 彼得·桑普拉斯	(美国)	3736 分
2. 吉姆·库里埃	(美国)	3563 分
3. 斯蒂凡·埃德伯格	(瑞典)	2972 分
4. 鲍里斯·贝克尔	(德国)	2680 分
5. 皮特尔·科达	(捷克)	2452 分
6. 戈兰·伊瓦尼塞维奇	(克罗地亚)	2294 分
7. 安德鲁·阿加亚	(美国)	2245 分
8. 伊凡·任德尔	(美国)	1959 分
9. 张德培	(美国)	1899 分
10. 米切尔·斯蒂茨	(德国)	1801 分

七、目前世界男子网球明星收入排行榜(1993 年 4 月公布赛季排行)

1. 吉姆·库里埃 (美国)

- | | |
|------------|--------|
| 2. 彼得·桑普拉斯 | (美国) |
| 3. 斯蒂希 | (美国) |
| 4. 鲍里斯·贝克尔 | (美国) |
| 5. 克拉吉塞克 | (荷兰) |
| 6. 诺瓦塞克 | (捷克) |
| 7. 马苏尔 | (澳大利亚) |
| 8. 麦德夫多夫 | (乌克兰) |
| 9. 费赖拉 | (南非) |
| 10. 沃尔科 | (俄罗斯) |

第二节 我国网球运动的发展

网球运动是英国传教士带入我国的。1893年北京江文·协和书院开设了网球课。1918年华学校力仿英国学校规定了每日下午四至五时为强迫运动时间,其中网球为主要活动项目之一。并规定考核计分加入学习成绩,如有违规或无故不到者扣分或记过。

1920年10月,上海基督教青年会发起组织了一次规模较大的运动会,在网球竞赛中,上海区拿走了冠军。第二届于1924年5月在北京天坛举行,这届运动会中网球冠军分别被华北队和华南队夺走。一直到1948年第七届网球项目均被例为重点。我国网球队在第八届远东运动会上获得了第一名,但当时政府对网球运动不重视,未予以关注,以致这项运动在全国发展不平衡,也就更谈不上普及了。

解放以后,网球运动在国家有关部门的关怀下,得到了一定程度的发展。竞赛活动也不断增加。1955年和1956年在天津举行全国四项球类运动会,网球被例为其中之一。