

爱运动丛书 总主编：郭立亚
AI YUNDONG CONGSHU



网球



Wangqiu

.....

郭立亚 李桂林 主编



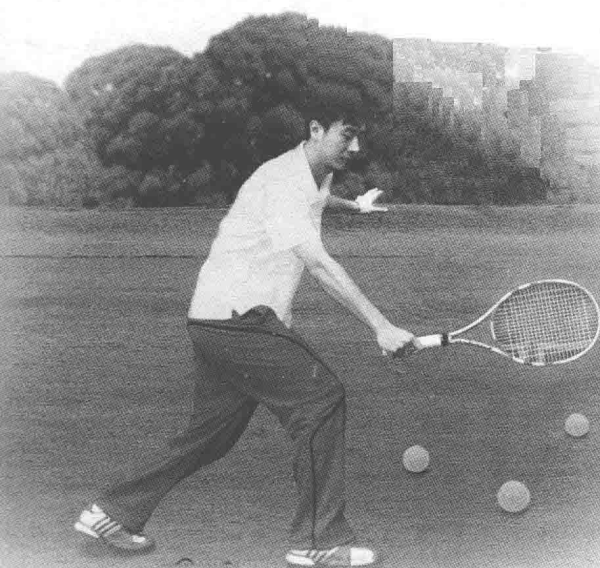
西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

★★ 爱运动丛书 总主编：郭立亚
AI YUNDONG CONGSHU

网球

Wangqiu

郭立亚 李桂林 主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

网球 / 郭立亚, 李桂林主编. —重庆: 西南师范大学出版社, 2012. 12

(爱运动丛书)

ISBN 978-7-5621-6041-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 264597 号

网球

主 编 郭立亚 李桂林

策 划: 刘春卉 杨景罡

责任编辑: 张渝佳 罗 勇 曾 文

书籍设计:  周 娟 廖明媛

排 版: 重庆大雅数码印刷有限公司

出版发行: 西南师范大学出版社

重庆·北碚 邮编: 400715

网址: www.xscbs.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 重庆川外印务有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 7.25

字 数: 132 千字

版 次: 2013 年 8 月 第 1 版

印 次: 2013 年 8 月 第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5621-6041-0

定 价: 16.50 元



网球是一项优美而激烈的运动,优雅、健康,以其独特的魅力深受广大群众的喜爱。近年来,随着网球运动的快速发展,中国网球运动员取得了举世瞩目的骄人战绩。2004年雅典奥运会,李婷、孙甜甜在网球赛场上,上演了中国版的爱琴海神话,历史性突破获得了女子双打冠军。2006年郑洁、晏紫同时获得澳大利亚网球公开赛和温布尔登网球公开赛两个大满贯女双冠军,捧起了中国人梦寐以求的大满贯奖杯。2011年的法国网球公开赛,李娜获得女子单打冠军,改写了世界网坛的历史,成为第一个捧起大满贯赛事单打冠军的亚洲选手。除了中国网球运动员的成绩日渐走向世界前列以外,中国网球赛事的举办,也让中国网球项目进一步与国际接轨。中国网球公开赛的全面升级,上海大师赛的永久落户,表明中国竞技网球无论是运动成绩还是竞赛组织都已经逐步与世界竞技网球运动接轨,也说明中国的网球事业已经发展到新的历史阶段。

为了满足学校网球教学和广大网球爱好者学习网球技术的需要,也为了进一步推广网球文化,普及与推动我国网球运动的发展,我们针对国内网球运动现状,在参考国内外相关书籍和网站的基础上,吸取当今网坛最前沿信息,同时结合编著者多年网球教学与训练工作经验完成了本书的编写工作。



本书分为五个部分。第一篇网球运动简介,主要对网球运动的起源、发展、网球礼仪、场地器材以及网球运动的损伤与恢复等作了简要的介绍;第二篇我爱打网球,对网球运动的各项技术,如:正、反手抽球,发球、接发球、截击球、高压球等技术进行了详细的阐述,对网球比赛中的单打战术和双打战术进行了详细的分析;第三篇我要当教练,介绍了当今网坛最新、最有效的教学和训练方法;第四篇我要当裁判,阐述了网球运动的竞赛组织与裁判方法;第五篇我爱看比赛,对当今国际重大网球赛事、赛事组织机构以及网球明星等进行了介绍。

本书由郭立亚、李桂林任主编,陈丽娟、肖素华、吴璇任副主编,冉清泉、黄晓灵、赵凯峰、贾学军、唐长荣、朱瑜、付道领、雷婧、王娟、周杰、周建文、李腾飞、张文东、严瑞、宋琦等参与编写。郭立亚、李桂林担任全书的统稿工作。

本书内容丰富,条理清晰,文字简洁,图文并茂,精炼实用。本书是网球运动爱好者了解网球运动基本知识,掌握网球运动技术和教学训练手段与方法,合理运用网球比赛技战术打法,全面提升网球运动素养的一本难得的读物。同时,该书也可作为网球选修课学生的教材和参考书籍。但由于时间仓促,水平有限,在编写中难免出现失误,敬请广大读者提出宝贵意见。



Mu Lu 目 录



★ 第一篇 网球运动简介 002 ★

一、追溯网球	002
二、网球运动的魅力	010
三、网球运动的礼仪	011
四、网球运动的健身价值	013
五、网球运动的场地和装备	016
六、网球运动中的损伤与防治	024
七、网球运动的准备活动与运动后的恢复	029

★ 第二篇 我爱打网球 034 ★

一、网球运动的基本技术	034
二、网球运动的基本战术	060

★ 第三篇 我要当教练 077 ★

一、网球教练员	077
二、网球教学	081
三、网球训练	097



★ 第四篇 我要当裁判 133 ★

一、网球比赛的基本规则	133
二、网球裁判方法	142
三、网球比赛的编排方法	161

★ 第五篇 我爱看比赛 168 ★

一、国际重大网球赛事	168
二、国际网球组织	175
三、球星魅力	179

★ 附录 201 ★

★ 参考文献 224 ★





我打网球需要正确的理由，那就是我热爱
网球。

——九届大满贯冠军得主：莫妮卡·塞莱斯





第一篇 网球运动简介

网球(Tennis)是一项优美而激烈的运动,它与高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界“四大绅士运动”。网球运动的起源与发展可以概括为四句话:网球起源于法国,兴盛于英国,发展于美国,现盛行于全世界,被称为世界第二大球类运动。本篇主要阐述了网球运动的起源、发展,世界和我国网球运动的发展概况,介绍了网球运动独特的魅力、传统礼仪及其健身价值,同时还对网球运动的场地器材、运动损伤等做了详细的介绍。

一、追溯网球

(一)网球运动的起源及演变

网球运动的起源可以追溯到 12 至 13 世纪法国传教士在教堂回廊里用手掌击球的游戏。这个游戏法语叫“jeu de paume”即手掌击球的意思,英语网球“tennis”是从法语“tenez”(即抓住的意思)演变而来。14 世纪中叶,法国诗人把这项游戏介绍到了法国宫廷内,作为贵族男女的消遣活动。最初这项游戏是在大厅内进行,球以布裹头发用绳子绑成,场地中间高架两端横一绳,利用两手当球拍。

1358 年~1360 年期间,这种活动传入英国。法国王储赠送网球给英国国王亨利五世,英王很感兴趣,下令在宫廷内修建室内球场。从此,网球开始在英国盛行,成为上层社会的一种娱乐

活动,所以有“贵族运动”的雅称。

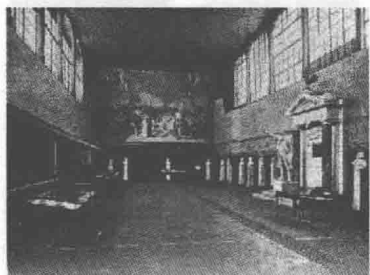


图 1-1-1 英国宫廷的室内球场



图 1-1-2 “贵族”运动

后来人们厌倦了用手击球的方式,板拍和球拍就应运而生了。最初,皇家贵族用一种介于驾驶手套和棒球手套之间的皮质手套击球,后来,手套逐渐演变成了板拍,因为板拍比较重所以很快又被木质的球拍所代替。同时,场地中间的绳子改变成了短绳子垂直于地面,当球从绳子下面穿过时很容易被发现。到了17世纪初绳帘变成了小方格网子,而球拍也改变成了穿线的球拍。这时的网球运动已经初步具备了一定的规则。

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。

1873年,美国人沃尔特·克洛姆顿·温菲尔德把早期的网球打法改进,变成夏天在草地上进行的一种娱乐活动,并取名为“草地网球”。同年他还对网球作了详细的介绍,从此草地网球问世,很快它便取代板球成为英国最流行的室外活动。因此温菲尔德被誉为“近代网球之父”。

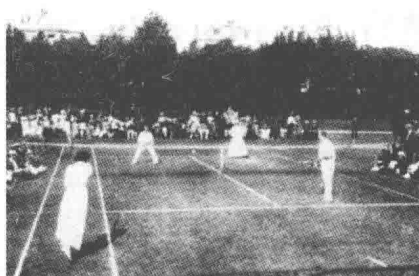


图 1-1-3 早期的草地网球



图 1-1-4 “近代网球之父”温菲尔德

网球运动有着独特的计分方式。计分术语是从法语词来的,“love”来自“loeufr”,意思是鸡蛋或零;“deuce”来自“adeux”,意思是两个或共同。因为最原始的网球运动起源于宫廷之中,所以计分方法就地取材是可以理解的。他们拿可以拨动的时钟来计分,每得一次分就将时钟转动四分之一,也就是 15 分(a quarter,一刻),同理,得两次分就将时钟拨至 30 分,当然一切都是以他们的方便为基础。这就是 15 分、30 分的由来。至于 40 分,它比较怪异,它不是 15 的倍数。这是因为在英文中,15 分念作 fifteen,为双音节,而 30 分念作 thirty,也是双音节;但是 45 分,英文念 forty-five,变成了三个音节,念起来有点拗口,也不符合方便的原则,于是就把它改成同为双音节的 40 分(forty)。这就是看来不合逻辑的 40 分的由来。网球比赛每局为 4 分,0 分叫“love”,胜 1 分叫“15”,胜 2 分叫“30”,胜 3 分叫“40”,平分叫“deuce”。

(二)世界网球运动的发展

1875 年,全英网球运动俱乐部成立。这个俱乐部建造了世界上的第一个网球场,并于 1877 年举办了全英草地网球男子单打锦标赛,即后来闻名于世的温布尔登网球赛。随着网球运动的广泛开展和比赛活动的日益频繁,在网球运动的场地、设

备、打法和比赛等方面取得了一致的意见,并形成了一个统一的规则。网球从一项游戏转变成为了一项正式的竞技体育项目,从此网球运动开始高速地发展起来。

1878年,第一次男子双打锦标赛在英格兰举行。1879年,第一次女子单打和混合双打比赛在爱尔兰举行。1881年,世界上出现了第一个全国性的网球协会,即美国全国草地网球协会。1884年,温布尔登增加了女子单打和男子双打锦标赛。1913年,又增加了女双和混双锦标赛。1887年,开始举行美国草地网球女子单打锦标赛,女子双打和混合双打分别开始于1890年和1892年。1891年,法国首次举行男子单打和男子双打锦标赛,参加者限于法国公民,女子单打始于1897年。

1900年,21岁的美国网球运动员戴维斯,为了推动现代网球运动的发展,捐赠了一只黄金村里的纯银大钵,名为戴维斯杯。它后来成为国际网坛声望最高的男子团体锦标赛的永久性的流动奖杯。每年的冠军队和队员的名字都被刻在奖杯上。

1904年,澳大利亚草地网球协会成立,并于1905年开始主办澳大利亚锦标赛,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项。法国网球锦标赛、英国温布尔登网球锦标赛、美国网球锦标赛和澳大利亚网球锦标赛合在一起是世界上最有声望的“大满贯”网球锦标赛。任何一名选手或一组双打选手在同一赛季中,赢得这四个锦标赛的冠军时,便获得“大满贯”优胜者的荣誉。

1913年3月1日,由澳大利亚等12个国家的网球协会代表,在巴黎成立了国际网球联合会(ITF),协调国际网球活动,安排全年比赛日程表,修订网球规则并监督它的执行。1919年,抽签采用“种子”制度。1927年,英国首创无缝网球,使球速加快。1945年至20世纪60年代,网球趋向职业化。1963年,开始举办女子团体赛——联合会杯赛。1968年,温布尔登首先实



行不区分业余选手和职业选手的参赛制度。1972年,国际男子职业网球选手协会成立。1973年,国际女子网球协会成立。

1896年,在雅典举行的现代第一届奥运会上,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”问题上有分歧,已经进行了连续七届的奥运会网球比赛项目被取消。直到1984年的洛杉矶奥运会上,网球才被列为表演项目。到1988年的汉城奥运会上,网球重新被列为正式比赛项目。

20世纪70年代以后随着各项专业的组织成立,网球又得到了进一步的发展,国际赛事允许职业球员参与,取消了职业球员与业余选手的界限,增加了比赛的观赏性和激烈程度,使得网球运动在世界各地得到了广泛的开展。例如美国约有7000多万人参加网球运动,是目前参加网球运动人数最多的国家,瑞典全国共有800多万人口,其中就有100多万人参加网球运动,是世界上网球运动人口占全国总人口比例最高的国家。一些经济发达国家,每年对网球运动的投资非常大,如美国每年用于网球的器材经费高达6亿美元。如今,参加网球运动、观看网球比赛早已成为人们生活中不可替代的重要组成部分。

(三)中国网球运动的发展

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修建网球场。当时活动用球都是从国外带来的。随着人们对这项运动的不断了解,参加锻炼的人数不断增多,有条件的地方,如上海、北京、广州等地相继建立了一批网球场,因此参加网球运动的人空前踊跃,继而群众又自发地组织了各种网球会及网球俱乐部,使中国的网球运动迅速发展。19世纪30年代是中国网球的鼎盛时期,涌现了一些

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，击败当时的世界网球名将奥斯丁，夺得男子单打冠军。而后他又参加了温布尔登国际网球比赛，进入了单打前十名。在第八届远东运动会上，他与队友林宝华、邱飞海合作获得了团体冠军。

新中国成立以后，网球运动和其他运动项目一样，得到了很快发展。1953年，在天津举行的四项球类比赛中，就包括网球项目。1956年10月23日，中国网球协会正式成立，同年举行了全国网球锦标赛。我国网球队在1974年第7届亚运会上的男女团体比赛中，均取得了第二名。1978年，我国网球队在南斯拉夫第二十四届国际网球锦标赛中，取得了女子单打冠军、男女混合双打冠军、女子双打亚军。同年在第八届亚运会上，我国网球又取得了女子单打和男子双打亚军。1979年10月，我国网球运动员参加了在日本举行的博登国际网球比赛，余丽桥和陈娟获得女子双打冠军。1980年10月13日~19日，中国网球协会与世界网球选手协会理事会在广州联合举办了“万宝路广州网球精英大赛”，这是30多个城市举办的90多个大奖赛的“沃尔沃国际网球大奖巡回赛”的一部分，是第一次在中国举办的大规模网球比赛。

20世纪80年代以来，我国网球运动水平提高幅度较快。1981年1月在美国白宫杯少年网球锦标赛上，胡娜和李心意获得女子双打冠军。1982年，在第九届亚运会上，我国网球男单选手刘树华，男双选手刘树华和马克勤，女单选手余丽桥均取得第三名。1986年，在第十届汉城亚运会上，我国选手李心意获得女子单打第三名。1990年第十一届北京亚运会上，我国男子获得团体冠军，潘兵获男子单打冠军，夏嘉平和孟强华获男子双打冠军。1992年，在西班牙巴塞罗那举行的第二十五届奥运会网球比赛上，我国选手在历史上第一次进入奥运会。1999年，



李芳、易景茜在美国西雅图 WTA 国际女子巡回赛上一举夺得冠、亚军。2000 年 1 月 7 日,我国优秀女选手易景茜一举闯入澳网公开赛前 32 名,这一战绩给在世界四大网球公开赛上很少亮相的中国网球,带来了几多惊喜。这些成绩说明我国竞技网球运动有了长足的发展,令人鼓舞。当然,这一时期我国网球水平与世界水平还存在相当大的差距。

近年来,网球运动在中国的发展非常迅速,取得了举世瞩目的骄人战绩。2004 年,1 月的澳大利亚公开赛上,郑洁、晏紫为中国人拿到大满贯赛女双八强的首个席位,郑洁在当年 5 月的罗兰加洛斯通过顽强拼搏打进法网女单 16 强,同年的雅典奥运会,李婷、孙甜甜在网球赛场上历史性突破地获得了女子双打的冠军。2004 年中国网球运动接连翻开了崭新的三个篇章。在这项已被欧美选手垄断了一个多世纪的贵族运动中,我们终于占据了一席之地。2006 年,郑洁、晏紫同时获得澳大利亚网球公开赛和温布尔登网球公开赛两个大满贯女双冠军,捧上了中国人梦寐以求的大满贯奖杯。2010 年澳大利亚网球公开赛,李娜和郑洁分别杀入女单四强,创造了亚洲选手单打的最好战绩。2011 年李娜获得澳网女单亚军,彭帅闯入美网女单 8 强,分别创造了个人最佳战绩。最为引人注目的是在 2011 年 5 月底的法国网球公开赛女单决赛赛场上,李娜战胜卫冕冠军斯齐亚沃尼,改写了世界网坛的历史,成为第一个捧起大满贯赛事单打冠军的亚洲选手。(如图 1-1-5、图 1-1-6、图 1-1-7)



图 1-1-5 李婷、孙甜甜获得雅典奥运会女双冠军



图 1-1-6 郑洁、晏紫获得澳网女双冠军



图 1-1-7 李娜获得法网女单冠军

除了中国网球运动员的成绩日渐走向世界前列外,中国网球赛事的举办也让中国网球项目进一步与国际接轨。中国网球公开赛由国际网球协会批准,自 2004 年每年一届在中国连续举办 10 届,受到了众多国际知名球员的青睐。中网在 2009 年全面升级,积分提升为 500 分,男女赛事的整体实力与影响力大大提高。ATP 大师杯总决赛在世界各大城市轮流举行,上海有幸承办了 2002 年、2005 年~2008 年共 5 届。上海大师杯无论是



参赛球员阵容还是赛事组织,都达到了巅峰,使之成为史上最成功的赛事之一。2009年大师系列1000赛永久落户上海,成为亚洲地区赛事级别最高的比赛。以上不仅表明中国竞技网球无论是竞赛组织还是运动成绩都已经逐步与世界竞技网球运动接轨,也说明中国竞技网球事业已经发展到新的历史阶段。

二、网球运动的魅力

网球运动以其独有的魅力越来越受到人们的喜爱。如今肩背网球拍,头戴网球帽,身着网球服,潇洒网球场,似乎成了现代人的一种时尚。它在运动时有如行云流水般的步法移动,有弯弓射大雕般的大力发球,有挥洒如风的正反手抽球,有如闪电般的空中截击,有如泰山压顶般的高压扣球,还有蜻蜓点水般的放小球和反弹球等。它没有粗暴的身体接触,它带着所有持拍运动共有的技巧感和控制,它需要兼具力量与智慧,需要身体各部分协调发力,球路和身体也因为恰到好处的用力而变得赏心悦目。网球运动是一项集速度、力量、韵律、美感于一体的,能充分展现人体运动美的高雅运动。



图 1-2-1 球员向皇家包厢行礼



图 1-2-2 球员挥手致谢