

● 网球教与学

轻松上手快速入门

王建军 王立红 著



太白文艺出版社

● 网球教与学

轻松上手快速入门

王建军 王立红 著



太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

网球教与学: 轻松上手快速入门/王建军、王立红编著.

——西安: 太白文艺出版社, 2005

ISBN 7-80680-320-3

I. 网… II. 王… III. 王… IV. 网球运动—基本知识 V. G845

中国版本图书馆CIP数据核字(2005) 第083713号

网球教与学: 轻松上手快速入门

王建军 王立红 著

太白文艺出版社发行

(西安市北大街131号)

社长兼主编 陈华昌

新华书店经销

北京鑫瑞兴印刷厂印制

850 × 1168 毫米 32开 6.625印张 180千字

2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

印数: 1—5000

ISBN 7-80680-320-3/G · 83

定价: 16.00元

版权所有 翻版必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

(邮政编码: 102300)

前言

只要您愿意，网球运动是可以自学的！！

网球运动高雅而时尚，在网球运动中可以体验到无穷的乐趣，在众多体育项目中网球是深受人们喜爱的运动。但由于网球运动技术相对其他运动技术而言比较复杂，一般情况下人们学习网球都要有专业教练或老师进行教学。许多由于条件所限而无法请教练教学的朋友们对网球运动都是浅尝即止最后放弃。基于上述情况，本人为广大网球爱好者献上一部专门用于自学的教材，以满足渴望投身网球运动的朋友们。本书站在普通人的角度对网球学习过程进行了合理的安排。教学内容简明而有实效，非常便于自学者学习。本书还针对网球爱好者在网球相关知识方面的需要提供了较全面的内容。这本书可以让您“轻松上手，快速入门”它是您学习网球的伙伴和专业教练。

作者

2005年7月

目 录

第一篇 了解网球运动	1
第一节 网球运动的起源与发展	1
第二节 网球运动的特点	2
第三节 网球运动的现状与发展趋势	5
第四节 有关中国网球运动的简单介绍	8
第二篇 网球场地与网球拍	10
第一节 网球场	10
第二节 网球拍	12
第三篇 网球基础知识	16
第一节 网球击球动作的构成	16
第二节 准备姿势与站位	17
第三节 与击球效果相关的因素	19
第四篇 网球基本技术	27
第一节 基本握拍法	27
第二节 基本站位、基本步法和移动	33
第三节 基本击球技术	45
第五篇 网球基本技术自学教程	64
第一节 初级教程	65
第二节 中级教程	80
第六篇 网球基本战术介绍	106
第一节 战术制定的原则与注意事项	106
第二节 实战中打法类型与基本战术	108

目 录

第七篇 网球运动身体素质练习方法介绍	124
第一节 耐力素质练习方法	124
第二节 力量素质练习方法	127
第三节 速度素质练习方法	130
第四节 柔韧素质与灵敏素质练习方法	130
第八篇 单项技术提高	133
第一节 单手反拍抽球	133
第二节 发球技术	138
第九篇 网球竞赛规则	144
第一节 单打竞赛规则	144
第二节 双打竞赛规则	163
第十篇 网球常用语及赛事介绍	166
第一节 网球常用语的中英文对照	166
第二节 网球重要国际赛事介绍	171
第十一篇 网球运动损伤的预防和治疗	194
第一节 网球运动损伤的类型、原因、症状和 处置	194
第二节 预防网球运动损伤的措施	198

第一篇 了解网球运动

第一节 网球运动的起源与发展

网球运动起源于12~13世纪的法国，最早是传教士在教堂的走廊里用手击打一种用布裹着头发的布球，当时这种游戏叫“掌球戏”。此活动后来传入宫廷并由走廊移到了户外。游戏方法是在室外空场拉一根绳子，绳子两边各站一人击打布球。

14世纪中叶，法国人将掌球戏的球赠送给英国国王亨利五世，并将该游戏传入英国。当时包球用的布产自埃及的“Tennis”（坦尼斯镇），这种斜纹法兰绒布在当时非常著名，英国人用“Tennis”一词为这项游戏重新命名了。“Tennis”流传至今成为现代网球运动专用词，而现代网球运动的“球”也保持着当时的传统，外面由绒面包裹。

15世纪，网球运动开始在英国和法国的宫廷风靡起来，并渐渐引起了贵族阶层的兴趣。人们对游戏进行了改革，打球时已不再用手，取而代之的是一种用羊皮纸做拍面的球拍，场地中间的绳子也被专用的“网子”所替代。由于在此期间该活动主要在宫廷内部和皇族人员内部开展，所以当时该运动又被称作“宫廷网球”或“皇家网球”。到了16、17世纪，人们开始修建专门的球场，并规定场地的大小，制定相应的规则，球拍也开始采用用弦线编穿在拍框上的样式。

18世纪开始，网球运动随着资本主义的兴起而走出了宫廷，渐渐在资产阶级和平民阶层开展起来。到19世纪，网球运动已成为盛行欧

美的一项运动。被称为“近代网球之父”的英国人——温菲尔德 (Walter clepton Wingfield) 于 1873 年将网球运动移到草坪场地进行,他还出版了《草地网球》一书,在书中他提出的网球打法已经非常接近现代网球技战术。后来英国板球俱乐部在对网球规则进一步修订后,于 1877 年举办了第一届温布尔登草地网球锦标赛。此后,他们又对场地规格进行了进一步的修订,修订后的网球场规格如下:球场长 23.77 米,宽 8.23M,球网中央高 99 厘米,并规定了每局比赛计分按 15, 30, 40……的计分方法。此规则执行了一段时间后,英国人在 1884 年又将网中央高度调整为 91.4 厘米,由此网球运动完成了由萌芽——发展——近代网球——现代网球的发展过程。

第二节 网球运动的特点

一、突出的竞技性与频繁的国际比赛

网球运动是一项竞技性极强的运动项目,一方面,它的技术含量高;实战中的技术内容多种多样,另一方面,一场势均力敌的网球比赛对运动员的体能和心智有较高的要求。网球比赛是双方运动员在技战术能力、体能和心态方面的综合较量。目前国际上各种类型的高水平赛事非常多,几乎每周都会有大型国际网球赛,其中,英国温布尔登网球锦标赛、美国网球公开赛、法国网球公开赛和澳大利亚网球公开赛号称世界“四大网球赛”。这些赛事只设单项比赛项目,即男、女单打,男、女双打和男女混合双打,比赛采用淘汰制,男子为五盘三胜制,女子为三盘二胜制。另外,世界上最著名的团体项目赛事是戴维斯杯和联合会杯。这两项比赛必须以国家或地区为单位参加,该比赛由各赛区选拔赛和最后的决赛组成,主要目的是要保证决赛的各个参赛队必须代表世界最高水平。比赛场次由 4

场单打和一场双打组成，先胜3场的队为胜。除以上六个经典赛事之外，还有各种锦标赛、大奖赛、挑战赛和巡回赛等不同类型的多项网球国际大赛，在此方面网球运动堪称各项运动之首。

二、浓厚的商业色彩与高水平运动员的职业化

由于网球运动具有极高的观赏性，其本身具有很高的商业价值，加之世界上各种大赛所设的高额奖金的刺激，使网球运动成为当今世界上最活跃的竞技项目，也是当今世界上最为热门的运动项目之一。

1972年，60名职业网球选手组建了国际男子网球协会，协会为职业运动员提供比赛机会和高额奖金，规定只有名列世界前200名的运动员才有资格加入协会。1973年国际女子网球协会和国际女子职业网球协会成立。由此开始，网球运动开始了真正的职业化发展。网球运动发展的另一个动力来源于商业化运作，而商业化运作对于运动员来说，其动力在于高额奖金的刺激。因此我们可以说网球运动的发展离不开职业化，职业化发展的源动力就是金钱。80年代著名网球运动员贝克尔与彪马公司签订的一项6年广告合同金额为2000多万美元，1990年温布尔登网球赛的奖金总额为387万英镑，到了2004年法国网球公开赛时总奖金已达到了6,228,980美元，英国温布尔登公开赛奖金为9,707,280英镑。网球运动本身具有超强的商业功能，从运动器材到品牌宣传，从竞赛出场费到比赛奖金，从品牌代理到形象代言人再到著名公司赞助著名运动员，加之各种商业广告等等，构成了一个巨大的商业运作体系。

三、高水平运动员的明星效应与项目本身的吸引力

网球运动突出地体现了竞技体育的美，竞赛中的击球动作和跑动与滑步展现了速度美、力量美、协调美、舒展美。运动员在充分展示

其高超球技的同时,还张扬出个人魅力与个性。人们对网球明星的喜爱和崇拜与日俱增,职业网球运动多年来造就了众多的球星,他们代表着不同的时代,也影响着同一时代和不同时代的球迷。网球运动明星们对网球运动的发展做出了巨大的贡献。由于名星的作用许多人喜爱上了网球,并投身到了网球运动当中,而网球运动本身的吸引力也是众多人参加网球运动的一个当然的理由。在网球运动中你可以充分享受击球成功的快感,你可以在5岁开始学习打网球而一直打到80岁。网球运动要求运动员具有良好的球场道德和绅士风度,在比赛中要展示出良好的体育竞技风尚。网球运动既体现出竞争中的对抗,又在练习与比赛中体现了便于交流和沟通的特点,使参加网球运动的人们可以坦然和从容地交往。网球运动从根本上来说是一项户外运动,即便是现在由于社会的进步,使得网球运动已开始进入到了室内,成为一项可以在室内进行的运动,但网球运动最主要的魅力还在于它是一项地道的室外运动。当今世界网球四大公开赛都在室外进行就足以证明这一点。

四、网球运动的健身价值

网球的击球动作粗看起来就是用一只手握住球拍打球,好像只是一个手臂在用力,其实这一个看似简单的动作需要全身的合理的协调用力才能成功地完成动作,并达到好的击球效果。在实战中运动员不可能站在原地击球,而是要根据对方的来球不断地跑动,寻找最佳击球位置。网球比赛和实战对抗中球速很快,这就要求运动员对来球做出快速的反应,并做好击球准备。网球比赛中运动员既要有强劲的爆发力,打出力量大速度快的球,又要具备良好的耐力素质,以保证有充足的体力打好整场比赛。网球运动技术含量高,这对运动员和网球爱好者来说是一种挑战,网球运动的击球技术要求运动员要有良好的协调性和柔韧性。反过来说,网球运动要求运动员所具备的各种素质完全可以通过网球运动本身得到提高,也就是

说,通过参加网球运动可以对上述各种素质进行充分的训练而使得它们得到锻炼和提高。综合而言,长时期坚持打网球可以有效提高人体爆发力、提高人体心肺机能、并使人体的灵活性、协调性和快速反应能力等相关方面的素质得到提高,同时网球运动中的运动量和运动强度非常容易控制,这对运动基础差的人来说是非常有意义的,也就是说对于大部分人来说,网球运动的安全性有非常可靠的保障。综上所述,我们有理由说网球运动的健身价值突出,是一项值得您全身心投入的运动项目。

网球运动员可以有很长的运动寿命,虽然在当今世界网坛职业运动员保持高水平的巅峰时期相对而言只有不多的几年,但是从其从事网球运动的年限来看也是很长的。现代网球运动对高水平运动员的培养一般从5岁就开始,优秀女运动员在16~18岁的年龄即达到运动巅峰,一般男运动员会晚一些,在18~20岁时期会出现运动高峰。随着年龄的增长,高水平运动员的竞技水平及世界排名可能会下降,再后来他可能会退出职业网坛,但是只要坚持,他可以在身体条件允许的情况下打到80岁。对于业余选手或网球爱好者来说,只要坚持并科学地从事网球运动,就完全可以拥有一个健康的身体,并做到活到老打到老。我们国家的老一辈领导人万里同志就是一个非常好的榜样,万里同志一直坚持打网球,在年事很高的时候老人家也经常活跃在网球场上。通过打网球,万里同志保持了良好的身体状态,为党和国家做出了重大贡献。

第三节 网球运动的现状与发展趋势

一、代表潮流的热门项目

随着1877年温布尔登网球锦标赛的开始,现代网球运动开始

了蓬勃的发展。投身网球运动的人越来越多,使网球运动成为世界上仅次于足球运动的热门项目。从场地来看,一个网球场最多只能容纳4个人同时进行运动,器材要求也相对较高,但这丝毫没有减低人们对网球运动的热爱,网球运动本身特有的吸引力使得人们对网球运动的热情持续高涨。美国加州32所大学在1962年就拥有400多片网球场,到1983年美国网球运动人口多达4000多万;意大利有300多个网球俱乐部,会员达到10万人以上;就连世界上土地最紧张的香港地区在1980年也拥有110片场地。进入20世纪的今天,世界各地(包括一些发展中国家、不发达国家和地区)喜爱网球并投身网球运动的人剧增,在整个世界体育人口中所占的比例也越来越高。在人口众多的我国,随着改革开放的进程越来越多的人喜爱上了网球运动,不久前在雅典举行的第二十八届奥运会上,我国运动员李婷、孙甜甜获得了女子双打冠军,这是我国历史上第一个网球世界冠军,它标志着中国人从此开始逐渐进入了国际网球运动高水平的国家行列之中,同时也必将在我国掀起一个网球运动的热潮。

二、普及性越来越广

目前人们对网球运动的喜爱程度越来越高,一方面是网球运动本身的魅力的吸引,另一方面随着社会文明程度的提高人们对健身娱乐的要求也随之进一步的提高,由此使得这项昔日的贵族运动已进入当今世界寻常百姓的业余文体生活中。据不完全统计我国目前修建网球场的城市商品化住宅社区已达到30%左右,我国开设网球课的高校已占我国高校总数的约40%左右。虽然我国体育人口中长期从事网球运动的人数目前还少于其他运动项目,但是随着我国经济的不断增长和人民生活水平的提高,网球运动必将在我国成为一个体育强势项目。

三、职业运动员的打法类型在推崇超强力量、速度的基础上向全面型发展

由于注入了强大的商业化血液，网球运动在技术水平、场地器材研发、竞赛的观赏性及商业化运作等多方面迅速发展。由于对网球拍的科技研发使得现代网球运动所用的球拍具有极优越的性能。当今世界网坛高手在击球力量和速度方面较80年代和90年代的高水平运动员有了极大的提高，目前世界排名前10位的职业运动员在击球力量与速度方面也占据着与他们排名相对应的优势，并且都有他们各自的技术特点。但是在当今国际网坛上，无论男运动员还是女运动员，他们保持排名的本钱绝不能单凭某一项突出的技术，就是说，如果他们的技术特点很突出，但技术不全面，他们很难保证他们的世界排名。我们可以断言，主宰当今世界网坛的主要技术要素是力量与速度，但单凭某一项技术就可以成为世界网坛强手的时代已经过去了。力量和速度是当今世界网坛的潮流，但在保证力量和速度的基础上，只有技术全面，运动员才可能取得更优异的成绩。当今世界高手在发球技术、底线技术、正反手技术、接发球技术及网前技术等方面已基本上做到了平衡发展，而且没有突出的技术弱项。另外值得一提的是，目前世界上的职业比赛种类繁多、奖金丰厚，但场地有着明显的不同。由于巨额奖金的吸引，运动员们开始向更全面的方向发展。当今世界网坛上的大多数职业运动员基本上都可以在不同的场地，如硬地、沙地和草地等，发挥出相应的技术水平。

四、高水平运动员成熟更早，越来越多的青少年选手跻身世界水平的行列

德国女运动员格拉芙在16岁时就跻身世界高水平运动员的行列，在1987年她的个人积分排名超过老将纳芙拉蒂洛娃，世界排名为第一

位。20世纪80年代16岁的美籍华人张德培获得了法国网球公开赛冠军,世界网坛为之震动。1990年前南斯拉夫女运动员在法国网球公开赛上一路过关斩将,最终夺取冠军,随之又在1991年夺得澳大利亚公开赛和美国公开赛的冠军,而且还蝉联法国公开赛的冠军,世界排名一下飙升至第一。时至21世纪的当今世界网坛,优秀女运动员一般都在16~18岁时在世界大赛上取得了优异成绩。男运动员中18岁左右的优秀选手也非常多。可以充分证明这一点的是在2005年法国网球公开赛上,19岁的西班牙小将纳达尔一路过关斩将,获得冠军。国际职业网坛上目前已形成了年轻运动员紧追所谓老运动员(24~26岁)的局面,可以大胆地推断,国际职业网坛霸主在世界排名第一的位子上停留的时间将会越来越短。

第四节 有关中国网球运动的简单介绍

洋务运动以后,西方近代体育开始传入我国。网球运动是在大约1885年前后传入中国的,早期是外国商人、外国驻军和传教士在中国的香港、上海、广州、青岛和天津等地修建网球场,以供娱乐健身,后来渐渐在教会学校开展了起来,当时开展网球运动的学校有清华学校、南洋公学、协和书院、汇文学校、上海的圣约翰大学等。旧中国从1910年第一届运动会开始将男子网球列为比赛项目,到第三届运动会增加了女子网球比赛,直至1948年的第七届运动会。旧中国开始参加国际性网球比赛的时间是在1915年,当时参加的比赛是第二届远东运动会。中国选手还在1924年至1946年间参加了6次戴维斯杯网球赛。另外,当时中国还有运动员参加过温布尔登网球赛,其中许承基取得的成绩最好,他打进了第四轮。

1953年中国网球协会成立。1980年中国网球协会被国际网联接纳为正式会员。80年代以来中国队或中国运动员在国际比赛的战绩如下。

1. 1981年李心意和胡娜获得美国白宫杯少年网球锦标赛女子双打冠军。

2. 1983年中国男子网球队获得加法尔杯赛冠军,这项赛事是亚洲男子团体最高水平的比赛。

3. 1986年中国女子网球队在第十届亚运会的网球团体赛中折桂。

4. 1986年中国队李心意夺得第十届亚运会女子单打金牌。

5. 1988年刘树华和马克勤首次代表中国参加了在汉城举行的第24届奥运会网球比赛。

6. 1989年中国队李芳在亚洲网球锦标赛上夺取冠军。

7. 在1990年的北京第十一届亚运会上,中国选手潘兵第一次获得亚运会男单冠军。

8. 在1994年的广岛第十二届亚运会上,中国选手潘兵蝉联亚运会男单冠军。

9. 2004年中国队的李婷/孙甜甜在雅典奥运会上历史性地夺得女双冠军,这是中国人首次在奥运会上夺得网球金牌。

10. 2004年中国队郑洁/晏紫在澳大利亚网球公开赛上,历史性地闯入女双八强。

11. 2004年中国队郑洁在法国网球公开赛上历史性地闯入单打十六强,这是中国网球运动员在四大满贯赛事中取得的单打最佳战绩。

第二篇 网球场地与网球拍

第一节 网球场地

一、场地分类

1. 草地：代表性场地是温布尔登比赛场地，用一种特种草铺成，草修剪得较短。比赛中球落地后可能出现与普通平地不一样的效果。运动员在此类场地比赛采用上网截击的打法比较多。属于中速场地。

2. 硬地：场地由水泥、沥青或类似的矿物材料铺设而成。属于快速场地，球落地后反弹高速度快。硬土的比赛对于运动员来说，除技术能力方面的较量之外，还要在身体基本素质如判断、反应、爆发力等多方面进行全面的较量。相对于慢速场地而言，硬地的比赛击球的回合明显得要少。总的来说，球速快、跑动快且多、回合少是硬地场地比赛的主要特点。

3. 土地及沙地：由一种或几种土铺成，沙地的场地表面还有一层薄沙粒或由一层砖的粉末覆盖。这种场地属于慢速场地。在土（或沙）地比赛中，对运动员的身体素质是一个考验。在比赛中，运动员要经常做出快速奔跑、变向和急停后的滑步击球动作。由于球速较慢，运动员在比赛中有能力接到的球相对要多，而回击给对方的球又相对减小了速度，所以运动员在比赛中的跑动多了，双方击球的回合也多了，比赛的观赏性也得到了提高。具有代表性的场地是法国公开赛场地（罗兰加洛斯）。

4. 涂塑场地: 球速与快速场地相近, 但场地弹性较好。

附图 (图 1: 标准网球场)

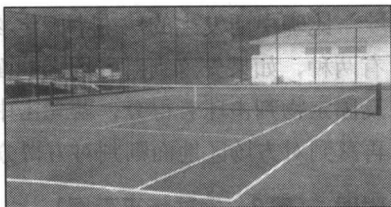


图 1: 标准网球场

二、球场场线

线 宽

(1) 端线可宽至 10 厘米, 其余各条线宽度均应在 2.5~5 厘米之内。

(2) 除中线外, 全场区各线的丈量都从线的外沿计算。

线 长

(1) 边线长: 23.77 米。

(2) 端线长单打为 8.23 米, 双打为 10.97 米。

(3) 发球线至端线 5.485 米, 发球线至球网垂线 6.4 米。

(4) 发球区每个半场分左、右两个区, 长 6.4 米, 宽 4.115 米。

(5) 划分左右发球区的线为中线, 它包含在左右发球区内 (无论是在左区发球还是在右区发球球落在该线上均为好球)。

(6) 中点位于端线正中, 长 0.1 米, 宽 0.05M 两端中点连线应与中线在一条直线上。

(7) 场地周围空地, 端线后至少 6.4 米, 边线外至少 3.66 米。

三、球网

球网: 球网中央高 0.914 米, 网柱位置高 1.07 米。

四、球场固定物

包括网柱、单打支柱、钢丝绳、网边白布、周边挡网座椅、看台、灯光设备及处在各自位置上的裁判员等。