

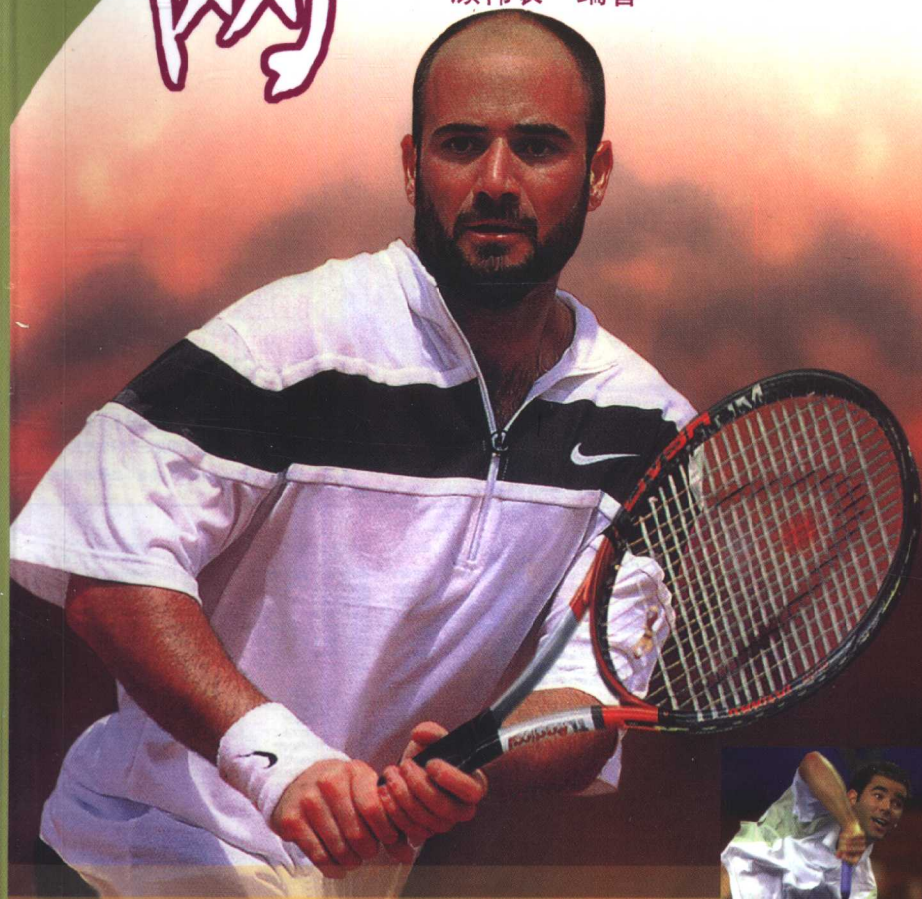
运动健康系列



球运动入门

WANGQIU YUNDONG RUMEN

顾伟农 编著

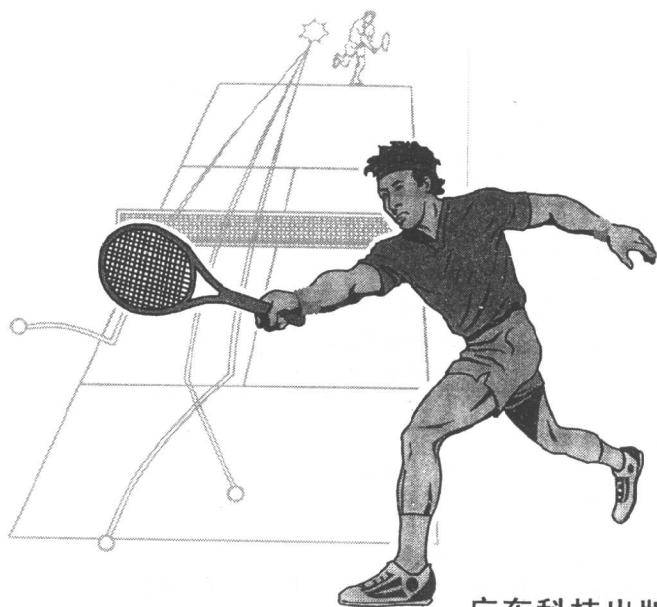


广东科技出版社

运动健康系列

网球 运动入门

顾伟农 编著



广东科技出版社
广州

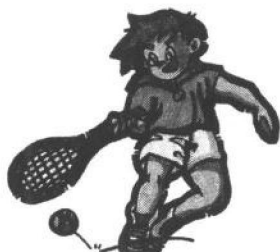
内 容 简 介

本书比较全面系统地介绍了网球运动的基本知识,各项技术、战术的要点和练习方法;分析了初学者易犯的各种错误及纠正方法;提出了网球运动员应具备的身体素质和提高身体素质的训练方法以及网球运动员身体自我保护的一些注意事项。书中还用了一定篇幅介绍短式网球的有关知识,相信对广大少年儿童网球爱好者具有一定的帮助和指导作用。

为了帮助读者欣赏网球比赛,组织和参加网球竞赛,本书还选编了最新国际网球竞赛规则与比赛编排方法,并用问答的方式解答了比赛中出现各类问题的解决办法,使本书更具实用性。

此外,本书还附有软式网球、国际网球组织机构、国际网球大赛及国内外网坛优秀运动员介绍等知识,相信对丰富广大读者的网球知识和开阔视野有一定的帮助。

本书适合网球专业人员和广大网球爱好者及青少年朋友阅读参考。



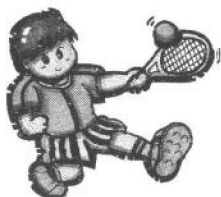
前言

随着社会的发展和人民生活水平的提高,人们越来越重视体育运动。网球作为一项寓健身与娱乐为一体的体育项目,也逐渐受到人们的关注和欢迎。因此,广大爱好者迫切需要了解一些关于网球运动的基本知识。

本书以普及网球运动知识为宗旨,面向网球运动的业余爱好者,特别是青少年。书中着重介绍了网球的基本技术、基本战术、练习方法和如何提高网球技术与战术水平等方面的内容,注意吸收网球技术发展中的新思想、新成果,博采众长而独具特色。

本书内容力求简明扼要,通俗易懂,突出知识性、实用性、趣味性和可读性,是广大网球运动爱好者的良师益友。





目 录

第一章 “绅士运动”——网球	1
一、网球运动的起源及演变	1
二、世界网球运动的现状与发展趋势	5
三、现代网球运动的特点	13
四、中国网球运动发展概况	14
第二章 怎样打好网球	18
一、基本知识 with 常用术语	18
二、网球的基本技术	29
三、网球战术和技术的练习方法	83
第三章 网球运动员的身体训练与保护	119
一、网球运动员的身体训练	119
二、身体素质训练的内容	121
三、身体素质训练的方法	122
四、网球运动员的身体保护	142
第四章 打造未来之星的运动——短式网球	154
一、短式网球的基础知识	154
二、短式网球技术入门	160
第五章 网球竞赛规则及编排方法	203
一、网球竞赛规则	203
二、网球比赛的编排方法	230
三、判例	237



附录1 软式网球介绍	255
附录2 国际网球组织机构	257
附录3 国际网球大赛简介	262
附录4 世界网球明星榜	268
附录5 中国优秀网球运动员	285

第一章

“绅士运动”——网球



一、网球运动的起源及演变

网球运动最早起源于 12~13 世纪法国传教士在教堂回廊里用手掌击球的一种游戏，后来成为宫廷里的一种室内消遣娱乐活动。也有人认为，网球运动的起源应追溯到“百年战争”（1337—1453 年英法两国战争）以前，在法国民间流传的一种名叫海欧·德·巴乌麦的球类游戏。据说这种游戏是两个人进行的，每人各执一个球拍，球场的周围筑有围墙，球撞到墙上后被弹回去，尔后过网。因此，无论从使用的场地和器具上，还是从进行游戏的方法上，它与现代网球运动有许多相似之处，所以有人把它看作是网球运动的原初形态。

到了 14 世纪中叶，法国的一位诗人把这种球类游戏介绍到法国宫廷中，作为皇室贵族男女的消遣。当时玩这种游戏的场地是宫廷内的大厅，没有网也没有球拍，球是用布卷成圆形后用绳子绑成的。场地中间架起一条绳子为界，利用两手作球拍，把球从绳上丢来丢去，法语叫作“Tenez”，英语叫作“Take it! Play”，意即：“抓住！丢过去”，今天“网球（Tennis）”一语即来源于此。不久，木板的球拍被用

来代替两手拍球。16 世纪初，这项球类游戏被法国国民发现，出于好奇心而开始仿效，并很快地传播到各大城市，同时改良了用具。球制造得比较耐用，拍子由木板改为羊皮纸板，拍面面积扩大，握把的柄也加长。场地中间的绳子，则绑上无数短绳子向地面垂下，使球从绳子下面经过时，可以明显地被发觉。17 世纪初，场地中间不再用绳帘，而改用小方格网子，网比绳帘的作用更好，拍子改用穿线的网拍，富有弹性而且轻巧方便。

大约在 1358 ~ 1360 年间，这种球类游戏从法国传到了英国。英国国王爱德华三世对此特别感兴趣，下令在宫内建造一处室内球场。从此，网球开始在英国流行，成为英国上层社会的一种娱乐活动，所以有“贵族运动”之雅称。这期间流行的主要是室内网球，直到 1793 年 9 月 29 日，在英国的一份《体育运动》杂志上，才有了“场地网球”的叫法。

现代网球运动的历史一般是从 1873 年开始的。那年，英国人沃尔特·克洛普顿·温菲尔德将早期的网球打法加以改进，使之成为夏天在草坪上进行的一种体育活动，并取名“草地网球”。同年还出版了一本以《草地网球》为题的小册子，对这种活动进行宣传和推广。所以温菲尔德被称为“近代网球的创始人”。此后网球便成为一项室内、户外都能进行的体育项目。1875 年建立了全英网球运动俱乐部。这个俱乐部建造了世界上第一个网球场，并于 1877 年举办了全英草地网球男子单打锦标赛，即后来闻名于世的温布尔登网球赛。网球运动的广泛开展和比赛活动的日益频繁，没有统一的规则当然是不行的。于是在 1876 年，由一些地区的著名网球运动俱乐部派出代表，一起开会研究和讨论制定一个全英统一的网球规则。经过多次协商，各方代表终于对网

球运动的场地、设备、打法和比赛等方面取得了一致的意见，并形成了一个统一的规则，大约在 1878 年以后，英国大多数网球俱乐部都逐渐按照新的打法开展活动，进行训练和比赛。

1874 年，在百慕大度假的美国女士玛丽·奥特布里奇在观看了英国军官的网球比赛后，对这项体育活动颇感兴趣，于是将网球规则、网拍和网球带到纽约。在美国，网球运动最初是在东部各学校中开展的，不久就传到中部、西部，进而在全美得到普及。此时网球运动已经由草地上演变到可以在沙土地上、水泥地上、柏油地上举行比赛，于是“网球”（Tennis）的名称就慢慢替代了“草地网球”（Lawn Tennis）的名称，这是我们今天网球（Tennis）名称的由来。

现代网球运动开展的初期，妇女常被排斥在外，其理由是网球运动不适合于妇女。同时认为妇女参加网球运动，有伤风化。因此早期的网球比赛只设有男子单打和双打两项，不设女子网球项目。但是一些女选手不仅敢于冲破社会舆论和家庭的阻挠，而且技术水平有的还超过了男选手。在一些非正规的单打比赛中常常出现一边是男选手、另一边是女选手的情况。这才迫使一些网球俱乐部不得不破除这一禁令，允许妇女参加这一运动。所以从 1879 年开始诞生了男女混合双打比赛，这是妇女自身努力奋斗的结果。

1878 年，第一次男子双打锦标赛在英格兰举行。1879 年，第一次女子单打和混合双打比赛在爱尔兰举行。1884 年，温布尔登增加了女子单打和男子双打锦标赛。1913 年又增加了女双和混双锦标赛。1881 年，世界上出现了第一个全国性的网球协会，即美国全国草地网球协会（“全国”两字于 1920 年取消）。该会于当年 8 月 31 日至 9 月 3 日，在

罗得岛纽波特港举行第一届美国草地网球男子单打和男子双打锦标赛，采用了温布尔登的比赛规则，参加比赛的有 26 人。

1887 年，开始举行美国草地网球女子单打锦标赛，女子双打和混合双打比赛分别开始于 1890 年和 1892 年。

1891 年，法国首次举行男子单打和男子双打锦标赛，参加者限于法国公民，女子单打始于 1897 年。

1900 年，21 岁的美国网球运动员戴维斯，为了推动现代网球运动的发展而捐赠了一只黄金衬里的纯银大钵，名为戴维斯杯。它后来成为国际网坛声望最高的男子团体锦标赛的永久性的流动奖杯。每年的冠军队和队员的名字刻在杯上，当 1920 年刻满名字后，戴维斯又捐赠了一只垫盒，以后又增添了两只托盘。

1904 年，澳大利亚草地网球协会成立，并于 1905 年开始主办澳大利亚锦标赛，设男子单打、男子双打两个项目。1922 年又增加了女子单打、女子双打和混合双打三项。法国网球锦标赛、英国温布尔登网球锦标赛、美国网球锦标赛和澳大利亚网球锦标赛合在一起便是世界上最有声望的“大满贯”网球锦标赛。

1913 年 3 月 1 日，由澳大利亚等 12 个国家的网球协会代表，在巴黎成立了国际网球联合会（ITF），协调国际网球活动，安排全年比赛日程表，修订网球规则并监督它的执行。1919 年，抽签采用“种子”制度。1927 年，英国首创无缝网球，使球速加快。1945 年至 60 年代，网球趋向职业化。1963 年开始举办女子团体赛—联合会杯赛。1968 年温布尔登首先实行不区分业余选手和职业选手的参赛制度。1972 年，国际男子职业网球选手协会（ATP）成立。1973

年，国际女子网球协会（WTA）成立。1896年在雅典举行的现代第一届奥运会上，网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。后来，由于国际奥委会和国际网球联合会在“业余运动员”问题上有分歧，已经进行了连续七届的奥运会网球比赛项目被取消。直到1984年的洛杉矶奥运会上，网球才被列为表演项目。到1988年的汉城奥运会上网球重新被列为正式比赛项目。

二、世界网球运动的现状与发展趋势

（一）世界体坛的热门

自1877年温布尔登网球锦标赛拉开现代网球运动的帷幕，网球运动一直以它特有的魅力吸引着越来越多的人参加。尽管这项运动的场地器材条件要求较高，但迄今网球已经成为一项世界性的热门运动。人们普遍认为，网球在世界各项球类运动中的地位仅次于足球，这种看法毫不夸张，尤其是在欧美地区，网球运动的普及，几乎是其他任何项目所无法比拟的。如在美国、法国、英国、德国、瑞典、澳大利亚等一些网球强国中，人们对网球的热情仍是与日俱增，从修建的网球场来看，确实可称得上星罗棋布。据统计：到1963年，美国经常打网球的有4000多万人，其中青少年占2000多万人；意大利有3000多个网球俱乐部，会员达100万人；法国打网球的人更多，仅俱乐部的会员就有150万人。至于网球场，美国于1960年的统计，仅加利福尼亚州的32所大学就有452片。另外11所美国大学有492片（包括室内65片），平均每所大学有40多片；人口只有600多万的瑞士，1971年有1384片网球场，到1980年增加到

2589 片。在亚洲地区，网球运动的开展虽比欧美略逊一筹，但仅从几个统计数字，亦可窥见网球在人们心目中的突出位置。众所周知，我国的香港地皮紧缺，寸金尺土，但到 1980 年，已有 110 多片网球场；而在台湾省，仅台北市就有 172 片网球场，网球协会的登记会员已达 14 950 人以上。

近两年，随着网球运动的进一步普及和优秀青少年网球选手的不断涌现，加上他们在国际大赛中产生了巨大影响，使得一个世界性的网球热已经形成。

（二）比赛频繁活跃

在世界体坛所有项目的比赛中，网球比赛也最为活跃。虽然自 1920 年以后它长期被置于奥运会比赛之外，但是这并未能阻挡网球运动的蓬勃发展和网球比赛的日渐增多。特别是从 1968 年规定职业和业余网球运动员均可参加同一比赛以后，网球比赛的次数和名目更加增多起来，有锦标赛、大奖赛、挑战赛、巡回赛、卫星赛等等。在世界范围，几乎每周都有这种大型的国际网球赛。例如，仅 1980 年，国际男子职业网协组织的沃尔沃大奖赛，就在 30 多个国家的 80 多个城市分期进行了 90 多次比赛；女子网协组织阿冯冠军赛和“前途”巡回赛，在美国的 11 个城市进行了 11 周的比赛。1984 年洛杉矶奥运会上，网球被列为表演项目。1988 年汉城奥运会，网球重又被列为正式比赛项目。目前，世界上每年举行的国际网球赛，男子达 100 多次，女子亦近百次。

在国际性的网球大赛中，影响最大、水平最高，久负盛名的重大比赛有：温布尔登网球锦标赛、美国网球公开赛、法国网球公开赛、澳大利亚网球公开赛和戴维斯杯赛、联合

会杯赛。这 6 个著名比赛，前 4 个是单项比赛，号称世界“四大网球赛”，并均为“大满贯”比赛项目，各设男、女单打，男、女双打和混合双打 5 个冠军。比赛采用淘汰制，男子为五盘三胜，女子为三盘两胜。如果有一名（单打）或两名（双打）运动员，能在同一年内连获“四大网球赛”的冠军即为“大满贯”锦标得主，它被视为国际网坛的一种最高荣誉。戴维斯杯赛和联合会杯赛分别是男女团体比赛，比赛场次规定为 4 场单打和 1 场双打，在 5 场中先赢 3 场为胜。这两个比赛被公认为最重大的国际团体锦标赛。上述 6 个比赛都得到国际网联的正式承认，每年举行一次。“四大网球赛”以个人名义参加，设高额奖金；戴维斯杯赛和联合会杯赛以国家或地区为单位参加。为确保参加这两个比赛最后决赛阶段的队必须是世界最高水平的队，比赛之前，各赛区都进行相应的选拔赛，如亚洲的加法尔杯网球赛、欧洲的男子团体杯等。

（三）奖金数额惊人

网球之所以成为当今世界的热门项目，除了网球运动本身的特有的魅力之外，另一个重要因素是，国际网球比赛大都设有高额奖金。特别是允许职业网球选手参加各种比赛以来，其奖金数额更是逐年升级。如第一届美国网球公开赛奖金总额仅为 10 美元，至 1982 年增加到 150 万美元，1983 年又增加了 60 万美元，到 1985 年已达 300 多万美元；再如著名的温布尔登网球赛，奖金更是在惊人地增长，1988 年奖金总额已超过 260 万英镑（约合 487 万美元），男单冠军可获 16.5 万英镑，女单冠军可获 14.85 万英镑。1989 年奖金再次增加，至 1990 年其奖金总额已达 387 万英镑（约合 712

万美元)，女单冠军上升到 20.7 万英镑，男双冠军可获奖金 9.42 万英镑，女双冠军可获 8.15 万英镑，混双冠军 4 万英镑。在首轮男单比赛中被淘汰的运动员已增加到 3430 英镑，首轮女单比赛中的失败者也可获 2675 英镑。1990 年的温布尔登大赛中还增加了 35 岁以上的比赛项目，其奖金总数为 16.53 万英镑。另外在比赛期间，所有参赛的选手，每人每天还可得到 80 英镑的通讯、交通补贴。有人曾做过统计，一位著名球星的年收入，比美国总统或大公司总裁的年薪还多。如 1985 年麦肯罗的奖金收入为 80 多万美元，伦德尔的奖金收入为 103 万多美元。他们网球生涯的奖金总收入更为惊人，仅到 1984 年 11 月底，麦肯罗的奖金等总收入已达 838.391 4 万美元，伦德尔达 738.619 美元。而这些球星在球场之外的收入则更令人瞠目，如伦德尔签下了一项使用日本美津浓网球拍为期 6 年的广告合同，其广告费就为 1500 万美元。而贝克尔与彪马公司签订了一项 6 年广告合同，获得 2000 多万美元。这种数额惊人的奖金和球星们的庞大收入，自然会吸引更多人的关注，这项运动也必然在世界产生巨大影响。

(四) 新秀崛起，群星争辉

现代网球在 100 多年的发展进程中，曾涌现了许多杰出的选手，他们都以自己的天才、勤奋及创造精神，为网球技战术的进步与发展，做出了卓越的贡献；以其超群的技艺与竞技能力赢得了比赛胜利，一次又一次地登上了世界冠军的领奖台，成为世人仰慕的璀璨球星。如在男子比赛中，美国的 W·蒂尔登，曾于 1933 年以快如炮弹式的发球，使网球运动进入了新的发展阶段；第一个“大满贯”优胜者，美国的

巴奇以攻击性发球、快速截击、强劲的抽球、准确的落点和敏捷的动作，构成了能攻善守的最早的全面型打法；40年代末和50年代初，美国运动员卜克雷默，最早成功地使用上网打法而被后人所肯定；世界著名球王、瑞典的博格，以其冷静、顽强和独具一格的打法，在法国公开赛中6次摘冠、温布尔登赛中连续5次夺魁；在女子网坛上，澳大利亚选手杰克·克莱福特因在1933年的比赛中赢得了澳大利亚、法国和温布尔登的3项冠军，并有希望在美国公开赛的决赛中取胜，而使人们首次提出“大满贯”的称谓，并确立了“大满贯”的“四大网球赛”项目；第二个大满贯项目的锦标得主，美国的康诺利，曾于50年代初获得了9次大满贯的冠军；第三个大满贯锦标获得者，澳大利亚姑娘玛格丽特·蕾特，自1960—1973年，共赢得25次大满贯项目的冠军，长期称雄于国际女子网坛；美国的劳埃德于1974年，以“深、快、准”的底线抽杀和双手反拍击球的绝招，一举夺得温布尔登、法国和意大利公开赛的3项桂冠，并以一年连赢50场比赛的记录首次登上了世界“网球皇后”的宝座，随后又雄踞“皇后”宝座达7年之久。这些国际网坛的超级明星，大都在一个时期甚至是整个时代中称雄于世界网坛，在现代网球史上闪耀着灿烂的光辉。

进入80年代，世界网坛的竞技场上出现了一种新趋势，并形成了一种新格局，即随着网球运动员的普及，新秀不断地崛起，随着一个个网球新星的诞生，老将、球王面临着日趋严峻的考验和猛烈的冲击。球王的霸主时代在缩短，一人长期雄踞网坛霸主地位的一统天下局面被突破。

自1981年声名赫赫的一代球王博格从宝座上被美国球星麦肯罗拉下来之后，曾有人声称，世界男子网坛的麦肯罗

时代开始了。然而，他第二年却败在了宿将康纳斯的拍下，尽管他于 1983 年重新又将桂冠夺回，并将这种特殊荣誉保持到 1984 年，但麦肯罗在世界网坛称雄前后却只有 3 年时间。到 1985 年，便进入了伦德尔时代，伦德尔这位颇具智慧与修养的著名球星，虽然直到 1990 年仍在世界网坛上驰骋，并被国际网联排为世界头号种子选手，而他的霸主年代，也只不过是 1985 ~ 1987 年，并且他还与温布尔登大赛的冠军无缘。到 80 年代末，一人称雄的局面彻底破裂，世界男子网坛呈现出新秀崛起，群星璀璨，名将争雄的趋势。联邦德国的贝克尔、瑞典的埃德博格和韦兰德、美国的桑普拉斯、阿加西和美籍华人张德培、澳大利亚卡什、前苏联的契斯德科夫、法国的诺阿、捷克斯洛伐克的迈奇尔、南斯拉夫的伊万尼塞维奇，以及阿根廷的曼奈尼等，都是颇具实力、优势的选手，并曾分别夺得 3 次或两次温布尔登赛的冠军。90 年代的世界网坛，似乎将形成以贝克尔和埃德博格对峙和称霸的局面，然而 90 年代的第一年却是由伦德尔、桑普拉斯、哥麦斯分获了澳大利亚、美国和法国公开赛的冠军，而其他球星也都有过击败世界前 3 名种子选手取得国际大赛冠军的业绩。因此可以肯定地说，90 年代及以后的世界男子网坛，不会是一两个人来统治，而是 80 年代末呈现的那种群星竞相争辉格局的延伸。

80 年代的世界女子网坛，美籍捷克斯洛伐克选手拉芙纳蒂洛娃不愧是最杰出的网球巨星，自 1982 年她从劳埃德手中夺下“网坛皇后”的宝座，直到 1986 年，世界女子网坛都基本是她的天下。1987 年联邦德国 17 岁的新秀格拉芙崛起，在法国网球公开赛上首次战胜了拉芙纳蒂洛娃，并以女子网坛有史以来的第三位“大满贯”锦标得主的战绩，于

1988 年成为新的“网坛皇后”。而 80 年代末的世界女子网坛，也像男子网坛一样，出现老将名宿不甘泯没，小将新星竞相升腾，群星璀璨的新格局。自 1989 年始，格拉芙的皇后宝座出现了大角度的倾斜：4 月，在博士伦大赛上受挫于阿根廷 17 岁的选手萨巴蒂尼；6 月二败于西班牙 17 岁姑娘桑切斯的拍下，痛失法国网球公开赛的冠军；11 月在她本土举行的女子网球邀请赛上半道受挫，冠军被南斯拉夫 15 岁的莫妮卡·塞莱斯夺走。网坛巨星拉芙纳蒂洛娃发誓要第 9 次夺取温布尔登冠军，美国老将劳埃德则力争在世界大赛中有个好的结束。世界女子网坛上一人当“皇后”的一统天下已被突破，随之而来的也是群芳争艳的新局势。

（五）团体比赛——美国的霸主地位动摇

著名的戴维斯杯网球赛是世界最高级别的男子团体角逐；联合会杯网球赛则是世界最高水平的女子团体角逐，它们是衡量一个国家和地区整体实力的重要标志。自这两项比赛创办以来到 2000 年已分别举办了 89 届和 38 届。从历届比赛成绩看，获戴维斯杯的共有 9 个队，其中美国共获 32 次冠军居首位，澳大利亚获 28 次排第二，英国、瑞典分别为 9 次和 8 次，法国 7 次，联邦德国 3 次，西班牙和捷克斯洛伐克各 1 次。美国获联合会杯冠军次数居首位，共 17 次。

从这些统计数字看，无论是男子还是女子，美国都处于领先地位，可以说它是当之无愧的第一网球强国。但值得注意的是，在戴维斯杯赛中仅两次夺冠军的联邦德国队，是于 1988 年和 1989 年取得的。瑞典队于 1981 年 5 次夺冠后，在 1988 年和 1989 年均获亚军。也就是说，在 80 年代后期，美国男子网球在世界网坛的霸主地位开始动摇了。舆论界普遍