

TENNIS



看图字打

网球

主编 刘同众



👉 网球爱好者的实战手册
经典的网球运动教程
一看就懂的网球技巧
一学就会的网球技术 📌



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

TENNIS



看图学打

网球

主 编 刘同众

副 主 编 黄寿军 汤 珍

编写人员 何远鸿 汪 健 梁 修 何远鸿 王 诚



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

看图学打网球 / 刘同众主编. --合肥:安徽科学技术出版社,2017.1
ISBN 978-7-5337-6853-9

I. ①看… II. ①刘… III. ①网球运动-图解
IV. ①G845-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 286531 号

KANTU XUE DA WANGQIU

看 图 学 打 网 球

刘同众 主编

出版人:黄和平 选题策划:李 春 责任编辑:李 春
责任校对:刘 莉 责任印制:梁东兵 封面设计:冯 劲
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)63533323

印 制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)63418899
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:889×1194 1/24 印张:4 字数:100 千
版次:2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6853-9

定价:18.00 元

版权所有,侵权必究

前 言

健康是生命的象征,是幸福的保证,是事业成功的基础,是人类永恒的话题。拥有健康的体魄、健美的身材,是每个人尤其是年轻人的美好愿望。健康的身体是知识、理想和财富的载体,有了健康的身体,才能为社会和个人带来财富,才能去享受生活,实现理想。

为了配合经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》,我们精心策划、组织编写了这套图书,包括《看图学打篮球》《看图学踢足球》《看图学打乒乓球》《看图学打羽毛球》《看图学打网球》《看图学游泳》。

本套图书用最通俗易懂的文字,深入浅出地介绍了有关体育运动项目的基础知识和基本技术,使读者一看就懂,一练就会。同时,以详细、准确的连续动作图解形式来说明各种技术动作的要点。图示生动形象,动作一目了然,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同体育兴趣爱好者的需要。

本书由刘同众教授任主编并负责组稿和统稿。撰写过程中得到了中国科学技术大学体育部、合肥工业大学体育部、安徽大学体育部、巢湖学院体育学院和安徽农业大学体育部的大力支持,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,不足之处仍在所难免,请广大读者批评指正。

目 录

M U L U

1 PART

网球运动简介 1

第一节 网球运动的起源与发展 2

第二节 现代国际网球运动的组织及重要 赛事 8

第三节 网球运动的主要特点和价值 ... 14

2 PART

网球运动的基础知识 17

第一节 网球运动场地及运动装备 18

第二节 网球课安全要求须知 25

3 PART

网球运动的基本技术与训练 27

第一节 基本技术 28

第二节 基本技术训练 47

4 PART

网球运动的基本战术与训练 51

第一节 网球比赛的战略 52

第二节 网球比赛的战术 53

第三节 基本战术训练 56

5 PART

身体素质及步法训练 59

第一节 身体素质训练 60

第二节 步法训练 63

6 PART

网球运动的规则和裁判法 67

第一节 网球裁判的规则 68

第二节 记分的裁判方法 69

第三节 比赛规则 70

7

网球竞赛的组织与编排 73

第一节 网球竞赛的组织 74

第二节 网球竞赛的编排 74

8

常见伤病预防 81

第一节 常见伤病特点 82

第二节 常见致伤因素 83

第三节 常见伤病预防和治疗 85



1

PART

TENNIS



网球运动简介



第一节 网球运动的起源与发展

网球运动曾经被称为“贵族运动”，现在已经风靡全球。网球动作优雅舒展，既体现人体运动的力量和速度，又展示人体运动的灵敏性和协调性。其快速、有力的击球，敏捷、顽强的扑救，能使人的身体更加强健、意志得到磨炼；同时，网球场上运动员温文尔雅、优美潇洒的动作给人以美的享受。总之，网球运动能带给人美妙的情感体验，使我们健康、充实、进取和自信。

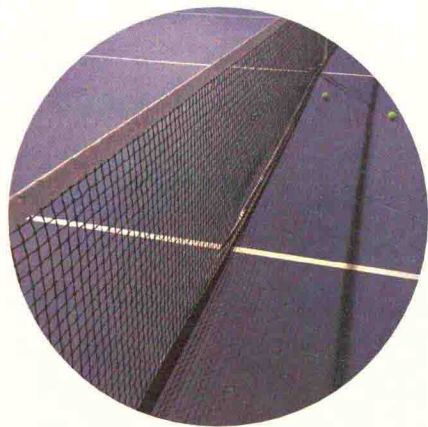
一、网球运动的起源与发展

(一) 网球运动孕育在法国



网球运动的起源可以追溯到12-13世纪的法国。法国的传教士为了调节单调的生活，常常进行一种用手掌击球的游戏。这项运动也叫“Jeu de paume”，意思是用手掌击球。他们在教堂的回廊里，用一条绳子将两个人隔开，用手掌将用布包着毛发制成的球打来打去，这就是最初的网球运动。

后来欧洲人掌握了橡胶技术，做出了有弹性的球，埃及坦尼斯镇所产的球皮最佳因此网



球被称为“坦尼斯”(tennis),并一直沿用至今。这种运动在修道院中盛行,也出现在法国宫廷里。

14世纪中叶,法国王储赠送网球器材给英王亨利五世,网球运动传到了英国,当时是只供贵族消遣的室内活动,平民不可能涉及,因此被称为“贵族运动”。

(二) 网球运动诞生在英国

1873年,掌握了古式网球游戏的英国人温菲尔德少校设计了一种适合于室外活动的户外运动,名为草地网球,同年又出版了一本《草地网球》小册子。

1874年,温菲尔德进一步确定了场地的大小和球网的高度。

1875年,随着这项运动在英国的风靡,英国板球俱乐部制定了网球比赛规则。温菲尔德由于对近代网球运动所做的贡献,获得了英国女王的勋章,并被称为“网球之父”。

1877年,英国在温布尔顿举办了第一届网球锦标赛,共有22名男子参加。亨利·琼斯和另外两个人为这次比赛制定了全新规则,场地为长方形,长23.77米,宽10.97米,沿用至今。发球失误一次不判失分,每局采用0、15、30、40的计分方法,为现代网球的盘、局、分制奠定了基础。

1884年,开始增加了女子项目,首届女子网球单打比赛在温





布尔顿举行,共有13名选手参赛,决赛在一对姐妹中进行,最终姐姐获得了第一届世界女子网球赛冠军。

(三) 网球运动普及和形成在美国

网球运动从宫廷走向社会并普及是在美国。

1874年,美国人玛丽·奥特布里奇在英国度假时被英国军官打的网球所吸引,回国后和他的哥哥设置网球场练了起来。当时网球运动被认为是女子的运动,不久就在纽约、新港、波士顿、费城

等大城市传播开来。

1881年,世界上第一个网球协会,即“美国全国草地网球协会”成立,并在当年8月31日至9月3日举行了第一届美国草地网球的男子单打和男子双打锦标赛,采用了温布尔顿的比赛规则。1887年,美国草地网球女子单打锦标赛开始举行;1890年,女子双打锦标赛开始举行;1892年,混合双打锦标赛开始举行。

罗斯福担任总统时,是美国网球运动发展最快的时期,有人称他为“网球内阁”。二战期间,其他国家的网球比赛都中断了,唯独美国没有停下来,并且还出现了发展高峰。由于美国网球运动基础好,直到今天,在世界网球大型比赛中美国运动员的比赛成绩一直领先。

(四) 网球运动盛行在全世界

到如今,网球运动不再是遥不可及的“贵族运动”,网球运动是项老少皆宜的运动,不同水平、不同状态的人可以按自己的速度和节奏来进行这项运动。不论老人、青年或小孩,不论运动者身材高大还是瘦小,也不论是否



拥有良好的运动基础,只要拿起拍子,投身到这项运动中来,就会赢得网球运动带来的快乐。网球以它独特的魅力吸引着众多的人参与其中,全世界的人都享受着网球运动带来的无穷乐趣。

综上所述,网球的起源与发展可归纳为:孕育在法国,诞生在英国,普及和发展在美国,盛行在全世界。



二、网球运动在中国的发展

(一) 网球运动传入中国

1885年前后,网球运动传入中国。当时,外国的驻军和一些商人、传教士在香港、广州、上海、北京、天津、青岛及沿海口岸,修建了许多网球场,以供他们娱乐健身使用。后来网球运动逐渐在教会学校中开展起来。1898年,上海圣约翰书院举办了斯坦豪斯杯网球赛,这是我国最早的校内网球比赛。19世纪初,北京的汇文学校、协和书院、清华学校,上海的圣约翰大学、南洋公学、沪江大学分别在北京和上海组织了校际的网球对抗赛。

中国网球界自20世纪初期与国际网坛有了交往。旧中国的男子网球队参加了1915年第二届至1934年第十



届远东运动会,女子队参加了第六届至第十届远东运动会的网球表演赛。1924—1946年,中国选手还参加了6次戴维斯杯网球赛。

(二) 网球运动在新中国的发展

新中国成立以后,网球运动有了更大的发展。它不再是上层社会少数人的运动,而成为群众性的比赛项目。例如,1950年在上海举行的“全沪网球公开赛”上,夺得冠军的就是青岛市的一名工人。在党和政府的重视以及国家领导人贺龙、陈毅、蔡树藩、万里、吕正操等网球爱好者的推动下,于1953年成立了中国网球协会,并在天津市举办了首次全国网球表演赛。1956年,中国网球选手重又开始参加国际比赛。1959年,新中国的第一代网球选手朱振华和梅福基在波兰索波特国际网球赛中首次赢得男子双打冠军。1965年,戚凤娣和徐润珍分别获得索波特国际网球赛女子单打的冠军和亚军。1980年,中国网球协会被国际网联接纳为正式会员。

新中国成立后,网球运动能够如此迅速地得以恢复和发展,与国家的重视与提倡密切相关。为促进网球运动技术水平的提高,自1959年第一届全运会开始,网球一直被列为正式比赛项目。在竞赛的促进下,我国越来越多的省、市、自治区都形成了较系统的训练体制,技术水平也逐步提高起来。





(三) 中国网球与国际的交流

为加强我国同世界网坛的交流,自1980年起,我国曾邀请瑞典的博格、美国的康纳斯、澳大利亚的卡什以及史密斯、罗斯沃尔、亚历山大、戈尔曼、安德森等世界著名球星和著名教练布莱登、万德米尔来华比赛和访问。1980年,中国网球协会和国际男子职业网协理事会在广州举办了“万宝路广州网球精英大赛”之后,又多次举办了许多国际性网球比赛,并在上海、广州、北京修建了世界一流的网球中心和网球场馆。同时,中央电视台还增加了国际网球大赛实况录像的播放,促使更多的人了解和关心世界网坛,以激励中国人民奋进崛起的民族精神。

过去我国受经济条件的限制,普通高校开设网球课的不多,随着时间的推移,如今大多普通高校有能力开设这门课,通过系统的网球基本理论、知识和技能的教学与训练,对推动我国网球运动的普及与提高,具有重大意义。



第二节 现代国际网球运动的组织及重要赛事

一、国际网球组织

(一) 国际网联(ITF)

国际网球联合会筹建于1911年。当时草地网球正在世界上迅速发展,一些设有网球协会的国家迫切需要一个国际机构负责协调和组织国际性比赛。1913年3月1日,有12个国家的代表在巴黎举行了全体会议,正式宣告国际网球联合会成立。最初的12个成员国是:澳大利亚(代表澳大利亚和新西兰)、奥地利、比利时、丹麦、法国、德国、英国、荷兰、南非、俄国、瑞典、瑞士。西班牙向大会提交了赞同信而未派代表出席。中国网协是在1980年被接纳为该

组织的正式会员的。国际网联总部设在伦敦。

国际网联的主要职责是负责有关网球比赛的一切事务,制订与修改网球规则,为发展中国家的网球教练开设培训班,协调世界青年、少年和老年网球比赛。例如每年都要组织100多次青年级比赛,还组织16岁以下的国际男、女青年团体赛,取名“世界青年杯赛”。国际网联负责组织世界上的两大团体赛,





Women's Tennis Association, 球员总部设在佛罗里达的圣彼得斯堡, 其主要办公机构目前在康涅狄格州, 另外在欧洲还有一个小的分支机构。WTA巡回赛组织的总部设在美国康涅狄格州西南部的斯坦福德。体育科学部、医学部、巡回赛运作部和选手关系办公室设在美国佛罗里达州的圣彼得堡。巡回赛还在伦敦设有欧洲总部的办公室。WTA由一个主席和一个董事会来管理, 他们多数是现役球员, 另外还有一些

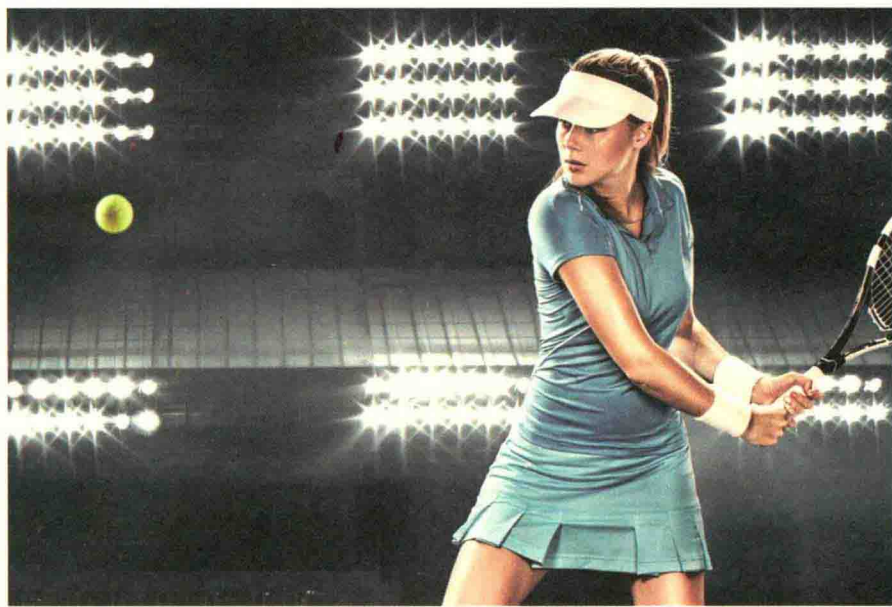
即戴维斯杯赛(男子)和联合会杯赛(女子), 负责指导四大公开赛, 即温布尔登、法国、美国和澳大利亚的网球公开赛, 负责奥林匹克网球比赛最后阶段的比赛等。

(二) 职业男子网球协会(ATP)

ATP是Association of Tennis Professional的缩写, 可以译为职业男子网球协会。ATP每年所举办的主要大赛有: 四大公开赛、大师赛、锦标系列赛、挑战赛等80项左右的赛事, 分别在6大洲34个国家举办。根据ATP的规定, 职业选手每年要参加21项比赛才能保住或提高自己的ATP排名。

(三) 职业女子网球协会(WTA)

职业女子网球协会(WTA)成立于1973年, 英文全称





是商业顾问。理事会为整个网球运动的核心机构即为女子网球职业协会提供建议。像男子网球运动一样,WTA的主要职责是负责所有球员的问题。球员们在女子网球协会中有各自的代理人,女子职业网球协会决定整个巡回赛的所有规则,并资助一些表演赛,使球员们能参加一些这样的比赛而不必担心与真正的职业联赛相冲突。

二、世界网球运动重大赛事

(一) 戴维斯杯赛

戴维斯杯赛就是世界男子网球团体赛,它是美国人在1900年创办的,第一届比赛在美国波士顿举行,当时只有美国和英国两个国家参赛。戴维斯杯赛类似于主、客场制的比赛,两队首次交锋,抽签决定在其中哪个国家比赛,如以后再相遇则改在另一国家比赛。这种赛制深受参赛国的欢迎。戴维斯杯比赛采用4单1双、5盘3胜制。比赛分3天进行,第一天2场单打,第二天1场双打,第三天2场单打。第一天和第二天的比赛采用5盘3胜制,第三天的比赛采用3盘2胜制。





(二) 联合会杯赛

联合会杯赛也就是世界女子网球团体赛。1963年在英国伦敦的女子俱乐部举行了第一届联合会杯比赛。1962年,在巴黎举行的国际网联年会上,通过了由英国人玛丽提议的举办国际女子网球团体赛的提议。联合会杯创建初期的比赛方法是这样的:参赛国家到主办国,全部比赛场次都在同一地点,在一周时间内决出冠军。随着女子网球运动在世界范围的普及,参加联合会杯比赛的队也越来越多,原有的赛制已不能适应。1995年,联合会杯赛采用了最新的赛制,类似戴维斯杯比赛。比赛先在世界不同的地方进行,并以主客场形式出现。具体分组如下:由上一年度联合会杯赛进入前8名的8支队伍组成“世界组”,其余8个队组成A组。未进入前16名队将分别在亚洲区、欧洲区、美洲区和非洲区进行预选赛。名额分配如下:欧洲、非洲区进入A级名额为2名,亚洲、大洋洲区1名,美洲区1名。“世界组”8个队第一轮获胜的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,比赛获胜的4个队进入下一年度的“世界组”,失败的4个队作为下一年度的A组队。A组中第一