

体育爱好者丛书



人民体育出版社

网球

王家正 编著



网 球

——体育爱好者丛书

王家正 编著

人民体育出版社

(京)新登字040号

正文设计: 张 力

网 球

——体育爱好者丛书

王家正 编著

*

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092毫米 32开本 5.375印张 130千字

1995年7月第1版 1999年1月第5次印刷

印数: 50,601—60,700册

*

ISBN 7-5009-1165-3/G · 1074

定价: 7.00元

《体育爱好者丛书》编辑委员会

主 编：江 声 丛明礼

副 主 编：魏雪平 梁庆法 白 艳

编辑委员：（按姓氏笔画顺序）王 洁 白 艳

史 勇 丛明礼 江 声 周大强

郑小锋 梁庆法 魏雪平

出版说明

随着人民生活水平的提高，“生命在于运动”的道理，越来越为人们所理解，参加体育锻炼和关心体育运动的人越来越多。人们希望了解体育知识，要求懂得运动的科学道理和掌握锻炼身体的方法。基于此，我们组织编写了这套《体育爱好者丛书》。

体育运动的项目很多，内容丰富，为满足广大体育爱好者的不同需求，我们将分册出版。这套丛书，力求做到内容深入浅出，通俗易懂，图文并茂，雅俗共赏。《网球》是这套丛书中的一册，欢迎提出批评、建议。

目 录

第一章	网球运动概述	(1)
一、	现代网球的起源.....	(2)
二、	我国网球运动的发展.....	(4)
三、	四大网球公开赛.....	(6)
四、	戴维斯杯和联合会杯网球赛.....	(9)
五、	奥林匹克运动会网球赛.....	(12)
六、	网球打法的三大类型.....	(15)
第二章	网球场地和网球拍	(18)
一、	网球场地.....	(18)
二、	网球拍.....	(20)
第三章	网球基本理论知识	(27)
一、	击球动作的结构.....	(27)
二、	拍面角度和击球部位.....	(28)
三、	击球点.....	(30)
四、	注视球和对手的动向.....	(32)
五、	网球比赛的三个基本要素.....	(32)
六、	旋 转.....	(36)
七、	发力击球的最佳时间.....	(44)
第四章	网球基本技术	(46)

一、	握拍法	(46)
二、	准备姿势	(51)
三、	正手抽球	(51)
四、	反手抽球	(53)
五、	双手反手抽球	(55)
六、	发 球	(56)
七、	接发球	(65)
八、	拉上旋球	(68)
九、	截击球	(69)
十、	高压球	(72)
十一、	挑高球和放短球	(73)
十二、	随击球和反弹球	(74)
第五章	单打战术和练习法	(77)
一、	单打战术	(77)
二、	单打练习法	(85)
第六章	双打战术和练习法	(101)
一、	双打战术	(101)
二、	双打练习法	(108)
第七章	怎样练好网球	(115)
一、	从易到难、打好基础	(115)
二、	了解网球击球通则	(116)
三、	易犯错误和纠正方法	(118)
四、	重视步法练习	(125)
第八章	打网球所需的身体素质	(127)
一、	打网球所需的身体素质	(127)
二、	发展身体素质的手段和方法	(128)
第九章	网球规则与裁判方法	(138)

一、	网球基本规则	(138)
二、	裁判方法	(142)
第十章	网球比赛的编排方法	(159)
一、	国际上一般采用的编排方法	(159)
二、	其他的编排方法	(163)

第一章 网球运动概述

网球运动是受人们普遍喜爱、富有乐趣的一项体育活动。它是利用拍框和拍柄总长不超过81厘米，拍面由弦线编织的球拍，在长23.77米，宽10.97米的球场上，隔网来回击球的一种球类游戏。球为黄色，外表附以毛质物，直径为6.35~6.67厘米，重量为56.7~58.47克。两个人比赛时，每边各一人为单打。4个人比赛时，每边各两个人为双打。

网球运动的锻炼价值很高，既是一种消遣，一种增进健康的手段，也是一种艺术追求和享受，还是一种扣人心弦的竞赛项目。打网球，文明、高雅，动作优美，每击出一次好球，打出弦音，使人感觉兴奋异常、愉快无比。

打网球可以培养人们动作迅速、判断准确、反应快并能提高速度、力量、耐力、灵敏等素质。由于手握网球拍击球，在拍与球撞击时，需要根据来球的具体情况，随时挥拍应变处理，因此，对调节肌肉用力的紧张度与肌肉感觉有良好影响，对发展协调性有积极作用。

网球是一项老少皆宜的运动，从8~9岁的儿童到60~70岁的人都可根据个人体力情况进行锻炼。长期坚持网球活动，青年人能保持青春活力和健美形态，老年人能保持旺盛精力、推迟衰老、延年益寿、情绪饱满。网球是隔网对抗项

目，没有身体接触，安全、文雅。另外，打网球需要有一个对手或是球友，这样通过打网球可以增进友谊、加强团结、交流球艺、开展社交活动。

近年来，随着我国国民经济的不断发展，在我国老年和青年中，特别是高等学校中，出现“网球热”的势头，群众性的网球运动在悄然兴起。我们深信，网球这项运动一定会在新中国迅速普及起来，成为群众喜爱的体育运动。

一、现代网球的起源

据“网球的起源”（黎宝骏，1986《网球技术与动态》40期）一文介绍，网球起源于爱尔兰。早在十世纪，由用手掌击球的游戏演变而来的。另一种说法是十二、十三世纪，法国年轻传教士，在教堂的四廊做用手掌击球的游戏，这个游戏被认为古式室内网球的先驱，后来他们戴上手套击球，最后改用拍子的板面击球。

法国国王路易十世在位时（1314~1316），古式网球出现于法国宫廷，是宫廷里的一种室内消遣。1358~1360年，这种供贵族玩的古式网球从法国输入英国。英国爱德华第三（1312~1377）对网球发生兴趣，下令在宫内建造一所室内球场。当时球拍的拍面改装羊皮，球有布面或皮面的，内部塞满毛发之类的东西，球的大小和重量没有记载。

在莎士比亚的文献中（1564~1616），记载法国王储送网球给英王亨利五世（1387~1422），十六、十七世纪是法国和英国宫廷从事古式网球的兴盛时期。

麦克米伦体育和游戏字典所列出的有关网球的早期部分有以下记载：第十世纪，认为爱尔兰发展了一种手掌对墙击球的游戏（爱尔兰手球）；第十一世纪，已知法国有手掌击

球的游戏，它是古式室内网球的先驱，1399年网球的英文字TENNIS第一次出现；1496年发现残存的巴黎最早建造的古式室内网球场；第十五世纪发明穿线的网拍；第十六世纪古式室内网球成为法国的国球。古式室内网球传入英国。……

近代网球的兴起应追溯至1873年，草地网球创始人这个荣誉给予英国少校沃尔特·克洛普顿·温菲尔德 (Walter Clopton Wingfield)，他获得英国女王维多利亚勋章。他的半身雕塑像挂在伦敦草地网球协会会址的走廊里。会打古式室内网球的温菲尔德，在羽毛球迅速发展的启发下，设计了一种适用于户外的、男女都可以从事的网球拍击球的运动。他把古式网球和羽毛球的有些部分结合起来，创造了草地网球，并取得有关场地图、规则和用品的专利权。在1873年12月一次游园会中，把他的草地网球，作为草坪上活动的娱乐介绍给大众。其实，温菲尔德的草地网球有许多方面不像近代网球，他的球场中间狭（6.40米），两端宽（9.10米），两条边线各长18.28米。网中央的高度为1.42米，网柱高1.52米。记分采用羽毛球的15分为1局等。

1875年英国伦敦郊外温布尔顿设置了几片网球场，当会员的兴趣从槌球转向网球时，于1877年将全英槌球总会改名为全英槌球和草地网球总会，并推选三名会员修订网球规则。当时决定球场为长方形，长23.77米，宽8.23米，至今未变。发球线离网7.92米，网中央高度为0.99米。发球员发球时，一脚可站在端线前，另一脚站在端线后，发球失误一次而不判失分。采用古式室内网球的0、15、30、40每局记分法。

以15为单元的记分法始于中世纪，其中40是45的节略，整个一局的分数为60，均等地分为四级，每级15分。在古代

60这个数字具有特殊的意义，如60分为1小时，60秒为1分钟。当双方各得40分叫“丢司”（DEUCE），要取胜必须连得2分之意。

1877年第一届温布尔顿网球冠军赛，由于发球直接影响得分，因而提出1878年的比赛，发球线与网的距离缩短4英尺，从原来26英尺（7.9米），修改为长22英尺。1878年增加了双打，场地在原单打的宽度上，两边各增加4英尺6英寸（1.37米）。由于网球技术不断发展，出现上网截击技术，随之又出现挑高球、高压球、大力抽球技术，因此，规则又相应进行了修改。1882年劳福德（Lawford）在英国网球协会上提出，为发展有利于底线抽球打法，将网高降至现在的高度，中央为3英尺（0.914米），两侧为3英尺6英寸（1.07米），并把发球区相应缩短1英尺，成为现在的21英尺（6.40米）。从那时起网球场地面规格就没有什么变化。

二、我国网球运动的发展

我国网球运动是在19世纪后期，由英、美、法等国商人、传教士和士兵作为娱乐活动相继传入的。随之在上海、广州、北京等城市教会中出现打网球活动，后来在教会学校中也开展起来，最早开展网球活动的学校，有北京的汇文学校、通州的协和书院、上海的圣约翰书院、广州的岭南学校等。

旧中国网球竞赛开展比较早，1910年第1届全国运动会就设网球项目，从第3届开始设女子项目。1915年至1934年男子参加了第2届至第10届远东运动会，女子队参加了第6届至第10届远东运动会的网球表演赛。在第8届远东运动会上，以邱飞海、林宝华为主力的中国队曾获得冠军。1924年

中国首次参加温布尔顿网球赛，邱飞海在比赛中进入第2轮。1928年我国从旅美留学生中选派选手参加戴维斯杯比赛，1935年侨居印尼的许承基返国参加第6届全国运动会，获网球男单冠军，后来多次被选为中国戴维斯杯队选手赴美参赛。他在1938年参加温布尔顿网球赛时，由于技术超群，战绩显赫，曾被列为第8号种子选手。

那时的网球运动只在少数人中间流行。从1924~1946年虽6次派队参加戴维斯杯比赛，多是在第一、二轮被淘汰，技术、战术水平较低。

新中国成立后，网球运动在起点低、基础差、交往少的情况下逐渐发展，1953年在天津首次举办了包括网球在内的四项球类运动会（篮、排、网、羽），1956年举行全国网球锦标赛，后来全国网球等级联赛定期举行，并实行升降级制度，还定期举办全国网球单项比赛、全国硬地网球冠军赛、全国青少年网球比赛，近年来又搞起了巡回赛，另外，老年网球赛、高校网球赛、少年网球赛也蓬勃开展。这些竞赛对促进网球技术水平的提高起到了积极的推动作用。

八十年代以来，我国网球运动水平提高幅度较快。1986年第10届汉城亚洲运动会网球比赛，我国李心意获女子单打冠军。1990年第11届北京亚洲运动会网球比赛，我国运动员获三块金牌、三块银牌和一块铜牌（男子团体冠军、潘兵获男子单打冠军、夏嘉平和孟强华获男子双打冠军）。女子队参加1991年联合会杯网球团体赛，在58个参赛队中进入16强，李芳从国际网球排名200号位跃升到155位，夏嘉平参加世界大学生运动会网球比赛获男子单打冠军，……这些成绩说明我国网球运动有了长足进步，令人鼓舞。然而从世界角度看，我国网球水平存在的差距是相当大的，仅从国际网联

世界排名看，1991年我国男子排名最前的是300位，女子排名最前的是155位。1992年巴塞罗那第25届奥运会网球赛，中国选手有5名参赛。女单李芳、陈莉，女双李芳／唐敏，男双孟强华／夏嘉平，除女双进入第二轮外，其他均在第一轮被淘汰。在1994年年终国际网联世界排名中我国的夏嘉平为313名，潘兵为215名，李芳（女）为66名，陈丽233名，唐敏237名。由此可见我国网球与世界水平相比的差距了。

三、四大网球公开赛

温布尔顿网球锦标赛、法国网球公开赛、美国网球公开赛和澳大利亚网球公开赛，被称为世界四大网球公开赛。它是每年一届的最为重要的世界性网球单项比赛，世界各地的职业选手均视获得这四大比赛桂冠为最高荣誉。

温布尔顿网球锦标赛

温布尔顿网球锦标赛是现代网球史上最早的比赛，由全英俱乐部和英国草地网球协会于1877年创办。首次正式比赛在该俱乐部位于伦敦西南郊的温布尔顿总部举行，名为“全英草地网球锦标赛”。首届比赛只设男子单打，冠军奖杯叫“挑战杯”。1879年增加男子双打，1884年增加女子单打，1899年又增加女子双打和混合双打。1901年才接受国外选手参赛，当时只限于英国自治领地的小国参加，1905年正式开放，美、法等国选手才跨海而来参加比赛。1922年进行了两项改革，一是修建可容纳1.5万观众的中央球场，二是废除了“挑战赛”，从这一年起要取得冠军，男子必须从第1轮打起，连胜7场比赛，女子必须连胜6场比赛。

1968年国际网联同意职业选手参加该项比赛，同时组织者还募集巨额奖金，吸引全世界一流好手参加，故竞技水平

逐年提高。凡夺得各个单项比赛第 1 名的，即为该项目的世界冠军。因此，比赛期间精华荟萃、好手云集，争夺十分激烈，它体现了网球技术的最高水平和发展趋势。当今温布尔顿的比赛，观众可达30万人以上，而观看电视实况转播的人则在 5 亿以上。

温布尔顿网球锦标赛奖金逐年提高，1984年男子单打冠军奖金为10万英镑、女子单打冠军为 9 万英镑。1985年男单冠军奖金为13万英镑。1987年男单冠军奖金为15.5万英镑。1991年男单冠军获24万英镑，女单冠军获21.6万英镑，连第 1 轮遭淘汰选手也可获得一笔奖金，男子3600英镑，女子2790英镑。高额奖金使温布尔顿网球锦标赛具有极强的吸引力，使这项竞赛活动百年不衰。到1995年为止，温布尔顿网球锦标赛已举办109届，其中由于两次世界大战停赛10次，若从1877年开赛算起，至今已有119年的历史。该比赛于每年 6 月最后一周至 7 月初定期举行，已经形成传统。

法国网球公开赛

法国网球公开赛是与温布尔顿锦标赛一样，在世界网坛上享有盛名的传统比赛。它始于1891年，比温布尔顿锦标赛晚14年，通常在每年 5 月下旬至 6 月上旬举行，是继澳大利亚公开赛之后，当年第二个进行的公开赛。比赛地点设在巴黎西部一座叫罗兰-卡罗斯的大型体育场内，1927 年 自从该地成了法国网球公开赛赛场后，一直成为世界著名网球运动员向往的圣地，而获得这个公开赛桂冠的选手，也与温布尔顿冠军一样名震世界。

法国公开赛已经100周年，在过去的百年中，除了两次世界大战被迫停赛11年外，其余90年均是每年举行一届。开始只限本国人参加，到1925年以后对外开放，成为公开赛。

该比赛规定每场比赛采用 5 盘 3 胜淘汰制，而罗兰-卡罗斯球场属慢速红土球场，利于底线对抗，所以一场比赛打上 4 个小时是习以为常的。在这样的球场要获得优胜是不容易的，运动员要求有超群的技术和惊人的毅力。获男子单打锦标最多的是瑞典选手博格，他在 1974 年至 1981 年的 8 年中，6 次夺冠。1989 年的法国公开赛，17 岁的美籍华裔选手张德培爆出八十年代最大冷门。他先后挫败伦德尔和埃德伯格，成为这个公开赛最年轻的单打冠军，也是第一位亚洲血统的选手获此殊荣。女子单打埃弗特、纳芙拉蒂诺娃、格拉芙等当代明星都夺过奖杯。而埃弗特在 1974 至 1986 年的 12 年间，曾 7 次夺标，创造了这个公开赛的纪录。

美国网球公开赛

美国网球公开赛首届比赛只有男子单打，是于 1881 年在美国罗得岛新港举行，每年举办一届，通常在 8～9 月间。开始名为“全美冠军赛”，1915 年起移至纽约林山进行比赛，1970 年改名为全美公开赛。1968 年被列为四大公开赛之一，是一年中最后举行的大赛。由于美国网球的地位和高额奖金，以及中速硬地场地，吸引了众多好手参加。它的影响虽比不上温布尔顿锦标赛，却高于澳大利亚甚至法国公开赛。据世界网球杂志统计，1989 年美国公开赛涉及的金钱往来总额达 1 亿美元，男、女单打冠军均可得 35 万美元的奖金。

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最迟创建的赛事，从 1905 年创办至今也已经有 100 年历史，赛地在墨尔本，安排在 1～2 月举行，它是每年最早开赛的四大赛事。由于赛地远离欧美大陆，赛事又在年初举行，时值当地盛夏，气候奇热，欧美好手都不愿长途跋涉冒暑去参加比赛，因此它是

最乏吸引力的比赛。然而到1968年，国际网球职业化，它被列为四大公开赛之一以后，得分和奖金均高于一般巡回赛事，其身价才有所抬高。在创办后的很长一段时间里，公开赛的冠军均为本地人获得。从二次大战后的1946年起，到1978年，男、女单打冠军多为澳大利亚选手夺得，而进入八十年代后，却又没有一名本地选手有幸获此殊荣。澳大利亚网球，特别是男子网球也曾有过辉煌年代，从1950年至1987年的17年间，澳大利亚男队赢得过15次戴维斯杯赛冠军，因而，它在四大公开赛中占有一席之地也在情理之中。

四大公开赛起始年代与比赛时间、地点一览表

	男	女	比赛月份	地 点
英 国	1877年	1884	6 ~ 7 月	伦敦温布尔顿
美 国	1881	1887	8 ~ 9 月	纽约林山
法 国	1891	1897	5 ~ 6 月	巴黎奥太伊
澳大利亚	1905	1922	1 ~ 2 月	墨尔本

四、戴维斯杯和联合会杯网球赛

戴维斯杯网球赛

戴维斯杯网球赛是每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。1900年由美国人德怀特·戴维斯创始，他的计划是每年举行一次国际网球团体赛，由各国选派最佳运动员组成国家网球队参加比赛，他捐赠的银制奖杯名为“戴维斯杯”，奖给冠军队，以此来增进友谊，交流球艺，推动网球运动的发展。1900年在