

健康中国

TENNIS



# 教你打好网球

JIAONI DAHAO WANGQIU

李连三 于 刚◎主编

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

健康中国

TENNIS

# 教你打好网球

JIAONI DAHAO WANGQIU

李连三 于 刚◎主

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

教你打好网球 / 李连三, 于刚主编. -- 天津: 天津科学技术出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5576-5539-6

I. ①教… II. ①李… ②于… III. ①网球运动—基本知识 IV. ①G845

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第164864号

---

### 教你打好网球

JiaoNi DaHao WangQiu

责任编辑: 张 跃

出版: 天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社

地址: 天津市西康路35号

邮编: 300051

电话: (022) 23332399

网址: [www.tjkjbs.com.cn](http://www.tjkjbs.com.cn)

发行: 新华书店经销

印刷: 北京兴星伟业印刷有限公司

开本710×1 000 1/16 印张10 字数144 000

2019年1月第1版第1次印刷

定价: 33.00元

# 前言

网球是当今世界最为流行的时尚运动之一，是世界第二大球类运动，与高尔夫、保龄球、桌球并称为世界四大绅士球。网球运动的由来和发展可以用四句话来概括：起源于法国，诞生在英国，普及在美国，现在盛行于全世界，是一项广受人类欢迎的贵族运动。共28次举起大满贯奖杯的澳洲名将罗伊·爱默生曾说：“在网球世界里，无论你打了多长时间的球，你总有好多东西可以去学习。”

因为网球将会是一项学无止境，一旦开始就不可避免会让人爱上的运动。

想要学好网球不仅要具备一定的身体素质，身体需要一定的灵敏度、韧度、速度和力量，更需要技术支持。为了让人们更加系统、更加科学地学好网球，编著借鉴和参考了不少国内外资料，并在此基础上编写了《教你打好网球》。文中系统全面地为大家介绍了网球的基本技术训练和网球单打战术、双打战术的实战经验，以及网球运动受伤的处理、预防。

第一章，介绍了网球运动的基本知识等内容，其中包括我国和国外的网球运动发展、世界著名的网球组织有哪些和网球运动的特点及锻炼价值等。

第二章，介绍了网球的基本训练等内容，其中包括热身、握拍、站姿、步法、接发球的技术训练等。

第三章，介绍了网球的技术训练等内容，其中包括如何进行底线击球处理、怎样处理前场球、怎么进行综合性打发等。

第四章，介绍了网球运动的单打战术等内容，其中包涵了单打的发球、接发球战术、底线战术、网前战术、综合性打发战术等。

第五章，介绍了网球运动的双打战术等内容，其中包括关于核

心人物的选择和双打站位、发球、截球、抽击球战术等。

第六章，介绍了网球运动损伤的处理及预防等内容，其中包括可能出现的常见运动损伤和基本预防办法、不同季节网球运动应该注意的事项等。

第七章，介绍了网球运动比赛规则等内容，其中包括网球比赛的基本规则和裁判规则等。

第八章，介绍了网球运动礼仪等内容，其中包括赛场上比赛应该要注意的礼仪和场外观众观赛礼仪等。

编者希望大家在阅读这本书的过程中，能够对如何打好网球有一个大致的了解。由于编写时间仓促，水平有限，书中难免有不当之处，望广大读者批评、指正。

# 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一章 网球运动的基本知识 .....    | 1  |
| 第一节 网球运动的起源与发展 .....   | 1  |
| 第二节 世界著名的网球组织 .....    | 3  |
| 第三节 网球运动的特点与锻炼价值 ..... | 4  |
| 第四节 中国网球的发展概况 .....    | 7  |
| 第五节 网球运动的场地器材和装备 ..... | 9  |
| 第二章 网球的基本训练 .....      | 23 |
| 第一节 热身训练 .....         | 23 |
| 第二节 握拍训练 .....         | 26 |
| 第三节 准备姿势与步法 .....      | 33 |
| 第四节 发球训练 .....         | 37 |
| 第五节 接发球技术 .....        | 46 |
| 第三章 网球的技术训练 .....      | 51 |
| 第一节 底线击球处理 .....       | 51 |
| 第二节 前场球处理 .....        | 68 |
| 第三节 综合处理 .....         | 80 |
| 第四章 网球运动的单打战术 .....    | 87 |
| 第一节 发球战术 .....         | 87 |
| 第二节 接发球战术 .....        | 90 |
| 第三节 底线战术 .....         | 93 |

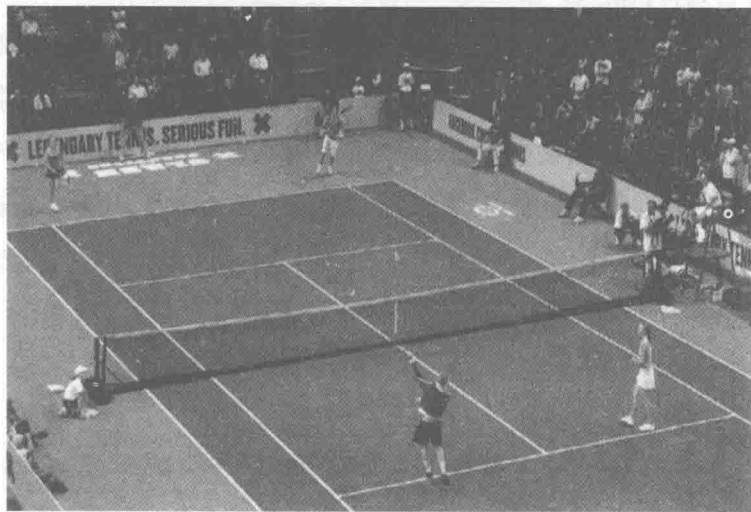
|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第四节 网前战术 .....          | 100 |
| 第五节 综合性打法战术 .....       | 106 |
| 第五章 网球运动的双打战术 .....     | 107 |
| 第一节 核心人物的选择 .....       | 107 |
| 第二节 站位战术 .....          | 107 |
| 第三节 发球战术 .....          | 108 |
| 第四节 截击战术 .....          | 110 |
| 第五节 抽击球战术 .....         | 111 |
| 第六章 网球运动损伤的处理及预防 .....  | 113 |
| 第一节 常见的运动损伤及预防 .....    | 113 |
| 第二节 不同季节的网球运动注意事项 ..... | 123 |
| 第七章 网球运动的比赛规则 .....     | 129 |
| 第一节 网球比赛的基本规则 .....     | 129 |
| 第二节 网球比赛裁判 .....        | 132 |
| 第八章 网球运动礼仪 .....        | 151 |
| 第一节 网球比赛礼仪 .....        | 151 |
| 第二节 网球观赛礼仪 .....        | 153 |

# 第一章 网球运动的基本知识

## 第一节 网球运动的起源与发展

网球运动起源于法国，诞生在英国，普及在美国，是一项盛行于全世界的贵族运动。

网球名称的由来，与网球的起源和发展是密切相关的。作为当今一项广受欢迎的体育运动项目，网球有着起源于埃及坦尼斯小镇、希腊雅典等多种说法。但是因为缺乏足够的史料证实，这些说法并不能令人信服，因而网球最初时的名称也便难以确证了。



目前被大多数历史学家所认可的一种说法是，网球运动起源于12世纪法国的北部。当时，那里的僧侣们常玩一种以手掌击球的游戏。这种游戏的法语名称是Jeu de paume，意思是“用手掌击球”。这种游戏也被认为是室内网球的雏形。当时的球是填塞了头发等物的布袋实心球，僧侣们有时对着墙壁击球，有时在两人中间挂一条绳对打。在被传入法国宫廷后，贵族们不大能忍受击球时手掌的疼痛感，于是戴上了皮制手套，后来又渐渐发展成为了木板球拍。



14世纪中叶，这种在法国贵族间流行的游戏传入英国，法国王储还将这种游戏使用的球赠送给英皇亨利五世。因为这种球表面所使用的斜纹法兰绒布产自坦尼斯镇，所以英国人便将这种球称为“Tennis”，这个名称也便一直流传了下来。

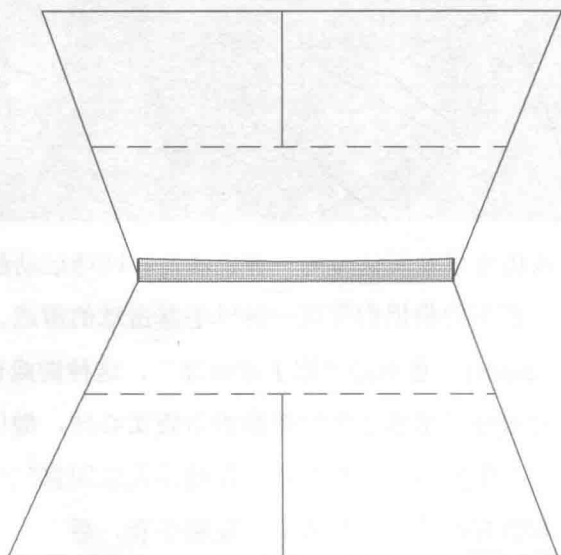
到19世纪末，现代网球在英国的伯明翰诞生，刚开始被称为“草地网球”（Lawn Tennis），后来因为场地并不限于草地，遂改成“网球”（Tennis）。

也有人说网球的名称来源于法语“Tennez”，意思是“抓住”。但事实上，人们都无法确认网球名称的真正来源。

14世纪中叶，网球传入英国。引起了爱德华三世很大的兴趣，为此，他还下令在宫中修建了一座室内球场。

16世纪，古式室内网球成为法国的国球。法国国王路易斯还将网球运动列为一种宫廷特权游戏，禁止民间效仿。

16~17世纪，网球运动开始在法国和英国宫廷流行，网球运动又被称为“宫廷网球”和“皇家网球”。到了17世纪。贵族们在宫中比赛网球时，对于胜利者的奖赏，渐渐又演变成一种赌博，有人甚至因此而倾家荡产。法国国王于是下令禁止进行这种游戏，这也直接导致了18世纪初期网球运动陷入低迷。



最初的球场

网球运动真正从室内活动发展成为一项室内、户外都能进行的体育项目，一般认为始于1873年。现代网球的奠基人华尔特·科洛普顿·温菲尔德少校（Major Walter Clopton Wingfield）在这一年将早期的网球打法进行了改进，并取名为“草地网球”。为此，他还在同年出版了一本题为《草地网球》的小册子，对这项运动进行宣传和推广。

温菲尔德少校在规则中并没有规定场地必须是草地，但认为地面应该平整。当时主要采用底线球的打法，温菲尔德在设计场地的时候也将其设计成为沙漏状，并且还设计了一整套网球的赛制和规则。随着网球运动越来越普及，场地的形状也从沙漏形转而向长方形靠拢。

1877年，全英网球俱乐部在英国的温布尔登举办第一次网球大赛时，投入使用的就是最新设计的长方形球场了，记分制也更加接近于今天的记分制。1884年，男子双打成为正式的比赛项目之一，组委会还首次设立了女子单打。此后，俱乐部便开始主办各种网球赛事。

温布尔登网球锦标赛不但是现代网球史上最早的比赛，而且每年如期举行也已经成为一项传统。1905年，温网正式成为世界性的比赛，美国、法国等国选手都前来参赛。1922年，更是修建了一座可容纳1.5万名观众的中央球场。随着比赛要求的提高和巨额奖金的吸引，比赛会集了各路精英，竞争也更加激烈。

## 第二节 世界著名的网球组织

现代网球运动从第一届温布尔登草地网球赛开始到现在已经有100多年的历史，从最初开展的几个国家到目前近160个国家参与其中，这些进步都是在世界网球的有关组织指导下进行的，世界网球组织主要有以下三个。

第一，国际网球联合会（ITF），成立于1913年5月1日，是最早的国际网球组织。其主要责任是：负责制定网球运动比赛规则；负责有关网球比赛的一切事物；推进各国网球协会搞好本地区网球运动的普及；为发展中国家的网球教练开设培训班；提高人们对网球的兴趣，鼓励吸纳更多的人参加网球运动，促进世界网球运动的发展。国际网球联合会委员会除主席和执行主

席外，其他委员均为名誉会员，每两年改选一次。国际网联负责组织和管理的赛事有：戴维斯杯世界男子团体赛、联合会杯世界女子团体赛以及每年的四大网球公开赛，还负责女子巡回赛、发展巡回赛、挑战赛、世界老年网球赛、世界青年杯赛、世界少年杯赛等200多个赛事。

第二，世界男子职业网球选手协会（ATP），号称“球员工会”，成立于1972年，是世界男子职业网球运动员的自治机构，总部设在美国的佛罗里达。ATP主要职责是协调各赛事和职业运动员之间的伙伴关系，并负责组织和管理工作。ATP每年举办的大赛有：大师杯赛、网球大师系列赛、国际黄金系列赛、世界双打锦标赛、挑战赛等80个左右的赛事。

第三，国际女子网球协会（WTA），成立于1973年，是世界女子职业网球选手的自治组织，总部设在佛罗里达的圣彼得斯堡。WTA的主要职责是组织网球职业女子选手的各种比赛。WTA负责协调与赞助商、赛事主办方之间的关系以及与选手有关的一切事物，管理职业选手的积分、排名、奖金分配等。WTA由一个董事会和一个主席来管理，他们中的多数是现役球员，还有一些商业顾问。WTA负责的比赛有：WTA的年终总决赛、各项公开赛、巡回赛等。

### 第三节 网球运动的特点与锻炼价值

#### 一、网球运动的特点

1. 适应大众的广泛性与运动量大小的自控性网球特有的魅力早已深入人心。

网球运动是一种老少皆宜的体育运动项目，上至白发老者，下到少年儿童，都能在球场上体会到网球运动的乐趣。网球运动参与者可根据自己的能力来确定打法，控制球的速度与旋转，因此对于参加者的体能要求并不太高，并且运动量可以得到有效控制。

随着人们生活水平的提高，人们对生活质量的要求也越来越高，网球迷们

口也在迅速增长，人们已经把网球运动作为一种休闲娱乐的方式。

## 2. 网球运动受场地器材的限制

网球场的造价较高，运动本身对场地的要求也高，与其他运动项目相比，网球运动消费高很多，在发展中国家，有网球场的学校和社区寥寥无几。随着中国网球运动的发展，近几年我国的场馆数量增加了不少，但仍不能满足广大网球爱好者的需求。

## 3. 网球运动受自然环境的影响

网球场馆大多建在露天的环境下，因此天气等自然环境的变化

对网球运动的影响非常大，网球四大满贯的比赛也经常因为天气原因推迟。尤其是红土地地的法国网球公开赛，经常因为下雨而推迟比赛，比赛中球员因为天气原因影响状态，甚至造成比赛大逆转的状况也时有发生。

## 4. 比赛时间长与跑动量大

网球比赛无论是平时的娱乐或是正式的比赛，只要双方的实力接近，要想决出胜负，都要很长时间。四大满贯的比赛为男子5盘3胜、女子3盘2胜。一场比赛的时间在3~5小时。网球比赛的跑动量非常大，随着快速场地的使用和网球技战术的发展，比赛的跑动量有减少的趋势，但跑动的强度在增加，前后快速跑动、跨扑、跳跃动作在增加。

## 5. 职业比赛的可观赏性

随着网球比赛赛制和赛程的日益规范、完善，职业网球比赛越来越多，网球运动员的技术水平越来越高，网球比赛的精彩程度也随之提高，网球比赛的观赏性有了很大提高。热爱网球比赛的观众也日益增多，电视转播技术的提高也使网球比赛吸引了更多的爱好者。

## 6. 对运动员的心理素质要求高

网球比赛中，除了团体比赛中的交换场地时教练可以进场指导外，其他任何时候的单项比赛都不允许教练指导，网球运动员每次击球都是在重重的压力下完成的，这就要求网球运动员具有良好的心理素质。优秀的网球运动员的心理特征表现为：对完成所建立的训练及比赛目标有很强的责任感和坚定性，对自己的实力充满信心，有强烈的竞争意识，有克服种种困难的非凡勇气，情绪稳定，在大赛中不畏强手，敢于拼搏等。

## 二、网球运动的锻炼价值

1. 全面锻炼各项身体机能, 促进健康, 增强体质, 延缓衰老身体素质是人体发育状况和生理功能状况的综合表现。

经过长期的网球锻炼, 可使人体的速度、力量、柔韧、灵敏等身体素质得到提高, 从而提高人体的运动能力, 也可以大大延缓年龄较大的网球参与者运动能力的下降过程。

网球是典型的以有氧为主、无氧为辅的运动项目, 运动中既有有氧供能又有无氧供能, 可以很好地发展耐力素质。职业网球比赛中, 运动量非常大。运动员没有良好的心肺功能难以胜任一场漫长艰苦的网球比赛。对于普通锻炼者而言, 经常进行具有一定强度的、较长时间的网球锻炼, 可以使心肺功能大大改善和提高, 进而提高耐力素质。

网球运动对力量素质的要求也比较高, 这是因为网球拍本身就具有一定的重量, 比其他小球类项目的球拍重(如乒乓球拍、羽毛球拍), 需要用更大的力量完成每次的击球动作。因此, 力量是网球运动的基础, 通过网球锻炼也会促进力量素质的提高, 所以网球运动员看起来也更为强壮。

网球运动也可以发展身体灵敏素质。在网球运动中, 球速较快, 球的运动轨迹与旋转瞬息万变, 这就要求练习者能及时根据来球变化迅速做出反应, 及时选择相应的技术动作方法完成击球, 这对于发展人体的灵敏素质益处极大。

由于各项身体素质都得到锻炼和提高, 人体处于一个积极的良性发展状态, 这对于控制体重、提高心血管系统能力, 降低血脂血压、预防骨质疏松、保持生命活力、延缓衰老等都有良好的作用。

### 2. 培养人的心理素质

网球运动是一项需要全身心投入的竞技体育项目, 也是一项靠智力与体力共同对抗的项目。在每一场比赛中, 选手都要努力了解对手的技战术特点, 而在比赛过程中又要根据出现的具体情况调整自己的战术。在整个比赛过程中, 选手的精神都要高度集中, 每球必争。在关键的局点、盘点、赛点分时, 选手更要抓住机会, 沉着应战。这就要求球员的心理素质良好, 才能

赢下关键分,反之则可能遭逆转而一败涂地。因此,经常参加网球比赛,有助于锻炼人的意志品质,培养自信和临危不惧的优良品质。这些意志品质的锻炼对网球参与者是一笔很好的生活财富。

### 3. 休闲娱乐、陶冶人的情操,提高人的社会交际能力

网球运动是一项令人心身愉快的娱乐运动。在网球场上积极奔跑、正手、反手、网前截击,每一次击球都能给人带来无穷的乐趣,心理和生理都会产生不同程度的愉悦感。在生活节奏加快、竞争压力巨大的现代社会,人们经常处于焦虑、抑郁等不良心理状态下。约上球友在业余时间去网球场进行一番练习和较量,不管是单打还是双打,都可以通过有力的击球、满场的奔跑、大声地吼叫或者欢乐的笑声来宣泄自己的紧张和压力,给自己的身心带来愉悦和放松,进而以饱满的精神状态重新投入到工作、学习和生活中。同时,通过切磋交流球技,没有门第的高低,没有性别的障碍,没有年龄的界限,网球运动拉近了人们的距离,增进了彼此的友谊,提高了人们的社交能力。

## 第四节 中国网球的发展概况

网球运动是在19世纪后期随着西方近代体育的传播而进入我国的。19世纪中叶,中国陆续开放了一些沿海通商口岸,西方的官员、商人、传教士和驻军络绎不绝,网球运动也由他们带进了中国。这些外国的传教士、驻军和商人们在上海、广州、香港、北京、青岛、天津等地修建了不少网球场,供平时消遣娱乐,不久之后网球运动在学校和教会中逐渐开展起来。上海圣约翰书院在1898年举办了“斯坦豪斯杯”网球赛,这是中国最早的学校网球比赛。1910年第一届全运会上,男子网球被列为比赛项目。1924年第三届全运会上,又把女子网球列为比赛项目,但是当时没有选手报名参加比赛。直到1930年的第四届全运会,才有女子选手正式报名参加网球比赛。

中国网球20世纪初才开始与国际网坛进行交流。1915年第二届至1934年第十届远东运动会上,中国男子网球队参加了网球表演赛,女子网球队参

加了第六届至第十届远东运动会的网球表演赛。我国选手在1924—1946年间参加了六次戴维斯杯的网球赛，当时中国著名的网球选手有林宝华、邱飞海等。我国著名网球选手邱飞海在1924年参加了英国的温布尔登网球赛，并打进第二轮的比赛。第八届远东运动会上，中国队以林宝华和邱飞海为主力获得了男子网球团体赛冠军。

新中国成立后，我国的网球事业得到更大、更快发展。中国网球协会于1953年成立，在天津市举办了第一届全国网球表演赛。我国网球队从1956年开始加强了与国际网坛的交往，先后出访了许多国家和地区，并积极参加各种国际网球比赛，取得了不俗的成绩。上海网球运动员朱振华、梅福基1959年在波兰索波特国际网球赛中为新中国赢得了首个国际网球赛事的男子双打冠军。1966年后，和其他体育项目一样，我国的网球运动受到了很大的冲击，网球运动竞技水平停滞不前，甚至出现下降趋势，与国际网坛几乎断绝了往来。直到1978年后，我国的网球运动才逐渐恢复生机。1980年，国际网联接纳中国网球协会为正式会员，同年10月在日本举行的东京女子网球公开赛中，我国女子网球选手余丽桥夺得单打冠军。1981年1月，我国网球运动员李心意和胡娜在美国白宫杯少年网球锦标赛中获得女子双打冠军。1983年中国男子网球队参加了在吉隆坡举行的代表亚洲最高水平的男子团体赛——加法尔杯赛，并摘得桂冠。

近年来，中国网球事业掀开了崭新的历史画卷。中国选手夏嘉平在2001年第21届世界大学生运动会网球比赛中获男子单打冠军，李娜获女子单打冠军。李婷、孙甜甜获得2004年雅典奥运会女子双打冠军，郑洁、晏紫获得2006年澳大利亚网球公开赛、温布尔登网球公开赛女子双打冠军，我国女子选手在近几年的世界网球赛事上取得的佳绩令世人瞩目。特别是中国网坛一姐李娜。2014年一度世界女子网坛单打排名第二。2013年李娜称为《时代》杂志4月29日出版的封面人物，并入选2013年度全球百大最有影响力人物名单。

网球运动已经成为高校最受学生喜爱的体育运动之一。网球在青少年中的普及率逐年提高，许多城市网球场遍布于学校和居民小区，参与网球项目的活动成为大众健身、娱乐、休闲的首选。网球业余比赛也随之多了起来，如“全国业余网球比赛”“全国大学生网球比赛”“少年短式网球赛”“软

网冠军赛”“校长杯”等网球赛事接二连三。据中国网球协会的官方数据显示,从2004年至今,中国的网球人口能够迅速增长到812万人,中国的“网球时代”已经到来。

## 第五节 网球运动的场地器材和装备

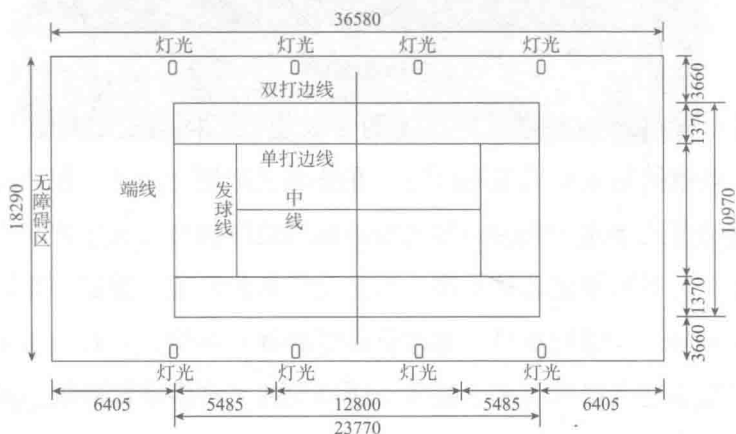
### 一、网球场地

网球场整体为长方形,类似篮球场大小。由“国际网联”主办的戴维斯杯团体赛及其他锦标赛规定端线以外至少有6.40米(21英尺)的空地,边线以外至少要有3.66米(12英尺)的空地。球场除端线宽度为10厘米(4英寸)外,其余各线宽度为5厘米(2英寸)。单打场地(长23.77米、宽8.23米)略窄于双打场地。球网中央低,两端高,把球场横隔为两个区。球场内划分为前场与后场。前场由中线划分为右发球区与左发球区。“中点”是长10厘米、宽5厘米有中线假想延长线与端线相交的一段线段。

网球场分为室内和室外两种,并且有各种不同的球场表面。根据材料的不同,分为以下几种。

#### (一) 草地场

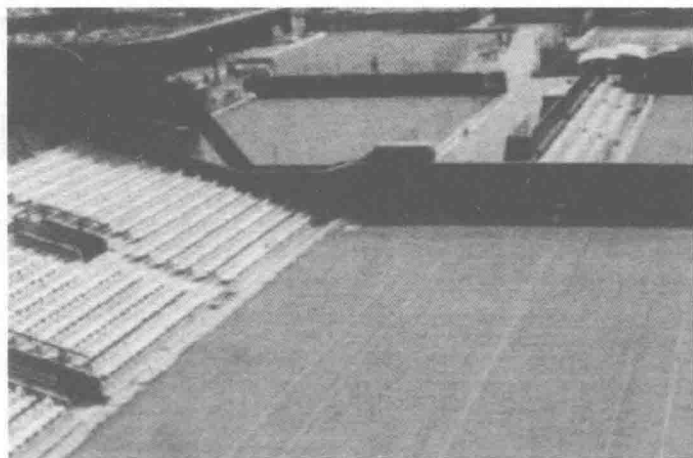
草地场地包括天然草地网球场和人造草坪网球场两种。



网球场地图



天然草地场是历史最为悠久、最具传统意义的一种场地，其特点是球落地时与地面的摩擦小，球的反弹速度快，所以对球员的反应、灵敏、奔跑速度、奔跑技巧等要求非常高，球员也利用这一特点大打“攻势网球”。发球上网、随球上网等各种上网强攻战术，这几乎被视为在草地球场上制胜的唯一法宝；对于底线型的选手来说，在草地球场常常无功而返。由于这种场地对草的特质、规格要求极高，而适宜的草籽又不具备良好的适应性，加之气候的限制以及需要极其周到、细致的保养，维护费用昂贵，所以此种球场（特别是对用作正规比赛的草地网球场）很难被推广到世界各地。20世纪80年代后，草地场已逐步被人造草场地所取代。目前每年的寥寥几个草地职业网球赛事几乎都是在英伦三岛上举行，且时间集中在六、七月份。温布尔登网球公开赛是唯一在草场举行的大满贯赛事。



天然草地场

人造草地网球场是天然草场的仿效物，不同的是底层是尼龙编织物，其上栽植的是束状尼龙短纤维，在纤维之间填充细砂，保持纤维的直立性。这是近几年才兴起的一种新型运动场面层材料，其主要特点是球场面层弹性好，不易使运动员受伤，而且质量非常稳定，返修率很低。这种场地需要平整、坚固的基底，附设有良好的排水结构，并且，因其白色界线是与周围场地直接拼编在一起的，所以免去了许多诸如画线等维护上的麻烦，也使其成为全天候场地的一种。维护者只需经常梳平整理并适时增添其间的细砂就可以了。