

网球

入门与提高



运 动 与 健 康 丛 书



福建科学技术出版社

运 动 与 健 康 丛 书

网球

入门与提高

林越英 徐志诚 张华光 编著

福建科学技术出版社



(闽)新登字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

网球入门与提高/林越英等编著. —福州:福建科学技术出版社,1998.11(1999.10 重印)

(运动与健康丛书)

ISBN 7-5335-1397-5

I. 网… II. 林… III. 网球运动-基本知识
IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 49802 号

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福州市屏山印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 5.375 印张 2 插页 126 千字

1999 年 10 月第 1 版第 2 次印刷

印数:5 001—10 000

ISBN 7-5335-1397-5/G·179

定价:8.50 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

编者的话

网球集强身健体、娱乐、竞技于一体，在人民生活水平不断提高的今天，正日益受到青睐。

本书作者均为福建师范大学体育教师，从事体育教学多年。本书从网球运动启蒙入手，介绍了网球运动基本常识，网球单打与双打的基本技术，便于读者尽快入门。同时，尽量详述了网球运动单打和双打的战术、网球竞赛规则及其运用，以便读者更上一层楼，尽快提高竞技实战技巧。

由于时间仓促和水平所限，书中疏误之处望广大读者指正，不胜感激。

1998年7月

目 录

一、网球运动发展概述	(1)
(一) 世界网球运动简介.....	(1)
(二) 我国网球运动简介.....	(4)
(三) 世界六大网球重要赛事.....	(6)
二、网球基本常识	(13)
(一) 网球场 地	(13)
(二) 网球拍	(15)
(三) 拍面角度	(20)
(四) 击球路线	(21)
(五) 网球旋转轴及其旋转的种类	(21)
(六) 击出各种不同旋转球的方法	(33)
(七) 深度、角度、速度与球速	(34)
三、基本技术	(37)
(一) 握拍法	(37)
(二) 准备姿势和基本步法	(45)
(三) 正手击球	(52)
(四) 反手击球	(56)
(五) 发球	(61)
(六) 接发球	(71)
(七) 上网截击	(74)
(八) 挑高球	(79)
(九) 高压球	(83)

(十) 反弹球	(88)
(十一) 放短球	(90)
(十二) 抽球上网	(94)
(十三) 基本技术练习方法	(94)
四、基本战术	(102)
(一) 单打战术.....	(103)
(二) 双打战术.....	(115)
五、网球竞赛规则及其运用	(131)
(一) 单打.....	(131)
(二) 双打.....	(148)
六、身体训练	(151)
(一) 身体素质.....	(151)
(二) 专项身体训练.....	(156)

一、网球运动发展概述

(一) 世界网球运动简介

网球运动起源于法国，14 世纪时，法国宫廷中开展一种叫“掌球戏”的游戏。活动时两人戴上手套，中间隔一条绳子，双方用手将球打来打去，当时的球外面是用布包住，里面塞满头发。裹球的布以埃及坦尼斯镇所产的布最为著名，因此在欧洲人中把网球称之为 Tennis（坦尼斯）。到 16 世纪，出现用羊皮纸制造的球拍，卵形，拍柄重，既不美观又不经用。17 世纪这种游戏传入英国后，英国人将绳改为网，球拍不再是平面的羊皮纸，而是穿上了有弹性的弦线，这就是今天网球运动所用的网球拍。18 世纪资本主义兴起后，网球运动冲出宫阙，逐步在资产阶级和市民阶层中开展起来。到 19 世纪 70 年代，现代草地网球正式出现。1874 年，确定了场地大小和网子的高低。1875 年，在英国的板球俱乐部制定了网球比赛规则。1877 年 7 月在温布尔顿由全英板球俱乐部举办了第一次草地网球冠军赛。后来这个组织把网球场改为长方形（23.77 米×8.23 米），每局采用 15、30、40 等记分法，球网中央的高度为 99 厘米。1884 年由英国伦敦玛丽勒本板球俱乐部把球网中央高度改为 91.4 厘米。

人们对网球活动普遍爱好，相互之间的比赛也较频繁。在 1896 年的第一届现代奥林匹克运动会上，网球就是比赛项目之一。到 1920 年，奥运会共举行 6 届网球比赛。比赛分男子单打、

女子单打、男子双打、女子双打和混合双打。当时西欧人在奥运会上占优势，各项冠军大部分都被他们获得。自 1924 年在技术设备和运动员的资格问题上发生争执之后，网球比赛就从奥运会的赛程上勾消了。但其组织机构仍然存在，并且历年来还举行着各种类型的世界性网球比赛。直至 1984 年第二十三届洛杉矶奥运会，网球才被列为表演项目，1988 年第二十四届汉城奥运会，网球运动这项目才成为奥运会的正式比赛项目，重新成为奥运大家族的一员。

网球运动的国际锦标赛，有单项（男、女单打、双打、混合双打）和团体赛两种。比赛方法一般采用淘汰制。现世界最高水平的网球比赛每年有四次，即：英国温布尔顿国际草地网球锦标赛、美国网球公开赛、法国网球公开赛、澳大利亚网球公开赛，这四大比赛是得到国际网球联合会承认的以个人名义参加的单项比赛，且都设有高额奖金。如有一名（单打）或两名（双打）运动员能在一个年度内赢得这四个锦标赛的单打或双打冠军者，可获得“大满贯”（the grand slam）荣誉称号。网球运动员在一年内要获得“四大比赛”的冠军是相当不易的事，至今只有极少数人能获得“大满贯”，德国的女运动员格拉芙在 1988 年获得“大满贯”，此外，她还在当年的汉城奥运会上夺得单打金牌，所以又称“金满贯”。国际网联承认的正式团体赛有：戴维斯杯赛，即国际网球锦标赛（男子团体赛），它始于 1900 年，每年举行一次；联合会杯赛，即女子国际团体赛，也是每年举行一次，始于 1963 年。团体赛不设奖金，以国家为单位参加。

网球比赛计算胜负的方法比较特殊。“盘”是比赛胜负的基本单位。一场男子比赛是五盘三胜，而女子比赛又分三盘两胜。一盘由六局组成，一局的分数为 60，均等地分为四级，每级 15 分，其中 40 分是 45 分的省略，当双方各得 40 分叫“丢司”

(DEUCE)，若要取胜必须连得 2 分，才能胜本局。网球比赛所需要的时间伸缩性很大，有时几十分钟结束一场战斗，有时则是长达数小时的马拉松比赛，争夺是相当激烈的。

远在英国维多利亚时代，网球仅是贵族们一种温文尔雅的社交娱乐活动，经过一百多年的演变，才逐步发展成一项对抗激烈的体育运动。它要求速度，力量，积极灵活，以攻为守，正反手结合，在基本技术和身体素质全面发展的基础上，智勇双全，发挥各自的技术特长。

近年来，网球技术发生了极大的变化和发展，表现如下。

1. 从防御转为进攻

过去的典型击法是反手作为防御，用正手作为进攻武器，所以反手大多为下旋击法，正手则用平击式，变化不多，对手容易对付，难以取胜。现在随着正反手都可以采用上旋击球法，双方握拍的大力上旋的抽击打法普遍推广，从而丰富和完善了网球比赛的技术和战术。过去那种单一战术统治比赛的时代已经一去不复返了。

2. 注重速度和力量

正反拍技术的发展日趋平衡，加力上旋抽击的打法被广泛使用，正反拍击球必须做到球落地后弹起时打上升球。击球时，挥拍动作不能太大，要以前臂带动上臂，同时前臂和球拍侧伸对上臂成“V”字型。击凌空球较之击上升球更快。凌空球分为近网截击、中场凌空、远场凌空，这三种凌空球各有不同，但都突出一个快字，在凌空快速回击中易使对方来不及回防而处于被动地位。

3. 发球取胜

网球运动中发球是取胜的重要手段之一，甚至发球局被破等于失去一盘。过去主要以炮弹式发球著称，球速虽可达 225 千米每小时（140 英里每小时），但消耗体力过大；目前都采用大角度

的切削发球，使对手难以回击；总之，现在的发球讲究力量大、速度快、落点准确且旋转多变。

4. 全面发展，灵活运用

在技术上，熟练掌握好正反拍击球、发球、高压球、凌空球、挑高球等。在战术上，由于技术的全面提高，每位优秀选手都掌握几套攻守战术。因此，在实践中，能根据不同的对手采取不同的打法，特别应注意把各种单个战术有机结合起来，伺机使用，以达到灵活多变的战术目的。同时在对击中，更要掌握主动权和把握时机，以及击球节奏，该重击时决不手软，该过渡时要耐心控制，该轻打时要冷静处理，保持临场头脑清醒是打好球的关键。

5. 网球设备的改进

近年来，网球拍已由过去的木质网拍进展到铝合金网拍，进而生产一种碳纤维网拍。网拍面大小也作了改革，有中型拍面和大型拍面。网球鞋也有两类专用鞋，一类专门用于训练，另一类专门用于比赛。其不同之处是：训练鞋比比赛鞋重，但是，这两种类型的鞋在外形上大体都是一样，都是靴子形。网球运动服，将采用新型的斯潘德克斯弹性纤维制成，运动员着装将是宽松式的上衣和短裤（裙），这种穿着可以使他们行动自如。设备的改进更趋于合理，这对于技、战术的发展起了一定的推动作用。

（二）我国网球运动简介

1885年前后，网球运动传入我国，先是在上海、广州等几个大城市的外国传教士和商人之间出现了网球运动，后来个别教会学校也开展这项活动。1906年，北京的汇文和协和书院，上海的“圣约翰”南京的“金陵”，广州的“岭南”等学校开始举行校际网球赛。

1910年，旧中国第一届“全运会”上，网球就是其中的一个正式比赛项目。1915年到1934年，男子网球队参加了第二届至第十届远东运动会的比赛，参赛的有中国、日本、菲律宾三队，中国队连续六次得第三名，第八届夺得冠军，第九届得亚军，第十届因雨未举行比赛。女子网球运动发展得较迟。女队参加了第六届至第十届远东运动会的网球表演赛，在第八届远东运动会上曾获得冠军。我国选手还参加过六次（1924~1946年）戴维斯杯比赛，但多在第一二轮即被淘汰，成绩不理想。

网球运动在我国开展的历史虽然长久，但解放前只局限在少数人的圈子里，被称为“贵族运动”，故运动水平较低。

解放后，网球运动逐步发展，1953年，在天津举办了首次全国网球表演赛。1956年举行全国网球锦标赛，后来全国网球等级联赛定期举行，并实行升降级制度，还定期举办全国网球单项比赛、全国硬地网球冠军赛、全国青少年网球比赛，近年来又进行了巡回赛，另外，老年网球赛、高校网球赛、少年网球赛也蓬勃开展。这些竞赛对促进网球技术水平的提高起到了积极的推动作用。

80年代以来，我国网球运动水平提高幅度较大。1986年第十届汉城亚运会网球比赛，我国获得女子单打冠军。1990年第十一届北京亚运会网球比赛，我国选手获三块金牌、三块银牌和一块铜牌。女队参加1991年联合会杯网球团体赛，在58个参赛队中进入16强。夏嘉平参加世界大学生运动会网球比赛获得男子单打冠军……这些成绩说明我国网球运动有了长足进步，令人鼓舞。然而从世界角度看，我国网球水平存在的差距是相当大的，仅从国际网联世界排名看，男子还没有一位选手曾进入过200名的排名内，女子也只有一位选手，曾经在1995年年终国际网联世界排名第五十名，其他选手的排名也是在200名开外，由此可见，我国

网球与世界水平相比差距较大。

从技术上说,1963 年左右,我国网球运动已经摆脱单纯追求“稳健”,把比赛基调定在“底线战术”上,快不起来,狠不起来的倾向,初步形成了发球上网、接发球上网、抽击上网的新打法和“快、准、狠、巧”的技术风格。近几年来,虽然我们坚持了“快、准、狠、巧”的技术风格和“快速进攻、积极上网、狠巧结合、灵活多变”的指导思想,但攻击性和主动性弱仍是影响我国网球技术水平提高的主要矛盾。在发球上网、底线正反拍抽击、接发球、攻击性的挑高球等主要技术方面与世界先进水平相比,还有不小的距离。因此,狠抓薄弱环节,加强全面技术训练和身体素质训练,提高战术意识,是迅速提高我国网球运动水平的当务之急。

我国网球协会成立于 1953 年,并加入了国际网联。1971 年,国际网联违反章程中关于在一国只承认一个协会的规定,我国网协退出了国际网联。1981 年,国际网联改变了错误做法,我国的合法席位得到恢复。

(三) 世界六大网球重要赛事

1. 戴维斯杯网球赛

戴维斯杯赛是国际网坛上声望和水平最高的世界男子团体赛,每年举行一次。戴维斯杯赛始于 1900 年,是当时美国密苏里州圣路易斯年轻的网球运动员德怀特·菲利·戴维斯倡议举办的。为此,他捐赠了一只黄金衬里的纯银大钵,作为一年一度比赛的奖杯,奖给冠军队。后来人们称之为戴维斯杯。奖杯是流动的,每届的冠军队和队员的名字都刻在杯上。

1980 年以前,戴维斯杯的比赛方法是先进行 4 个分区的淘汰

赛,其中4个优胜队进行半决赛,最后产生两个队决冠、亚军。1981年起规定了新的比赛方法,将取得1980年4个赛区半决赛权的16个队作为世界组直接参加1981年的锦标赛。其他的队参加4个区的比赛,4个区的冠军将于次年替换上一年世界组中最差的4个队。当时的4个区的划分是欧洲A区、欧洲B区、美洲区和东方区,所有赛区的比赛均采用淘汰制。

自1988年开始,国际网联对戴维斯杯的比赛规则又作了新的修改,把原来东方区改为亚大区,又分为亚大区一组和亚大区二组,水平高的在一组。一组的上下半区各出线一个队。把原美洲区也分为一组和二组,水平高的在一组,一组上下半区各出线一个队。把原欧洲A区、欧洲B区,改为欧非区一组,其中仍分为A区和B区,每区的前二名出线参加世界组的资格赛。又增设了非洲区二组和欧洲区二组。所有区的二组都是该区水平较低的。这样亚大区一组、美洲区一组和欧非区一组的A区和B区各出线的2个队共8个队进入世界组的预选赛,同当年世界组16个队中的第一轮被淘汰的8个队抽签对阵,捉对厮杀,胜者升到第二年世界组16强争夺戴维斯杯,负者回到各区的一组,与第二组再战。

戴维斯杯比赛采用四单一双、五场三胜制。比赛分3天进行,第一天两场单打,第二天1场双打。第三天两个单打交叉比赛。第一和第二天两天为五盘三胜制,第三天为三盘两胜制。获得戴维斯杯次数最多的国家有美国、澳大利亚、英国和法国等。

2. 联合会杯网球赛

联合会杯网球赛是每年一度的世界女子网球团体赛。它是1963年为庆祝国际网联成立50周年创办的(1913年成立国际网联)。联合会杯与戴维斯杯赛齐名,一个是女子网球团体赛,一个是男子网球团体赛,都是每年检阅各国网球整体实力的规模最大的比赛。

联合会杯的比赛办法和戴维斯杯不同，戴维斯杯赛从1月开始，1年间分级分区在90个国家进行比赛，12月底决出当年的捧杯者。联合会杯则是参加者汇集于主办国，在一周之内决出当年的优胜队。联合会杯比赛采用两场单打和一场双打决定胜负，以淘汰制办法进行。到1992年，联合会杯已举行20届，参赛队伍增至40多队，夺冠次数最多的国家有美国和捷克等。

鉴于参加联合会杯赛的国家逐年增加，要在一个星期内打完比赛，对举办者来说负担太重。国际网联决定从1992年开始，采用类似戴维斯杯赛的赛制，即1991年联合会杯赛的前16名，作为这一世界大赛的直接参加者，后16名中再决出12个队参加；另外，通过组织各大洲分区赛，由各分区赛冠军再产生4个队。1995年又采取新赛制，其比赛办法与戴维斯杯相同，也要分区进行预选赛，各区成绩最好的队晋升到世界组，再进行下阶段比赛。

3. 温布尔顿网球锦标赛

温布尔顿网球锦标赛是现代网球史上最早的比赛，由全英俱乐部和英国草地网球协会于1877年创办。首次正式比赛在该俱乐部位于伦敦西南郊的温布尔顿总部举行，名为“全英草地网球锦标赛”。首届比赛只设男子单打，冠军奖杯叫“挑战杯”。1879年增加男子双打，1884年增加女子单打，1899年又增加女子双打和混合双打。1901年才接受国外选手参赛，当时只限于英国自治领地的小国参加，1905年正式开放，美、法等国选手才跨海而来参加比赛。1922年进行了两项改革，一是修建可容纳1.5万观众的中央球场，二是废除了“挑战赛”，从这一年起要取得冠军，男子必须从第一轮打起，连胜7场比赛，女子必须连胜6场比赛。

1968年国际网联同意职业选手参加该项比赛，同时组织者还募集巨额奖金，吸引全世界一流好手参加，故竞技水平逐年提高。凡夺得各个单项比赛第一名的，即为该项目的世界冠军。因此，比

赛期间精华荟萃、好手云集，争夺十分激烈，它体现了网球技术的最高水平和发展趋势。当今温布尔顿的比赛，观众可达30万人以上，而观看电视实况转播的人则在5亿以上。

温布尔顿网球锦标赛奖金逐年提高，1984年男单冠军奖金为10万英镑，女单冠军为9万英镑。1985年男单冠军奖金为13万英镑。1987年男单冠军奖金为15.5万英镑。1991年男单冠军可获得24万英镑，女单冠军获21.6万英镑，连第一轮遭淘汰选手也可获得一笔奖金，男子3600英镑，女子2790英镑。1993年男单冠军奖金为457300美元，1994年的奖金升为517500美元，到了1995年男单冠军的奖金为584000美元，女单冠军可获得524800美元；1997年男单冠军奖金为41.5万英镑。高额奖金使温布尔顿网球锦标赛具有极强的吸引力，使这项竞赛活动百年不衰。到1997年为止，温布尔顿网球锦标赛已举办111届，其中由于两次世界大战停赛10次，若从1877年开赛算起，至今已有121年的历史。该比赛每年6月最后一周至7月初定期举行，已经形成传统。

4. 法国网球公开赛

与温布尔顿锦标赛一样，法国网球公开赛是世界网坛上享有盛名的传统比赛。它始于1891年，比温布尔顿赛晚14年，通常在每年5月下旬至6月上旬举行，是继澳大利亚公开赛之后，当年第二个进行的公开赛。法国网球公开赛的场地设在巴黎西部一座叫罗兰—卡罗斯的大型体育场内，这座体育场建于1927年，自从它成了法国网球公开赛场地后，一直成为世界著名网球运动员向往的圣地，而获得这个公开赛桂冠的选手也与温布尔顿冠军一样名震世界。

法国网球公开赛已经举办107年了，在过去的百年中，除了两次世界大战被迫停赛11年外，其余的年限均是每年一届。开始

只限本国人参加，到 1925 年以后对外开放，成为公开赛。该赛事规定每场比赛采用 5 盘 3 胜淘汰制，而罗兰—卡罗斯球场属慢速红土球场，利于底线对抗，所以一场比赛打上 4 个小时是习以为常的。有人午后在圣杰曼达喝咖啡的时候，一场比赛就开始了，离座时已是黄昏时分，仍能看到罗兰—卡罗斯球场灯火辉煌，战事正酣。所以说，法国公开赛是鏖壕战，是折磨人的比赛，毫不夸张。在这样的球场要获得优胜是不易的，球员要有超群的技术和惊人的毅力。世界最佳球星康纳斯·麦肯罗都未能品尝到这个公开赛冠军的味道，伦德尔也直到 1984 年才初尝胜果，就是人才济济的美国，自从特拉伯特在 1955 年夺标后，竟一直过了 34 年，才由 17 岁的美籍华裔选手张德培，在 1989 年的法国网球公开赛爆出 80 年代最大冷门，成为这个公开赛最年轻的单打冠军，也是第一位亚洲血统的选手获此殊荣。

法国网球公开赛的奖金额同温布尔顿网球锦标赛的奖金额一样也是逐年提高，且同样实行男女选手不同酬的分配原则，现就最近两年的比赛为例，1995 年男子单打冠军可获 66 万美元，女单冠军为 62 万美元，1997 年男单冠军可得 70 万美元的奖金，女单冠军则为 65 万 4 千美元。

5. 美国公开赛

1874 年，美国的女运动员玛丽·尤因奥特·布里奇从百慕大的英国陆军军官们那里买回网球器材，在美国纽约市的斯塔腾岛板球俱乐部的场内建立起第一个网球场。可是后来的美国公开赛却在纽约市的美国总会国立网球中心进行。这个中心的中央球场可容纳 79 987 名观众，光中央看台就可容纳 6 000 人。

公开赛首届比赛当然只是国内赛事，而且只有男子单打，于 1881 年在罗得岛新港举行，以后每年一届，通常在 8~9 月间。开始名为“全美冠军赛”，1915 年起移至纽约林山比赛，1970 年改

为全美公开赛。1968 年被列为四大公开赛之一，是一年中最后举行的大赛。由于美国网球的地位和高额奖金，以及中速硬地场地，吸引众多好手参加。它的影响虽比不上温布尔顿网球锦标赛，却高于澳大利亚、甚至法国公开赛。

至于球员奖金方面，美国公开赛和澳大利亚网球公开赛一样，男、女的奖金是同酬的。1989 年男、女单打冠军均可得 35 万美元，到了 1994 年则为 55 万美元，1995 年为 57.5 万美元，1996 年为 60 万美元，1997 年高达 65 万美元。

6. 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迟创建的赛事，但在每年最早开赛，通常在 1、2 月举行，从 1905 年至今，也已经有一百多年的历史，赛地在墨尔本。由于赛地远离欧美大陆，赛事又在年初举行，时值当地盛夏，气候奇热，欧美好手都懒于长途跋涉冒险去参加比赛，因此它是最乏吸引力的比赛。1968 年，国际网球职业化，它被列为四大公开赛之一以后，得分和奖金均高于一般巡回赛事，其身价才有所提高。

因此，在创办后的很长一段时间里，公开赛的冠军均为本地选手获得。从二次大战后的 1946 年起，到 1978 年，男、女单打多为澳大利亚选手，而进入 80 年代后，却又没有一名本地选手有幸获此殊荣。但是，澳大利亚网球，特别是男子网球也曾有过辉煌年代，从 1950 年至 1987 年 17 年间，澳大利亚男队赢得过 15 次戴维斯杯赛冠军，因而，它在四大公开赛占有一席之地也在情理之中。

进入 80 年代，国际网坛上德国、瑞典、法国、捷克斯洛伐克等国崛起，形成与美国抗衡局面。到 90 年代，阿根廷、南斯拉夫、巴西、俄罗斯等网球手的加入，出现了多极争雄局面。但是在澳大利亚公开赛上却不能充分反映出来，尤其是 90 年代第一春的赛