

北京体育大学出版社

网球

普通高校体育选项课教材

应圣远 王加强 等编著

T
E
N
N
I
S

B
A
L
L

网 球

——普通高校体育选项课教材

应圣远 王加强 编著
钱宏颖 周海雄

北京体育大学出版社

策划编辑:苏丽敏

责任编辑:苏丽敏 陶志翔

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:海 文

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

网球——普通高校体育选项课教材/应圣远,王加强等编
著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.1

ISBN 7-81051-712-0

I.网… II.应… III.网球运动-高等学校-教材 IV.
G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 000615 号

网球——普通高校体育选项课教材

应圣远
王加强 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:6.25

定价:12.00 元

2002 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

印数:3001—6000 册

ISBN 7-81051-712-0/G·600

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

体育课程是高等学校教学计划内的基本课程，高校设置体育课程的目的是通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼过程，使学生增强体育意识，提高体育能力，养成体育锻炼的习惯。

随着高雅文明的网球运动在高校的开展，高校掀起了网球热潮。但是由于网球运动在我国的普及程度不够，高校学生对这项利于健身、娱乐、社交，同时又能培养竞争意识的高雅运动不太了解。作者结合多年的网球教学实践，特编写了这本高校网球选项课教材。这本教材全面系统地介绍了有关网球运动的理论知识和实践方法。

本教材共分八章。内容包括：网球运动概况、网球场设备与器材、网球运动基本知识、网球基本技术、网球基本战术、简单易行的自我练习方法、规则与裁判法及网坛人物介绍。教材中的网球基本技术、简单易行的自我练习方法，均配有大量的动作图片，将每一动作分解，指出动作技术的要点，使练习者能更直观地学习网球。

目

录

第一章 网球运动概况	(1)
(一) 网球运动的起源与发展	(1)
(二) 网球运动在我国	(3)
(三) 世界网球运动的三大组织	(5)
(四) 世界网球重大赛事	(8)
第二章 网球场设备与器材	(13)
(一) 网球场器材	(13)
(二) 网球运动装备	(14)
第三章 网球运动基本知识	(19)
(一) 常见的伤病及预防	(19)
(二) 运动与营养	(22)
(三) 网球比赛方法	(23)
第四章 网球基本技术	(28)
(一) 握拍法	(28)
(二) 正手击球	(30)
(三) 反手击球	(36)
(四) 发 球	(42)
(五) 接发球	(46)
(六) 截击球	(48)
(七) 高压球	(54)
(八) 挑高球	(57)
(九) 随击球	(59)
(十) 放小球	(60)
(十一) 反弹球	(61)

第五章 网球基本战术	(65)
(一) 网球比赛的战略	(65)
(二) 网球单打战术应用	(68)
(三) 网球双打战术应用	(70)
(四) 根据自然环境制定战术	(73)
第六章 简单易行的自我练习方法	(75)
(一) 网球球感练习	(75)
(二) 脚步移动练习	(76)
(三) 对墙击球练习	(78)
(四) 在网球场地上练习	(83)
(五) 身体训练方法	(95)
第七章 规则与裁判法	(114)
(一) 竞赛规程的制定	(114)
(二) 竞赛办法	(114)
(三) 裁判的分工与职责	(118)
(四) 常用英汉网球用语	(124)
第八章 网坛人物介绍	(126)
附 录	(138)
(一) 网球竞赛规则	(138)
(二) 网球竞赛场地图	(165)
(三) ATP 和 WTA 年终排名	(166)
(四) “四大网球赛” 历届冠军表	(172)



第一章 网球运动概况

网球运动是 2 人或 4 人在一块长 23.77 米，宽 8.23 米（单打）、10.97 米（双打），中间隔一网的场地上，用球拍往返击一个有弹性的橡皮小球的一项球类运动。

（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，法国传教士为调剂单调的生活，消除无聊的烦恼，常常进行一种用手掌击球的游戏。方法是在教堂的回廊里，两人中间用一条绳子隔开，用手掌将用布包着毛发制成的球打来打去，这就是最初的网球运动。后来，欧洲人掌握了橡胶技术才做出了能弹跳的球。当时，人们公认的是埃及坦尼斯镇所产的球皮为最佳，所以网球被称谓“坦尼斯”（tennis），一直沿用至今。球拍也用弦线拉成替代了羊皮制作。14 世纪中叶，这种游戏从法国传入英国，法国王储曾送网球器材给英王亨利五世，这种供贵族消遣的室内活动，平民百姓不可能涉足，只是贵族们在茶会或宴会中被用来做游戏，因此，网球运动和当时的马术、击剑等运动被看作是贵族运动。

网球运动孕育在法国，诞生在英国。1873 年，掌握了古式网球游戏的英国人 M. 温菲尔德少校设计了一种适合于室外的男



女都可以从事的户外活动，名为草地网球，同年出版了一本《草地网球》小册子。1874年，又进一步确定了场地大小和球网的高度。1875年，随着这项运动在英国球场风靡起来，英国板球俱乐部制定了网球比赛规则。温菲尔德由于对近代网球运动所作的贡献，获得了英国女王的勋章。

1877年，英国在温布尔顿举办了第一届网球锦标赛，共有22名男选手参加。亨利·琼斯和另外两个人为这次比赛制定了全新规则，当时，球场为长方形，长23.77米，宽10.97米，至今未变。发球失误一次而不判失分。每局采用0、15、30、40计分方法，为现代网球的盘、局、分制奠定了基础。

1884年，开始增加了女子项目，首届女子网球单打比赛在温布尔顿举行，共有13名女选手参加，决赛在一对姐妹中进行，结果姐姐获得了第一位世界女子网球赛冠军。当时，女球员必须穿英国当局规定的统一服装：头戴滚花宽边帽，身着长衫、长裙，足蹬皮靴，裙长必须遮住足踝，胸口还要打上一条细丝领带。

网球运动从冲出宫廷走向普及并形成高潮是在美国。1874年，在英属百慕大度假的美国人玛丽·奥特布里奇看见英国军官打网球后，被网球这项运动所吸引，并如饥似渴地学了起来，当她回国时，她克服了海关扣留拍子和球的困难，一回纽约，她就和她的哥哥埃米勒斯在纽约斯特普岛的一个板球俱乐部的空地上设置了网球场并练起了网球。当时，只有女子打网球，男子认为网球是女子运动，因此无人问津。但网球运动的独特魅力，便在美国斯特普岛上开展起来，不久，在纽约、新港、波士顿、费城等大城市里很快地传播开了。

罗斯福担任美国总统时期是美国网球运动发展最快的时期，他经常邀请陪同他骑马散步的朋友在白宫球场上打网球，所以人们称他为“网球内阁”，并在全美国修建很多的网球场，举行网球



比赛。在二次世界大战中，全世界的网球比赛都停了，唯独在美国没有停下来。并且，美国网球运动还出现了发展的高峰，在极盛时期，竟有 4000 万人参加网球运动，其普及率非常高，由于美国网球运动基础好，直到今天，在世界网球大型比赛中美国运动员的比赛成绩一直遥遥领先，截止 2000 年底，ATP 排名前十名中，美国运动员占 2 名；WTA 排名前十名中，美国运动员占 4 名。

1912 年 3 月 1 日，英国、澳大利亚、法国等 12 国的网协在巴黎召开会议，成立了世界网球的最高组织——国际网球联合会，总部设在伦敦。

1919 年，法国的 S. 伦莱恩取代了曾获四届温布尔顿冠军的兰伯特·钱伯斯，开创了后来六届夺取冠军的荣誉。她首次穿上了无袖的短衣、短裙，打破了英国规定的传统服装，为改革女子网球服装做出了贡献。

50 年代，双手握拍击球技术被网球运动员采用，比赛时间越来越长，争夺也越来越激烈。

（二）网球运动在我国

网球运动于 1885 年前后由外国传教士和商人传入我国，最初，只是一些教会学校里面的传教士中开展这项运动，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。

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，邱飞海打进温布尔顿网球赛第二轮。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，在天津举行的四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，后来，定期举行全国网球等级联赛，举办全国网球单项比赛。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，并取得了较好的成绩。从此，我国网球队多次参加亚洲网球锦标赛、亚洲运动会、世界大学生运动会等比赛并取得了较好成绩。80年代以来，随着我国改革开放，越来越多的人喜爱网球运动，无论是城市还是乡村到处都有网球场，特别是一些大城市开始建造网球中心，例如，北京、上海、广州等城市。一些高校也建造了网球场，群众性的网球运动在高校轰轰烈烈地开展起来。1994年，在浙江大学举行了第一届全国大学生网球赛，第二届全国大学生网球比赛于1995年在江西财经学院举行。近几年，锦标赛、俱乐部赛、冠军赛、巡回赛等一个接一个，并定期举办国际网球邀请赛、公开赛、大师杯赛等。我国运动员在国际重大网球比赛中都取得了较好成绩。1986年第十届汉城亚洲运动会上，我国的李心意获女子单打冠军。1990年在第十一届北京亚运会上我国获男子单打冠军、男子双打冠军和男子团体冠军。女子队参加1991年联合会杯网球团体赛，在56个参赛队中进入16强；1994年在广岛亚运会上又取得了男子单打冠军。这些成绩说明我国的网球运动水平提高较快。然而，与世界强国相比，我国网球水平仍有相当差距。在1999年2月国际女子网球协会排名中，我国的李芳为38名，积分664分，这是目前我国排名最靠前的运动员。

为了尽快地提高我国网球技术和理论水平，我国网球协会多次派运动员赴美国等网球强国学习，并请一些优秀教练员来我国指导，通过派出去请进来，使我国网球运动更快提高。



(三) 世界网球运动的三大组织

现代网球运动从英国温布尔顿开始到现在已经有 100 多年的历史。网球运动从最初开展的几个国家到目前的近 160 个国家开展, 网球运动技术水平也越来越高, 网球规则也不断完善, 这些都是通过世界网球的有关组织统一指导下进行的, 世界网球组织主要有以下三个。

1. 国际网球联合会 (英文缩写 ITF)

ITF 是国际网球联合会 (International Tennis Federation) 的英文缩写, 简称国际网联。ITF 是最早的国际网球组织。成立于 1913 年 5 月 1 日。

国际网联是世界网球组织的最高权力机构, 其重要职责是: 负责有关网球比赛的一切事务; 负责制定网球规则; 为发展中国家的网球教练开设培训班; 推进各国网球协会搞好本地区网球运动的普及; 提高人们对网球兴趣, 吸纳更多的人参与网球运动, 促进世界网球运动的发展。

国际网联不仅负责组织和管理一年一度的戴维斯杯世界男子团体赛、联合会杯世界女子团体赛和每年的澳大利亚、温布尔顿、法国和美国四大公开赛, 而且, 还负责奥林匹克网球比赛最后阶段的比赛事务, 十六岁以下的国际男、女青年网球团体赛——世界青年杯赛、世界少年杯赛, 世界老年网球锦标赛, 女子巡回赛, 发展巡回赛, 卫星巡回赛, 挑战赛等 200 多个赛事。

国际网联是由它的理事会负责管理。此理事会由网协会员代表组成。通过常务理事会制定下一年度国际网联的工作计划。常务理事会中的正式会员都是些网球运动比较发达的国家, 而且有资格参加戴维斯杯和联合会杯比赛。中国网球协会就是正式会员



之一。国际网联的具体职责由戴维斯杯、联合会杯、奥林匹克、青年锦标赛、老年网球、网球规则、财政、技术、医疗、新闻办事处等委员会负责管理。所有委员会的工作人员均为兼职。

国际网联管理委员会是国际网联的最高权力机构。管理委员会每年选举一次，除执行主席和执行副主席外，其他委员均为名誉身份。管理委员会中必须有大满贯赛所在国的代表，并且，至少有一名来自亚洲、南非、巴拿马运河以北的国家代表和两名来自欧洲和一名来自非洲的代表。

2. 世界男子职业网球选手协会（英文缩写 ATP）

ATP 是世界男子职业网球协会（Association Tennis Professionals）的英文缩写，成立于 1972 年，号称“球员工会”，是世界男子职业网球运动员的“自治机构”。其任务是协调职业运动员和赛事之间的伙伴关系，并负责组织和管理工作。负责职业选手的积分、排名、奖金分配，以及制定比赛和给予或取消选手的参赛资格等工作。

世界男子职业网球选手协会每年所举办的主要大赛有：四大公开赛、大师赛（前身为“超级九项赛事”）、锦标系列赛、挑战赛等 80 个左右的赛事，分别在六大洲 34 个国家举办。其中最著名的大师赛事是：利普顿锦标赛、新闻周刊杯、蒙特卡罗公开赛、松下德国公开赛、罗马公开赛、大美银行保险杯锦标赛、杜·莫里尔公开赛、欧洲公开赛和巴黎公开赛。为了保证赛事质量，ATP 与排名前十名的选手都签订了合同。合同规定这些球员必须准时参加以上赛事，不能在同一时间参加其他低级别的比赛。每年的 11 月 15 日在德国法兰克福由 8 名世界顶尖高手参加的 IBM/ATP 世界锦标赛总决赛和 11 月 22 日在南非约翰内斯堡举行的世界男子双打锦标赛，这两项比赛将决定谁是本年度的单打头号种子和双打头号种子。



1990年ATP首先采用“最佳14项比赛体系”的电脑排名制度，后来，WTA也采用了与此类似的记分方法。ITF没有自己的排名，但它承认ATP和WTA的排名是最具权威性的网球选手排名。

“最佳14项比赛体系”的电脑排名方法，只计算运动员在52周内成绩最佳的14项赛事的分数，加上击败排名较高选手的奖励分，以其总分数为排名基数。它规定每位选手在参加一定的级别比赛后根据其成绩得到相应的分数，该分数存入电脑52周之后此分数自行消失。如果运动员参赛次数超过14项，只计算最好的14项，如果参赛次数少于14项，则把其所有参赛场次分数相加，这样做，参赛次数少于14项的选手就会吃亏。运动员参加的比赛等级越高，进入的轮次越高，得分就越高。这项排名制度是鼓励选手多参加比赛，“击败排名较高选手的奖励分”又激励一般选手向高水平选手发起冲击。但其弊端是过于复杂，年终排名积分带入下一年的规定，又导致有些选手吃上一年的“老本”。

根据ATP的规定，职业选手每年要参加21个比赛，才能保住或提高自己的ATP排名。成绩好的选手能从他们参加的比赛挣到上百万美元的收入。如美国网球公开赛的总奖金达到1900万美元，ATP巡回赛全年奖金总额高过上亿美元。

3. 国际女子网球协会（英文缩写WTA）

WTA是世界女子职业网球协会（Women's Tennis Association）的英文缩写，成立于1973年，它是世界女子职业网球选手的自治组织，其主要任务是组织职业选手各种比赛。WTA负责的比赛有：WTA的年终总决赛、各项公开赛、巡回赛等，如意大利公开赛、德国汉堡公开赛、法国斯特拉斯堡公开赛等全年有60个左右的赛事。WTA管理职业选手的积分、排名、奖金分配、



协调与赞助商、赛事主办者之间的关系等与选手有关的一切事务。

WTA 年终排名，由在美国纽约举行的 WTA 世界锦标赛最终确定，世界上只有 16 位选手有资格参加。

（四）世界网球重大赛事

1. 戴维斯杯赛

戴维斯杯赛就是世界男子网球团体赛，它是美国青年德威特·菲利·戴维斯在 1900 年创办的，当时他是美国哈佛大学的学生。第一届比赛在美国波士顿，当时只有美国和英国参加了第一届世界团体赛。

戴维斯杯赛类似于主、客场制，两队首次交锋，由抽签来决定在其中哪个国家比赛，如以后再相遇则改在另一国家比赛。因此该比赛深受参赛国的欢迎。参赛国的网球协会不仅能获得电视转播费而且在本国比赛还可以出售门票、比赛纪念品等，此收入用于本国网球运动的普及和提高。

戴维斯杯比赛采用 4 单 1 双、5 场 3 胜制。比赛分 3 天进行，第一天 2 场单打，第二天 1 场双打，第三天 2 场单打。第一天和第二天的比赛采用 5 盘 3 胜制，第三天的比赛采用 3 盘 2 胜制。

2. 联合会杯赛

联合会杯也就是世界女子网球团体赛。1963 年在英国伦敦的女子俱乐部举行了第一届联合会杯比赛，共有 16 支代表队参加，最后是美国队战胜澳大利亚队而获得冠军。

1962 年在巴黎举行的国际网联年会上，通过了由英国人玛丽提议的举办国际女子网球团体赛的提议。联合会杯创建的初期



比赛方法是这样的：参赛国家到主办国，全部比赛场次都在同一地点，在一周时间内决出冠军。随着女子网球运动在世界范围的普及，参加联合会杯比赛的队也越来越多，原有的赛制已不能适应。

1995 年联合会杯采用了最新的赛制，实际上类似戴维斯杯比赛。比赛先在世界不同的地方进行，并以主客场形式出现。具体分组如下：由 1994 年联合会杯赛进入前 8 名的 8 支队伍组成“世界组”，其余 8 个队组成 A 组。未进入前 16 名的队将分别在亚洲区、欧洲区、美洲区和非洲区进行预选赛。名额分配如下：欧洲、非洲区进 A 组名额为 2 名，亚洲、大洋洲区 1 名，美洲区 1 名。“世界组”8 个队第一轮获胜的进入半决赛，第一轮失败的 4 个队与 A 组中获胜的 4 个队进行比赛，比赛获胜的 4 个队进入下一年度的“世界组”，失败的 4 个队作为下一年度的 A 组队。A 组中第一轮失败的 4 个队同各区中获胜的队进行比赛，胜者进入 A 组，失败的 4 个队回各区参加。

3. 澳大利亚网球公开赛

澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最近创办的赛事，从 1905 年至今，已有 95 年的历史，赛地在澳大利亚的第二大城市墨尔本。由于比赛时间安排在 1 月底、2 月初，所以，又是四大公开赛最早的一站比赛。

澳大利亚网球公开赛是在硬地网球场上进行的，打法全面的选手在这种场地上占优势。

由于比赛安排在 1 至 2 月份，正值是当地盛夏，创办比赛初期，比赛男女冠军几乎都是本国选手获得。进入 80 年代后，打进男女前四名的基本上都是欧美选手。2000 年澳大利亚网球公开赛进入冠亚军赛的也是欧美运动员。



4. 法国网球公开赛

法国网球公开赛始于 1891 年，它是与温布尔顿草地网球锦标赛一样享有盛名的传统网球比赛。比赛设在巴黎西部蒙特高地的一座叫罗兰·加罗斯的大型体育场内。这座体育场建于 1927 年，以在第一次世界大战中为国捐躯的空中英雄罗兰·加罗斯名字命名。比赛安排在每年 5 月底 6 月初进行。它是四大公开赛中的第二站比赛。

罗兰·加罗斯网球场属慢速红土地地，打法上对底线抽击为主的选手较适合，因其比赛球速较慢，来回次数多等特点，观看比赛的观众非常过瘾。如果选手之间实力较为接近的话一场比赛打上 4 小时是司空见惯的。

获得法国网球公开赛冠军最多的是瑞典的博格，他在 1974 年到 1981 年的 8 年中，6 次夺冠，被称为一代球王。1989 年的法国网球公开赛，17 岁的美籍华裔选手张德培先后挫败伦德尔和埃德伯格，登上冠军宝座。他是获法国网球公开赛冠军中最年轻的选手。

5. 温布尔顿草地网球锦标赛

温布尔顿草地网球锦标赛创办于 1877 年，是现代网球史上最早举办的比赛。比赛设在伦敦西效温布尔顿总部，安排在每年 6 月底 7 月初举行，它是四大公开赛中第三站比赛。

温布尔顿锦标赛是在草地网球场上进行的，它适合发球上网型的选手，比赛球速较快。

1922 年，在温布尔顿修建了可容纳 1.5 万观众的中央球场。现有草地网球场 18 个和 2 个室内网球场。

1968 年英国草地网球协会允许职业选手参加温布尔顿网球锦标赛以来，几乎世界顶尖选手都来参加此项赛事，1976 年，



瑞典选手博格获得温布尔顿锦标赛冠军，并连续 4 年卫冕成功。1985 年，年仅 17 岁的德国选手贝克尔登上冠军宝座。近几年，在温布尔顿比赛中，值得一提的是男子选手美国的桑普拉斯，从 1993 年开始，他连续 3 年获得桂冠，女子选手中，德国的格拉芙已经有 6 次登上温布尔顿锦标赛的最高领奖台。

6. 美国网球公开赛

美国网球公开赛首届比赛，于 1881 年在罗得岛新港举行，当时只是国内比赛，1968 年被列为四大公开赛之一，在每年的八至九月举办，它是四大公开赛中最后一站的比赛。

由于美国网球公开赛高额奖金和美国社会高度商业化，以及采用中速硬地场地，每次比赛都吸引世界上高手前来参赛。

由于美国网球运动的普及，在 80 年代前，美国网球公开赛冠军获得者多数是美国人，近几届比赛也基本一样，获得桂冠以美国选手为主，如 1995 年美国选手桑普拉斯第三次夺得美国网球公开赛冠军，1999 年美国选手阿加西获得冠军，女子的冠军被美国选手小威廉姆斯夺得。

7. 大满贯杯赛

大满贯是借用桥牌比赛中的一个术语，指的是全拿 13 墩牌，包括全部之意。要想获得大满贯称号，必须在一年之中同时取得澳大利亚、法国、温布尔顿和美国四大公开赛冠军，因此，这四大公开赛又称为“四大满贯赛事”。

1990 年 12 月，在德国慕尼黑举行的首届大满贯杯赛，是世界上奖金最高的网球比赛，以总奖金 600 万美元创下了职业网坛的奖金纪录，冠军可获得 200 万美元。

大满贯杯赛是由国际网球联合会发起主办，参赛资格是每年的澳大利亚、法国、温布尔顿和美国四大公开赛中获得优异成绩