

Tennis

网球运动

主 编 孙 静

副主编 孙 虹 李 靖 汤国进



中国地质大学出版社有限责任公司
ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE YOUXIAN ZEREN GONGSI

网 球 运 动

主 编：孙 静

副主编：孙 虹 李 靖

汤国进



中国地质大学出版社有限责任公司
ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE YOUXIAN ZEREN GONGSI

图书在版编目(CIP)数据

网球运动/孙静主编. —武汉:中国地质大学出版社有限责任公司,
2012.10
ISBN 978-7-5625-2987-3

I. ①网…

II. ①孙…

III. ①网球运动-高等学校-教材

IV. ①G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 241179 号

网球运动

孙 静 主 编

孙 虹 李 靖 汤国进 副主编

责任编辑:蒋海龙 陈琪 选题策划:毕克成 责任校对:张咏梅

出版发行:中国地质大学出版社有限责任公司 邮政编码:430074

(武汉市洪山区鲁磨路 388 号)

电 话:(027)67883511 传真:67883580 E-mail:cbb@cug.edu.cn

经 销:全国新华书店 <http://www.cugp.cug.edu.cn>

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 字数:200 千字 印张:5.375

版次:2012 年 10 月第 1 版 印次:2012 年 10 月第 1 次印刷

印刷:湖北新新城际数字出版印刷技术有限公司 印数:1—500 册

ISBN 978-7-5625-2987-3

定价:32.00 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

《网球运动》

编 委 会

主 编：孙 静

副主编：孙 虹 李 靖 汤国进

编 委：张朝轶 赵继斌 陈 浩

魏 薇 江 波 高建辉

柳景华

前言

网球运动是一项古老而时尚的体育运动,它孕育在法国,诞生在英国,开始普及和形成高潮在美国,现在盛行全世界,逐步发展成为世界第二大球类运动。网球运动传入中国已经一百多年,随着我国社会的进步和经济的发展,网球运动也得以不断地普及和发展,被越来越多的人所认可和喜爱,在中国的影响正在逐步扩大。伴随着这一热潮,网球运动也走进了大学校园,并深受广大学生的喜爱,网球教学也因此有了很大的发展,开始成为高校中最热门的体育项目之一。

在总结多年教学实践经验的基础上,作者结合现代网球技术特点和发展趋势编写了这本教材,它采用图文并茂的形式,以简单生动的语言全面介绍了网球运动的发展历史、组织机构、主要赛事等知识内容,详尽阐述了网球运动的基本规则、基本技术、基本战术等基本理论知识。作为高校网球选项课教材,更是系统介绍了网球运动的教学原则、方法,将网球的技术动作要领、练习方法、练习过程中易犯

的错误及纠正方法展现给学生,有利于网球选项课学生的学与练。

本教材改变了传统教材过于注重阐述专业技术理论的倾向,而是注重于基础知识与练习方法的介绍,内容新颖、活泼,贴近学生,既可作为普通高等学校网球选项课教材,也可作为体育院(系)专项课教材和高水平运动队网球训练课教材,同时也可作为广大网球健身爱好者自学锻炼时的参考用书。

编 者

2012.6

目录

第一章 网球运动概述	(1)
第一节 网球的起源与发展	(1)
第二节 国际网球组织结构	(4)
第三节 国际重大网球赛事	(8)
第四节 中国网球发展史	(21)
第五节 中国网球与世界接轨	(23)
第二章 网球基本常识	(28)
第一节 网球场地区	(28)
第二节 网球装备	(34)
第三节 网球技术等级	(41)
第四节 网球规则要点	(46)
第三章 基础知识介绍	(54)
第一节 握拍方法	(54)
第二节 基本站位	(60)
第三节 拍面与球的旋转	(63)
第五节 介绍几种不同的击球方法	(66)
第四章 网球的基本技术	(69)

第一节	正手击球技术	(69)
第二节	反手击球技术	(73)
第三节	发球技术	(84)
第四节	截击球技术	(91)
第五节	高压球技术	(95)
第六节	挑高球技术	(99)
第七节	反弹球技术	(104)
第八节	放小球技术	(107)
第五章	网球基本练习方法	(110)
第一节	网球初学者的认识误区	(110)
第二节	身体素质训练方法	(111)
第三节	脚步练习方法	(127)
第四节	网球基本技战术的介绍	(129)
第六章	网球教学	(142)
第一节	网球教学理论	(142)
第二节	网球教学任务和内容	(144)
第三节	网球的教学方法	(147)
第七章	网球运动中的伤害和治疗	(150)
第一节	常见伤痛	(150)
第二节	不同季节打球注意事项	(154)
主要参考文献		(161)
后记		(162)

第一章 网球运动概述

网球运动起源于 12—13 世纪的法国,在 1358—1360 年间流传入英国,并成为英国上层社会的一种娱乐活动,有“贵族运动”之雅称。其后,英国人哈利·梅姆在草地上建造“网球场”,创建网球俱乐部,扩大网球游戏的影响,促进了网球运动的形成。1873 年,被享誉“近代网球之父”的英国人温菲尔德把早期网球打法改进,变成夏天在草坪上进行的一种娱乐活动,并取名为“草地网球”。同年他还出版了一本以草地网球为题的小册子,对这项运动作了详细的介绍,草地网球就此问世。随后 1875 年英国的板球俱乐部制定了网球比赛规则,并在 1877 年 7 月第一次举办温布尔登男子网球单打比赛。从此,网球运动从游戏娱乐时代进入了竞技运动时代。现在,网球运动已在世界各地盛行,并被称为世界第二大球类运动。

第一节 网球的起源与发展

网球常被人们誉为一种文明、高雅的运动,它的含金量比许多运动项目丰富。这和它兴起于贵族、流传于社会上层不无渊源,在传承过程中,又吸取了人类文明的精华。

在网球运动发展的最初阶段,尽管它的玩法在任何地方都是大同小异,但在不同的国家被赋予不同的名字。早期在英国为 Tennis 或者细分为 Tennis、Real Tennis 或 Royal Tennis;在美国

则称为 Court Tennis;法国称为 Jeude Paume(Handball);在澳大利亚称为 Royal Tennis。不同的名称起因于各国不同的网球发展历史,但早在 12 世纪之前,网球便已在法国开始成形,可以说是网球运动的源头。

古代网球起源于波斯湾及古希腊一带。10 世纪开始传入法国。12~13 世纪,法国的传教士常常在教堂的回廊里用手掌击打一种类似小球的物体,以此来调剂单调的教堂生活。开始是对墙击球,后来两人对击,有时在两人中间挂一条绳。这种流行于法国的掌球游戏便是古式室内网球的雏形。随着掌球游戏的不断开展,渐渐地这种活动传入法国宫廷,并很快成为当时贵族的一种娱乐游戏。

开始时,他们是在室内进行这种游戏,后来移向室外,在一块开阔的空地上,将一条绳子架在中间,两边各站一人,双方用手来回击打一种裹着头发的布球。13 世纪,法国国王路易五世将其定为王室运动,禁止平民参加。正是由于这段历史,加上现代网球运动对场地、球拍和球的要求较高,因此网球被称为“贵族运动”。

14 世纪中叶,法国王储将这种游戏使用的球赠送英皇亨利五世,于是这种游戏便传入英国。这种球的表面使用埃及坦尼斯镇所产的最为著名的绒布——斜纹法兰绒制作,英国人将这种球称为“Tennis”并流传下来,直到现在,我们使用的球还保留着一层柔软的绒面。

英国爱德华三世对网球产生很大兴趣,下令在宫中修建一片室内球场。球拍的拍面被改装成羊皮,球也由布面改成皮面,同时,场地中央的绳子也改为了网子,球的大小、重量没有详细记载。直到 15 世纪才发明了穿弦的球拍,16 世纪古式室内网球成

为法国的国球。以后,古式室内网球有了自己的规则,在欧洲,尤其是英国得到了较好的开展。

近代网球起源于英国。1873年,会打古式网球的英国少校温菲尔德在羽毛球运动的启示下,设计了一种适用于户外的、男女都可以从事的网球运动,当时叫做司法泰克(Sphairistike)运动。同年出版了《草地网球》一书,提出了一套接近于现代网球的打法。1874年,又规定了球网的大小和高低,在英国创办了简易的草地网球比赛。1875年,随着这项运动的风靡,全英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。从此,草地网球正式取代了司法泰克。1877年,在英国伦敦郊外温布尔登设置了几片草地网球,草地网球在英国得到了进一步的开展。同年7月,举办了首届草地网球锦标赛,即温布尔登第一届比赛。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。当时的球场为长方形,长23.77米,宽8.23米,至今未变。发球线离网7.92米,网中央高度为0.99米(在此之前,球网的高度是2.1234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。采用古式室内网球的0、15、30、45每局计分法。可以说,亨利·琼斯是现代网球的奠基人。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91.4厘米。至此,现代网球正式形成。

紧随英国之后开展网球运动的国家是美国。1874年,在百慕大度假的美国女士玛丽·奥特布里奇在观看了英国军官的网球比赛后,对这项体育活动颇感兴趣,于是将网球规则、网球拍和网球带到纽约。在美国,网球运动最初是在东部各学校中开展的,不久就传到中部、西部,进而在全美得到普及。此时网球运动

已经由草地上演变到可以在沙土上、水泥地上、柏油地上举行比赛,于是“网球(Tennis)”的名称就慢慢替代了“草地网球(Lawn Tennis)”的名称,这是我们今天网球(Tennis)名称的由来。

虽然,网球历史学家对网球渊源众说纷纭,但对记分制的产生却意见一致。记分制的术语从法语中来。“Love”来自“L'oeuf”一词,意思是鸡蛋或蛋。“Deuce”来自“a deux”意思是两个或共同。网球的计分顺序是15、30、40,有人认为是仿效法国的货币计量方法,因为法国的早期货币就是采用15、30、40这种增量方法。但有一位名叫琴·高斯的人认为,这三个数字是参照天文的六分仪而来。当时的网球赛每局就4分。4个15为一度,和4个15构成 $1/6$ 个圆一样,采用15为基数以计算每一分球的得失,至于45改成40,是为了报分发音的简便清晰。

第二节 国际网球组织结构

一、国际网球联合会(ITF)

ITF(International Tennis Federation)即国际网球联合会(图1-1),成立于1913年3月1日,是成立最早的国际网球组织,总部设在伦敦。中国网球协会于1980年被接纳为该组织的正式成员。

国际网球联合会是世界网球组织的最高权力机构,其主要职责是:负责有关网球比赛的一切事物。负责制定网球规则。为发展中国家的网球教练开设培训班;推进各国网球协会搞好本地区网球运动的普及;提高人们对网球运动的兴趣,吸纳更多的人参与网球运动,促进世界网球运动的发展。国际网球联合会每年都要组织100多次青年级比赛,组织16岁以下的国际男、女青年团

体赛和世界青年杯赛。还要负责组织世界上的两大团体赛,即戴维斯杯赛和联合会杯赛。负责指导四大公开赛,即温布尔登、法国、美国 and 澳大利亚网球公开赛;负责奥运会网球比赛最后阶段的比赛等。



图 1-1 国际网球联合会

协会会员拥有的表决票数不同,分别为 1、3、5、7、9 和 12 票 6 个等级,握有最高表决票数的有澳大利亚、英国、法国、美国、德国共 5 国。

所有协会会员出席的全会是国际网联的最高权力机构,每年一次。有 7 票以上表决权的协会可派 3 人出席,其余均为 2 人。在全会闭幕期间,由管理委员会负责处理国际网联的一切事务。管理委员会由主席和 12 名委员组成,其中 3 人分别来自拥有表决票最多的协会,此外,至少亚洲 1 人,南美洲 1 人,非洲 1 人,巴拿马运河以北 2 人,欧洲 2 人。管理委员会由全会选举产生,每两年一次,可连选连任。管理委员会可设立专门委员会,并赋予其自己的部分权力。

常务理事会中的正式成员都是些网球运动比较发达的国家,而且有资格参加戴维斯杯和联合会杯赛。非正式会员无选举权,但可向常务理事会提出入会申请,3 年后方可成为正式会员。国际网球联合会由它的理事会进行管理,通过常务会,确定下一年

度国际网球联合会工作计划。

国际网联现有的专门委员会有奥林匹克委员会、青少年竞赛委员会、老运动员委员会、技术委员会、网球规则委员会、国际网联规则委员会、财务委员会、医务委员会、大众传媒委员会和教练委员会。

二、世界男子职业网球协会 (ATP)

ATP 是 Association of Tennis Professional 的缩写,可以译为职业男子网球协会(图 1-2)。它是世界男子职业网球选手的自治组织机构,1972 年由 60 名男子职业网球运动员组织了国际男子职业网球协会,参加的会员是名列世界前 200 名的男子网球运动员。该协会的主要任务是协调职业运动员和赛事之间的伙伴关系,并负责组织和管理职业选手的积分、排名、奖金的分配,以及制定比赛规则和给予或取消选手的参赛资格等工作。

1990 年,职业网联负责人马克·迈尔斯为了提高赛事水准,首先改革了沿用多年的平均体系排名法。该排名是从 1973 年就开始使用的,其主要弊端是使一些优秀网球选手每年参赛的次数急剧下降。基于这一点,职业网联决定采用“最佳 14 场累积分 + 击败种子奖励分”



图 1-2 世界男子职业网球协会体制,即我们现在所见的 ATP 排名,后来 WTA 也采用了依此类推的计分方法。ITF 没有自己的排名,但它承认 ATP 和 WTA 的排名是最具有权威性的网球选手排名。

职业网联充分考虑了场地、资金和观众等因素,使九大赛事

能充分展示男子职业网球的各种不同风格。根据时间和场地划分,它们是:塑胶地——利普顿、印第安维拉;红泥土地——蒙特卡洛、汉堡、罗马;硬地——多伦多、辛辛那提;室内地毯场地——斯德哥尔摩、巴黎。为了保证赛事质量,职业网联与排名前十名的选手都签订了合同。合同规定这些球员必须准时出席以上赛事,不能在同一时间参加其他低级别的比赛。每年 11 月 15 日在德国法兰克福由八名世界顶尖选手参加的 IBM/ATP 世界锦标赛总决赛,以及一周后在南非约翰内斯堡举行的 ATP 巡回赛双打世界锦标赛,是国际职业网联最有影响的两大赛事,这两项赛事将决定谁是本年度的单打头号种子选手和双打头号种子选手。

ATP 每年所举办的主要大赛有四大公开赛、大师杯系列赛(前身为“超级九次赛事”)锦标赛、挑战赛等 80 个左右的赛事,分别在 6 大洲 34 个国家举行。

三、国际女子职业网球联合会 (WTA)

WTA(Women's Tennis Association)即国际女子网球协会(图 1-3),成立于 1973 年。它是世界女子职业网球选手的自治组织,其主要任务是组织职业选手的各种比赛。主要是 WTA 巡回赛,管理职业选手的积分、排名、奖金分配等。WTA 的工作都是代表职业球员的利益,保证世界上几百位职业球员都能有机会参加比赛,并在比赛中发挥出水平。协调与赞助商、赛事主办者之间的关系,推动网球运动的发展。

WTA 采用电脑积分排名方法,选手们只要在一些比赛中赢



图 1-3 国际女子职业网球协会

得超过 25 000 美元的奖金即可获得电脑积分,所以加入女子的电脑排名榜比加入男子的要容易一些,但球员们要在一年中打至少 10 场锦标赛才能保持自己的排名优势。

WTA 负责的赛事有 WTA 年终总决赛、四大公开赛、巡回赛等 60 个左右的赛事。WTA 的年终总排名由在美国举行的 WTA 世界锦标赛最终确定,世界上只有 16 位选手有资格参加。

第三节 国际重大网球赛事

一、网球团体赛

1. 男子团体赛——戴维斯杯(Davis Cup)

戴维斯杯网球赛是一年一度的世界男子网球团体赛,也是世界层次最高、影响最大的国际性团体赛,由国际网球联合会主办,是除奥林匹克网球比赛外历史最长的网球比赛(图 1-4)。“戴维斯杯”是美国青年德威特·菲利·戴维斯(Dwight Filley Davis)倡议举办,并捐赠银制奖杯授予冠军队,故名“戴维斯杯网球锦标赛”。1900 年 8 月,第一届戴维斯杯网球赛在美国波士顿郊外一家叫做长木板俱乐部的地方举行时,仅美国和英国参加,戴维斯本人是美国队的队长兼队员,并在当年的比赛中带领美国队以 3:0 战胜英国队捧走奖杯。由于参赛国家逐年迅速递增,戴维斯杯网球赛规则经过了多次修改,1923 年起分为美洲区和欧洲区;1953 年又增加了东方区;1966 年欧洲参赛队剧增,又



图 1-4 戴维斯杯

从3个区分成4个区,即美洲区、东方区、欧洲A区、欧洲B区(非洲国家参加欧洲B区)。1981年开始采取分为两级的升降级比赛的办法,第一级有16个队参加,称为世界组,第二级是四个分赛区的各队的比赛。

戴维斯杯在一年内分四个阶段进行。第一阶段在每年的2月份进行世界组和各地区组的第一轮比赛。各组的第一轮比赛都是同时进行。第二阶段在每年的4月份进行戴维斯杯的第二轮。第三阶段在每年的9月份进行戴维斯杯的第三轮,世界组决出争夺戴维斯杯的前两名(两个队)。各地区组决出升降组的队。第四阶段在每年的11月份进行戴维斯杯的决赛,决出获得戴维斯杯的队和升入世界组的8支队以及降至地区组的8支队。

戴维斯国家排名是根据所有参赛国近4年所取得的比赛成绩来定的。每一轮比赛之后排名都会调整一次,而4年前的任何比赛结果都将视为无效。近年来又有一项新的举措:前年、前两年、前三年的分数将相应地减少25%,因此,100分分别变为75分、50分、25分。只有获胜的队伍才能赢得分数,进而提高排名。此外,只要能击败排名比本队高的对手还能拿到奖励分。对于那些能在对手的主场赢得比赛的国家还能得到额外的分数。如果一个客场国家赢得淘汰赛,那它将获得该轮的分数加上奖励分,还有以上总分的25%。

2. 女子团体比赛——联合会杯(Federation Cup)

联合会杯在女子网球比赛中是一项比较重要的赛事,它是1963年为庆祝国际网联成立50周年创办的(图1-5)。联合会杯网球赛是与戴维斯杯网球赛齐名的团体赛事,是各国网球整体实力的大检阅。

第一届联合会杯网球赛是在伦敦的女子俱乐部进行的,共有