

普通高等学校公共体育示范性教材
全国高等学校体育教学指导委员会推荐
新——世——纪——体——育

网 球

高等学校新世纪体育教材编写委员会 组编



高等教育出版社
Higher Education Press

普通高等学校公共体育示范性教材
全国高等学校体育教学指导委员会推荐

新 世 纪 体 育

网 球

高等学校新世纪体育教材编写委员会 组编

高等教育出版社

内容提要

本书是在全国高等学校体育教学指导委员会的指导下编写的,紧密围绕教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神。

本书根据网球课程在高校开设的实际情况,介绍了网球运动的起源、中国网球发展简史、国际网球组织及赛事简介、网球场及分类、网球运动常识、新手学习必备的网球知识、如何进行网球锻炼、网球场上的初级战术、脚下的基本技术、身体训练方法、网球基本规则、网球运动中的伤害和治疗、网球高级击球技术等内容。本书改变了以往教材过于注重技术和知识传授的倾向,呈现方式新颖、活泼,内容贴近学生生活,强调学生形成积极主动的学习态度,不断拓展网球的健身功能。

本书既可作为全国普通高等学校大学生公共体育课教材,也可作为其他一些大专院校和高职院校的公共体育课教材,还可作为广大网球爱好者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

新世纪体育.网球/高等学校新世纪体育教材编写委员会组编.一北京:高等教育出版社,2006.7
ISBN 7-04-019144-X

I.新... II.高... III.①体育-高等学校-教材
②网球运动-高等学校-教材 IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 067743 号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京外文印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 9.5
字 数 190 000

购书热线 010-58581118

免费咨询 800-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>

畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2006 年 7 月第 1 版
印 次 2006 年 7 月第 1 次印刷
定 价 19.80 元

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 19144-00

■

新

世

纪

体

育

■

网

球

■

Tennis



高等学校新世纪体育教材编写委员会

总主编：

季克异 郑厚成 孙麒麟

主 审：

林志超（全国高等学校体育教学指导委员会顾问，北京大学体育部教授）
黄汉升（国务院学位委员会体育学科评议组组长，全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长，福建师范大学副校长，博士生导师）
王家宏（国务院学位委员会体育学科评议组成员，全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长，苏州大学体育学院院长，博士生导师）

编委会成员（按姓氏笔画为序）：

刁在箴（华中师范大学教授）	王永祥（东北大学教授）
王崇喜（河南大学教授）	刘忠武（哈尔滨师范大学教授）
孙麒麟（上海交通大学教授）	张 威（清华大学教授）
张外安（湖南大学教授）	张惠红（南京体育学院教授）
张瑞林（山东大学教授）	李重申（兰州理工大学教授）
陈 瑜（东南大学教授）	陈小蓉（深圳大学教授）
陈海啸（华侨大学教授）	季克异（北京师范大学教授）
郑厚成（大连海事大学教授）	郝光安（北京大学教授）
谢 彬（华中科技大学教授）	薛雨平（南京大学教授）

本分册主编：谢 彬

本分册副主编：孙宝柱 李 勇 吴梅星

本分册参编人员（按姓氏笔画为序）：

马道强（天津商学院）	王宝霞（华中科技大学）
孙 静（华中科技大学）	孙宝柱（天津商学院）
吴梅星（长安大学）	李 勇（武汉理工大学）
高建辉（华中科技大学）	谢 彬（华中科技大学）

前言

《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。”并明确要求把“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”作为造就新世纪合格人才的一项重要教育使命。为了充分发挥学校体育教育的作用，在全国高校体育教学指导委员会的统一部署下，针对高校体育课程中存在的“教育观念落后、教学模式单一、教材内容陈旧和课程编制老化”等弊端，组织全国高校公共体育课程教学领域的专家编写了这套系列教材。

课程改革中的教学结构，是由教师、学生和教材这三大要素构成的，而教材作为旨在达成某种教育目的的手段或媒介，既受课程目标的制约，又直接影响教学质量。因此，如何贯彻《全国普通高校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）精神，构建符合高校体育课程改革需要的教材体系，是我们编写这套教材想要解决的问题。本套教材力求做到以下几方面：

- 1.根据“以人为本”的教育思想，力求通过阐明人与人、人与自然、人与社会之间的紧密联系，使学生不断更新体育观念，增强参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康教育知识，最终达到促进健康、增强体质和养成终身从事体育锻炼习惯的总目标。

- 2.根据《纲要》提出的“三个自主”的原则，最大限度地满足不同学生的运动兴趣，力求能够适应多种课程类型的需要，并与网络系统相匹配，为构建立体化教

材体系奠定基础。

3.本套教材包括《现代体育与健康文化导论》、《田径》、《足球》、《篮球》、《排球》、《乒乓球》、《网球》、《健美操》、《游泳》、《定向越野》、《武术与搏击》、《中国传统养生》、《攀岩》、《冰雪运动》等。为了适应《纲要》提出的五个“目标领域”，本套教材将淡化运动项目自身的专业体系，着眼于运动实践所包含的认知、技能、体力和情感活动，充分体现教材分类的丰富性、回归性、关联性和严密性，最终达到有利于传授知识技能、促进身心健康、倡导竞争精神、培养独立意识、注重个性发展、实施人格教育和提高各种能力的目的。系列教材中《现代体育与健康文化导论》一书，是为了全面阐释《纲要》的基本指导思想，站在教育与文化的高度，在拓宽知识领域的前提下，把“编写教材”导向“阐释教材”，以便通过体现教科书和学生用书的特点，来解决“最大适用范围”的问题。

本套教材由全国高等学校体育教学指导委员会组织编写，前后经过两年多时间，凝聚了全国数十所高校的资深专家、教授的辛勤劳动与智慧。我们期待这套教材在体现“关注个体差异、贴近生活实际、便于自主学习和个性发展”这些特点的同时，能通过知识学习、能力培养与情感体验的有机结合，更有利于激发学生思考问题和深入探究的欲望，以便为优化全国普通高校的体育教材体系发挥积极的引导和促进作用。

衷心感谢全国高等学校体育教学指导委员会各位专家的悉心组织与指导，感谢北京大学、清华大学、南京大学、上海交通大学、山东大学、深圳大学、兰州理工大学、华侨大学、国防科技大学、哈尔滨师范大学、华中科技大学、东北大学、东南大学、南京体育学院、河南大学、华中师范大学、湖南大学、华东师范大学、西南师范大学、洛阳师范学院、河北师范大学、福建师范大学、山西师范大学、武汉科技大学、大连海事大学等高校为编写本套系列教材给予的大力支持。特别感谢高等教育出版社体育分社的大力支持与帮助。

高等学校新世纪体育教材编写委员会

2006年4月



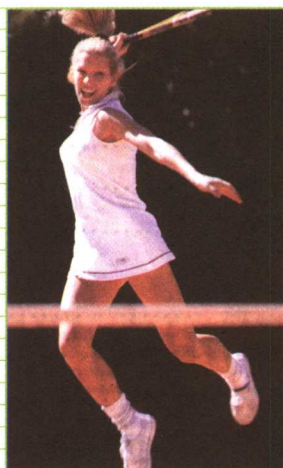
新

世

纪

体

育



网

球



郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010) 58581118

策划编辑

范 峰

责任编辑

傅雪林

封面设计

刘晓翔

版式设计

北京人和文化发展公司

责任印制

陈伟光

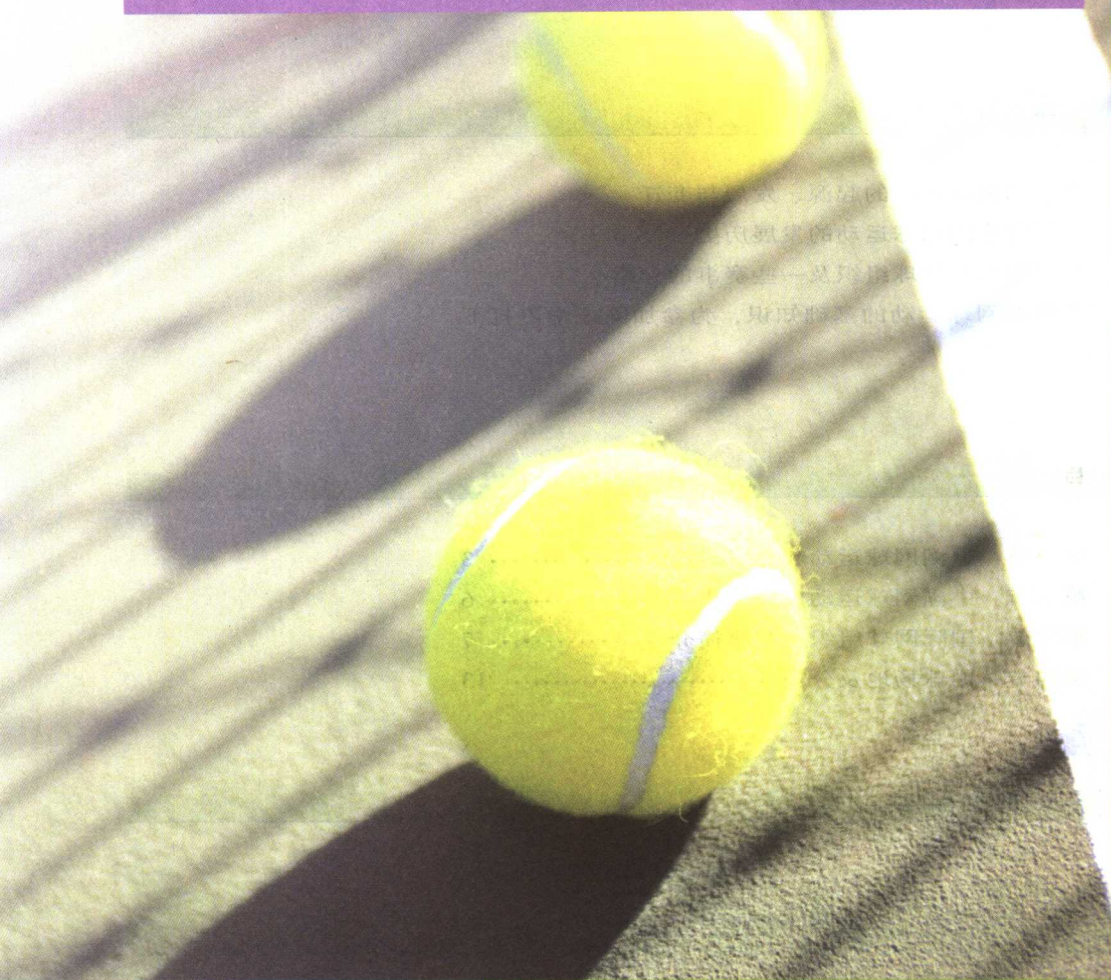
目 录 CONTENTS

第 1 章 向你推荐网球运动	1
第一节 追溯网球运动起源	3
第二节 中国网球运动发展简史	6
第三节 国际网球组织及赛事简介	7
第四节 网球场地区及分类	13
第 2 章 带你走进网球天地	19
第一节 网球魅力何在	21
第二节 网球运动常识	23
第三节 新手学习必备	28
第四节 网球预备知识	31
第 3 章 教你如何打网球	41
第一节 学习网球的常用技术	43
第二节 如何进行网球锻炼	71
第三节 网球场上的初级战术	81
第四节 脚下的基本技术	90
第 4 章 像高手一样打球	97
第一节 学习网球高级击球技术	99
第二节 身体训练方法	110
第三节 网球基本规则	114
第四节 网球运动中的伤害和治疗	121
附录 网球术语	129
主要参考文献	137
后记	138

新 世 纪 体 育 ■ 网 球

第 1 章

向你推荐网球运动



章前导言

网球起源于古代，兴起于贵族，流传于社会上层，被人们誉为文明、高雅的运动，它的含金量比许多运动项目丰富。时至今日，网球运动是深受人们喜爱，极富乐趣的一项体育活动，并且被誉为世界第二大运动。那么你对网球运动有多少了解呢？通过本章的学习，你将能够了解到网球运动的起源、发展与变迁历史，了解到与网球运动相关的基础知识。

学习目标

- ◎了解网球运动的起源、发展与变迁
- ◎了解中国网球运动的发展历史
- ◎了解国际网球组织及一些赛事的介绍
- ◎掌握网球运动的基础知识，为参加网球学习打下基础

目 次

第一节	追溯网球运动起源	3
第二节	中国网球运动发展简史	6
第三节	国际网球组织及赛事简介	7
第四节	网球场地的分类	13

关键词

起源与发展 中国网球 组织与赛事 场地

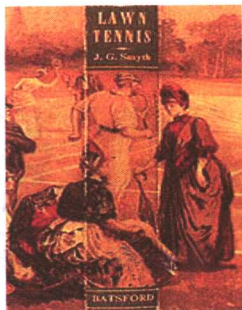
第一节 追溯网球运动起源

一、从“贵族运动”谈起

网球常被人们誉为一种文明、高雅的运动。这和它兴起于贵族、流传于社会上层不无渊源，在其传承过程中，又吸取了人类文明的精华，因此，网球运动被称为“贵族运动”。

人们在谈到网球时，往往称之为“贵族运动”。为何有此称呼，需要从网球的起源及历史发展谈起。

网球的起源可以追溯到古代的希腊罗马时代。10世纪，网球运动传入法国，12—13世纪，法国的传教士常常在教堂的回廊里玩用手掌击打一种类似小球的物体的游戏，方法是在空地上两人隔一条绳子，用手掌将用布包着头发制成的球打来打去。此项游戏初期流行于法国，盛行于宫廷、寺院。13世纪，法国国王路易五世因网球游戏传播到民间后，变成了一种赌博游戏，便将其定为王室运动，禁止平民参加。到了14世纪中叶，法国王储将这种游戏使用的球赠送给英皇亨利五世，于是这种游戏便传入英国。网球游戏受到英王室成员的喜悦，当时的宫廷、教堂和皇家园林建有网球场，贵族、僧侣们亦热衷于此道。



向你推荐网球运动



15世纪，这种游戏由手掌击球改为用拍板打球，并很快出现了一种用羊皮制作拍面的椭圆形球拍。同时，场地中央的绳子也改成了网。16—17世纪是这种活动的兴旺时期，逐渐形成了一种比赛。由于这种活动只是在法国和英国的宫廷中流行，所以网球运动又称为“宫廷网球”或“皇家网球”的“贵族运动”。正是由于这段历史，现代网球运动长期保持一种文明、礼貌、高雅的文化氛围，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”。

二、网球运动的发展与变迁

网球孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，现盛行全世界。

（一）古式网球运动

网球运动大约起源于公元 10 世纪，古希腊、古罗马、古埃及以及阿拉伯人玩耍的一种“掌球游戏”。而今被公认为把这个游戏传入到欧洲的是一位游吟诗人，他将这项运动介绍到法国宫廷中，作为皇室贵族的消遣。



古式网球文化特征一方面反映出它受到宫廷的王权等级、礼仪规范的约束，另一方面又是对贵族传统观念、生活习俗的冲击。古式网球虽然与现代体育运动的特征相距甚远，但毕竟为网球运动的发展融入了生机。

（二）近代网球运动



近代网球运动的历史大概是从 1873 年开始的。那年，英国少校沃尔特·克洛普顿·温菲尔德（Walter Clouton Wingfield）将早期的网球打法加以改进，成为夏天在草坪上进行的一种体育活动，取名“草地网球”。同年，还出版了一本以《草地网球》的小册子，对这种运动进行宣传和推广。所以温菲尔德被称为“近代网球的创始人”，获得英国女王维多利亚勋章。他的半身雕塑像立在伦敦草地网球协会会址。此后，网球便成为一项室内、户外都能进行的体育项目。1877 年，全英网球俱乐部举办了全英草地网球男子单打锦标赛，即后来闻名

于世的温布尔敦网球赛。紧随英国之后开展网球运动的国家是美国。1874 年 3 月，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，对网球产生了极大的兴趣。后来奥特布里奇在纽约斯特普岛设置了网球场，于是网球运动首先在斯特普岛上定居下来。不久，在纽约、新港、波士顿、费城等大城市里迅速地开展起来。1881 年 8 月，美国草地网球协会在罗得岛纽波特港举行了第一届美国草地网球男子单打和男子双打锦标赛，并于 1887 年、1890 年、1892 年又相继举行了女子单打、女子双打、混合双打锦标赛。当时的美国总统西奥多·罗斯福爱上了网球运动，他不仅积极支持修建网球场，举行网球比赛，而且还经常邀请陪同他骑马散步的朋友们在白宫球场上打网球，人们称他们为“网球内阁”。因此，美国的网球运动得到了空前的发展。在两次世界大战期间，全世界的网球都停赛了，唯独美国没有停下来。相反，美国的网球运动还出现了令人惊异的高峰和极盛时期。所以直到今天，美国的网球运动始终处于世界领先地位，优秀的网球明星层出不穷。

1878 年以来，草地网球由美国的移民、商人或驻军等传至全球，如加拿大、斯里兰卡、瑞典、印度、日本、澳大利亚、南非。当时，爱好网球的人士绝大多

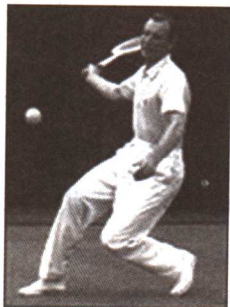
数是富裕的资产阶级。他们有条件在自家的草坪上设置网球场，作为他们社交活动的场所。19世纪90年代中期，网球进入了初步发展阶段，许多国家和地区组织了网球协会，并定期举行比赛。

近代网球运动从宫廷走向社会，从贵族走向大众，特别是在经济发达地区传播较快。这时期，网球活动不仅是作为消遣的游戏，而且是健身的运动、竞技的项目和社交的手段，其文化内涵更加丰富。



（三）现代网球运动

1911年，当时草地网球正在世界上迅速发展，一些设有网球协会的国家迫切需要一个国际机构来负责协调和组织国际性比赛。1913年3月1日，有12个国家的代表在巴黎举行了全体会议，正式宣告国际网球联合会成立。最初的12个成员国是：澳大利亚、奥地利、比利时、丹麦、法国、德国、英国、荷兰、南非、俄国、瑞典、瑞士。西班牙向大会提交了赞同信而未派代表出席。国际网球联合会总部设在伦敦，有协会会员191个，其中119个为正式会员，72个为无表决权的联系会员。中国网球协会于1981年7月加入国际网球联合会。



20世纪20—30年代是网球运动的黄金时代，网坛上出现了一些有史以来最优秀的选手。其中，美国的唐·巴基一连包揽了澳大利亚、法国、英国温布尔敦和美国网球公开赛的冠军，成为历史上第一个获得大满贯的选手。第二次世界大战后，澳大利亚和美国的选手在网坛上独领风骚，并把网球的技术发展到更高的水平。70年代以后，网球又得到了进一步的发展，美国有四千多万人在打网球，墨西哥和澳大利亚几乎全民打网球，网球运动已普及到世界各地；世界尖子选手各国都有，打破了以前美国、澳大利亚等少数国家一统天下的格局；网球的打法比较明确，战术比较完善，技术比较全面，运动员的风格比较突出。在国际网坛，目前已形成丰采多姿的世界大赛，其中最著名的有：

（1）戴维斯杯赛：由美国青年德威特·菲利·戴维斯于1900年始创，是一年举行一次的世界男子网球团体赛。

（2）联合会杯赛：起始于1963年，是一年举行一次的世界女子网球团体赛。

（3）大满贯赛：包括澳大利亚网球公开赛（1905年创办）、法国网球公开赛（1891年创办）、温布尔顿锦标赛（1877年创办）、美国网球公开赛（1881年创办）。

（4）奥林匹克运动会网球赛：首届现代奥运会于1896年在希腊的雅典举行，



网球是该届奥运会举行的八大比赛项目之一，也是唯一的球类比赛项目。

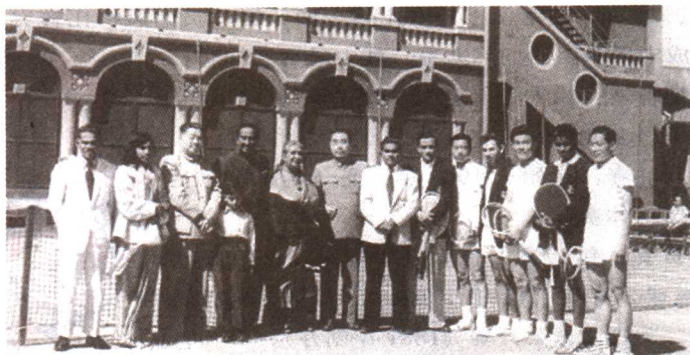
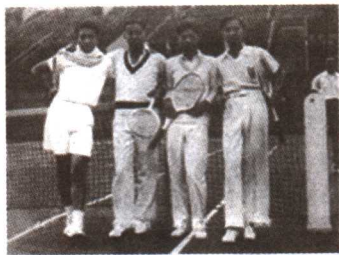
现代网球运动的特征是全球化、大众化、职业化和市场化。网球运动的发展与经济、科技知识文化更加紧密。在消遣、娱乐、健身的同时，追求高水平的竞技，崇尚丰富的文化内涵。

第二节 中国网球运动发展简史

中国的网球运动滞后于世界网球运动的发展，大体上也可分为三个阶段：19世纪后期至新中国成立前，是中国网球起始阶段；新中国成立初至改革开放前，是我国网球运动的发展阶段；改革开放以后，进入大普及、大发展、大提高的阶段。

1885年前后，网球运动传入中国。先是上海、广州等大城市的外国传教士和商人之间出现网球活动，随后，一些教会学校也开始开展此项运动。1898年，上海圣约翰书院举行了斯坦豪斯杯网球赛，这是中国网球史上最早的校内比赛。1906年，北京汇文学校、协和书院、清华学校之间，上海圣约翰大学、南洋公学、沪江大学以及南京、广州、香港的一些学校开始举行校际网球赛，促进了网球运动在中国的传播。

新中国成立后，网球运动在起点低、基础差、交往少的情况下逐渐发展。1953年，在天津首次举办了包括网球在内的四项球类运动会（篮、排、网、羽），1956年，举办了全国网球锦标赛，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，又办起了巡回赛。另外，还有老年网球赛、高校网球赛、少年网球赛。这些竞赛对促进网球运动的普及和技术水平的提高起到了积极的推动作用。



1987年，周恩来总理、贺龙副总理接见来访的锡兰网球队和我国网球运动员，并观看了他们的比赛

20 世纪 80 年代中期至 90 年代初期,我国网球运动水平提高幅度较快。在 1986 年第 10 届汉城亚运会网球比赛中,我国运动员李心意获女子单打冠军;在 1990 年第 11 届北京亚运会网球比赛中,我国运动员获得三块金牌(男子团体冠军、潘兵获男子单打冠军、夏嘉平和孟强华获男子双打冠军)、三块银牌和一块铜牌;女子网球队参加了 1991 年联合会杯网球团体赛,并进入 16 强;总共 58 个参赛队,李芳从国际网球排名 200 位跃升到 155 位,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等等,这些成绩说明我国网球运动有了长足的进步,令人鼓舞。

进入 21 世纪,中国网球运动水平有了更快的发展。2000 年,在 WTA 巡回赛乌兹别克斯坦塔什干站的比赛中,我国运动员李婷和李娜夺得该站赛事的女子双打冠军,这是中国选手首度在 WTA 巡回赛中夺冠;2001 年,在北京举行的世界大学生运动会上,李娜获得女子单打冠军,李婷和李娜获得女子双打冠军,李娜和朱本强获得混合双打冠军;2004 年,这是中国网球开创新的历史的一年,李婷和孙甜甜在雅典举行的第 28 届奥运会上赢得了女子双打冠军,获得历史性的突破。随后,李娜在 10 月 WTA 巡回赛广州站的比赛中,为中国夺得首个 WTA 女子单打冠军;2005 年,中国女子网球捷报频传,在世界多项赛事中取得优异成绩,女子单打世界排名一再上升,历史性的有两名选手进入世界单打排名前 50 名(李娜排名列 39 位、彭帅排名列 43 位);2006 年 1 月 17 日,郑洁和晏紫以总比分 2:1 战胜了大赛头号种子选手斯托瑟和雷蒙德,首次获得澳大利亚网球公开赛冠军。

第三节 国际网球组织及赛事简介

一、国际网球组织介绍

(一) 国际网球联合会 (ITF)

国际网球联合会筹建于 1911 年,总部设在伦敦。其主要职责是负责有关网球比赛的一切事务;制订与修改网球规则;为发展中国家的网球教练开设培训班;协调世界青年、成年和老年网球比赛。国际网球联合会的正式团体赛有:戴维斯杯(男子团体)、联合会杯(女子团体)、NEC 世界青年杯(16 岁以下男女少年)、NTT 世界少年网球赛(14 岁以下男女少年),以及针对不同年龄组的意大利杯、杜布莱尔杯、奥地利杯、不列颠杯、克洛福德杯等。除此之外,还有分别为 40 岁和 50 岁妇女举办的青年杯和布耶诺杯等。国际网球联合会的正式锦标赛有:温布尔敦网球公开赛、美国公开赛、法国公开赛、澳大利亚公开赛、日本公开赛、意大利锦标赛、国际网联老将世界锦标赛等。