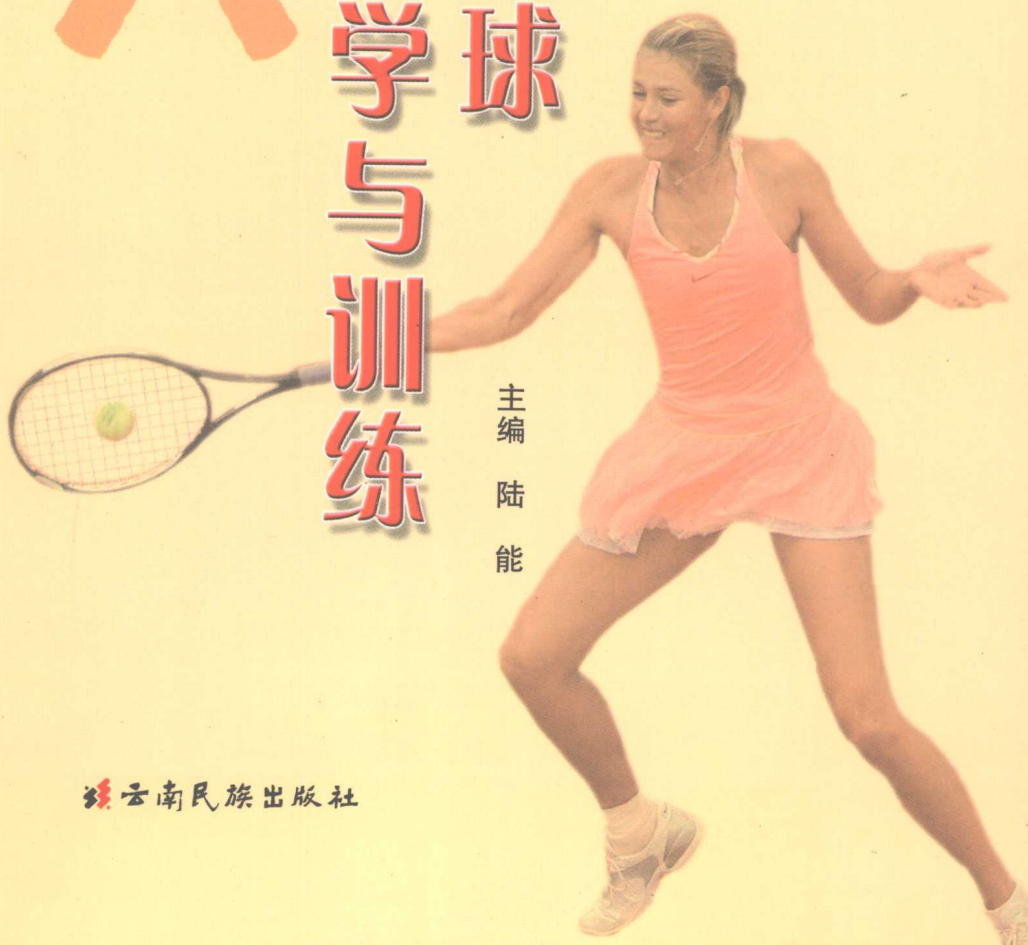


高校体育教学与研究丛书

高校网球 教学与训练

主编
陆能

云南民族出版社



网球教学与训练

陆 能 主 编

云南民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高校网球教学与训练丛书 / 陆能主编. —昆明: 云南民族出版社, 2007. 11

(高校体育教学与研究丛书)

ISBN 978-7-5367-3963-5

I. 高… II. 陆… III. ①网球运动—教学研究—高等学校 ②网球运动—运动训练—高等学校 IV. G845.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 177913 号

责任编辑	李福春 王志华
装帧设计	五尺道文化
出版发行	云南民族出版社 (昆明市环城西路 170 号云南民族大厦五楼 邮编: 650032)
印 制	云南民族印刷厂
开 本	889mm×1194mm 1/32
总 印 张	21.625
总 字 数	580 千字
版 次	2007 年 12 月第 1 版
印 次	2007 年 12 月第 1 次
总 印 数	1~500 (套)
总 定 价	68.00 元 (套)
书 号	ISBN 978-7-5367-3963-5/G·877

编写说明

随着体育事业的进一步发展，网球已逐步成为集健身、娱乐、竞技为一体的运动项目。在我国，无论是专业的还是业余的，热爱网球的群众正在不断扩大。

目前，我国网球运动的发展仍处于起步阶段。诚然，网球运动的发展与经济的发展息息相关，但却更与网球理论的丰富、竞技水平的提高以及群众基础的坚实程度有关。而理论与实践水平的丰富与提高也正是制约我国网球运动发展的关键因素。

凝聚着，作者大量心血和智慧《网球教学与训练》的出版，将为网球运动的深入发展提供更加崭新的思路和方法。该书清晰的结构使读者在阅读时能够一目了然，独特的版面设计能够使读者轻而易举地找到阅读重点。它既可以作为网球爱好者的自学辅助材料，也可以成为网球教学训练工作者的参考资料，既带有一定的普及性，也带有一定的学术性。

在撰写过程中，我们阅读参考了众多作者的书卷，请教了多位专家和教练员，在此表示诚挚的谢意。但由于我们阅历尚浅，水平有限，难免有不当之处，诚恳希望网坛同仁及各界人士批评指教。

本书的编写分工如下：

陆能（云南财经大学）编写技术篇第一、二章；张伟（云南财经大学）编写基础篇第一章；张云（云南民族大学）编写基础部分第二章；殷康锋（云南财经大学）编写训练篇第一、二章；李素文（昆明市卫生学校）编写竞赛篇第一章；王启柏（昆明冶金高等专科学校）编写训练篇第三、四章；桂源海（云南财经大

学)编写竞赛篇第三章;杨万程(云南财经大学)编写训练篇第五、六、七章;其余作者:王敏(云南旅游学校)、王以智(云南财大)、罗祖兴(昆明市卫生学校)、丁向阳(云南民大)、冯中华(云南警官学院)、杨思菊(昆明冶金高等专科学校)、刘家党(云南经济管理职业学院)、许江(云南司法警官职业学院)、饶定纪(云南科技信息职业学院)、曹磊(昆明高新中学)、完成了本书其余章节的编写。

目 录

第一部分 基础篇

第一章 网球运动概述	(3)
第一节 网球运动的特点和作用	(3)
第二节 网球运动简况	(7)
第三节 网球运动的现状与发展趋势	(9)
第四节 我国网球运动发展简况	(11)
第五节 国际网球比赛介绍	(12)
第二章 网球运动基础知识	(20)
第一节 网球场地图	(20)
第二节 网球装备	(22)
第三章 网球技术理论分析	(30)
第一节 网球技术动作的构成	(30)
第二节 与击球效果相关的因素	(33)

第二部分 技术篇

第一章 网球基本技术分析	(45)
第一节 基本握拍法	(45)
第二节 基本站位、基本步法和移动	(52)
第三节 基本击球技术	(63)

第二章 网球高级技术分析	(77)
第一节 底线正手下旋球击球技术	(77)
第二节 底线反拍击下旋球(反手削球)技术	(78)
第三节 底线侧身抽击球技术	(80)
第四节 底线反拍双手握拍抽击球技术	(81)
第五节 截击球技术	(83)
第六节 平击发球技术	(86)
第七节 侧旋发球技术	(87)
第八节 挑高球技术	(87)
第九节 高压球技术	(88)
第十节 随击球技术	(89)
第十一节 反弹球技术	(90)

第三部分 训练篇

第一章 网球教学训练文件的制定	(93)
第一节 球队训练计划	(93)
第二节 运动量的安排	(98)
第三节 网球教学工作计划	(100)
第四节 网球课的类型	(111)
第二章 网球队的组织与教练员	(114)
第一节 球队的组织与领导	(114)
第二节 网球教练员	(116)
第三章 网球技术教学与训练方法	(121)
第一节 正手击球技术教学与训练方法	(121)
第二节 反手击球技术教学与训练方法	(125)
第三节 发球技术教学与训练方法	(129)
第四节 网前截击技术教学与训练方法	(131)
第五节 挑高球技术教学与训练方法	(133)

第六节 网球综合技术训练方法	(136)
第四章 网球战术及训练	(138)
第一节 网球基本战术介绍	(138)
第二节 实战中打法类型与基本战术	(139)
第五章 网球运动的心理训练	(156)
第一节 身体与心理的关系	(157)
第二节 体验尖峰状态	(158)
第三节 冷静思考	(161)
第四节 调节焦虑状态	(162)
第五节 目标的设定	(165)
第六节 自我暗示	(171)
第六章 网球运动的身体训练方法	(175)
第一节 耐力素质练习方法	(175)
第二节 力量素质练习方法	(177)
第三节 速度素质练习方法	(180)
第四节 柔韧素质与灵敏素质练习方法	(180)
第七章 网球运动保健知识	(183)
网球运动损伤的类型、原因、症状和处置	(183)

第四部分 竞赛篇

第一章 网球运动的竞赛组织工作	(189)
第一节 网球运动竞赛的意义	(189)
第二节 网球比赛的组织筹备工作	(189)
第二章 网球竞赛规则分析与裁判法	(199)
第一节 单打竞赛规则	(199)
第二节 双打竞赛规则	(217)
第三章 网球竞赛规则问答	(219)

第一部分 基础篇

第一章 网球运动概述

第一节 网球运动的特点和作用

网球与高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界四大绅士运动。网球运动是深受人们喜爱且极富乐趣的一项体育活动。它既是一种消遣、增进健康的方式，也是一种艺术追求和享受；当然它还是一项扣人心弦的竞赛项目从事网球运动，文明高雅、动作优美，每打出一

次好球，都会使人感觉兴奋异常、畅快无比。

网球是当今世界上最为流行的时尚运动之一在世界各种球类运动中，其地位仅次于足球，素有“第二球类”之称。对喜欢打网球的人来说，网球场是一块充满挑战和乐趣的宝地。蓝天白云、明媚的阳光、新鲜的空气、涔涔的汗水、悦目的场地、文明的交往，打网球为无数陌生的朋友搭起了一座座友谊的桥梁，而绿色的小球则愉快地充当着交流的使者。网球场是竞技场，总会有激烈的争斗与拼杀在此上演，但同时人们却也可以从中感受到另外一种安详与和谐，它们源于球员与观众所具备的良好的行为素养，源于所有参与者发自内心的友善态度、这就是网球，一项优雅者的运动。网球运动也是一项富有乐趣的体育运动。



网球运动有如此大的魅力，这主要与网球运动的特点和作用有关。

一、网球运动的主要特点

(一) 突出的竞技性与频繁的国际比赛

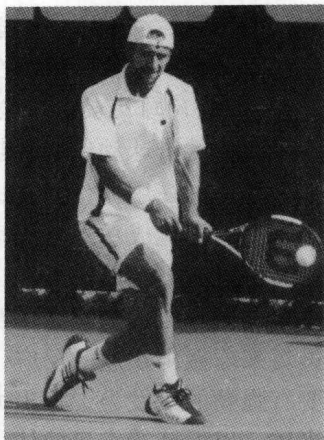
网球运动是一项竞技性极强的运动项目，一方面，它的技术含量高，实战中的技术内容多种多样，另一方面，一场势均力敌的网球比赛对运动员的体能和心智有较高的要求。网球比赛是双方运动员在技战术能力、体能和心态方面的综合较量。目前国际上各种类型的高水平赛事非常多，几乎每周都会有大型国际网球赛事，其中，英国温布尔登网球锦标赛、美国网球公开赛、法国网球公开赛和澳大利亚网球公开赛号称世界“四大网球赛”。这些赛事只设单项比赛项目，即男、女单打，男、女双打和男女混合双打，比赛采用淘汰制，男子为五盘三胜制，女子为三盘二胜制。另外，世界上最著名的团体项目赛事是戴维斯杯和联合会杯。这两项比赛必须以国家或地区为单位参加，该比赛由各赛区选拔赛和最后的决赛组成，主要目的是要保证决赛的各个参赛队必须代表世界最高水平。比赛场次由4场单打和一场双打组成，先胜3场的队为胜。除以上六个经典赛事之外，还有各种锦标赛、大奖赛、挑战赛和巡回赛等不同类型的多项网球国际大赛，在此方面网球运动堪称各项运动之首。

(二) 浓厚的商业色彩与高水平运动员的职业化

由于网球运动具有极高的观赏性，其本身具有很高的商业价值，加之世界上各种大赛所设的高额奖金的刺激，使网球运动成为当今世界上最活跃的竞技项目，也是当今世界上最为热门的运动项目之一。

1972年，60名职业网球选手组建了国际男子网球协会，协会为职业运动员提供比赛机会和高额奖金，规定只有名列世界前200名的运动员才有资格加入协会。1973年国际女子网球协会和国际女子职业网球协会成立。由此开始，网球运动开始了真正的职业化发展。网球运动发展的另一个动力来源于商业化运作，而商业化运作对于运动员来说，其动力在于高额奖金的刺激。因此我们可以说

网球运动的发展离不开职业化，职业化发展的源动力就是金钱。80 年代著名网球运动员贝克尔与彪马公司签订的一项 6 年广告合同金额为 2000 多万美元，1990 年温布尔登网球赛的奖金总额为 387 万英镑，到了 2004 年法国网球公开赛时总奖金已达到了 6, 228, 980 美元，英国温布尔登公开赛奖金为 9, 707, 280 英镑。网球运动本身具有超强的商业功能，从运动器材到品牌宣传，从竞赛出场费到比赛奖金，



从品牌代理到形象代言人再到著名公司赞助著名运动员，加之各种商业广告等等，构成了一个巨大的商业运作体系。

（三）高水平运动员的明星效应与项目本身的吸引力

网球运动突出地体现了竞技体育的美，竞赛中的击球动作和跑动与滑步展现了速度美、力量美、协调美、舒展美。运动员在充分展示其高超球技的同时，还张扬出个人魅力与个性。人们对网球明星的喜爱和崇拜与日俱增，职业网球运动多年来造就了众多的球星，他们代表着不同的时代，也影响着同一时代和不同时代的球迷。网球运动明星们对网球运动的发展做出了巨大的贡献。由于明星的作用许多人喜爱上了网球，并投身到了网球运动当中，而网球运动本身的吸引力也是众多人参加网球运动的一个当然的理由。在网球运动中你可以充分享受击球成功的快感，你可以在 5 岁开始学习打网球而一直打到 80 岁。网球运动要求运动员具有良好的球场道德和绅士风度，在比赛中要展示出良好的体育竞技风尚。网球运动既体现出竞争中的对抗，又在练习与比赛中体现了便于交流和沟通的特点，使参加网球运动的人们可以坦然和从容地交往。网球运动从根本上来说是一项户外运动，即便是现在由于社会的进步，使得网球运动已开始进入到了室内，成为一项可以在室内进行的运

动,但网球运动最主要的魅力还在于它是一项地道的室外运动。当今世界网球四大公开赛都在室外进行就足以证明这一点。

(四) 网球运动具有较强的健身价值

网球的击球动作粗看起来就是用一只手握住球拍打球,好像只是一个手臂在用力,其实这一个看似简单的动作需要全身的合理的协调用力才能成功地完成动作,并达到好的击球效果。在实战中运动员不可能站在原地击球,而是要根据对方的来球不断地跑动,寻找最佳击球位置。网球比赛和实战对抗中球速很快,这就要求运动员对来球做出快速的反应,并做好击球准备。网球比赛中运动员既要有强劲的爆发力,打出力量大速度快的球,又要具备良好的耐力素质,以保证有充足的体力打好整场比赛。网球运动技术含量高,这对运动员和网球爱好者来说是一种挑战,网球运动的击球技术要求运动员要有良好的协调性和柔韧性。反过来说,网球运动要求运动员所具备的各种素质完全可以通过网球运动本身得到提高,也就是说,通过参加网球运动可以对上述各种素质进行充分的训练而使得它们得到锻炼和提高。综合而言,长时期坚持打网球可以有效提高人体爆发力、提高人体心肺机能、并使人体的灵活性、协调性和快速反应能力等相关方面的素质得到提高,同时网球运动中的运动量和运动强度非常容易控制,这对运动基础差的人来说是非常有意义的,也就是说对于大部分人来说,网球运动的安全性有非常可靠的保障。综上所述,我们有理由说网球运动的健身价值突出,是一项值得您全身心投入的运动项目。

网球运动员可以有很长的运动寿命,虽然在当今世界网坛职业运动员保持高水平的巅峰时期相对而言只有不多的几年,但是从其从事网球运动的年限来看也是很长的。现代网球运动对高水平运动员的培养一般从5岁就开始,优秀女运动员在16~18岁的年龄即达到运动巅峰,一般男运动员会晚一些,在18~20岁时期会出现运动高峰。随着年龄的增长,高水平运动员的竞技水平及世界排名可能会下降,再后来他可能会退出职业网坛,但是只要坚持,他可

以在身体条件允许的情况下打到 80 岁。对于业余选手或网球爱好者来说,只要坚持并科学地从事网球运动,就完全可以拥有一个健康的身体,并做到活到老打到老。我们国家的老一辈领导人万里同志就是一个非常好的榜样,万里同志一直坚持打网球,在年事很高的时候老人家也经常活跃在网球场上。通过打网球,万里同志保持了良好的身体状态,为党和国家做出了重大贡献。

二、网球运动的主要作用

(一) 有助于精神文明建设,思想品德教育。

经常从事网球运动,可以培养勇敢顽强、机智果断、坚韧不拔、勇于克服困难等优良品质和敢于斗争,敢于胜利的战斗作风,以及团结协作、密切配合、热爱集体等集体主义精神。

(二) 能促进健康,增强体质

经常从事网球运动,可以增进人们的健康,提高人们的力量、速度、灵敏、耐力等身体素质,特别是对增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能是非常有益的。

(三) 有助于振奋民族精神,扩大国际交往。

现代网球运动的作用和影响,已经远远超出了网球运动自身的范围,它已成为扩大国际交往的一种工具,对振奋民族精神,反映一个国家的实力具有重要意义。

第二节 网球运动简况

网球运动起源于 12~13 世纪的法国,最早是传教士在教堂的走廊里用手击打一种用布裹着头发的布球,当时这种游戏叫“掌球戏”。此活动后来传入宫廷并由走廊移到了户外。游戏方法是在室外空场拉一根绳子,绳子两边各站一人击打布球。

14 世纪中叶,法国人将掌球戏的球赠送给英国国王亨利五世,并将该游戏传入英国。当时包球用的布产自埃及的“Tennis”(坦

尼斯镇)，这种斜纹法兰绒布在当时非常著名，英国人用“Tennis”一词为这项游戏重新命名了。“Tennis”流传至今成为现代网球运动专用词，而现代网球运动的“球”也保持着当时的传统，外面由绒面包裹。

15 世纪，网球运动开始在英国和法国的宫廷风靡起来，并渐渐引起了贵族阶层的兴趣。人们对游戏进行了改革，打球时已不再用手，取而代之的是一种用羊皮纸做拍面的球拍，场地中间的绳子也被专用的“网子”所替代。由于在此期间该活动主要在宫廷内部和皇族人员内部开展，所以当时该运动又被称作“宫廷网球”或“皇家网球”。到了 16、17 世纪，人们开始修建专门的球场，并规定场地的大小，制定相应的规则，球拍也开始采用用弦线编穿在拍框上的样式。

18 世纪开始，网球运动随着资本主义的兴起而走出了宫廷，渐渐在资产阶级和平民阶层开展起来。到 19 世纪，网球运动已成为盛行欧美的一项运动。被称为“近代网球之父”的英国人——温菲尔德（Walter clepton Wingfield）于 1873 年将网球运动移到草坪场地进行，他还出版了《草地网球》一书，在书中他提出的网球打法已经非常接近现代网球技战术。后来英国板球俱乐部在对网球规则进一步修订后，于 1877 年举办了第一届温布尔登草地网球锦标赛。此后，他们又对场地规格进行了进一步的修订，修订后的网球场规格如下：球场长 23.77 米，宽 8.23 米，球网中央高 99 厘米，并规定了每局比赛计分按 15，30，40……的计分方法。此规则执行了一段时间后，英国人在 1884 年又将网中央高度调整为 91.4 厘米，由此网球运动完成了由萌芽—发展—近代网球—现代网球的发展过程。

第三节 网球运动的现状与发展趋势

一、代表潮流的热门项目

随着 1877 年温布尔登网球锦标赛的开始,现代网球运动开始了蓬勃的发展。投身网球运动的人越来越多,使网球运动成为世界上仅次于足球运动的热门项目。从场地来看,一个网球场最多只能容纳 4 个人同时进行运动,器材要求也相对较高,但这丝毫没有减低人们对网球运动的热爱,网球运动本身特有的吸引力使得人们对网球运动的热情持续高涨。美国加州 32 所大学在 1962 年就拥有 400 多片网球场,到 1983 年美国网球运动人口多达 4000 多万;意大利有 300 多个网球俱乐部,会员达到 10 万人以上;就连世界上土地最紧张的香港地区在 1980 年也拥有 110 片场地。进入 20 世纪的今天,世界各地(包括一些发展中国家、不发达国家和地区)喜爱网球并投身网球运动的人剧增,在整个世界体育人口中所占的比例也越来越高。在人口众多的我国,随着改革开放的进程越来越多的人喜爱上了网球运动,不久前在雅典举行的第二十八届奥运会上,我国运动员李婷、孙甜甜获得了女子双打冠军,这是我国历史上第一个网球世界冠军,它标志着中国人从此开始逐渐进入了国际网球运动高水平的国家行列之中,同时也必将我国掀起一个网球运动的热潮。

二、普及性越来越广

目前人们对网球运动的喜爱程度越来越高,一方面是网球运动本身的魅力的吸引,另一方面随着社会文明程度的提高人们对健身娱乐的要求也随之进一步的提高,由此使得这项昔日的贵族运动已进入当今世界寻常百姓的业余文体生活中。据不完全统计我国目前修建网球场的城市商品化住宅社区已达到 30% 左右,我国开设网球课的高校已占我国高校总数的约 40% 左右。虽然我国体育人口