



青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGGUANG KUAILE TIYU
CONGSHU



时尚网球

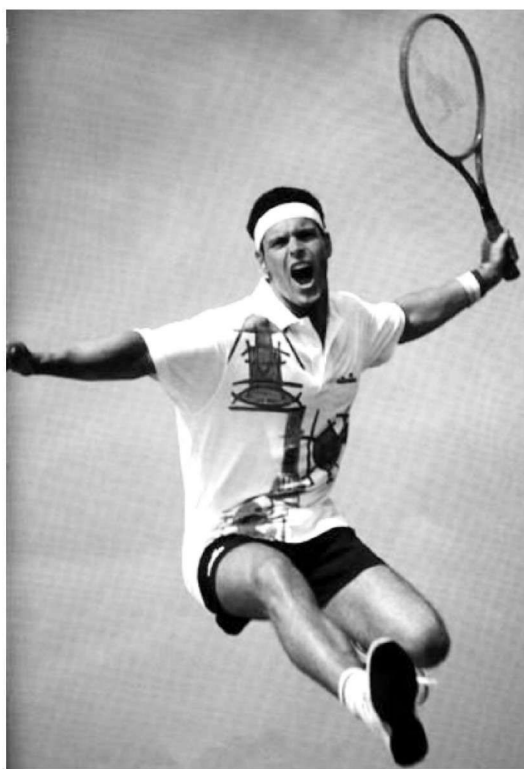
SHISHANG WANGQIU

主 编：张五平 执行主编：唐小林 张五平 本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

时尚网球



青少年阳光快乐体育丛书

本书编写组

张五平

主编 编

中国出版集团
世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚网球 / 《时尚网球》编写组编. — 广州 : 广东世界图书出版公司, 2010.4

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1996 - 8

I. ①时… II. ①时… III. ①网球运动 - 青少年读物
IV. ①G845 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050016 号

时尚网球

责任编辑: 柯绵丽

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdswt. com. cn

E-mail: pub@gdswt.com.cn, edksy@sina.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 10.25

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1996 - 8/G · 0632

定 价: 20.00 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

编委会成员

顾问

朱玲(四川体育局局长、四川体育总会主席)

刘青(成都体育学院副院长、教授、博士)

荣誉主编

陈伟(成都体育学院院长、教授、博士生导师)

主编

张五平

编委(按姓氏笔画排列)

马 犇	王世伟	史明娜	孙亮亮	刘 晟	刘志敏
乔建国	李祥慧	李琳琳	张 帆	杜 佳	张 婕
杨世勇	杨成波	严晓芹	尚 菲	郑喜磊	祝世友
赵志进	唐小林	顾旭东	徐伦占	徐姜娟	黄 毅
龚 军	梁永杰	董 立	彭 崑	蒋徐万	蓝 怡

本书编写人员

执行主编

唐小林 张五平

执行副主编

杨成波(成都体育学院)

杜 佳(西南民族大学)

刘 晟(成都理工大学体育部)

执行主编简介

唐小林(1961.2 ~) 男,四川内江人,成都体育学院教授,硕士生导师。从事网球与乒乓球运动教学与训练。主要著作有《网球运动教学与训练》、《中国网球女子双打研究》、《乒乓球》等,在中文核心期刊发表论文十余篇,曾任第十四届亚运会中国国家队软网教练,带领队伍获得铜牌。

张五平(1957.5 ~) 男,山东临清人,成都体育学院体育系副教授,硕士生导师。主要教授课程有排球、体育游戏、体育项目概论等。先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文 20 余篇,曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖 1 项、三等奖 2 项、成都体育学院教学成果一等奖,并承担多项省级、院级课题的研究。

曾任阿拉伯联合酋长国 ALAHALI - CLUB 俱乐部主教练、巴林国家队主教练,率队参加第十二届亚洲锦标赛,并在第五届海湾杯国际排球锦标赛(西亚地区顶级赛事)中取得了冠军。

本书编写说明

网球作为作为一项经典的奥运运动项目，由于其时尚、健身、休闲等诸多功能价值，在学校体育教学及课余活动中得到青少年学生的青睐。近几年来，随着阳光快乐体育工程的开展，网球运动在青少年群体中得到了较快的发展。如何根据网球运动的价值功能，融入“阳光快乐体育运动”，让中小学网球教学与活动工作再上新台阶，让中小学生在网球运动中感受到运动的乐趣和得到身心的锻炼，让网球运动项目得到继承与发扬，成为摆在每一个体育工作者面前的新任务。

本书介绍了网球运动的起源、发展、特点、基本技术、快乐速成等内容。全书内容体现如下特色：

1. 图文并茂。能让青少年更形象、更轻松地了解每一个技术动作，变抽象的文字解释为形象的图片展示，有助于提高学生的学习兴趣。
2. 加强了快乐速成练习。本书对技术学习采用了快乐入门的方法，图文并茂，讲述了简单、易行、有趣的速成途径。
3. 精选对学生有影响的网球运动员进行介绍。文中介绍了网球著名运动员所取得的荣誉以及他们的感人事迹，为中小学生树立良好的学习榜样，提高他们学习网球的兴趣。
4. 补充了运动生理卫生及健康常识部分。针对网球运动过程中可能出现的运动损伤，介绍了有效的预防措施及其简单治疗办法，这对学生安全、可持续参与该运动健身，以及技能的掌握提高，都具有重要意义。
5. 增加了技术动作的英文名称。学生在学习网球动作的同时，能够知道该动作的英文名称，丰富学生的网球专业英语词汇。

青少年是国家的未来、民族的希望。他们的身心健康、人格健全、一生幸福

是每一个家长和老师的愿望，也是素质教育所追求的重要目标。我们将把此书献给广大青少年，衷心希望这本书能够提高他们参与网球运动的兴趣，体验网球运动的快乐，为他们的学习生活增添一道亮丽的风景线。

本书共分六章，由唐小林、张五平负责全书的框架构建、统稿与修改。第一、二章由唐小林、张五平、杨成波（成都体育学院）编写；第三、四章由唐小林、张五平、杜佳（成都体育学院）编写；第五、六章由唐小林、张五平、刘晟（成都理工大学体育部）编写。

本丛书编写过程中，得到了很多朋友的帮助，也从很多同行的著述中得到了启发，特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导，在此表示深深的感谢！

由于编写水平与经验有限，本书难免有疏漏和不足之处，敬请广大读者批评和指正。

编 者

前 言

当今时代,人人都明白“科技是第一生产力”、“知识就是财富”,但是,千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。为此,《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。”

但是,由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足,此外,许多学校体育设施和条件不足,学校体育课和体育活动难以保证,导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。

2006年12月23日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》,进一步深化了“健康第一”、“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的健康生活理念,这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面,推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召,意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让青少年走向操场,走进大自然,走到阳光下。阳光体育运动是快乐的。每个参加者在积极主动地、热情地走进丰富多彩的体育运动,锻炼身体、强健体魄的同时,内心充满活力,充满阳光,向往阳光,享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是:通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动,让青少年养成健康的生活方式,建立奋发向上、不断进取的人生态度,使他们未来拥有健康的体魄、坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格,从而成长为有中国

特色的社会主义事业的合格建设者和接班人,为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此,我们编写了这套丛书,真切希望为广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台,为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口,从而为形成“人人参与、个个争先”的、生气勃勃的校园体育锻炼氛围,为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献! 适合青少年学生的体育运动项目繁多,各有特色,本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类:奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括:篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等;青春时尚系列运动项目主要包括:健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点,方便广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动,根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目,以图释文,图文并茂,让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松地理解每一个技术动作,也能更好地培养青少年的空间思维能力,增加学习兴趣。此外,本丛书按教材的逻辑结构编写,每个运动项目介绍内容包括:运动项目的起源与发展→运动项目的基本技术技能→运动项目的快乐入门→运动项目的综合知识→运动项目的竞赛规则→运动损伤及处理措施。条理清晰,简单易懂,让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时,也可了解到相关的一些理论知识。我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去,都能在体育运动中体验快乐,体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长!

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此,一一表示深深的感谢!

编 者

目 录

第一章 网球运动概述	(1)
第一节 网球运动的起源、沿革及奥运发展史	(1)
第二节 网球运动的特点	(11)
第三节 网球运动的发展态势	(12)
第二章 网球运动基本技术及战术	(14)
第一节 网球运动的基本技术	(14)
第二节 网球运动的基本战术	(54)
第三章 网球训练快乐速成途径与方法	(58)
第一节 培养球感的练习方法	(58)
第二节 握拍、发球技术与接发球技术快乐速成途径	(63)
第三节 正手、反手截击技术快乐速成途径	(70)
第四节 挑高球与放小球技术快乐速成途径	(73)
第五节 底线抽球、反手削球及高压球技术快乐速成 途径	(75)
第六节 攻防技战术快乐速成途径	(77)
第七节 网球专项身体素质训练方法	(79)

第四章 网球运动综合知识	(84)
第一节 网球运动的价值	(84)
第二节 世界著名网球赛事	(87)
第三节 网球运动名人简介	(92)
第四节 网坛家族的其他成员	(112)
第五节 网球运动欣赏	(114)
 第五章 网球运动生理卫生与健康常识	(119)
第一节 常见运动损伤	(119)
第二节 常见运动损伤预防措施与临场处治方法	(121)
第三节 网球运动营养与恢复	(126)
 第六章 网球运动竞赛组织与裁判工作	(127)
第一节 网球运动竞赛组织	(127)
第二节 网球运动的主要竞赛规则	(134)
 附 录	(150)
专业词汇中英文对照表	(150)
主要参考文献	(153)



第一章

网球运动概述

网球是被称为“世界第二大球类”的项目。网球运动是2人或4人在一块长23.77米、宽8.23米（单打）或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。

第一节 网球运动的起源、沿革及奥运发展史

一、网球运动的起源

网球运动最早起源于12至13世纪法国传教士在教堂回廊里用手掌击球的一种游戏，后来成为宫廷里的一种室内消遣娱乐活动。也有人认为，网球运动的起源应追溯到“百年战争”（1337~1453年英法两国战争）以前在法国民间流传的一种名叫“海欧·德·巴乌麦”的球类游戏。据说这种游戏是两个人进行的，每人各执一个球拍，球场的周围筑有围墙，球撞到墙上后被弹回去，而后过网。因此，无论从使用的场地和器具上，还是从进行游戏的方法上，它与现代网球运动都有许多相似之处，所以有人把它看成网球运动的原初形态。网球的直径为6.541~6.858厘米。起初的网球，只是两个半球填充草、树叶或头发等制成的，随着网球的不断发展，球的制作也越来越讲究。

到了14世纪中叶，法国的一位诗人把这种球类游戏介绍到法国宫廷中，作为皇室贵族男女的消遣。当时玩这种游戏，场地是宫廷内的大厅，没有网也没有球拍，球是用布卷成圆形后用绳子绑成的。场地中间架起一条绳子为界，利用两手作球拍，把球从绳上拍来拍去，法语叫作“Tenez”，英语叫作“Takeit!





Play”（意即“抓住！丢过去”）。不久，木板的球拍代替了两手拍球。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，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，可以被明显地发现。民间的这种游戏后来被法国国王路易斯下令禁止，并规定这是宫廷中的特权游戏。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，拍子改用穿线的网拍，富有弹性而且轻巧方便。在法国宫廷中进行这种游戏时，球场旁边放置一只金色容器，每次比赛完毕后，观众将金钱投入盘中，作为胜利者的奖品。这种方法起初的用意很好，后来渐渐演变成为一种赌博。开始时数目尚小，久而久之越赌越大，甚至有人因此倾家荡产，于是纠纷迭起。法国国王遂下令禁止再做此种游戏，这就是 18 世纪初期网球衰败的主要原因。



图 1-1 诞生初期的网球运动



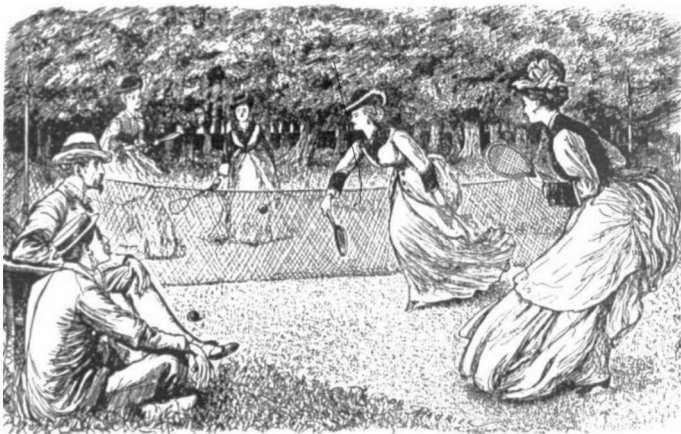


图 1-2 1874 年的网球运动画册

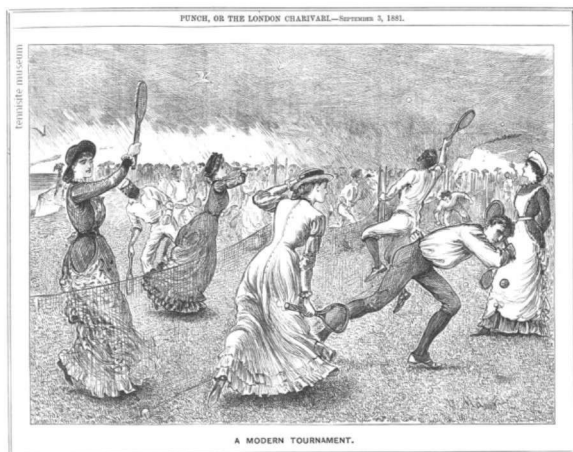


图 1-3 1881 年的网球运动画册

虽然网球运动孕育在法国，但近代网球的诞生却是在英国。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，英国在温布尔登举办了第一届网球锦标赛，共 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





图 1-4 早期的网球运动



图 1-5 早期在船上进行的的网球运动

失误一次不判失分，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，开始增加了女子网球项目。首届女子网球单打比赛在温布尔登举行，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。



图 1-6 早期的女子网球运动

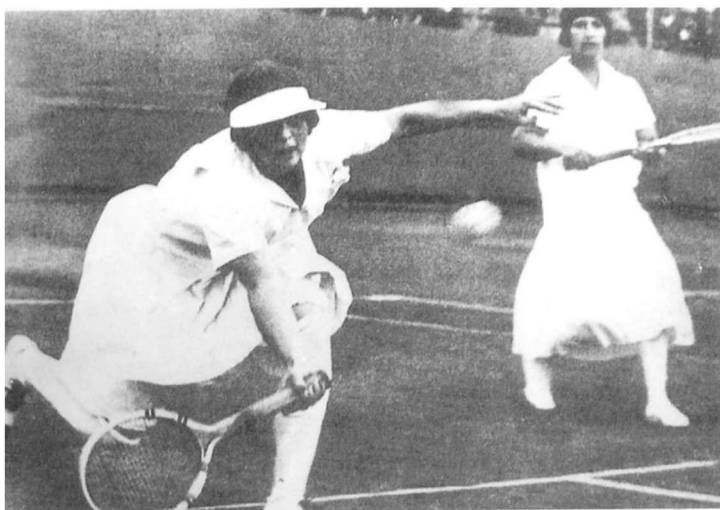


图 1-7 早期的女子双打





图 1-8 早期的网球运动参与者

二、网球运动的发展阶段及演变

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，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，美国只有女子打网球，男子认为网球是女子运动，因此无人问津。由于网球的独特魅力，网球运动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传播开了。1881 年，世界上第一个全国性网球协会，即美国全国草地网球协会（“全国”两字于 1920 年取消）成立。该协会于当年 8 月 31 日至 9 月 3 日，在罗得岛纽波特港举行第一届美国草地网球的男子单打和男子双打锦标赛，采用了温布尔登的比赛规则。参加比赛的有 26 人，单打冠军是理查兹·西尔斯（他连得 7 年冠军）；双打冠军是克拉克与泰勒。1887 年，开始举行美国草地网球女子单打锦标赛；1890 年举行女子双打锦标赛；1892 年举行混合双打锦标赛。

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，所以人们称他的内阁为“网球内阁”。他还在全国修建很多的网球场，举行网球比赛。在第二次世界大战中，全世界的

