

名家手把手
一起做运动



刘占捷 编著

江苏科学技术出版社

网球

名家手把手 一起做运动

网 球

刘占捷 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球 / 刘占捷编著. —南京:江苏科学技术出版社,
2012.4
ISBN 978-7-5345-8895-2

I. ①网… II. ①刘… III. ①网球运动—基本知识
IV. ①G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 251083 号

网 球

编 著	刘占捷
责任编辑	王 云
助理编辑	林 茂
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集团地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
照 排	江苏凤凰制版有限公司
印 刷	江苏凤凰新华印务有限公司

开 本	718mm×1 000mm	1/16
印 张	7.5	
字 数	34 000	
版 次	2012 年 4 月第 2 版	
印 次	2012 年 4 月第 1 次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5345-8895-2
定 价	17.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

编委会名单

主任委员 陈 钧 蔡 睿

编 委 于 荣 王 美 王 睿 甘运标
叶 伟 孙茂君 刘占捷 束景丹
宋 雯 肖 杰 陈亚中 郑 钢
杨玉冰 洪 峰 钱 雯 张小军
展更豪 徐大鹏 夏 岩 彭立刚

出 版 人 黎 雪

策 划 李 纯

前言

我打网球需要正确的理由,那就是我热爱打网球!

——莫尼卡·塞莱斯

随着社会的发展、时代的进步,人们越来越关注体育运动。大家都知道,健康的体魄是心情愉悦的源泉,是家庭幸福的基石,是事业成功的保证。对于体育赛事来讲,要想成功举办一次大型的体育比赛,需要全社会各个方面的关心和支持,需要所有工作人员和志愿者的参与和劳作,需要所有观众的鼓励和肯定。

为了配合奥运会网球比赛的顺利进行以及普及网球运动的知识,特出版此书。本书介绍了网球的发展历史,网球比赛的规则和裁判方法,网球的基本技术和战术。通过阅读此书,您能够了解网球的基本技术和基本规则。

参加本书编写工作的除了笔者,还有北京联合大学体育部的管照斌、燕山大学的蒋中伟、首都体育学院的高嵩。书中图片部分的制作和收集得到首都体育学院的闵述、邵峰等人的大力帮助,在此一并表示感谢。

由于水平所限,书中的疏忽和失误在所难免,敬请读者提出宝贵意见。

刘占捷

目 录

一、历史回顾	001
(一) 网球的起源和发展	002
(二) 网球运动的里程碑	006
二、场馆器材	008
(一) 网球场地	009
(二) 网球比赛器材规格	011
三、技术	017
(一) 握拍法	018
(二) 正手击球	023
(三) 反手击球(以右手为例)	031
(四) 双手握拍打反手	034
(五) 发球	040
(六) 接发球	049
(七) 截击球	053
(八) 高压球	063
(九) 挑高球	071
(十) 放短球	082
(十一) 反弹球	087

四、规则 092

(一) 网球竞赛规则 093

(二) 网球裁判方法 101



历史回顾



(一) 网球的起源和发展

1. 网球的起源和发展

网球运动的起源及演变可以用四句话来概括:网球孕育在法国,诞生在英国,开始普及和形成高潮在美国,现盛行全世界。

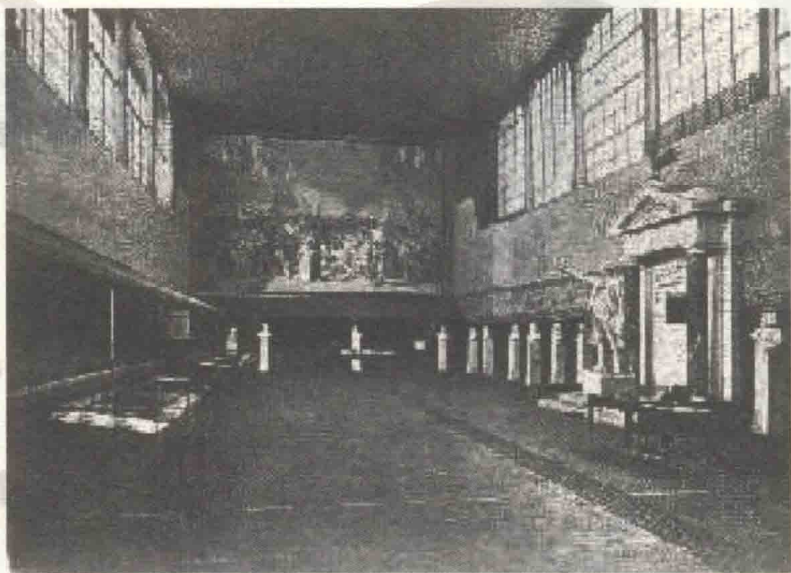


图1 早期的网球场

网球运动起源在法国。早在12~13世纪,法国的传教士常常在教堂的回廊里,用手掌击打一种类似小球的物体,以此来调剂刻板的教堂生活。渐渐地这种活动传入法国宫廷,并很快成为当时贵族的一种娱乐游戏。当时,他们在开始玩这种游戏的时候是用手掌击球,因此人们把这种游戏叫“掌球戏”。开始,他们是在

室内进行这种游戏,后来移向室外,在一块开阔的空地上,将一条绳子架在中间,两边各站一人,双方用手来回击打一种裹着头发的小布球。

14 世纪中叶,法国王储将这种游戏使用的球赠送给英皇亨利五世,于是这种游戏便传入英国。

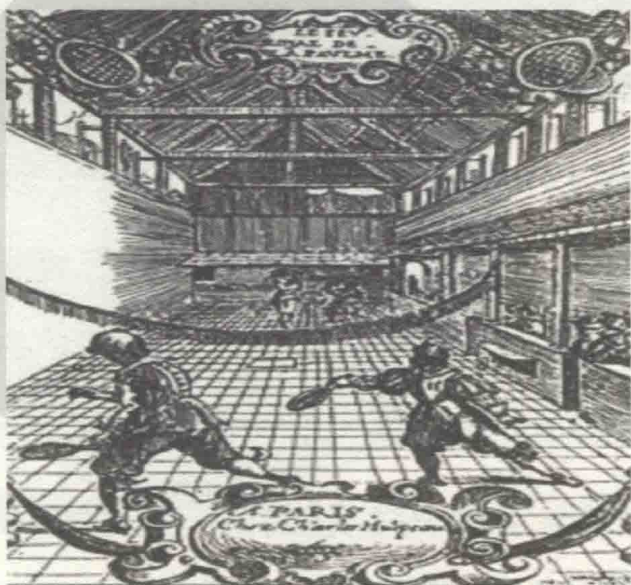


图 2 公元 1632 年巴黎的网球场运动情景

小贴士

这种球的表面使用埃及坦尼斯镇所产的最为著名的绒布——斜纹法兰绒制作,英国人将这种球称为“Tennis”(英文“网球”),并流传下来,直到现在,我们使用的球还保留着一层柔软的绒面。

15 世纪,这种游戏由用手掌击球改为用木板球拍打球,并很快出现了一种用羊皮来制做拍面的椭圆形球拍,同时,场地中央的绳子也改为了网。16~17 世纪是这种活动的兴旺时期,逐渐形成了一种比赛,在这之前,由于这种活动只是在法国和英国的宫廷中流行,所以网球运动又称为“宫廷网球”和“皇家网球”。

1873 年,英国的沃尔特·克劳普顿·温菲尔德(Walter Clopton Wingfield)少校改变了早期网球的打法,并将场地移向草坪地,同年出版了《草地网球》一书,提出了一套接近于现代网球的打法。1874 年,又规定了球网的大小和高低,在英国创办了简易的草地网球比赛。1875 年,英国板球俱乐部修订了网球比赛规则。1877 年,在英国伦敦郊外温布尔登设置了几片草地网球场地和草地网球总会,草地网球在英国得到了进一步的开展,同年 7 月,举办了首届草地网球锦标赛,即温布尔登第一届比赛。亨利·琼斯同另外两个人为这次比赛制定了全新的规则,他本人担任了比赛的裁判。当时的球场为长方形,长 23.77 米,宽 8.23 米,至今未变,发球线离球网 7.92 米,网中央高度为 0.99 米。发球员发球时,可一脚站在端线前,另一脚站在端线后,发球失误一次不判失

分,采用古式室内网球的0、15、30、45每局计分法。可以说,亨利·琼斯是现代网球的奠基人。1884年,英国伦敦玛丽勒本板球俱乐部又把球网中央的高度定为0.914米。至此,现代网球正式形成,很快在欧美盛行起来,成为一项深受欢迎的球类运动。

随着网球运动的发展,在器材和场地设置等方面也在不断地发展变化。网球拍由笨头笨脑的木质拍,发展到制作精细的多种类型的球拍,此外,在重量、材料、质量、形状等方面都有很大的变化。球由原来的小布球,发展到现今的橡皮球。

2. 网球运动发展较快的原因

网球运动发展较快的主要原因有如下几点:第一是允许职业选手参加温布尔登等锦标赛,开创了职业网球巡回赛的先例,这样就取消了职业选手和业余选手的界限,增加了大赛的激烈程度和热烈争夺的气氛,从而促进了运动员技术水平的提高,吸引了广大网球爱好者的热情和从事该项运动并且观看、评论网球比赛的积极性。第二是高科技在球拍等器材制造中的应用。随着器材的改革,尤其是新型球拍的研制,使网球运动向着力量、速度型方向发展,造就了一批年轻的优秀选手。第三是随着各种网球大赛

奖金的不断提高,使网球的职业化、商业化程度越来越高,从而促进了网球运动向前发展。

(二) 网球运动的里程碑

- 1874年英国的沃尔特·克劳普顿·温菲尔德第一次制定了网球比赛的规则。
- 1877年第一届温布尔登网球赛,由英国选手思朋斯·戈尔赢得比赛桂冠。
- 1881年第一届美国网球公开赛。
- 1900年英国的夏洛特·库柏赢得在巴黎举行的奥运会女子网球冠军,她是世界上第一个女子奥运网球冠军。
- 1905年第一届澳大利亚网球公开赛。
- 1925年第一届法国网球公开赛,至此四大满贯全部出炉。

小贴士

“大满贯”

在网球界,人们经常会提到“大满贯”这个名词。所谓“大满贯”,是网球运动的王冠称号。是指一位或一对网球运动员在同赛季获得温布尔登网球锦标赛、美国网球公开赛、澳大利亚网球公开赛、法国网球公开赛这四大锦标赛的冠军,即为获得“大满贯”。

● 1927 年由于国际网联和国际奥委会之间在奥运会职业球员问题上存在着分歧，网球比赛在奥运会赛事名单上消失，直至 1988 年的汉城奥运会才再次成为奥运会比赛项目。

● 1969 年澳大利亚人罗德·拉沃尔在 1962 年后，第二次在一年内赢得大满贯赛事冠军。美国人约翰·唐纳德曾在 1938 年第一个赢得大满贯。

● 1968 年职业巡回赛和 ATP 网球巡回赛排名创立。

● 1973 年发明了抢七局。



图 3 现代网球场



场馆器材



(一) 网球场



图4 网球场标准尺寸

国际网联和国家体育总局颁布的《网球竞赛规则》中规定,一片标准网球场地的占地面积不小于 36.58 米(长)×18.29 米(宽),这个尺寸也是一片标准网球场四周要有围挡网或室内建筑内墙面的净尺寸。在这个面积内,有效双打场地的标准尺寸是: 23.77 米(长)×10.97 米(宽),在每条端线、边线后应留有空余地

不小于 6.40 米、3.66 米。在球场安装网柱，两个网柱间距离是 12.80 米。网柱顶端距地平面是 1.07 米，球网中心上沿距地平面是 0.914 米。如果是 2 片或 2 片以上相邻而建的并行网球场，相邻场地的边线之间距离不小于 4 米。如果是室内网球场，端线 6.40 米以外上空净高不小于 6.40 米，室内屋顶在球网上空的净高不小于 11.50 米。

小贴士

网球比赛的场地是如何规定的？

网球场可分为室内、室外两种，但大多数比赛是在室外进行。室外场地一定要南北朝向。球场地质分硬地、土地、草地 3 种。硬地球场的表面是一种人工合成的涂料，易于保养，相对造价较低。

室外网球场首先要考虑两个问题：一是日照问题。为了避免日光炫目，室外网球场走向多为南北走向，如果周围有建筑物遮蔽，就另当别论。二是降雨排水问题。为了保证在最短时间内恢复场地的正常使用，国际网联规定，室外场地的散水坡为横向，坡度不大于 8%。此外，室外网球场地的四周围挡网高度一般在 4~6 米之间，视球场周围环境与建筑物高度而定，也可适量增减。需要安装照明灯光的网球场，除室内屋顶灯具分布外，室外球场上