

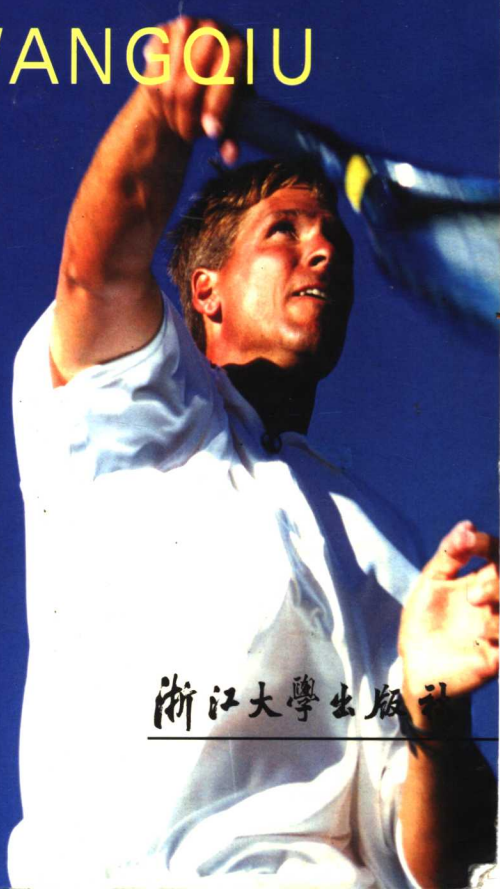
WANGQIU

高等学校体育选项课系列教材

浙江省高校体育教材编委会 编

网球

WANGQIU



浙江大學出版社

高等学校体育选项课系列教材

网 球

浙江省高校体育教材编委会 编

浙江大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球/浙江省高校体育教材编委会编. —杭州: 浙江大学出版社, 2002.10
高等学校体育选项课系列教材
ISBN 7-308-03150-0

I.网... II.浙... III.网球运动—高等学校—教材 IV.G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 072938 号

出版发行: 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

责任编辑: 陈晓嘉 孙旭明

排版: 浙江大学出版社电脑排版中心

印刷: 浙江广育报业印务有限公司

经销: 浙江省新华书店

开本: 730mm×980mm 1/16

印张: 10.25

字数: 190 千

版印次: 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数: 0001—5000

书号: ISBN 7-308-03150-0/G·563

定价: 13.70 元

丛书编委会

主 任：郭申初

成 员：(按姓氏笔画为序)

于可红	朱希伟	杨新海
金祖云	金福春	姜建华
赵浅华	徐宏伟	徐金尧
徐剑津	诸葛伟民	章 莺

本书编写人员

主 编：虞力宏

副 主 编：黎 禾 楼兰萍 徐宏伟

编写人员：郎荣奎 韩晓鸣 徐 伟

何文盛 钮新茶 陈 宏

沈巧龙 王小娟 赵得龙

黄 珺 周海雄

亲爱的同学：

祝贺你经过十余年的拼搏终于迈进了大学。为了今天，你曾失去很多，此刻突然发现最需要补课的竟是自己的身体。由于缺乏运动，本该强壮的躯体变得柔弱而不堪风雨；由于缺乏运动，你时常会感到力不从心，在运动场上只能当观众……

这套教材，就是想让强壮重回你的身体，使你在运动中尝到锻炼的快乐、竞争的刺激、合作的愉悦，使你体验到挫折与勇气、失败与成功、拼搏与胜利！

来吧！参加到运动中来吧！只要你参与，就会发现：健康在你的身边，快乐在你的周围，自信在你的心里！

为了祖国的明天，为了拥有健康的身体，积极地投身到体育运动中来吧！

浙江省高校体育教材编委会
2002年10月

目 录

第一章 网球——终生的运动

第一节	网球运动的起源与发展·····	(2)
第二节	世界网球运动·····	(4)
第三节	中国网球运动·····	(12)
第四节	大学校园网球运动·····	(14)

第二章 网球基本知识

第一节	选择合适的装备·····	(20)
第二节	网球运动礼仪·····	(23)
第三节	观赏网球比赛·····	(25)
第四节	网球运动常见伤痛的预防·····	(26)
第五节	网球运动与身体保护·····	(28)

目

录

第三章 网球基本技术

第一节	网球基本技术一览表·····	(32)
第二节	网球握拍法·····	(32)
第三节	网球步法·····	(33)
第四节	球的旋转·····	(35)
第五节	正反手落地球技术·····	(35)
第六节	发球技术·····	(44)
第七节	接发球技术·····	(52)
第八节	截击球技术·····	(56)
第九节	挑高球技术·····	(62)
第十节	高压球技术·····	(65)
第十一节	随击球技术·····	(68)





网

球

WANGQIU

第十二节 放小球技术·····	(72)
第十三节 反弹球技术·····	(73)

第四章 网球基本战术和战略

第一节 网球比赛的基本要素·····	(78)
第二节 网球的基本打法·····	(80)
第三节 单打基本战术·····	(81)
第四节 双打战术·····	(88)
第五节 网球比赛战略·····	(92)

第五章 网球基本锻炼方法

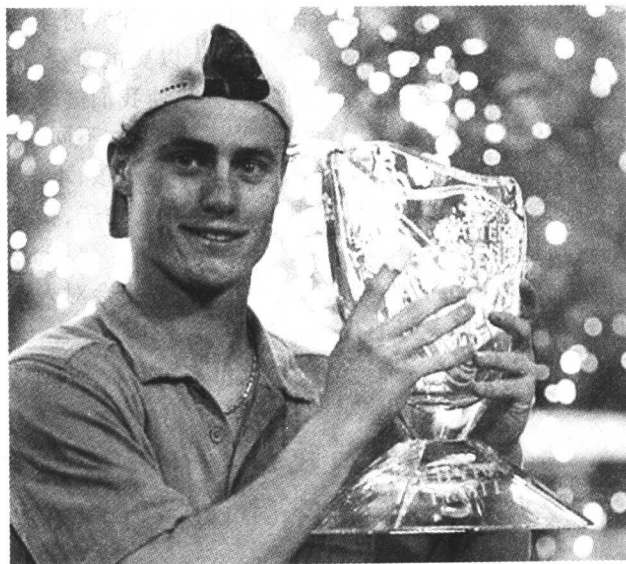
第一节 如何制定自我锻炼计划·····	(102)
第二节 网球技术、战术练习法 ·····	(107)
第三节 身体素质练习法·····	(118)
第四节 心理素质训练·····	(126)

第六章 竞赛组织与裁判法

第一节 竞赛组织·····	(132)
第二节 网球裁判法·····	(146)

参考文献·····	(152)
-----------	---------

WANGQIU



第一章

网球——终身的运动



网

球

WANGQIU

绿色的网球
绿色的场地
绿色的运动

网球运动风靡全球,网球动作优雅舒展,既体现人体的力量和速度,又展示人体的协调性和灵敏性。通过快速有力的击球,敏捷顽强的扑救,网球运动使人的体魄更加强健,意志得到磨炼;同时,网球场上运动员温文尔雅、优美潇洒的动作给人以美的享受。总之,网球运动能带给人美妙的情感体验,使我们健康、充实、进取和自信。

网球运动还是一项老少咸宜的运动,不同水平、不同状态的人可以按自己的速度和节奏来进行这项运动。不论老人、青年或小孩,不论运动者身材高大还是瘦小,也不论是否拥有良好的运动基础,只要拿起拍子,投身到这项运动中来,就会享受到这项运动的无穷乐趣。

网球运动所具有的让人着迷的种种变化,甚至会对人产生无法抗拒的诱惑,终生与网球相伴,度过美好的人生。

第一节 网球运动的起源与发展

对于网球运动的真正起源,历史学家们众说纷纭,没能给出一个定论。相对集中的观点是:网球起源于11、12世纪法国的修道院。当时,僧侣们经常玩这样一种游戏:在空地上,两人之间横拉一根绳子,然后用手来回击打一种用层层布包裹制成的实心球。这种活动后来由于王室贵族的参与而进入宫中,成为宫廷网球,并被称为“真正的网球”。

由于这项活动最初既没有球网也没有球拍,故也叫“jet de paul”,即“掌球戏”。后来,国王和贵族们厌烦了用手击球,于是命工匠们设计了一种类似于棒球手套的皮制手套;之后,手套渐渐演变成板拍,板拍又变成了球拍。但当时的球拍与我们现在使用的球拍在形状上相差甚远。

近代网球运动的历史始于1873年。那一年,英国人温菲尔德绅士将这项古老的宫廷游戏搬到了室外。他把古式网球与羽毛球运动有机地结合起来,创立了草地网球。同年12月在一次游园会上,他将草地网球作为娱乐活动介绍给大家,使之很快得到传播。

但是,温菲尔德的草地网球在许多方面与现代网球不同。他最先设计的场地形状像一只砂漏,球场中间狭6.80米,两端宽9.10米,两边线长18.28米,网中央高1.42米,网柱高1.52米;记分采用羽毛球的记分法,15分为一局。

1875年,随着参与网球运动人数的增多,位于伦敦郊外温布尔顿的全英槌球总会,设置了几片网球场,供其会员使用。1877年,该会更名为全英槌球和草地网球总会,并修改了网球规则,将球网改为长方形:长23.77米,宽8.23米,发球线距离网7.92米,网中央高度0.99米。1880年,网柱高度降至1.07米,发球线改为离网6.40米。同年7月,全英槌球和草地网球总会首次举行了全英草地网球男子单打锦标赛,即温布尔顿网球赛。这标志着近代网球运动的开始。随着越来越多的名门贵族把网球带入其殖民地,网球运动在世界范围内得到了迅猛的发展。除英国外,加拿大、澳大利亚、南非、法国、德国、意大利、美国等国相继设立了各类网球赛事。网球成为国际性的运动项目。

1913年,在法国首都巴黎,由12个国家参与成立了国际网球联合会。

1927年,英国首创无缝网球。

第二次世界大战后,网球运动开始走向平民,不再只是有钱人的专利。从20世纪30年代到60年代初,世界性的网球锦标赛只有业余选手参加,直到1968年,温布尔顿大赛开始接受职业选手参赛,才打开了网球运动的新纪元。网球运动此后的进步一日千里。现在很难想像,20世纪初穿短裤打球是被禁止的。球拍的更新使木头和金属球拍成为陈迹,取而代之的是碳纤维或其他化合物的高科技产品。

1972年,世界男子职业网球协会成立。

1973年,世界女子职业网球协会成立。

在1896年至1924年间,草地网球曾先后七次被列为奥运会正式比赛项目。后因奥委会与国际网球联合会在业余运动员定义上的分歧,奥运会网球比赛一度被取消。直到1988年第23届奥运会,网球才被重新纳入比赛项目。

目前,由国际网球联合会(ITF)、世界男子职业网球协会(ATP)和世界女子职业网球协会(WTA)三大机构组织的不同等级、不同年龄的各类网球赛事贯穿整个年度,有戴维斯杯男子团体赛(Davis Cup)、联合会杯女子团体赛、大满贯杯赛、四大网球公开赛、大师赛、大奖赛、挑战赛、卫星赛以及青少年网球赛、世界青年杯赛、世界大学生运动会网球比赛等国际赛事。三大网球机构共同遵循一个赛程安排计划,并相互协调各项工作。

综上所述,网球的起源与发展可归纳为:孕育在法国,诞生在英国,普及和发展在美国,盛行在全世界。





第二节 世界网球运动

一、世界主要网球机构简介

(一) 国际网球联合会(ITF)

ITF 是 international tennis federation 的缩写。1913 年 3 月 1 日,澳大利亚、比利时、法国、荷兰、俄罗斯、南非、瑞士等 12 个国家的网球协会代表在巴黎成立了国际网球联合会。ITF 主要负责国际网球大赛的事务性工作,协调和推进各国网球协会搞好本地区网球运动的普及,制定及修改网球规则。除此之外,ITF 还为发展中国家提供网球教练、裁判等方面的培训;协调各国青少年、成年和老年网球比赛,促进世界网球运动的发展。目前,ITF 有 198 个会员国,是世界上最大的体育组织之一。

(二) 世界男子职业网球协会(ATP)

ATP 是 association tennis professional 的缩写。它成立于 1972 年,总部设在美国的佛罗里达,是世界男子职业网球运动员的自治组织机构。协会设有一个执委会主席和一个董事会,董事会由前任或现任球员组成。其主要任务是协调职业运动员和赛事之间的伙伴关系,负责组织和管理职业选手的积分、排名、奖金分配以及制定比赛规则和审定运动员参赛资格等工作。每年 ATP 在世界近 40 个国家举办 80 多项赛事。

(三) 世界女子职业网球协会(WTA)

WTA 是 woman's tennis association 的缩写。它成立于 1973 年,总部设在佛罗里达的圣彼得斯堡,协会由一位主席和一个董事会来管理,成员多数是现役球员,以及一些高级顾问,主要负责世界女子职业球员的相关事务。每年,WTA 在世界四大洲 20 多个国家举办 60 多项赛事。

二、三大网球机构组织的网球赛事

ITF 赛事

1. 大满贯赛事(由 ITF、ATP、WTA 共同主办)

- (1) 温布尔顿网球公开赛;
- (2) 法国网球公开赛;
- (3) 美国网球公开赛;
- (4) 澳大利亚网球公开赛。

2. 大师杯赛,世界男子年终总决赛(由 ATP、四大公开赛赛会 Grand Slams 和 ITF 共同主办)

3. 团体赛事

- (1) 戴维斯杯男子团体赛;
- (2) 联合会杯女子团体赛;
- (3) 霍普曼杯男女混合团体赛。

4. 奥运会网球赛

5. 巡回赛(奖金在 2.5 万美元以下的赛事)

- (1) 男、女卫星赛;
- (2) 男、女希望赛。

6. 男、女青少年赛事

ATP 赛事

1. 大满贯赛事(由 ITF、ATP、WTA 共同主办)

2. 大师杯赛

3. 大师系列赛(9 站)

第 1 站:太平洋人寿公开赛 美国加州印第安威尔斯 硬地* 总奖金 295 万美元

第 2 站:纳斯达克 100 公开赛 美国佛罗里达迈阿密 总奖金 639.5 万美元(除四大网球公开赛外,其他赛事的奖金总额无法与之相比,被称为“第五大公开赛”。)

第 3 站:蒙特卡罗公开赛 摩纳哥蒙特卡罗 土场 总奖金 282.8 万美元

* 网球场一般由草地、沙土、硬地(沥青或水泥地面上涂丙烯酸或铺塑胶材料)三类性质不同的材料构成。请参见本书 26 页最后自然段相关内容。





网 球

WANGQIU

第4站:意大利公开赛 意大利罗马 土场 总奖金 282.8 万美元

第5站:德国公开赛 德国汉堡 土场 总奖金 282.8 万美元

第6站:加拿大公开赛 加拿大蒙特利尔 硬地 总奖金 295 万美元

第7站:辛辛那提公开赛 美国俄亥俄州辛辛那提 硬地 总奖金 295 万美元

第8站:德国斯图加特公开赛 德国斯图加特 室内硬地 总奖金 295 万美元

第9站:巴黎公开赛 法国巴黎 室内地毯 总奖金 282.8 万美元

4. 年终双打总决赛

5. 国际网球系列赛

共有 59 站 ATP 巡回赛,根据奖金数额的不同从高到低分为多个级别的赛事,最低级别的比赛是奖金 2.5 万~7.5 万美元的挑战赛。

WTA 赛事

1. 大满贯赛事(由 ITF、ATP、WTA 共同主办)

2. WTA 冠军锦标赛 世界女子单双打年终总决赛(由 WTA、四大公开赛会、Grand Slams 和 ITF 共同主办)

3. 63 站 WTA 巡回赛与 ATP 巡回赛类似。根据奖金数额的不同,从高到低分为五个级别的赛事。

(1)一级赛事(9 站)

如太平洋人寿公开赛 美国加州的印第安威尔斯 总奖金 210 万美元

纳斯达克 100 公开赛 美国佛罗里达的迈阿密 总奖金 272 万美元

(2)二级赛事(15)站

如泛太平洋公开赛 日本东京 地毯 总奖金 120 万美元

(3)三级赛事(15 站)

(4)四级赛事(8 站) 上海奇伟女子公开赛即属于该级别的赛事

(5)五级赛事(9 站) 奖金额约为 2.5~7.5 万美元的挑战赛

三、国际重大网球赛事

(一)温布尔顿网球锦标赛

温布尔顿网球锦标赛是近代网球史上最早出现的赛事。始于 1877 年,1884

年设立了女子项目。首次正式比赛“全英草地网球锦标赛”在全英槌球和草地网球总会位于伦敦西南部的温布尔顿总部举行;1905年起正式成为公开赛。到2001年止,温布尔顿网球锦标赛已举办了115届,其间由于两次世界大战停赛了10届。开赛时间固定于每年6月最后一周至7月初,奖金总额逐年增加,现已达到1260万美元。

温布尔顿大赛给人的感觉是雅致有风度,赛场青绿的草地和庄重的气氛使其带有一种神圣的色彩。

草地网球比赛的节奏快速而多变,加上在可容纳1.5万名观众的世界红地毯级别的中央球场比赛,因此参赛运动员须承受很大的压力,必须在体力、精神、技术等方面作好最充分的准备才有可能登顶温网。

作为最古老和最有声誉的赛事,温布尔顿大赛具有永恒的魅力。

(二)法国网球公开赛

法国网球公开赛与温布尔顿大赛一样,是世界网坛享有盛名的传统比赛。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后,第二个进行的大满贯赛事。2001年总奖金达到960万美元。

此次赛事创始于1891年,女子项目始于1897年。开始时,大赛只限于本国入参加,1925年后对外开放,成为公开赛。法国网球公开赛自开赛以来,已走过了100多年的历程,除了两次世界大战被迫停赛11年外,每年一届的赛事一直延续到今天。

法国网球公开赛的赛场设在巴黎西部一座叫罗兰·加洛斯的大型体育场内,这座体育场建于1927年,以一位为国捐躯的空中英雄罗兰·加洛斯的名字命名。建筑古典优雅,别具一格,在一丛丛栗树枝叶掩映下,令人心旷神怡,红土和白色看台交相辉映,处处显得优雅浪漫。自从它成为法网公开赛赛场后,一直是世界各地网球选手向往的圣地。而获得法网公开赛桂冠的选手与温布尔顿冠军一样名震世界。

法国网球公开赛的赛制是5盘3胜单淘汰制。在罗兰·加洛斯的慢速红土球场上,一场比赛打上4个小时是司空见惯的事。这就需要参赛选手除了掌握上乘的底线落地球技术外,还需有惊人的毅力和顽强的斗志,如此才能获得最后的成功。

1989年法网公开赛上,17岁的美籍华裔选手张德培爆出20世纪80年代最大冷门,先后挫败埃德伯格和伦德尔,成为法网历史上最年轻的单打冠军。他也是第一位亚洲血统的选手获此殊荣。





网 球 WANGQIU

(三)美国网球公开赛

首届美国网球公开赛于 1881 年在罗得岛新港举行,该赛事的女子项目设立于 1887 年。赛事每年一次,通常在 8 月底 9 月初举行。1968 年后成为公开赛,是一年中最后举行的大满贯赛。2001 年这项赛事的奖金额高达 1580 万美元。

美网的赛场设在纽约皇后区的美国网球总会国立网球中心。中心的中央球场可容纳 79987 名观众,仅中央看台就可容纳 6000 人。由于美国网球的地位和高额奖金,每年吸引了众多世界网球高手的参加。

与别的大满贯赛一样,美网公开赛有其自身的特点:热情、奔放、激情,恰似纽约城的缩影,观众们观看比赛时的疯狂劲,就像是在过盛大的节日。

蓝色的硬地球场快速,燥热,在这样的环境里比赛,对选手们的体力和意志是严峻的考验。

(四)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新创建的赛事,始于 1905 年(女子为 1922 年),1968 年正式成为公开赛,但它又是每年最早开始的大满贯赛事。其奖金总额 2002 年为 825 万美元。

澳大利亚网球公开赛有着自身独特的个性,它浸润着一个民族的精神,来到墨尔本的人很快就会被它那特殊的风格所感染。友善、清新、真诚、包容、兴奋,是典型的澳大利亚网球公开赛的风格。

作为每年年初举办的首项大满贯赛事,澳大利亚网球公开赛在举办时间上占尽了先机,不论是选手、组织者还是球迷都对它寄予厚望。但每年澳大利亚网球公开赛举办的时候,正是澳大利亚气候最恶劣的季节,炎热无比并且天气变化无常,这对参赛选手的体能和意志是一个严峻的考验。而且,不少选手是从北半球寒冷的冬天走出来的,如何在炎热的墨尔本调整好身体节律,也是选手们需要克服的一大难题。

澳大利亚网球公开赛的赛场设在墨尔本公园网球中心。1988 年,澳大利亚人耗资 5000 万美元建成了一个具有 20 世纪先进设施的网球中心,中心球场的天花板由两块各重 350 吨的水泥板组成。需要时,这两块由电脑控制的天花板可在 15 分钟里使拥有 1.5 万个座位的球场从露天转为室内;不过,更让澳大利亚人引以为豪的是,他们最近又耗资 6500 万澳元,建造了一座拥有 1 万个座位、安装有可收缩顶棚的多功能体育场。这使得墨尔本公园网球中心成为世界上惟一拥有两个可收缩顶棚的网球场。此外,澳网的比赛场地是所有大满贯赛

赛场中性能最为均衡的硬地球场,它给不同风格、各种类型的选手创造了展示才华的机会,使他们都有可能赢得桂冠。

(五)网球大师杯赛

网球大师杯赛是 ATP 男子年度总决赛,也是世界男子网坛顶级的赛事。2000 年世界网坛三大组织——世界男子职业网球协会(ATP)、四大公开赛赛会(Grand Slants)和国际网球联合会(ITF)将原先的大满贯杯(1990—1999 年)和男子职业巡回赛世界锦标赛(1990—1999 年)合二为一,成为现在的大师杯赛。参赛资格原先是由年终世界排名前 8 位的选手参赛,从 2000 年起,由于 ITF 的加入,对确定参赛者的方式作了调整,规定 8 位选手中的 7 位是当年大师杯举行前世界排名第 1~7 位的选手,他们将自动获得大师杯的参赛权,而第 8 个名额给予当年获得大满贯冠军而排名不在前 7 位,但进入前 20 位的球员。如果大满贯的冠军都排在世界前 7 位,则最后 1 个名额留给该年 ATP 排名第 8 位的选手。

大师杯赛制是先分组循环决出小组前两名,然后进行交叉半决赛争夺决赛权,决出冠军。即 8 位选手抽签进入红、蓝两组,由各小组进行单循环赛决出前两名,再由红组第 1 名与蓝组第 2 名、蓝组第 1 名与红组第 2 名进行交叉半决赛,胜者争夺大师杯桂冠。

比赛总奖金为 370 万美元,其奖金分配以及积分计算方法如下:出场费 5 万美元;小组赛中每赢一场 9 万美元,积分 20 分;半决赛获胜 37 万美元,积分 40 分;决赛获胜 70 万美元,积分 50 分;一场未输的冠军 152 万美元,积分 150 分。

2000 年首届大师杯赛在葡萄牙首都里斯本的大西洋体育馆举行(室内硬地),冠军是巴西的库尔腾。

2001 年第二届大师杯赛在澳大利亚悉尼举行(室内地毯),冠军为澳大利亚的休伊特。

2002 年第三届大师杯赛在我国上海新落成的国际展览中心举行。

(六)WTA 冠军锦标赛

WTA 冠军锦标赛是每年一度的世界女子网球年终总决赛,是群英荟萃的顶级赛事。只有年终世界排名前 16 位的单打选手和前 8 位的双打配对选手能自动获得参赛资格。首届赛事始于 1972 年,网球由世界排名前 8 位的选手参赛,奖金为 10 万美元,创造了当时女子赛事奖金额的最高纪录。

1974 年,赛事从已举办了两届的洛顿室外泥地球场,迁移到了洛杉矶的室内网球馆进行。参赛选手名额也由 8 名增加到 16 名。

1977 年,这项赛事首度与纽约麦迪逊中心花园网球馆结缘。

1978 年,比赛再次易地举行,西迁到奥克兰。





网 球 WANGQIU

1979年,著名化妆品公司“雅芳”成为WTA主要赞助商,在该公司的要求下,比赛重新回迁到麦迪逊中心花园网球馆。

从1979年到2000年的22年中,WTA冠军锦标赛与麦迪逊中心花园网球馆结下了不解之缘。奖金总额也增加到了200万美元。

从2001年起,为了扩大女子赛事在全球的影响力,以及配合女子网坛的主要赞助商——Sanex运动装备公司拓展欧洲市场的需要,WTA冠军锦标赛移师到了德国慕尼黑的奥林匹克体育馆,奖金总额提高到300万美元。

(七)戴维斯杯男子团体赛

一年一度的戴维斯杯赛是世界男子网球团体赛的顶级赛事,始于1900年首场戴维斯杯赛是英国和美国之间的友谊赛,在波士顿的板球俱乐部举行,美国队以5:0获胜。之后,又有比利时、法国等国家加入了戴维斯杯赛,赛制确定为挑战赛制,即上届冠军直接进入决赛,另一决赛名额由各参赛队决出。

随着参赛队伍的增多,出现了区域赛,如欧洲/非洲区、美洲区和亚洲/大洋洲区,并于1972年废除了挑战赛制,赛制改变为由16个最强的国家队组成世界组;世界组设立8个种子队,捉对厮杀后,前8强争夺戴维斯杯。在世界组和按地理划分的区域组之间建立了升降级制。由世界组首轮告负的8支球队和欧洲/非洲区,美洲区,亚大区各区前2名进行预选赛,胜者进入下一年度戴维斯杯世界组的比赛,负者则下降到各区域赛。

各区域赛,又根据每个国家上届的成绩分成A组和B组,最高组为A组。各组之间也实行升降级制。

现在,每年报名参加戴维斯杯的国家多达130多个,这使戴维斯杯赛成为体育竞赛中规模最大的年度赛事之一,受到极大的关注。

(八)联合会杯女子团体赛

联合会杯是每年一度的世界女子顶级团体赛事。1963年,为纪念国际网球联合会成立50周年,一项类似戴维斯杯的世界女子网球团体赛(联合会杯)诞生了,16个队参加了首届比赛。在伦敦女王俱乐部进行的决赛中,美国队击败澳大利亚队荣获冠军。

1980年,联合会杯赛首次获得日本NEC公司的赞助。比赛从此设立了奖金。

1992年,随着报名参加联合会杯国家的增多,国际网联推出了地区资格赛制,即除了上届前16名的国家作为世界组外,其他国家按欧洲/非洲区、美洲区