



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

网球

WANG QIU

主编 田云平 郭玉莲

审订 郑风家





阳光体育运动丛书

网球

主编 田云平 郭玉莲
审订 郑风家



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

网球 / 田云平主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)
ISBN 978-7-80720-932-4

I.网… II.田… III.网球运动—青少年读物 IV.G845-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163880 号

网球

主编 田云平 郭玉莲

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.625 字数 40 千

ISBN 978-7-80720-932-4 定价 5.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张 强 张少伟 张铁民

李 刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

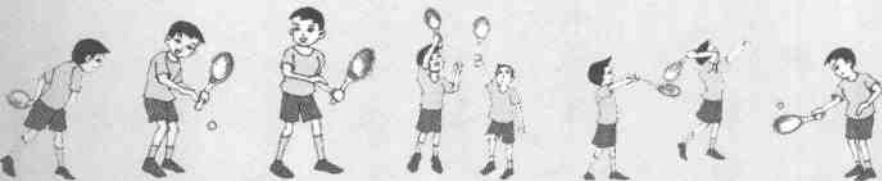
苏晓明 邹 宁 陈 刚 岳 言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

网 球

主 编 田云平 郭玉莲

审 订 郑风家



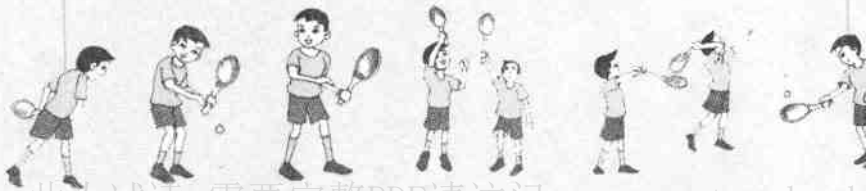
序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要重要指标。

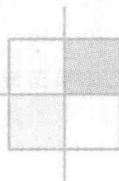
重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



网球

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....	2
----------------	---

第二节 特点与价值.....	4
----------------	---

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....	8
---------------	---

第二节 运动前准备.....	9
----------------	---

第三节 运动后放松.....	15
----------------	----

第四节 恢复养护.....	17
---------------	----

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地.....	19
-------------	----

第二节 器材.....	22
-------------	----

第三节 装备.....	24
-------------	----

第四章 基本技术

第一节 握拍方法.....	28
---------------	----

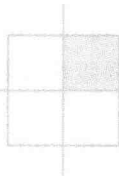
第二节 准备姿势.....	33
---------------	----

第三节 发球.....	34
-------------	----

第四节 接发球.....	41
--------------	----



阳光体育运动丛书



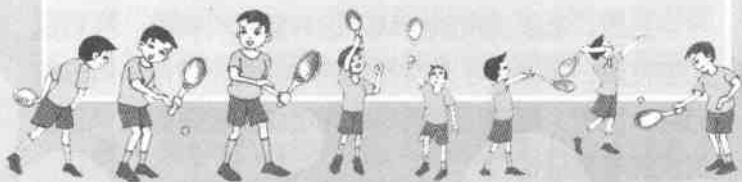
网球

目录

第五节 正手击球.....	43
第六节 反手击球.....	44
第七节 高压球.....	46
第八节 挑高球.....	48
第九节 截击球.....	48
第十节 放短球.....	51
第十一节 反弹球.....	52
第十二节 步法.....	53
第十三节 击球要素.....	57
第五章 基础战术	
第一节 单打战术.....	64
第二节 双打战术.....	68
第三节 战术运用.....	69
第六章 比赛规则	
第一节 程序.....	73
第二节 裁判.....	75

第一章 概述

网球运动被誉为除足球运动之外的世界第二大运动，也是首届现代奥林匹克运动会的唯一球类项目。本章主要阐述网球运动的起源和发展、特点和价值以及一些国际知名比赛等。





第一节 起源与发展



网球运动起源于法国，至今已有 500 多年的历史，它与高尔夫球、保龄球和桌球并称为“世界四大绅士运动”。



一、起源



据传，14 世纪时，在法国一个宫廷晚会上，一位音乐教师介绍了一种文雅的游戏。这种游戏由两个人各站一边，中间用一条绳隔开，随着音乐的节奏，两人用手把一个球打来打去（球是布面的，中间塞满头发），这就是最初的网球运动。

当时，法国的贵族们认为这种游戏很有趣，并有运动的性质，所以，在茶会和宴会中经常将它作为消遣的节目。当时，网球运动同马术和击剑曾被看做是“三项贵族的高雅运动”。

1873 年，英国一位少校设计了一种适用于户外、男女都可以从事的网球运动，现代网球运动便由此诞生了。

1877年7月，在英国伦敦郊外温布尔顿举办了首届草地网球锦标赛，即温布尔顿第1届比赛。随后草地网球也由英国的移民、商人等传至全球。



二、发展

1913年在法国的巴黎成立了世界网球的最高组织——国际网球联合会。它的成立为网球的进一步发展开辟了一条更加广阔的道路。

男、女网球曾分别于1896年和1900年被列为奥运会比赛项目，后因在职业运动员参赛问题上出现分歧，1924年奥运会后被取消，1988年重返奥运会。

20世纪70年代以后，网球运动得到了进一步的发展。此项运动取消了职业选手和业余选手的界限，增加了大赛的激烈程度，从而促进了运动员技术水平的提高，激发了广大网球爱好者从事该项运动的热情和观看网球比赛的积极性。

进入20世纪90年代后，网球运动开始向大众化发展，并逐渐在群众中得到普及。随着器材的改革，尤其是球拍的研制，网球开始向着力量、速度型方向发展。而且，随着各种大赛奖金的不断提高，网球的职业化、商业化程度也越来越高。总之，作为“绅士运动”的网

球，将以其独特的魅力和不断发展的技术赢得越来越多的爱好者。



第二节 特点与价值

网球运动是奥运会项目之一，受到全世界人民的关注和喜爱，说明它具有自身的特点和价值。



一、特点

4 网球运动是深受人们喜爱，极富乐趣的一项体育活动。它既是一种消遣，一种增进健康的方式，也是一种扣人心弦的竞赛项目。打网球文明、高雅，动作优美，每打出一球好球，都会使人感觉很兴奋，愉快无比。

(一) 竞技性

打网球需要长时间连续来回地移动和击球，这能够提高人反应的灵敏性，使人起动快，移动迅速，并能在较长一段时间内保持这种快速活动能力。网球运动中有力的抽击球和凶猛的高压球，都需要较好的力量素质。因此，打网球可以使人动作迅速，判断准确，反应快，并能提高力量、耐力等身体素质，对发展身体协调性有积极的作用。

（二）艺术性

网球独特的欣赏价值还体现在它特有的美的艺术氛围上。从场地设施到器材使用，以至比赛环境的布置，可以说网球除了讲究实用之外，无处不注意美的氛围的营造。以服装设计为例，网球服早已自成体系，别具一格。男性上身要穿翻领上衣，下身穿短裤，女性上身要穿短衫，下身要穿短裙子或连衣短裙。男、女服装都给人一种朝气、健康和向上的美感。运动员在网球场上的某些动作，往往更富于一种特殊的动态美感。



二、价值

网球运动是一项把竞争性、文化性、观赏性和参与性有机结合在一起的极具魅力的体育项目。它既有悠久的历史，又不断被普及和发展，是深受群众喜爱的时尚健身运动。

（一）促进人体机能的发展

经常打网球可使我们神经系统的灵活性和持久性得到很大的提高，并保持充沛的精力，增强记忆力，提高工作效率，对运动系统也能起到积极的促进作用，如骨骼更加粗壮、坚固，纤维变粗，肌肉更加粗壮、结实，反应更加迅速、准确、协调。经常打网球还

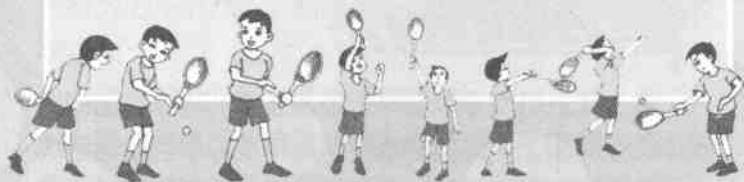
能使循环系统的机能得到改善，而且还能改善呼吸系统的功能。

（二）促进青少年身心的发育

打网球需要具备敏捷的思维、快速的反应、准确的判断。青少年参加网球运动不仅可以强身健体、益脑增智，还可以培养自立、自强、自信、协作、忍让、守纪和进取的能力，并学会处理个人与同伴的关系，提高社会活动能力。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生



青少年在进行网球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣



在进行网球运动前，首先必须培养自己对网球运动的兴趣。培养对网球运动的兴趣方法有很多，如观看网球比赛，与同学、朋友进行网球运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到网球运动之中。



二、把握运动强度



青少年进行网球运动，主要是在参加网球运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天

活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加网球运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年网球运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果。



一、准备活动的作用

运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二)提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

(一)内容

准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一