



推荐用书

全国中小学生课外文体活动工程“体育、艺术 2+1 项目”

全国亿万学生阳光体育运动



中学

教育部体育卫生与艺术教育司 组编
国家体育总局网球运动管理中心
本册主编 陶志翔



高等教育出版社
Higher Education Press



全国中小学生课外文体活动工程“体育、艺术 2 + 1 项目”

推荐用书

全国亿万学生阳光体育运动

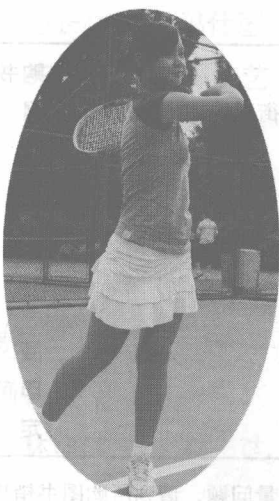
网 球



中学

教育部体育卫生与艺术教育司 组编
国家体育总局网球运动管理中心

本册主编 陶志翔



高等教育出版社
Higher Education Press

图书在版编目(CIP)数据

网球. 中学 / 陶志翔主编. —北京: 高等教育出版社,
2008. 2
ISBN 978 - 7 - 04 - 023290 - 5

I. 网… II. 陶… III. 网球运动 - 中学 - 教学参考资料
IV. G634. 963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 014415 号

策划编辑 肖彤岭 陈 海 曹京华
版式设计 韩璐儿

责任编辑 曹京华
责任校对 庄伟亮

封面设计 张申申
责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010 - 58581000

购书热线 010 - 58582141
网 址 <http://www.hepsd.cn>
<http://www.hep.com.cn>

印 刷 北京新丰印刷厂

开 本 787 × 960 1/16
印 张 6.5
字 数 108 000

版 次 2008 年 2 月第 1 版
印 次 2008 年 2 月第 1 次印刷
定 价 7.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 23290-00

编委会成员名单

主任委员 杨贵仁 孙晋芳

副主任委员 (以姓氏笔画为序)

丁伟明 万丽君 马杏芳 马金东 乌力更

毛国聪 卢 逊 田宝华 任继文 刘豫清

牟惠生 李振江 肖彤岭 季克异 易德启

赵俊芬 赵殿银 鲁秋林 赖发清

委员 (以姓氏笔画为序)

王克杰 王海锋 冯长林 冯仕国 龙 燕

刘 藻 刘国兰 宋晓黎 张江艺 李大强

陈 海 陈以平 陈永年 季凤海 荀福顺

梁永东 蒲贵森

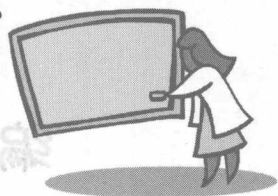
本册主编 陶志翔

本册副主编 赵 玥 易星辛 杨 麟 谭腾飞

本册参编人员 (以姓氏笔画为序)

杨 丹 张小娥 林建健 宋 洁 孙江宁 赵 鹏

前言



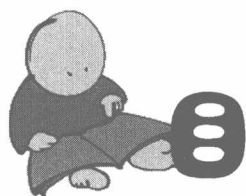
全国中小学生课外文体活动工程“体育、艺术2+1项目”是教育部为了落实德智体美全面发展的教育方针，推动学校体育和美育的改革与发展，于2004年逐步推进的一项重要工程项目。其含义是通过学校的课内外体育教育和艺术教育活动的，让每个学生都能较好地掌握两项运动技能和一项艺术技能。通过学校的课内外体育教育和艺术教育活动的，引导和鼓励广大中小学生积极参加形式多样、生动活泼、健康向上的体育、艺术活动，促进学生的全面发展和健康成长。

为了扭转中国青少年学生部分体能素质指标近20年来持续下降的趋势，2006年12月全国体育工作会议在京召开，教育部、国家体育总局和共青团中央共同决定在全国大、中、小学生当中开展“全国亿万学生阳光体育运动”，在各级各类学校中掀起全员参与的体育锻炼热潮。

《网球》被教育部体育卫生与艺术教育司和“全国亿万学生阳光体育运动”领导小组办公室列为“全国中小学生课外文体活动工程‘体育、艺术2+1项目’”、“全国亿万学生阳光体育运动”推荐用书。

自19世纪末温布尔登网球公开赛拉开现代网球运动的帷幕以来，网球运动就一直以它特有的魅力吸引着越来越多的参加者。尽管这项运动对场地器材条件要求较高，但如今网球已经成为一项世界性的热门运动。在我国，网球运动是一项逐渐普及并深受人们喜爱的体育运动项目。有人曾对中小学生最喜爱的体育运动项目作过调查，结果显示，网球运动位居第四。

本书以“认识网球、体验网球、学习网球和实践网球”为编写思路，针对青



录

第一章 认识网球 1

第二章 快乐网球 7

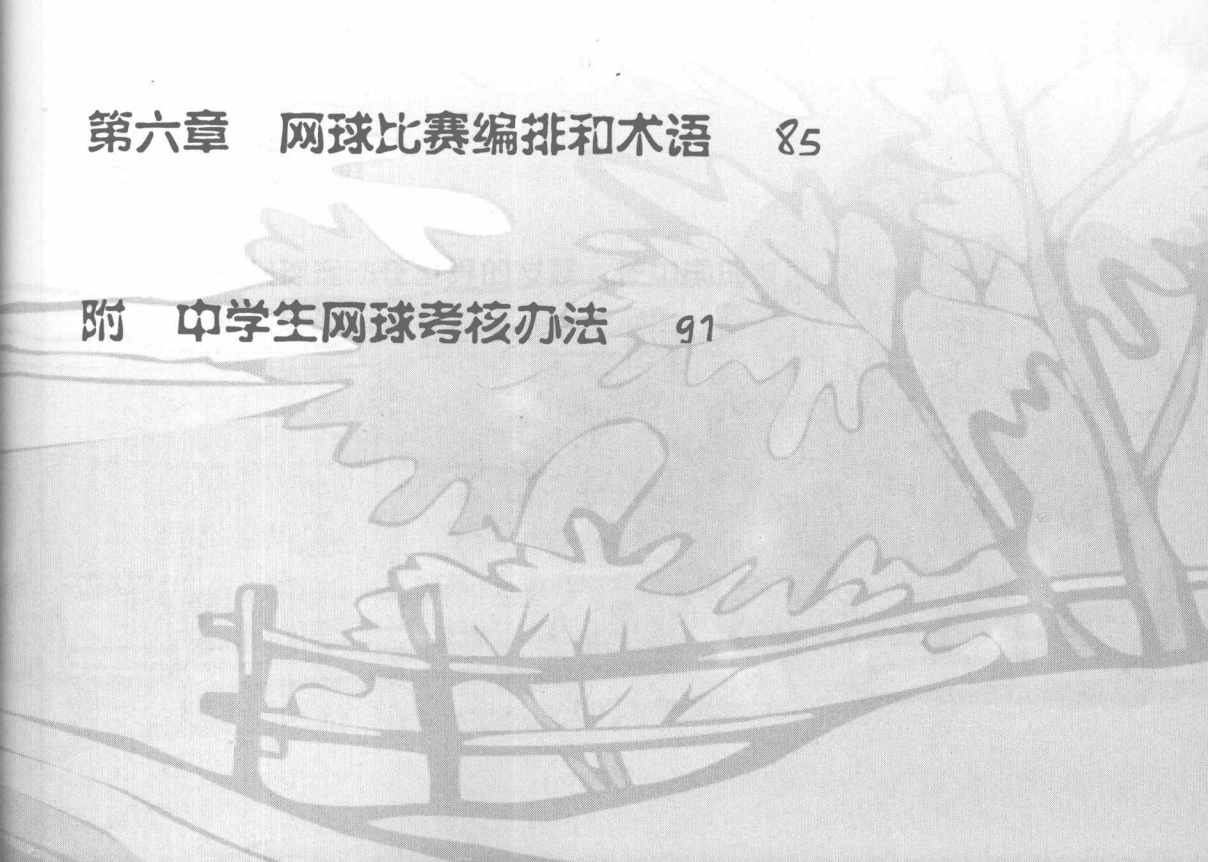
第三章 网球技术及练习方法 25

第四章 比赛战术 71

第五章 网球比赛裁判法和规则 79

第六章 网球比赛编排和术语 85

附 中学生网球考核办法 91

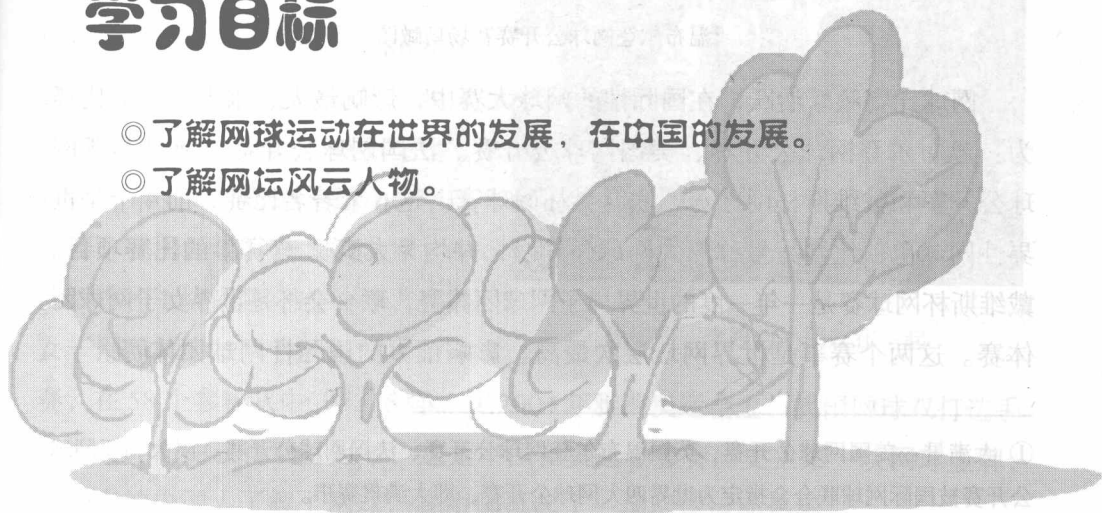


第一章

认识网球

学习目标

- ◎了解网球运动在世界的发展，在中国的发展。
- ◎了解网坛风云人物。





网球运动在世界

自19世纪末温布尔登网球公开赛拉开现代网球运动的帷幕以来,网球运动就一直以它特有的魅力吸引着越来越多的参加者。尽管网球运动对场地器材条件要求较高,但并没有阻碍网球成为一项世界性的热门运动。如今,网球运动在世界各项球类运动中的地位仅次于足球,尤其是在欧美。



温布尔登网球公开赛赛场鸟瞰图

网球比赛频繁活跃,在国际性的网球大赛中,影响最大、水平最高的比赛为:温布尔登网球公开赛、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网球赛、联合会杯网球赛。这6个著名比赛,前4个是世界性网球单项比赛,号称四大网球公开赛,并均为大满贯^①赛事的比赛项目。戴维斯杯网球赛是一年一度的世界男子网球团体赛,联合会杯是世界女子网球团体赛。这两个赛事是世界网坛层次最高、影响最大的国际性网球团体赛。

^① 大满贯:美国网球公开赛、英国温布尔登网球公开赛、法国网球公开赛、澳大利亚网球公开赛被国际网球联合会指定为世界四大网球公开赛,即大满贯赛事。



网球运动之所以成为当今世界的热门项目,除了网球运动本身特有的魅力之外,另一个重要因素是国际网球比赛设有高额奖金。不少重大网球赛事在世界上有巨大的影响力,如2002年的温布尔登网球公开赛,共有3 258家媒体注册报道,包括818名报社记者、2 230名电台从业人员、2 100名摄影记者、约160家世界各地的电视台对赛事进行了报道和转播。

比赛频繁、奖金额度惊人的世界网球运动,由谁来组织和安排呢?自然是能驾驭国际网坛的组织机构,首先是国际网球联合会(ITF),它成立于1912年3月1日,总部设在巴黎,主要负责四大网球公开赛以及戴维斯杯和联合会杯网球赛。1972年成立的世界男子职业网球协会(ATP),是世界男子职业网球选手的自治组织;1973年成立的国际女子网球协会(WTA),是世界女子职业网球选手的自治组织,它们的主要任务是组织职业选手的各种比赛。

网球运动在中国

大约在1885年,网球运动传入中国。20世纪80年代以来,我国网球运动成绩提高较快。1986年第10届汉城亚洲运动会网球赛,我国运动员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3块金牌、3块银牌和1块铜牌。1991年,我国女子网球队参加联合会杯网球团体



孙甜甜、李婷与小朋友在一起

赛,在58个参赛队中进入16强。在2004年雅典奥运会上,我国网球双打选手李婷、孙甜甜获得双打冠军,这是中国在奥运会参赛历史上第一块网球金牌,让更多的中国人了解了网球,在中国掀起了一场网球运动热潮。





2004年,在国际女子网球协会二级赛事——广州网球公开赛上,中国姑娘会师决赛,李娜获得冠军;2006年澳大利亚网球公开赛上,郑洁、晏紫获得双打冠军……这些成绩说明我国网球运动取得了长足的进步。截至2007年6月,我国女队在世界上排名最好的队员是李娜,排在第18位,其次是排在第48位的彭帅、第61位的郑洁。

网坛风云人物

费德勒

作为瑞士新一代网球运动员的领军人物,19岁时费德勒就被很多网坛前辈看好有能力在世界男子网坛取得优异的成绩,费德勒甚至还被球迷冠以桑普拉斯接班人的称号。

毫无疑问,这位瑞士人已经在当今的网球世界中拥有了至尊地位。自2003年费德勒参加温布尔登网球公开赛以来,他已经获得了9个大满贯冠军,并三度在年终大师杯赛^①上夺冠。更为重要的是,他在积分榜上比第2名纳达尔多出将近2500分,其球王地位无法撼动。

2006年,费德勒在该赛季的总战绩又达到了一个新的历史高峰——92胜5负,这个成绩远远超越了美国名将麦肯罗在1984年创下的82胜3负的单赛季最佳成绩。2006赛季,费德勒总共赢得了12个冠军头衔,这是他连续3个赛季夺冠数量在10个以上,此前两个赛季他分别拿到了11个冠军。

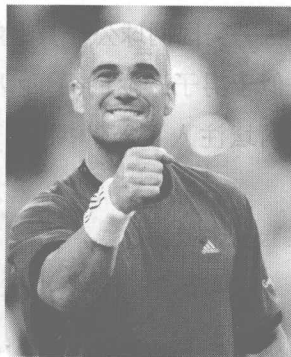


^① 大师杯赛:世界男子职业网球协会(ATP)设立的年终总决赛,只有当年世界排名前8名的网坛顶尖高手才有资格参加这项奖金总额高达500万美元的赛事,并争夺男子网坛年终第一的荣誉。



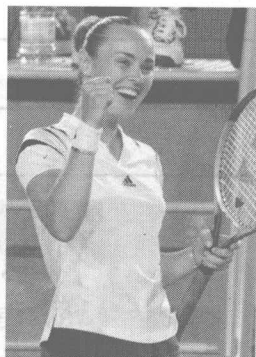
阿加西

阿加西是历史上5个赢得全部四大满贯赛事冠军的人之一(其余4人为弗雷德·佩里、唐·布吉、罗德·拉沃尔和罗伊·艾默森),也是历史上唯一一位在3个不同的10年都进入世界前10名的球员(1988年、1990年、2000年)。2003年5月11日,他又成为ATP系统排名历史上最年长的世界第一(33岁零13天);他还是3届戴维斯杯网球赛冠军成员,为美国队取得了30场胜利,在美国历史上仅次于麦肯罗的41场;他更是历史上获得大师杯系列赛冠军次数最多的球员(17次)和60个世界男子职业网球协会巡回赛的冠军,以及历史上唯一一个同时拥有四大满贯冠军与奥运会金牌的男子选手。阿加西在职业网坛书写了一段跨世纪的传奇。



辛吉斯

辛吉斯是新生代“神童”型球员的代表,她的技术全面,球速不算最快,但意识和移动绝佳,看她的比赛你就会知道什么叫做“轻灵飘逸”。1997年的世界女子网坛是辛吉斯独家表演的舞台,她在一年之中夺得十多项桂冠,包括除了法国网球公开赛以外的3项大满贯冠军的头衔,失手不过3场,年终积分超出第2位一倍有余。当年的纳芙娜蒂诺娃、格拉芙、塞莱斯也不过如此,而且这位新的“网坛女皇”不过17岁。



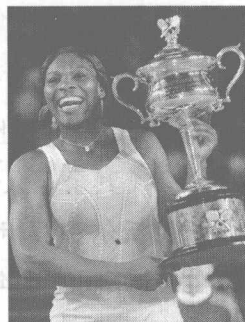
小威廉姆斯

小威廉姆斯在自己还不到18周岁的时候,就为自己赢得了首个大满贯赛事





——美国网球公开赛女单的桂冠，她与姐姐大威廉姆斯近似于男子选手的力量型打法，也为过于偏重技术的女子网坛注入了新鲜因素。



张德培

张德培是有史以来最出色的美籍亚裔网球选手，他作风顽强，永不放弃，奔跑如飞，素有“飞毛腿”之称，不过力量和柔韧性尚有不足。张德培1987年转为职业球手，最辉煌的成就是取得1989年法国网球公开赛冠军及1995年澳大利亚网球公开赛冠军。



你还知道哪些网坛风云人物？知道他们与网球的故事吗？把他们写出来吧！

想一想



- ◎国际网球联合会成立于哪一年？总部设在哪里？
- ◎网球运动于哪一年传入中国？
- ◎国际女子网球协会成立于哪一年？
- ◎举例说明我国网球运动所取得的成绩。



第二章

快乐网球

学习目标

- ◎养成运动前热身、运动后放松的习惯。
- ◎掌握准备活动与整理活动的方法。
- ◎学会增强身体素质的方法。
- ◎勤动脑，做自己的体能老师。



准备活动与整理活动

一、准备活动

准备活动是比赛和训练前不可缺少的内容，其目的是调整呼吸系统、循环系统，提高神经的兴奋性，促进体温上升，防止身体受伤。每次准备活动以感觉身体微微出汗为宜。

1. 慢跑

2. 伸展活动

◎颈部伸展：头部转动、侧摆、前后摆（图2-1-1）。

◎肩部伸展：将一只手臂搭在身体一侧的肩上，用另一只手臂推压肘部，持续7~10秒钟。也可将搭在肩上的手臂伸直，手臂内转，用另一只手臂推压肘部，也可达到伸展肩部的目的（图2-1-2）。

◎腕部伸展：双臂身前平举，一只手在另一只手的帮助下，上下伸展腕关节，7~10秒钟，保持伸展姿势，两只手交换练习（图2-1-3）。

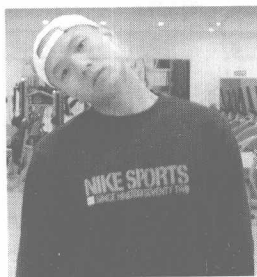


图2-1-1 颈部伸展



图2-1-2 肩部伸展

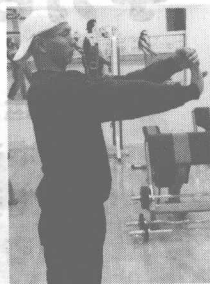


图2-1-3 腕部伸展

◎大腿前部伸展：站姿，一手抓住肋木，一手握同侧腿的脚踝关节并拉向臀部，使该腿在体后充分折叠，最大限度地拉伸大腿前部肌群（图2-1-4）。



◎小腿后部和跟腱伸展：弓步站立，后脚跟不能抬离地面，体会小腿后部肌群和跟腱充分伸展的感觉（图 2-1-5）。



图 2-1-4 大腿前部伸展

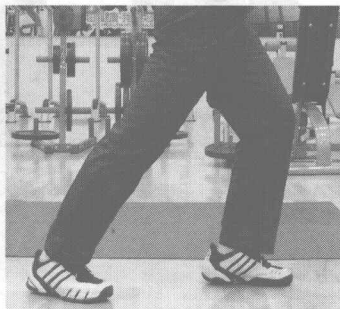


图 2-1-5 小腿后部和跟腱伸展

3. 关节的活动

◎绕肩：以肩关节为轴，两臂经体侧同时向前或向后做圆周运动（图 2-1-6）。

◎俯背运动：两脚开立与肩同宽，上体前屈，双手尽量触地；然后还原，上体尽量向后伸（图 2-1-7）。

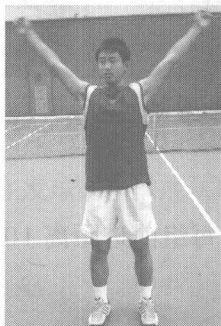


图 2-1-6 绕肩

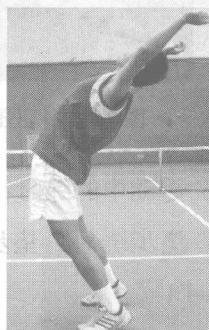
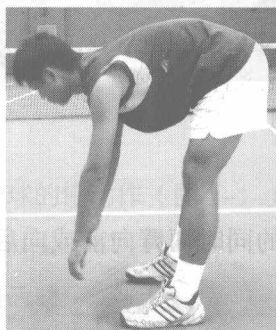


图 2-1-7 前俯后仰

◎上体环绕：两脚开立与肩同宽，以髋关节为轴，做上体不同方向的环绕运动（图 2-1-8）。

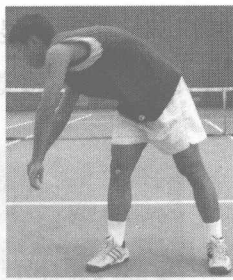
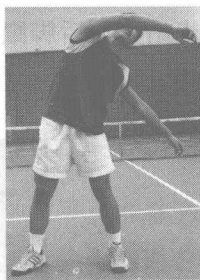
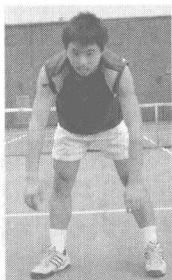


图 2-1-8 上体环绕

4. 压腿

两腿各压 15 秒钟。

◎正压腿：两腿一前一后成弓步，身体重心上下起伏振动（图 2-1-9）。

◎侧压腿：两脚左右开立成侧弓步，身体重心上下起伏振动（图 2-1-10）。

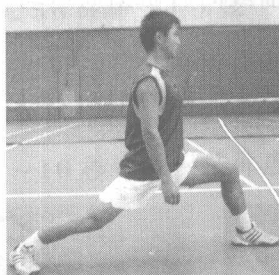


图 2-1-9 正压腿

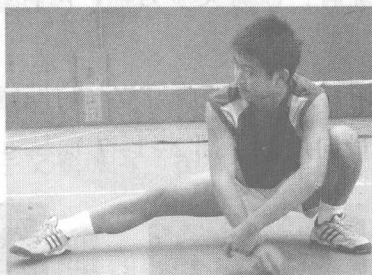


图 2-1-10 侧压腿

5. 跑动中的练习

◎垫步绕肩：垫步的同时两臂向前或向后绕肩，每组前进距离 10 米（图 2-1-11）。

◎左右转髋小跳步：上体尽量保持稳定，左右转髋的同时两脚并步向前，每组前进距离 10 米（图 2-1-12）。

◎侧向前交叉高抬腿：把高抬腿的练习与交叉步的练习融合到一起，每组前进距离 10 米（图 2-1-13）。

