



普通高等学校体育专业统编教材

网球运动教程

主编 胡柏平 郭立亚



SPORTS

高等教育出版社

普通高等学校体育专业统编教材

网球运动教程

主 编 胡柏平 郭立亚

高等教育出版社·北京

内容提要

本书根据普通高等学校体育专业网球教学的实际,从网球运动概述、网球基本技术、网球基本战术、网球教学、网球训练、网球策略与数据统计、网球营养与伤病防治、网球竞赛与裁判工作、软式网球与短式网球等方面,全方位地介绍了网球运动的最新理论与实践。本书不仅内容丰富、体系完整、实用性强,而且配以大量图表展示,以及关联配套技术视频的二维码,生动直观、便于教学。

本书不仅适合于普通高等学校体育专业学生的网球课程学习,而且可作为网球专业运动员的训练参考书,还可为广大网球爱好者的学习提供指导。

图书在版编目(CIP)数据

网球运动教程 / 胡柏平, 郭立亚主编. -- 北京 : 高等教育出版社, 2017.8

ISBN 978-7-04-0448029-0

I. ①网… II. ①胡… ②郭… III. ①网球运动-师范大学-教材 IV. ①G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 153086 号

网球运动教程

Wangqiu Yundong Jiaocheng

策划编辑 汪 鹂 责任编辑 汪 鹂 封面设计 张申申 版式设计 范晓红
插图绘制 杜晓丹 责任校对 李大鹏 责任印制 田 甜

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.hepmall.com.cn
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司		http://www.hepmall.com
开 本	787 mm× 960 mm 1/16		http://www.hepmall.cn
印 张	24	版 次	2017 年 8 月第 1 版
字 数	410 千字	印 次	2017 年 8 月第 1 次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	38.60 元
咨询电话	400-810-0598		

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 48029-00

编委名单

主编 胡柏平（陕西师范大学 教授）

郭立亚（西南大学 教授）

成员（以姓氏笔画为序）

王保金（西安交通大学 教授）

孙卫星（北京体育大学 教授）

张志华（北京化工大学 教授）

李桂林（西南大学 讲师）

易春燕（河南大学 教授）

盛小芳（海南大学 教授）

曹 犇（陕西师范大学 副教授）

程 杰（上海大学 教授）

前 言

网球，一个在绿草、红土和硬地场上跳跃的精灵，从它诞生之日起就预示着会有绽放异彩的未来！几百年来，网球运动从古代法国宫廷贵族娱乐游戏发展成为现代奥运史上的第一个球类竞技项目，不断彰显着它独特的魅力。网球运动成就了一批劳伦斯世界体育大奖获得者，已经成为世界第二大体育项目。网球以其特有的风格正吸引着越来越多的爱好者为之奋力奔跑、施展技巧和尽情挥汗。

网球运动孕育着丰富的文化、教育、智慧和艺术，承载着奥林匹克思想和精神，影响着青年人的理想和抱负。网球运动员形体均匀、动作优美、姿态优雅，男子被誉为运动的绅士，女子则表现出力与柔的飒爽英姿。

网球运动是培育人们健康体魄、敏锐思维、品德礼仪的沃土。网球运动技术复杂多样，战术多变，长期从事网球运动，不仅可以提高人体肌肉力量、协调性和灵敏性，改善神经系统、内分泌系统和代谢系统的功能，而且还能促进人与人之间的沟通与交流，培养良好的道德品质，是老少皆宜的运动项目。

网球运动是体育休闲产业的助推器。根据网球产业协会最新统计，美国的网球产业价值达到了58亿美元，网球人口接近1 800万，6~12岁的网球人口有214万，常年打球的人口有991万。据《经济学人》预计，到2020年，中国网球人口有望超过3 000万，中国网球产业潜力无限。

网球是体育专业的核心课程，也是大学公共体育教学的重要选修课，正受到越来越多大学生的喜爱。目前，每年一次的全国大学生网球比赛，吸引了来自全国数百所高校的数千名大学生参加，网球运动在高校的发展势头十分迅猛。

网球运动有着巨大的发展前景和市场需求，培养网球专业人才任务紧迫、意义重大。根据普通高等学校体育专业网球教学的实际，我们组织编写了本教材。编写组由全国8所高校网球专业教学领域具有多年教学经验的教授组成。经过一年的辛勤付出，这本全新的《网球运动教程》终于付梓出版。

全书共分9章，分别从网球运动概述、网球基本技术、网球基本战术、网球教学、网球基本能力与训练、网球策略与数据统计、网球营养与伤病防治、网球竞赛与裁判工作、软式网球与短式网球等方面，全方位地介绍了网球运动的最新理论与实践。为更好地适应体育专业的培养目标和教学需求，在强调科学性和系统性的基础上，着重体现了实用性和创新性特点。全书内容充实，图文并茂，直观生动，便于教学。

具体分工如下：胡柏平（前言、第七章）、郭立亚、李桂林（第二章）、程杰（第一章）、易春燕（第三章）、曹犇（第四章）、孙卫星（第五章）、张志华（第六章）、王保金（第八章）、盛晓芳（第九章）。在此，对上述各位教授、专家表示衷心的感谢！

本教材在编写过程中虽然经过多次讨论、反复修改，但限于专业水平有限，不足之处在所难免，敬请读者批评指正。

胡柏平

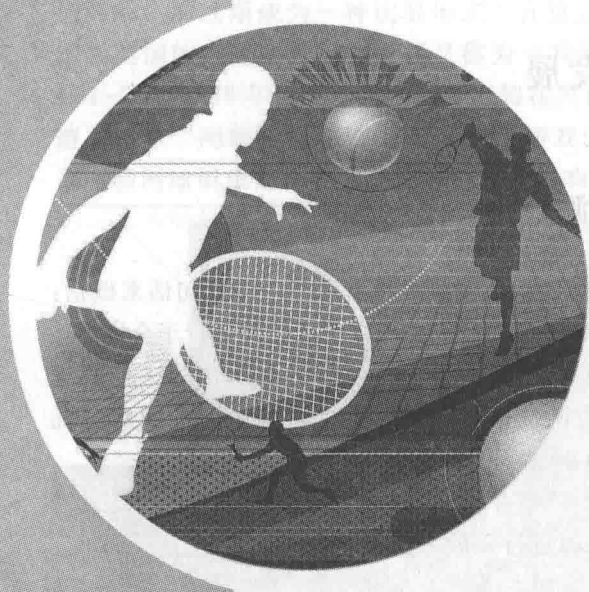
2017年3月

目 录

前言

第一章 网球运动概述	1
第一节 网球运动的起源与发展	2
第二节 中国网球运动发展概况	8
第三节 国际网球组织与重大网球赛事	16
第四节 网球运动的特点和价值	24
第二章 网球运动基本技术	29
第一节 握拍法和准备姿势	30
第二节 击球步法和站位	33
第三节 正手和反手击球技术	38
第四节 发球和接发球技术	44
第五节 截击球和高压球技术	51
第六节 其他击球技术	56
第三章 网球运动基本战术	71
第一节 网球战术概述	72
第二节 单打战术	75
第三节 双打战术	100
第四章 网球教学原则与方法	119
第一节 网球教学原则	120
第二节 网球教学方法	123
第五章 网球运动基本能力与训练	155
第一节 网球运动基本能力与训练概述	156
第二节 网球身体能力与训练	160
第三节 网球心理能力与训练	208

第四节	网球比赛能力与训练·····	220
第五节	网球能力与训练案例·····	229
第六章	网球比赛策略与数据统计·····	235
第一节	网球比赛策略·····	236
第二节	网球比赛数据统计与分析·····	250
第三节	网球比赛策略与数据统计分析·····	258
第七章	网球运动营养、常见伤病防治与康复训练·····	271
第一节	网球运动营养·····	272
第二节	网球运动常见损伤防治·····	279
第三节	网球运动损伤预防与康复·····	298
第八章	网球竞赛与裁判工作·····	313
第一节	网球竞赛组织·····	314
第二节	网球比赛裁判方法·····	325
第三节	网球竞赛规则节选·····	344
第九章	软式网球和短式网球·····	353
第一节	软式网球·····	354
第二节	短式网球·····	368
参考文献 ·····		372



第一章 网球运动概述

本章导言

本章介绍了网球运动的起源、发展和变迁过程以及中国网球运动的发展和现状；对国际网球组织的职能和国际网球赛事也作了较详细的介绍；总结与归纳了网球运动的特点和价值。

学习目标

1. 了解网球运动的起源与变迁以及中国网球运动的发展史。
2. 熟悉国际网球组织及职能，国际重大网球赛事的基本情况和运作方式。
3. 知晓网球运动的特点和价值。

第一节

网球运动的起源与发展

一、网球运动的起源

网球运动是世界第二大球类运动，其起源和演变可以用四句话来概括：孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，现盛行于全世界。

网球运动的起源可以追溯到 12—13 世纪法国传教士所玩的一种游戏（图 1-1-1）。当时的传教士为调剂单调的生活，常常在教堂的回廊里玩一种用手掌击球的游戏。当时这种游戏也叫“Jeu de paume”，在法语中是“掌中戏”的意思。最初这种游戏在大厅和回廊进行，后来移至室外开阔空地上进行。游戏时，将一条绳子架在场地中间，两边各站一人，双方用手掌来回击打一种裹着头发的布球。



图 1-1-1 早期网球游戏

14 世纪中叶，法国的一位诗人把这种游戏介绍到法国宫廷中，成为皇室贵族的消遣活动。约在 1358—1360 年间，这种球类游戏从法国传到了英国。英国国王爱德华三世对此特别感兴趣，下令在宫内建造一处室内球场。从此，网球

开始在英国流行，成为英国上层社会的一种娱乐活动，所以有“贵族运动”之雅称。由于当时球的表面是用埃及坦尼斯镇所产的绒布——斜纹法兰绒制作的，故英国人将这种球称为“tennis”（网球的英文由此而来），并流传至今。

15 世纪，用手击球的方法逐渐被板拍击球所代替，于是，板拍和球拍应运而生。16 世纪初，这项球类游戏被法国国民发现，出于好奇心开始仿效，这项游戏很快地传播到各大城市，同时改良了用具。球制造得比较耐用，拍子由木板改为羊皮纸板，拍面面积放大，握把的柄也加长。场地中间的绳子，增加无数短绳子向地面垂下，球从绳子下面经过时，可以明显地发觉。到了 17 世纪初，场地中间不再用绳帘，而改用小方格网子，网比帘的作用更好，拍子也改用穿线的网拍，富有弹性而且轻巧方便。

16—17 世纪是这项运动的兴旺时期，这时的网球不再是一种单纯

的游戏，而逐渐成为一种比赛形式。在这之前，由于这种运动只是在法国和英国的宫廷中流行，所以又称为“宫廷网球”和“皇家网球”（图 1-1-2）。1858 年，英国人哈利·梅姆在英国伯明翰一位朋友的草地上建造了一个“网球场”，促进了早期网球游戏的开展。1872 年，他又创建了莱明顿网球俱乐部，扩大了网球游戏的影响，促进了网球运动的形成。



图 1-1-2 早期的网球运动情景

二、现代网球运动的发展

1873 年，会打古式网球的英国少校沃尔特·克洛普顿·温菲尔德（Waiter Clapton Winfield，图 1-1-3）改进了早期的网球打法，使之成为一种在草坪上进行的、男女都可以从事的运动，最初叫作司法泰克（sphairistike，意思为击球的技术）。同年，温菲尔德出版了《草地网球》（*Lawn Tennis*）一书，书中对这项运动作了详细的介绍，提出了一套接近于现代网球的打法。草地网球问世，并很快成为英国上层社会流行的户外活动。此后，网球成为一项室内、户外都能进行的体育项目。1874 年，温菲尔德又规定了网球场地的大小和球网的高低，在英国办了简易的草地网球比赛。由于对近代网球运动所做的贡献，温菲尔德获得了英国女王维多利亚勋章，他



图 1-1-3 温菲尔德少校

也由此被誉为“近代网球运动之父”。

1875年，随着这项运动的风靡，全英草地槌球俱乐部在槌球场边另设了一片草地网球场，紧接着，古式网球的权威组织者玛利博恩板球俱乐部为这项运动制定了一系列规则。1877年，在英国伦敦郊外的温布尔顿设置了几片草地网球场，草地网球在英国得到了进一步的开展。同年7月，举办了第一届温布尔顿草地网球锦标赛。亨利·琼斯同另外两个人为这次比赛制定了全新的规则，他本人担任了比赛的裁判。当时的球场是长方形的，长23.77米，宽8.23米，这一场地标准至今未变（图1-1-4）。发球线离网7.92米，网中央高度为0.99米。发球时，可一脚站在端线前，另一脚站在端线后，发球失误一次而不判失分。比赛采用中世纪古老式计分方法，每局就4分，采用15为基数计算每一分球的得失：0分叫“love”，胜1分叫“15”（fifteen），胜2分叫“30”（thirty），胜3分叫“40”（forty），平分叫“deuce”。而将45改为40，则是为了报分发音清晰。1884年，英国伦敦玛丽勒本板球俱乐部又把球网中央的高度定为0.914米。现在网球比赛所采用的网球规则基本上是1877年7月温布尔顿比赛的规则。

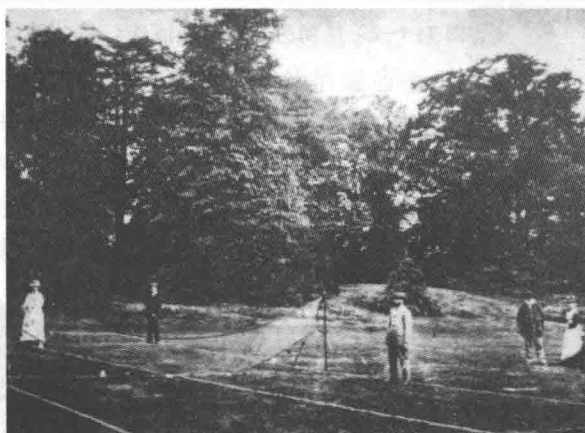


图 1-1-4 早期的网球场

随着网球运动的发展，网球的器材和场地等方面也在不断地发展变化。网球拍由木制拍发展到由各种高科技材质制作而成。此外，在重量、质量、形状等方面都有很大的变化。球也由原来的小布球逐渐发展到胶皮球、橡皮球。由此，现代网球正式形成，并很快在欧美盛行起来，成为一项深受大众欢迎的球类运动。此后，“全英草地网球锦标赛”每年举行一次，其影响不断扩大，草地网球俱乐部也在伦敦西部和东南郊区及其他城

市纷纷出现。该锦标赛的比赛项目也逐渐增加，1879年开始设男子双打项目，1884年增设了女子单打项目，从1883年开始有美国运动员参赛，该赛事逐渐发展为国际性的比赛。

1881年，“全美草地网球协会”成立，并选择卡辛诺别墅的草地网球场作为第一届“全美草地网球锦标赛”的场所。此后，每年一度的“全美草地网球锦标赛”持续到1914年。从1915年开始，“全美草地网球锦标赛”移至纽约市皇后区一个名为“西边网球俱乐部”的草地网球场进行，这便是现在的“美国网球公开赛”的前身。1888年成立的“英国草地网球协会”统一了各俱乐部的场地尺寸及比赛规则，进一步推动了草地网球在英国的发展。“全英槌球俱乐部”于1899年改名为“全英草地网球和槌球俱乐部”，简称为“全英俱乐部”。1922年，“全英俱乐部”迁至位于温布尔顿镇丘奇路的新会址，在新会址内建成了有1.5万个座位的中心球场，有两片室内场地的网球馆，有14片草地及沙土地的比赛和练习场地。“全英草地网球锦标赛”每年在此举行，这便是世界闻名的“温布尔顿草地网球锦标赛”，它已成为世界草地网球的圣地，英国也被公认为现代草地网球的发源地。

欧洲大陆的网球运动大多在红土或粘土场地上进行。法国是红土网球运动的故乡。1891年，在巴黎举行了第一届“法国网球锦标赛”。在其后30多年，该赛事一直是法国国内各网球俱乐部成员之间的比赛，直到1925年才有外国球员参加。1928年，法国建成了以第一次世界大战法国空军英雄罗兰·加洛斯的的名字命名的法国网球中心（图1-1-5），加上20世纪20年代涌现了一批称雄世界网坛的法国男、女运动员，使得法国网球锦标赛成为世界闻名的国际网球赛事。

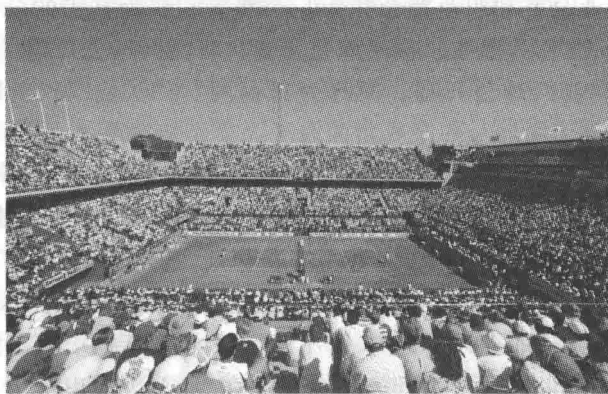


图 1-1-5 法国罗兰·加洛斯网球场

1896年，在雅典举行的第一届奥运会上，网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。后来，由于国际奥委会和国际网球联合会在业余运动员的定义上有分歧，使得已经连续7届奥运会都进行的网球比赛被取消，直到1988年的汉城奥运会上，网球重新回到奥运会大家庭。

1904年，澳大利亚草地网球协会成立，并于1905年举办了第一届澳洲草地网球锦标赛，当时设男子单打、男子双打两个项目。1922年，又增加了女子单打、女子双打和混合双打三个项目。由于地理位置偏远，赛期气候炎热，赛场设施不够完善，世界名手前往参赛者较少，与当时英国、美国、法国网球锦标赛相比较为逊色。自“戴维斯杯”创始以来至20世纪70年代初，“戴维斯杯”的桂冠始终被英、美、法、澳四国所垄断，澳大利亚是那个时代的世界网球强国之一，曾出现过很多世界闻名的网坛名将，如玛格丽特·史密斯、拉夫尔、埃默生等人。因此“澳洲草地网球锦标赛”与美、英、法国网球公开赛并列为世界网球四大赛事，也是顺理成章的事。

三、网球运动的公开赛时代

1968年是网球公开赛时代的起始年份。这一年，在英国伯恩茅斯举行了第一个业余与职业球员都可参加的公开赛——不列颠硬地网球锦标赛，从而开创了网球公开赛的时代。同年，温布尔顿网球锦标赛和法国网球锦标赛都允许职业球员参赛，澳洲网球锦标赛也于1969年允许职业球员参赛。美国于1968年和1969年分别举行了业余和职业的美国网球锦标赛，规定业余球员可以参加职业赛事，但职业球员不能参加业余赛事。到了1970年，业余赛和职业赛合并为一个赛事，成为真正的公开赛。而大满贯赛事先后改称为温布尔顿网球公开赛、法国网球公开赛、美国网球公开赛和澳大利亚网球公开赛，简称为“温网”“法网”“美网”和“澳网”。

随着职业网球赛事的兴起，男、女职业球员分别于1972年和1973年成立了维护自身利益的球员工会性质的组织：男子职业网球协会（ATP）和女子职业网球协会（WTA）。在公开赛初期，男子网球赛事由国际网球联合会（ITF）和国际男子职业网球理事会（MTC）联合主办。女子网球赛事则由国际女子职业网球理事会（WTA）与赛事推广商及赞助商联合主办。现在，全世界每年举行的奖金总额在10万美元以上的男子职业网球赛事约有80个，除四大公开赛外，按奖金总额和积分的多少可将这些

赛事分为4个等级：超级巡回赛、锦标系列赛、世界系列赛和挑战赛。此外，国际网球联合会于1970年创办了世界网球大师赛，参赛者限定为年ATP排名前8位者，另加1位排名第九者作为替补，每年11月在纽约麦迪逊广场体育馆内举行。1989年，ATP接管了“四大公开赛”。1990年，ATP把它所主办的所有赛事称作ATP巡回赛，世界锦标赛改名为ATP世界锦标赛，同时还设有ATP世界双打锦标赛。为了与ATP竞争，ITF于1990年创办了大满贯杯赛，规定只有在当年“四大公开赛”中所得积分最高的前16名球员才有资格参加。

ATP在世界网坛建立了举足轻重的“最佳14项积分体系”，即一名选手的电脑排名积分，由过去52周里成绩最好的14项比赛的积分和击败较高排名选手的奖励分相加而成。ATP对各类赛事的电脑排名分以及对低排名选手击败高排名选手的奖励分值作了详细的规定。如获四大公开赛的冠军可得760分，获奖金总额5万美元挑战赛的冠军可得60分，等等。这一相对复杂和严密的排名体系，对世界职业网球运动的蓬勃发展起到了不可磨灭的作用。它鼓励选手积极参赛，使选手可以根据自身技术特点、状态情况灵活地选择合适的赛事，因而得到职业选手们的认同。

2000年1月1日，ATP开始实行酝酿已久的新排名体系。它以“18项积分制”为核心内容，规定从2000年赛季开始，所有男子网球职业选手的排名积分都从0开始，也就是说，无论是1999年年终排名第一的阿加西，还是年终排名靠后的任何选手，都将处于同一起跑线上。除了每项比赛种子位置和参赛资格确认与以前52周的积分有关外，选手无须考虑上一年成绩的好坏。一位选手在一个赛季的积分取决于18项赛事。其中，四大公开赛和9项大师系列赛事球员必须参加，球员在这13项核心赛事上所得的积分将占到总积分的70%，另外的30%则是球员在他所参赛的成绩最好的5项ATP巡回赛中获得的积分，两项积分相加即为个人的年终积分。年终积分最高者成为当之无愧的世界第一。

到了网球运动的公开赛时代，取消了职业选手和业余选手的界限，增加了大赛的激烈程度和热烈争夺的气氛，从而促进了运动员技术水平的提高，吸引了广大网球爱好者从事该项运动和观看、评论网球比赛的积极性。科技的发展促进了先进器材的生产和技术水平的提高，造就了一批年轻的优秀选手，从而促进了网球运动不断向前发展。随着网球各种大赛奖金的不断提高，网球的职业化、商业化程度也越来越高。

第二节

中国网球运动发展概况

一、中国网球运动发展简介

(一) 新中国成立前中国网球的发展 (1885—1949 年)

19 世纪末, 中国陆续开放了一些沿海通商口岸, 西方的官员、商人、传教士和驻军络绎而至, 网球运动也由他们带到中国。1843 年, 上海被辟为商埠对外开放, 西方人士纷至沓来。1860 年, 英法联军入侵中国, 英军占领天津紫竹林作为练兵场, 随后逐渐增设田径场、足球场及网球场, 这是中国建立网球场的最早记载。1876 年, 上海以外侨为主的网球总会建造了两片草地网球场, 这是上海最早的标准网球场。当时, 基督教对中国网球运动的传播起到了很大的作用。

1910 年, 网球被列为旧中国第一届全运会正式比赛项目, 只有男子可以参加。以后的历届全运会均设立网球项目。1924 年, 第三届全运会允许女子参加, 但无人报名。在 1930 年第四届全运会上, 女子首次登上网球赛场。

1913 年, 远东运动会增加网球项目。从 1915 年第二届远东运动会后, 中国开始派运动员参加网球比赛, 至 1934 年共参加了 9 届。在 1927 年第八届远东运动会上, 以华侨选手邱飞海、林宝华为主力的中国队首次战胜日本队和菲律宾队获得冠军, 从而结束了旧中国参加国际网球赛事无冠军的历史。

1924 年, 中国选手邱飞海参加了第 44 届温布尔顿网球锦标赛, 并打入第二轮。这是中国人首次参加温布尔顿网球锦标赛。

1931 年, 中华全国体育促进会组织成立了中华网球会, 组织开展网球活动和比赛。19 世纪 30 年代, 上海网球运动开展得十分活跃, 但仍以外侨为主。那时的网球会有日本网球会、花旗总会、葡萄牙总会、法商总会、斜桥总会等。还有许多华人网球会, 如万国、友谊、华光、中央、青年会等, 以及银行、海关、邮局的网球组织。中华网球会由于有了邱飞海、林宝华等高手, 屡屡战胜外国球员, 多次夺得团体和单、双打冠军。在上海, 当时的法国总商会有草地和沙地球场 25~30 片, 斜桥总会

也有 25~30 片草地和沙地球场。现在的人民公园和人民广场是过去的跑马场，每年春季赛马结束后和秋季赛马开始之前的 5—9 月，都会将场地改成近百片网球场出租，虹口、胶州、汇山公署也在夏季出租球场。当时的上海，全年可使用的网球场达 200 多片。1933 年，黎宝骏等在南京路、铜仁路口组建了设有灯光照明的，中华体育会网球场，这是中国最早的灯光球场。众多的球会和球场，对于中国网球运动的发展起到了积极的作用。

1938 年，中国选手许承基作为 8 号种子选手参加了第 58 届温布尔顿网球锦标赛，并在男子单打中进入第四轮，这是中国男子选手参加温布尔顿网球锦标赛史上最好成绩。另外，他还蝉联了 1938 年、1939 年英国营地网球锦标赛的两届单打冠军。

（二）新中国成立初期中国网球的发展（1949—1966 年）

中华人民共和国成立后，网球运动在起点低、基础差、交往少的情况下逐渐发展。网球运动首先在新中国成立前较有基础的地区和城市开展起来。

1953 年，新中国成立后的第一次全国性网球比赛在天津举行，为全国四项球类比赛（篮球、排球、网球和羽毛球），共有华东、中南、西南、华北和火车头体协 5 个单位参加，这是新中国成立后的首次网球盛会，运动员都是新中国成立前的老选手。在这次比赛中，上海队包揽了全部网球项目的冠军，后来，这些队员成了新中国网球事业发展的骨干力量。

1955 年，为迎接波兰队来访，国家体委把当时国内最高水平的部分上海选手调到北京组建了网球国家队。国家队在当时北京体育学院的室内网球场和波兰队打了一场比赛，波兰的头号种子斯科涅斯基曾是欧洲的亚军，不敌中国队的梅福基。这个结果让波兰队大吃一惊，很多欧洲的媒体也做了报道。中国队在当时参加国际比赛很少的情况下，取得这样的成绩实属不易。20 世纪 50 年代，网球的双边来往主要是和匈牙利、捷克、波兰、罗马尼亚、苏联和南斯拉夫等国家，也取得过不错的成绩。

1958 年 6 月 23 日，中国网球队领队张振亚、教练马启伟率领队员梅福基、朱振华、宋连根、吴生康 4 人参加温网比赛，梅福基在单打正式比赛中第一轮战胜了一位奥地利选手，他与朱振华的双打第一轮又战胜了一对英国选手，双双进入第二轮。对于新中国选手首次参加温布尔顿比赛，这样的成绩已相当惊人。当时中国队赠送给温网的一面队旗至今还保存在