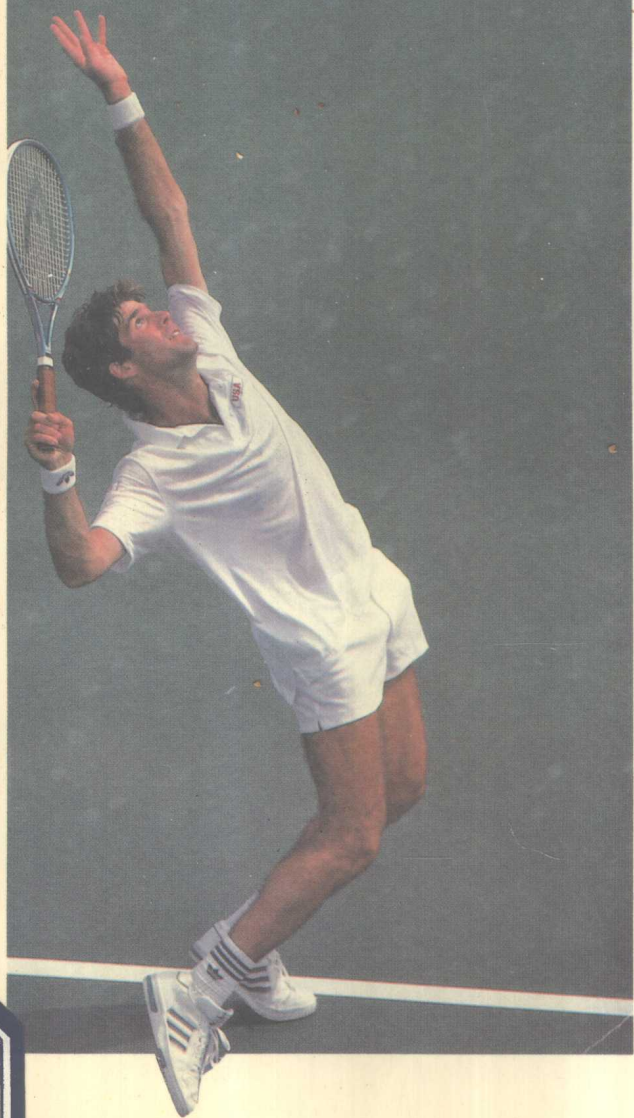


网 球

风
靡
世
界
的
体
育
运
动



● 肖 毅 著 ● 北京体育大学出版社

风靡世界的体育运动

网 球

肖 毅 著

北京体育大学出版社

责任编辑：秦德斌

封面设计：叶 菜

图书在版编目(CIP)数据

网球——风靡世界的体育运动/肖毅著—北京：北京
体育大学出版社，1996

ISBN 7-81051-035-5

I. 网… II. 肖… III. 网球运动—运动技术 IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核定 (95) 第 23820 号

风靡世界的体育运动—网 球

肖 毅 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京市兴泉印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：6 定价： 13.80 元
1996 年 3 月第 1 版 1996 年 3 月第 1 次印刷 印数：10000 册

ISBN 7-81051-035-5/G·24

前 言

网球是一种文明高雅的运动项目。在经济发达的国家里网球运动兴起较早，也十分普及。随着我国改革开放，体育事业蒸蒸日上，网球运动也随之有了新的发展。特别是近些年来，各种国际性的网球比赛活动经常在我国首都北京以及上海、广州等大城市举办，激起了广大人民群众的很大兴趣。网球运动不仅具有运动性、对抗性，而且还具有艺术性，比赛时优美的动作，敏捷的步伐，给人以美的享受和精神的振奋。因而被越来越多的人所喜爱。

目前，我国网球运动的开展相当活跃。全国各省市众多的网球爱好者积极参加这项体育活动，并且渴望得到一本关于如何打好网球的书籍，以便学习并掌握一些网球运动的基础知识与基本技术。为满足广大网球爱好者的这一需求，作者根据自己多年来网球教学训练的实践经验与心得体会，并结合当前世界网球运动的发展状况，编写了这本《网球》一书，奉献给广大读者。

在编写此书过程中，得到了有关领导和网球前辈季恩义同志及一些同行们的大力支持与帮助，国家体委主任伍绍祖同志为本书题书名，中国网球协会主席吕正操同志为本书题词。同时，还得到了北京福斯特实业发展公司的鼎力支持，赵明同志为本书提供了全部技术动作图片，肖仲侃同志为本书

提供了全部技术示范动作。在此一并表示衷心的感谢！

由于编写时间较为仓促以及限于作者的水平，书中的不当之处，欢迎读者批评指正。

肖毅

1995年10月

目 录

前 言

第一部分	初级部分	(1)
第一章	网球运动概述.....	(2)
第一节	网球运动的起源与现状.....	(2)
第二节	网球运动的特点.....	(5)
第二章	网球运动的基本技术.....	(7)
第一节	正手握拍方法与正手击球.....	(7)
第二节	反手握拍方法与反手击球.....	(21)
第三节	接球方法.....	(35)
第三章	发球与接发球.....	(38)
第一节	发球的基本技术.....	(38)
第二节	发球种类.....	(44)
第三节	发球落点与第二发球.....	(51)
第四节	接发球.....	(54)
第四章	正反拍、发球、接发球的训练方法.....	(58)
第一节	正反拍训练方法.....	(58)
第二节	教法提示.....	(61)
第五章	网球运动的基本规则.....	(65)
第一节	场地设置标准.....	(65)
第二节	竞赛规则.....	(67)

第三节	如何进行比赛	(70)
第六章	网球拍的选择与网球肘的发生	(72)
第一节	网球拍的选择	(72)
第二节	网球肘的发生	(74)
第二部分	中级部分	(78)
第七章	下旋球与侧旋球	(80)
第一节	下旋球的打法	(80)
第二节	侧旋球的打法	(81)
第八章	随击球	(83)
第一节	随击球的应用	(83)
第二节	随击球的击球方法	(83)
第九章	截击球	(89)
第一节	截击球的基本动作	(89)
第二节	打截击球应注意的问题	(100)
第十章	挑高球与高压球	(104)
第一节	挑高球	(104)
第二节	高压球	(107)
第十一章	反弹球与短球	(116)
第一节	反弹球	(116)
第二节	短球	(120)
第十二章	训练方法	(125)
第一节	下旋球与随击球的训练方法	(125)
第二节	截击球的训练方法	(128)
第三节	挑高球与高压球的训练方法	(131)
第四节	综合训练	(133)

第三部分	高级部分	(140)
第十三章	运动员的战术意识训练.....	(142)
第一节	基本技术与战术的关系.....	(142)
第二节	赛前准备.....	(143)
第三节	介绍一些常用的战术.....	(146)
第十四章	运动员的心理训练.....	(154)
第一节	运动员的心理素质.....	(154)
第二节	如何进行心理调节.....	(155)
第十五章	身体训练.....	(161)
第一节	身体素质与技术水平的关系.....	(161)
第二节	专项素质与基本素质的关系.....	(162)
第三节	训练原则与内容.....	(163)
第十六章	教 学.....	(168)
第一节	教学的基本原则.....	(168)
第二节	如何进行教学.....	(169)
附录一	网球术语解释.....	(173)
附录二	常用网球术语中英文对照.....	(176)
附录三	观众与球员应具备的常识.....	(178)
	结束语.....	(180)

第一部分

初级部分

第一章 网球运动概述

网球运动是各界人士所喜爱的运动项目，而且越来越受到人们的重视。在世界各种球类运动中，网球堪称第二号球类运动，而且素有“飞旋世界魔球”之称。

第一节 网球运动的起源与现状

一、网球运动的起源与发展

网球运动起源于法国，至今约有 700 多年的历史。当时是法国传教士在教堂的回廊里用手掌击球的游戏。这种游戏由两个人各站一边，中间用一条绳子隔开，随着音乐的节奏，两人用手掌把一个球打过来，打过去。（球是布面的，中间塞满了头发）这就是最初的网球运动。这种游戏活动，经常被用来作为茶会和宴会上的消遣活动节目。

14 世纪中叶，这种室内的消遣活动从法国传入英国，法国王储曾送网球给英王亨利五世。16—17 世纪是法国和英国宫廷从事网球活动的兴盛时期。1873 年，英国人 M·温菲尔德把网球打法改进，将绳子改为网，场地改在户外草地，变成夏天在草坪上的娱乐活动，名为草地网球。1874 年又进一步确定了场地的大小和网子的高度。1875 年英国的板球俱乐

部制定了网球的比赛规则。由此逐步演变，逐渐推广开来，促成了现代网球运动。

随着网球运动的不断发展，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制方头拍，发展到制作精细的圆头拍。此外，重量上、质量上也有所改进，现在的网球拍除木制的外，还有铝合金、碳塑、石墨的等。在形状上有类型各异和大小规格不同的球拍。球也由原来的小布球，发展到胶皮球、橡皮球。现在使用的网球外面包着一层用尼龙与羊毛混合制成的外皮，外皮里面是充气的橡皮球，这种网球弹性很强，能适合于各种场地使用。

1896年，在雅典举行的第一届奥林匹克运动会上，网球被列为正式比赛项目。1912年在法国巴黎成立国际网球联合会，总部设在英国伦敦。到1920年，奥运会共举行了六届网球比赛。1924年，因在技术设备和运动员的资格问题上发生了争执，网球比赛被从奥运会的赛程上取消。1984年，第23届奥运会时，网球被列为表演项目，我国网球运动员李德鹏有幸参加了这一表演赛。1987年12月国际网球联合会召开会议，通过了关于职业网球选手可以参加1988年举行的第24届奥运会网球比赛的决议，网球运动才得以重返奥运会大家庭。

二、中国网球运动概况

中国的网球运动是在19世纪后期，由英、美、法等国的商人、传教士和士兵相继传入的。他们在驻华机构、兵营、基督教青年会、燕京大学、辅仁大学，以及汇文中学等处修建了网球场，最初只是少数人的娱乐活动，后来在教会学校中

开展起来。随着人们对这项运动认识的不断深入了解。参加锻炼的人不断增多，有条件的国立大学（如清华大学、北京大学、师范大学、北京交大）以及一些机关单位相继修建了网球场，参加网球运动的人空前踊跃，继而群众又自发的组织了各种网球会及网球俱乐部，使中国的网球水平迅速提高。19世纪30年代是中国网球水平的鼎盛时期，涌现出一些杰出的网球高手。如许承基在英国公开的网球赛上力挫群雄，击败当时闻名世界的网球名将奥斯汀，夺得男子单打冠军。而后他又参加了温布顿国际网球比赛，进入单打前10名，在第八届远东运动会上，许承基与队友林宝华、邱飞海获得了团体冠军。旧中国从1910年到1948年共举行7届运动会，网球一直被列为比赛项目。但“七·七”事变以后，高等院校内迁，外国驻华机构、商社相继关闭，中国网坛呈现萧条景象。

新中国成立后，网球运动进入恢复和发展时期。1956年举行了全国网球锦标赛，1959年第一届全国运动会将网球列入正式比赛项目。此后，全国各地（如上海、北京、天津、四川、广东、青岛、云南等）青少年业余体校增设了网球项目，随后各地又相继成立了省级网球队，网球运动在中国逐渐活跃起来。这一时期，涌现出一大批优秀运动员，如朱振华、梅福基、吴生康、宋连根、许梅林、威风娣、徐润珍、严大翠等，他们多次代表中国参加国际比赛并取得了可喜的成绩。

近年来，我国网球选手频繁地参加国际网球比赛，技术水平迅速提高。随着我国改革开放的逐步深入，人民生活水平不断提高，“网球热”必将在全国各地陆续出现。

三、世界著名的网球大赛

当今世界网坛，影响力最大的国际性网球比赛当数四大公开赛，即澳洲公开赛，法国公开赛、英国公开赛和美国公开赛。澳洲公开赛是于每年1月在澳洲墨尔本的克里昂网球俱乐部举行。法国公开赛于每年5月在巴黎的罗兰加勒网球俱乐部举行。英国公开赛是每年6—7月在伦敦温布尔顿举行。美国公开赛是每年9月在纽约国际网球中心举行。此外，还有国际网球锦标赛（即世界男子团体赛—戴维斯杯赛）和国际网球联合会杯赛（即世界女子团体赛）。戴维斯杯赛和联合会杯赛是世界最高水平的男子、女子网球团体赛。

第二节 网球运动的特点

网球比赛设有男女团体、男女单打、男女双打及混合双打共7个项目。它和其他体育运动一样，可以促进人们的身心健康、有着很好的锻炼价值。经常打网球可以培养人们动作的协调性、敏捷性和判断力的准确性，增强耐久力等。特别是协调性，它有助于手臂、腰部、腿部的动作融合为一体，使各部分动作连贯、流畅而协调。因此，网球是一项很好的健身娱乐活动。

与此同时，通过锻炼和比赛，可以培养和增强人们坚强体魄，乐观饱满的情绪，独立思考的能力和勇敢顽强的意志。如与乒乓球、羽毛球两项球类运动比赛相比，更要求人们具有持久的耐力与坚忍不拔的意志。（因为整场比赛下来，在时间上往往需要长达几个小时）。

网球运动是一项老幼皆宜的体育运动，它会使老年人精神愉快，恢复童心，增强体质，防老抗衰，达到延年益寿的目的。

我们国家很多领导人和老干部大都成了网球运动的积极分子，他们在网球场上精神抖擞，愉快地欢度着幸福的晚年生活。新近，北京还成立了中华巾帼第一支软式网球队，参加者大都是副部级以上的同志，其中有陈慕华、吴仪等大姐，她们平时工作很忙，但都能挤时间打网球，用以锻炼身体。

第二章 网球运动 的基本技术

网球运动的基本技术主要有五类：底线正反手击球、发球与接发球、网前截击球（包括中场截击球）、挑高球与高压球、短球与反弹球。在初级部分里，初学者首先掌握和了解底线正反手击球以及发球、接发球，这些最基础的技术也称之为基本功。

基本功的扎实与否将直接影响网球水平的提高和发展。世界著名的网球高手，张德培、格拉芙、塞莱斯、阿加西、桑普拉斯等都是，因为具有扎实的基本功，才充分地发挥出高超的技术水平，取得世人瞩目的成就。

网球运动和其它体育运动一样，如果初学方法不当，会感到难度很大。其实，网球学起来并不很难，关键在于正确掌握好基本技术。只有练好基本功，把功底练得扎实了，在比赛中运用技术才能得心应手，才能打出出神入化的高水平球来。

第一节 正手握拍方法与正手击球

我们能否正确地击球，击、打出的球能否取得满意的效果，在一定程度上与握拍方法有很大的关系。

网球拍由拍头、拍颈、拍柄组成（拍颈、拍柄又可以统

称为拍把)。(图 1)

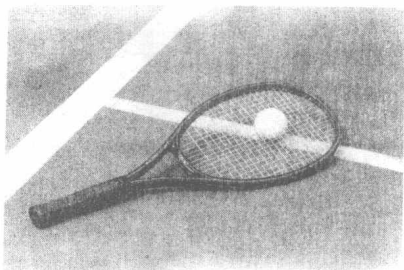


图 1

一、正手握拍方法

常用的正手握拍方法有以下几种(均以右手握拍为例)。

(一) 东方式正手握拍方法

左手持拍颈,使拍面垂直于地面,将右手掌放在拍面

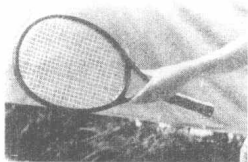


图 2-1

上，大拇指与食指分开成V型（图2—1），然后右手顺拍面、

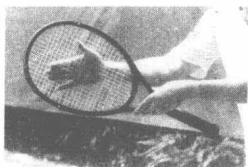


图 2—2

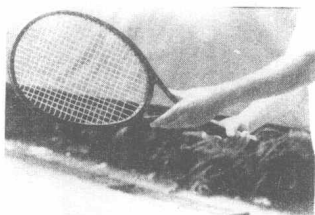


图 2—3

拍颈向拍柄后滑，掌根滑至拍柄末端，（图2—2、图2—3）使右手虎口对准拍柄的第三条线上，指拍柄的横断面，手掌紧贴第四条线与第五条线间的平面，手指自然分开些，握紧。（图2—4）。

东方式正手握拍法，最大的特点是手掌与拍面保持在同一平面上，因此击球时能产生较大的稳定性，同时也有—

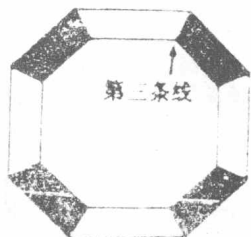


图 2—4