

人，在球场上，这击球，这在教堂中盛出现在法世纪，把这了。

1873年，英国人W·温菲尔德少校(Walter Clopton Wingfield)根据手掌击球游戏设计了一种男女都可以参与的户外运动，并于同年12月的一次游园会上，温菲尔德首次把这—运动作为草坪上的娱乐活动介绍给大家，取名为“草地网球”。从此，草地球开始在英国风靡开

网球快速入门

TENNIS

INTRODUCTION

主 编 段黔冰 张红坚

- 快速入门
- 逐步推进
- 网球爱好者必备图书

世界图书出版公司

网球快速入门

主 编 段黔冰 张红坚
副主编 李伟国 龚 伟
张和莉



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

网球快速入门 / 段黔冰, 张红坚主编. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2007.4

ISBN 978-7-5062-8182-9

I. 网… II. ①段…②张… III. 网球运动 - 基本知识 IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 034331 号

网球快速入门

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 (发行) 84464150 (总编办)

<http://www.gdst.com.cn> E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州东瀚印刷有限公司

版 次: 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1 230mm 1/32

印 张: 6.875

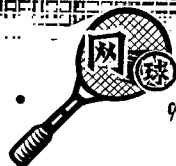
印 数: 1 ~ 3 000 册

字 数: 150 千

ISBN 978-7-5062-8182-9/G · 0198

定 价: 12.80 元

版权所有 侵权必究



快速入门

目 录

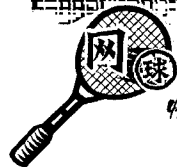
第一编 新手上路	1
一、了解网球	2
(一) 网球运动的起源与发展	2
(二) 网球运动在我国的发展	5
二、运动前准备	10
(一) 网球运动装备	10
1. 球拍	11
2. 球	16
3. 球拍线	16
4. 拍柄覆盖物	17
5. 网球鞋	18
6. 网球服装	18
7. 网球包	19
8. 其他装备	20
(二) 网球比赛常识	20
1. 网球场地	20
2. 网球比赛规则	24
(三) 网球运动基本礼仪	29
1. 参与网球运动的礼仪	29
2. 观看网球比赛的礼仪	31
第二编 网球技术速成	33
一、基本技术	34
(一) 握拍方法	34
1. 大陆式握拍法	36
2. 东方式握拍法	37
3. 半西方式正手握拍法	38



快速入门

4. 西方式握拍法	39
5. 双手反手握拍法	40
(二) 基本准备姿势	40
(三) 基本步法	42
1. 移动步法	42
2. 击球步法	43
(四) 正手击球	44
1. 基本技术	45
2. 常见正手击球方法	48
3. 正手击球的技术要领	52
4. 常见错误及纠正方法	53
(五) 反手击球	54
1. 基本技术	54
2. 单手反手击球	57
3. 双手反手击球	62
(六) 发球	66
1. 基本技术	68
2. 常见3种发球方法	72
3. 发球技术要领	74
4. 常见错误及纠正方法	75
(七) 接发球	76
1. 基本技术	76
2. 接发球技术要领	79
3. 常见错误及纠正方法	80
(八) 截击球	80
1. 基本技术	80
2. 常见截击技术	82
3. 截击球技术要领	86
4. 常见错误及纠正方法	86

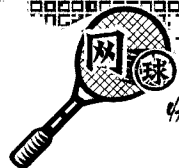
(九) 高压球	87
1. 落地高压球	87
2. 凌空高压球	88
3. 高压球技术要领	89
4. 常见错误及纠正方法	89
(十) 挑高球	90
1. 防守性挑高球	90
2. 进攻性挑高球	91
3. 挑高球的技术要领	93
4. 常见错误及纠正方法	94
(十一) 反弹球	94
1. 基本技术	94
2. 反弹球技术要领	97
3. 常见错误及纠正方法	97
(十二) 放小球	97
1. 基本技术	98
2. 放小球技术要领	100
3. 常见错误及纠正方法	100
(十三) 随击球	100
1. 基本技术	100
2. 随击球动作技术要领	102
3. 常见错误及纠正方法	103
二、技艺平台	103
(一) 熟悉球性练习	104
1. 颠球	104
2. 拍球	104
3. 抛球	104
4. 近距离放小球	104
5. 小场地来回球	105



快速入门

(二) 脚步移动练习	105
1. 正手击球步法练习	105
2. 反手击球步法练习	106
3. 正手移动击球步法练习	106
4. 反手移动击球练习	107
5. 手触球的步法练习	107
6. 拾放球的步法练习	108
7. 看手势做不定向的步法移动和挥拍的结合练习	108
8. 辅助性步法练习	109
(三) 场外技术练习	110
1. 徒手挥拍练习	111
2. 对镜练习	111
3. 抛球练习	111
4. 对墙练习	112
5. “影子”练习	112
6. 靠墙练习	112
7. 手眼协调训练	113
(四) 网球场上练习	113
1. 抛接球练习	113
2. 接落地球练习	113
3. 不定点练习	113
4. 与同伴配合练习	114
5. 击球计数练习	114
6. 定点截击球练习	114
7. 救球和抓机会球练习	115
8. 中场正反手击球和截击球组合练习	115
9. 挑高球和高压球练习	115
10. 薄弱技术练习	115
11. 半场练习	116

(五) 身体素质练习	116
1. 柔韧练习	117
2. 耐力练习	123
3. 速度练习	124
4. 力量练习	126
三、绝技傍身	131
(一) 网球比赛的基本打法	131
1. 底线型	131
2. 上网型	132
3. 综合型	132
(二) 网球比赛的基本战略	133
1. 了解对手, 扬长避短	133
2. 控制节奏, 减少失误	134
3. 强化将球打深的战术意识	135
4. 树立避实就虚的战略意识	136
5. 双打比赛中强化配合意识	136
(三) 网球比赛的基本战术	137
1. 战术的定义	137
2. 战术的构成	137
3. 网球战术的分类	140
4. 网球基本战术	142
 第三编 网球与健身	 165
一、网球运动的健身效应	166
(一) 网球运动的特点	166
1. 网球运动是一项全身性、隔网对抗类运动项目	166
2. 网球运动是一项适宜终身运动的项目	166
3. 网球运动是一项适应性较强的运动项目	168
(二) 网球运动的价值	168



快速入门

1. 娱乐性	168
2. 锻炼性	169
3. 教育性	170
二、网球运动的营养补给	171
(一) 全面补充营养素	173
(二) 针对性补充营养素	173
1. 运动前的饮食与营养措施	173
2. 运动中饮料及饮食的补充	174
3. 运动后的饮食和营养	174
三、网球运动常见损伤及其预防	174
(一) 水泡	175
(二) 扭伤	176
(三) 肌肉拉伤	177
(四) 网球肘	178
(五) 肌肉痉挛	179
(六) 腱鞘炎	180
(七) 腰痛	181
(八) 跟腱断裂	181
(九) 肩关节痛	182
(十) 踝部韧带拉伤断裂	182
(十一) 半月板损伤	182
附 录	185
(一) 世界著名网球赛事	186
(二) 国际网球组织机构	200
(三) 世界著名网球明星	202
(四) 网球资讯网址	210
参考文献	211

第一编

新手上路

集健身、文明、高雅、时尚与一体的网球运动，以它独有的魅力吸引着越来越多的参与者，成为当今世界上最受欢迎、最有影响、最具吸引力的体育项目之一。





一、了解网球

(一) 网球运动的起源与发展

网球运动的起源可以追溯到12~13世纪的法国。当时，法国年轻传教士为调剂单调的生活，常常进行一种用手掌击球的游戏。其方法是在教堂的回廊里，两人中间用一条绳子隔开，用手掌将布包着毛发制成的球打来打去，这就是最初的网球运动。

随着手掌击球游戏的不断发展，人们开始戴上手套击球，后来改用球拍击球。这种游戏不仅在教堂中盛行，也逐渐地出现在法国宫廷里。13世纪，法国国王路易五世把这种手掌击球游戏定为了王室贵族运动，并禁止平民参加。正是基于这段历史，再加上现代参与网球运动的经济投入相对较高，所以网球至今仍被称之为“贵族运动”。

网球运动孕育在法国，现代网球运动的诞生却在英国。

1873年，英国人W·温菲尔德少校（Walter Clopton Wingfield）根据手掌击球游戏设计了一种男女都可以参与的户外运动，并于同年12月的一次游园会上，温菲尔德首次把这一运动作为草坪上的娱乐活动介绍给大家，取名为“草地网球”。从此，草地网球开始在英国风靡开来。

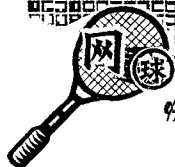
1877年，全英板球总会改名为全英板球和草地网球总会，同时还推选亨利·琼斯等3名会员修订了网球规则。当

时决定球场为长方形，长23.77米（78英尺），宽8.23米（27英尺），发球线距离球网7.92米（26英尺），网中央高度为0.99米（3英尺3英寸）；发球失误一次不判失分；每局采用0，15，30，40的计分法。新规则修订完成后，在英国伦敦郊外的温布尔顿建造了几片新的草地网球场，并在同年7月，举办了首届草地网球锦标赛，即第一届温布尔顿网球锦标赛。此次网球锦标赛的参赛运动员共有22名，全部为男性运动员。温布尔顿网球锦标赛的成功举办，成为了现代网球运动诞生的重要标志。

草地网球不仅在英国流行开来，并且，逐渐由英国的移民、商人或驻军传播到了世界各地。例如，1878年传入加拿大，1879年传入瑞典，1880年相继传入印度、日本和澳大利亚，1881年传入南非……。

19世纪90年代中期，网球运动进入了初步发展阶段。世界上许多国家和地区相继成立了网球协会，并定期举办网球比赛。例如，1888年英国草地网球协会成立，1904年澳大利亚草地网球协会成立……。1913年3月1日，法国巴黎成立了世界网球的最高组织——国际网球联合会。国际网球联合会的成立，为网球运动在世界各国的进一步发展开辟了广阔的道路。

20世纪20~30年代，网球运动迎来了发展的黄金时代。在美国网坛上，出现了许多有史以来最优秀的网球选手。其中，美国的唐·巴基一连包揽了澳大利亚、法国、温布尔顿和美国网球公开赛的冠军，成为历史上第一个获得大满员的



快速入门

选手。

第二次世界大战后，美国和澳大利亚的选手在网坛上独领风骚，并把网球技术发展到了更高的水平。双手握拍击球技术被普遍采用，比赛时间越来越长，争夺越来越激烈。

20世纪70年代以后，网球运动得到了空前的发展。在美国、法国、英国、德国、瑞典、澳大利亚和俄罗斯等网球强国中，人们对网球的热情与日俱增。据统计，1983年，美国经常打网球的人有4 000多万，其中，青少年就占了2 000多万；在意大利，有3 000多个俱乐部，会员有100万人；在法国，仅注册的会员就有150万人；墨西哥和澳大利亚几乎全民打网球。

进入90年代后，网球运动出现了新的发展趋势：一是网球运动更加普及。据资料显示，1990年初，在国际网球联合会注册的协会组织就达到156个。二是网球技术日臻完善，水平不断提高，争夺日趋激烈，观赏性不断增强。三是器材的科技含量进一步提高，极大地推动了网球运动向力量、速度方向发展。四是网球大赛奖金的不断提高，网球的职业化、商业化程度会越来越高。

近些年来，随着网球运动的进一步普及，许多国家都涌现出了世界级球星，美国、澳大利亚等少数国家一统天下的局面被打破。

在当今世界体坛所有运动项目中，网球运动比赛也已成为最频繁、最活跃的体育运动项目之一，并成为体育商业化运作最成功事例的典范。如今，世界上每年举行的网球大赛，

如锦标赛、大奖赛、公开赛、挑战赛、巡回赛、总决赛等，男子可以达到100多次，女子也接近100次，可以说，在世界范围内，几乎每周都可以欣赏到大型的国际网球比赛。

网球运动，因其无比的魅力和不断发展的技术赢得了越来越多的爱好者和参与者（见图1-1）。



图1-1 燃放烟火为2006年美网女单决赛助兴

（二）网球运动在我国的发展

网球运动于1885年前后由国外传教士和商人传入我国。最初，只有部分教会学校里的传教士开展这项运动。后来，在我国上海、香港等大城市和一些通商口岸城市中相继开展起来。

从1910年旧中国第一届全国运动会开始，到1948年第七届全国运动会，每届都有网球比赛。1924年的第三届全运会，增设了女子网球比赛项目。在第八届远东运动会上，以邱飞海、林宝华为主力的中国队曾获得冠军。1924年，邱飞



海打进了温布尔顿网球赛的第二轮。1935年侨居印尼的许承基回国赴美参赛，在1937年到1939年间，曾获英国伯明翰杯赛冠军，进入世界十强之列。

新中国成立后，在党和政府的关心下，网球运动和其他体育运动项目一样，得到了空前的发展。1953年，在天津举行的4项球类运动会中就设立了网球比赛。1956年举行了全国网球、羽毛球锦标赛，并正式成立了中国网球协会。此后，定期举行了全国网球等级联赛，举办了全国网球单项比赛。1958年，我国首次派代表团参加了在伦敦举行的温布尔顿网球赛。我国网球队还多次参加了亚洲网球锦标赛、亚洲运动会、世界大学生运动会等比赛。

20世纪80年代以后，随着改革开放政策的实施，我国社会经济得到空前发展，这为我国网球事业的腾飞打下了坚实的基础。网球运动的发展呈现出勃勃生机，越来越多的人喜爱网球运动，直接参与网球运动的人数急剧上升，一些大中城市开始建造网球中心或俱乐部，一些高校也建造了网球场，网球运动在我国大中城市，特别是在我国高校轰轰烈烈地开展起来。国家也投入大量的人力、财力和物力，采取“请进来、送出去”的方法大力培养优秀选手，努力缩短与网球先进国家的距离，并取得可喜成绩。

1990年和1994年亚运会网球赛上，中国选手潘兵荣获男单冠军；

1990年，陈莉荣获亚运会网球女单冠军；

第21届世界大学生运动会网球赛上，我国选手李娜夺得

女单、女双和混双金牌；

2002年，我国女子网球队在联合会杯亚太区地区赛中，实现了历史性的突破，首次冲出亚洲，打入了联合会杯世界组外围赛；

2004年，李婷和孙甜甜在第28届奥运会上夺得女子网球双打金牌（见图1-2）；



图1-2 第28届奥运会女网双打夺冠

2006年，郑洁和晏紫分别在澳大利亚网球公开赛和温布尔顿网球公开赛上夺得女子双打冠军，实现了中国网球在4大公开赛中冠军零的突破（见图1-3，1-4）。



图1-3 澳网夺冠



图 1-4 温网夺冠

以上比赛成绩的取得，标志着我国网球运动，特别是女子网球运动已接近世界最高水平。

近年来，我国还先后举办了多种不同级别的专项性网球比赛，其中不乏世界最高水平的网球比赛（见表 1-1）。

表 1-1 国内举办的网球赛事

等级	赛事名称	简评
国际性赛事	上海网球大师杯赛	网球大师杯赛是 ATP（男子职业网球协会）巡回赛的年终总决赛。它汇集了世界排名前八的网坛顶尖好手，争夺高达 445 万美元的总奖金及男子职业网坛年终第一的至高荣誉。2002 年，上海成功承办了大师杯赛，并成为历史上最成功的赛事之一。2005 年，网球大师杯赛又回到上海，直到 2007 年结束。
	上海喜力网球公开赛	ATP 职业赛事，创办于 1998 年，连续举办 6 届，于 2004 年离开上海。张德培、伊万尼塞维奇、阿加西等大牌球员都曾参加该赛事。
	上海奇伟网球公开赛	中国首次独立承办的 WTA 巡回赛。2000 年并存于上海喜力公开赛当中。