

时尚休闲运动系列丛书
SHISHANGXIUXIAN

张喆 马明纯◎主编



吉林科学技术出版社

网球入门

WANGQIURUMEN

教你学会一种优美又激烈的时尚运动
让你体验一种绅士与勇者的完美结合

随书附赠
教学光盘



时尚休闲运动
系列丛书
SHISHANGXIUXIAN

张 喆 马明纯◎主 编
吉林科学技术出版社

网球入门

WANGQIUBUMEN

图书在版编目 (CIP) 数据

网球入门 / 张喆, 马明纯主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 11
ISBN 978-7-5384-4482-7

I. 网… II. ①张…②马… III. 网球运动—基本知识
IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 187448 号



网球入门



主 编 ▶ 张 喆 马明纯

责任编辑 ▶ 韩劲松 吕东伦

图片摄影 ▶ 王昕睿 周晓勇 程文艳 张红艳

封面设计 ▶ 一行设计 于 通

技术插图 ▶ 于 通 王 舒 王廷华 苏秀芝 邹吉晨 李壮壮

林 敏 梁 晶 王 平 刘亚超 邓美娜 李双双

光盘制作 ▶ 蔡洪文 李智锁 李秀梅 刘超平 田天云 孙承钢

史文良 郭会珍

出版发行 ▶ 吉林科学技术出版社

社 址 ▶ 长春市人民大街4646号

邮 编 ▶ 130021

发行部电话 ▶ 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 ▶ 0431-85610611

网 址 ▶ <http://www.jlstp.com>

实 名 ▶ 吉林科学技术出版社

印 刷 ▶ 长春新华印刷有限公司

规 格 ▶ 710mm×1000mm 16开

印 张 ▶ 10

字 数 ▶ 160千字

版 次 ▶ 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书 号 ▶ ISBN 978-7-5384-4482-7

定 价 ▶ 26.00元

如有印装质量问题 可寄本社调换
版权所有 翻印必究



前言

网球运动是一项优美又激烈的运动。它孕育在法国，诞生在英国，在美国开始普及并形成高潮，近来来已在全世界开始盛行，被称为世界第二大球类运动。

网球在中国发展的历史还不算长，还未能被大多数人熟知。而本书的出版也正是让更多的人熟知网球运动，学会网球运动。

本书以多角度、多步骤的方式，分解动作示范图片，配以通俗易懂的文字描述，结合教学光盘，定能让你一学就会，快速入门。

现代快节奏的都市生活让太多人压力增大，健康情况日益恶化，学会一项有趣的体育项目并坚持锻炼则是人们休闲、娱乐、健身所不可或缺的内容。

现代社会竞争日益激烈，让孩子拥有一项体育特长会在学业当中如虎添翼，并在步入社会时多一条出路。

借着2008年北京奥运会的东风，我们迎来了全民健身年，希望本书的出版能结合这股全民健身的浪潮，从此大力推动着增强国人体质事业的蒸蒸日上。



CONTENTS

part 01

初识网球

网球运动的起源及演变

网球是怎样的一项体育运动

- 网球是一项高水准的健身运动..... 12
- 远离亚健康的生活..... 12
- 网球可以提高人们的综合素质..... 13
- 网球运动是最为时尚的运动之一.... 13
- 网球文化具有终身受益的作用..... 13
- 网球文化能培养人的诚实守信的优秀品质13
- 网球能培养团结协作的精神..... 14
- 网球能培养更加自信的心理状态.... 14
- 网球运动是一种文明、礼貌、高雅的网球文化礼仪..... 14
- 网球运动可以充分施展个性，是身心放松的运动项目之一..... 15
- 打网球能健身，好身体是打好网球的基础15

网球场及设备基本概况

- 多元化的网球场..... 16
- 网球场地的基本尺寸..... 18
- 球场界线与区域的名称..... 20
- 球场设备..... 20

网球基本竞赛规则

- 场地永久固定物..... 22

调边.....	22
网球计分方式、局、盘.....	23
交换场地及休息时间.....	23
失分.....	24
发球规则.....	24
换发球.....	26

国际网球组织机构

国际网球联合会: ITF	27
国际男子职业网球协会: ATP	28
国际女子网球职业协会: WTA	29
中国网球协会: CTA	30

国际重大网球赛事

四大公开赛	31
戴维斯杯网球赛.....	33
联合会杯网球赛.....	34
ATP1000系列赛	35

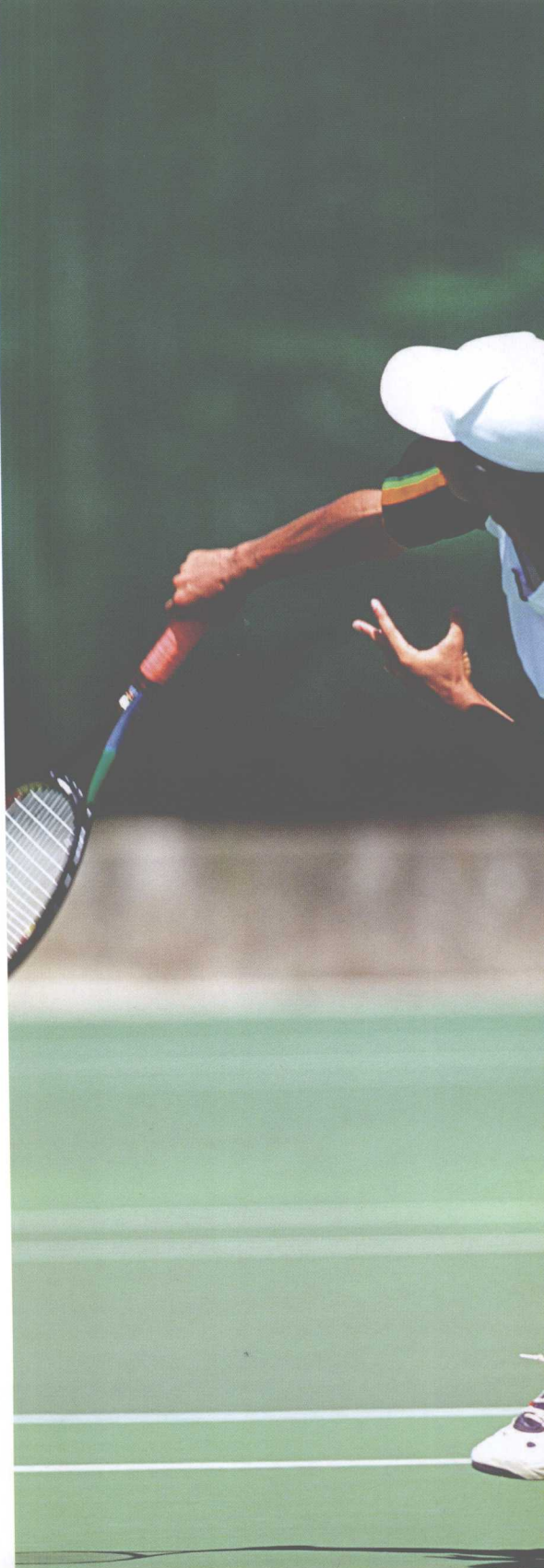
part 02 基础击球

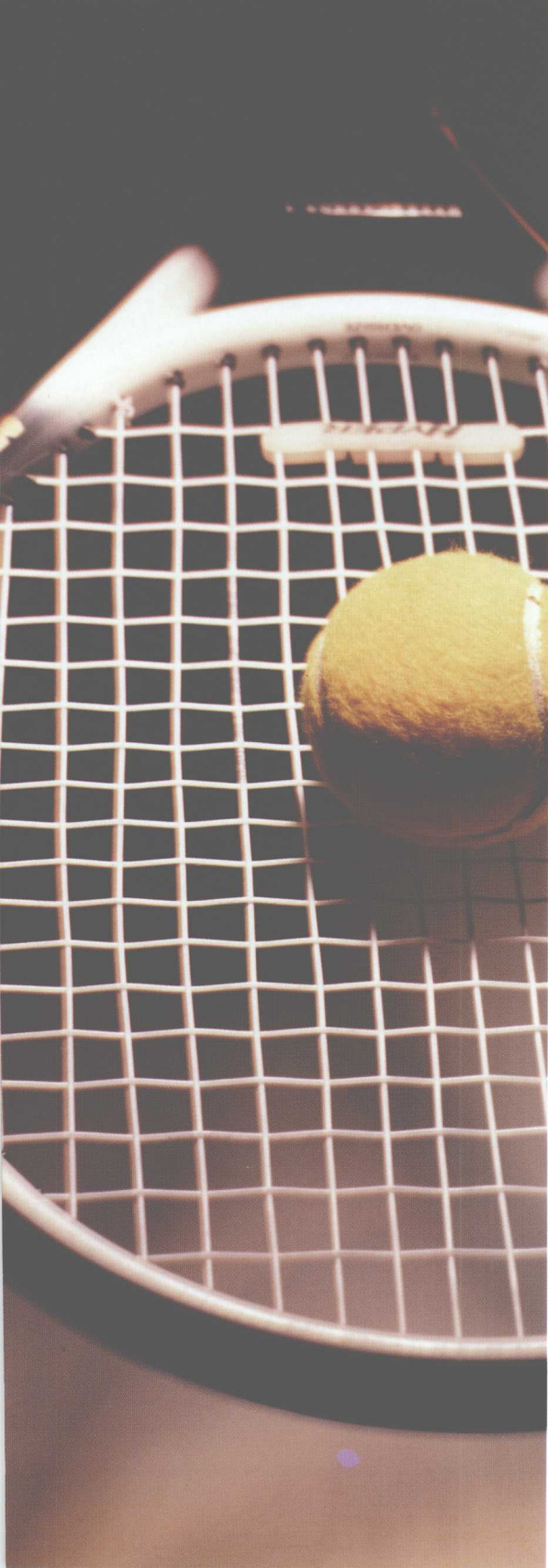
基本握拍方法

握拍法.....	38
基本握拍法.....	39

基本步伐

基本移动步伐.....	43
基本击球步伐.....	44





正手抽球

- 正手抽球的基本动作要点..... 48
- 关于正手抽球的提示..... 50
- 正手抽球动作图解..... 55

反手抽球

- 单手反拍的基本动作要点..... 59
- 双手反拍的基本动作要点..... 60
- 关于反手抽球的提示..... 62
- 单反手抽球动作图解..... 67
- 双反手抽球动作图解..... 71

part 03

初阶击球

正手拦网

- 正手拦网的基本动作要点..... 74
- 关于正手拦网的一些提示..... 76

反手拦网

- 反手拦网的基本动作要点..... 80
- 关于反手拦网的一些提示..... 82
- 反手拦网动作图解..... 86

高压球

- 高压球的基本动作要点..... 88
- 关于高压球的提示..... 89

高压球动作图解.....	94
前场高压与后场高压的区别.....	95

part 04 进阶击球

正手削球

正手削球的基本动作要点.....	98
关于正手削球的提示	100
正手削球动作图解.....	104

反手削球

反手削球的基本动作要点.....	106
关于反手削球的提示	107
反手削球动作图解.....	112

反手高压球

高压球的基本动作要点.....	113
关于反手高压球的提示.....	115
反手高压动作图解.....	119

接发球

接发球的基本动作要点.....	121
关于接发球的提示	123
接发球动作图解.....	127



part

05

发球

发球

发球的基本动作要点.....	137
关于发球的提示.....	139
发球动作图解.....	144
发球上脚与非上脚的区别.....	145

part

06

需要了解的 网球常识

网球拍的基本参数

球拍的拍面	148
球拍的拍长	148
球拍的整体重量	149

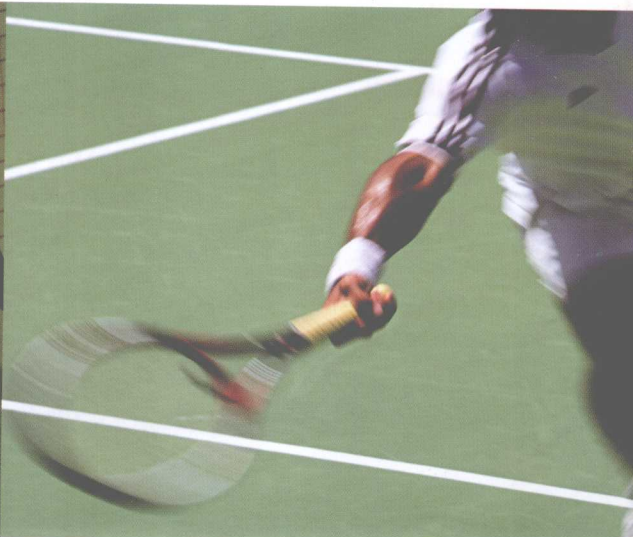
甜点区	149
球拍的平衡点	149
球拍的硬度	150
球拍拍框的厚度	150
球拍的基本成份	150
球拍的力量级别	151
球拍穿线时的强度	151

网球场上容易发生的小意外

“蹦网”摔伤.....	152
捡球被球击中.....	152
被自己的球拍击中.....	153
踩在球上.....	153
撞到场地边上的硬物上.....	153
肌肉拉伤.....	153
开球筒被划伤.....	153
被球拍太长的线结扎着手指.....	154

网球文化——基本礼仪

观赛礼仪.....	156
参赛与练习礼仪.....	157





PART 01

初识网球

CHUSHI
WANGQIU



网球运动的起源及演变

WANGQIU YUNDONG DE QIYUAN JIYANBIAN



网球是一项优美而激烈的运动，网球运动的起源及演变可以用四句话来概括：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。被称为世界第二大球类运动。

网球运动起源在法国。早在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，以此来调剂刻板的教堂生活。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。当时，他们把这种游戏叫jeu de paume（法语，用手掌击球的意思），即“掌球戏”。开始，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。

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。

这种球的表面使用埃及坦尼斯镇所产的最为著名的绒布—斜纹法兰绒制作的，英国人将这种球称为“Tennis”（英文：网球），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。

15世纪，这种游戏由用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为了网。16~17世纪是这种活动的兴旺时期，逐渐形成了一种比赛。在这之前，由于这种活动只是在法国

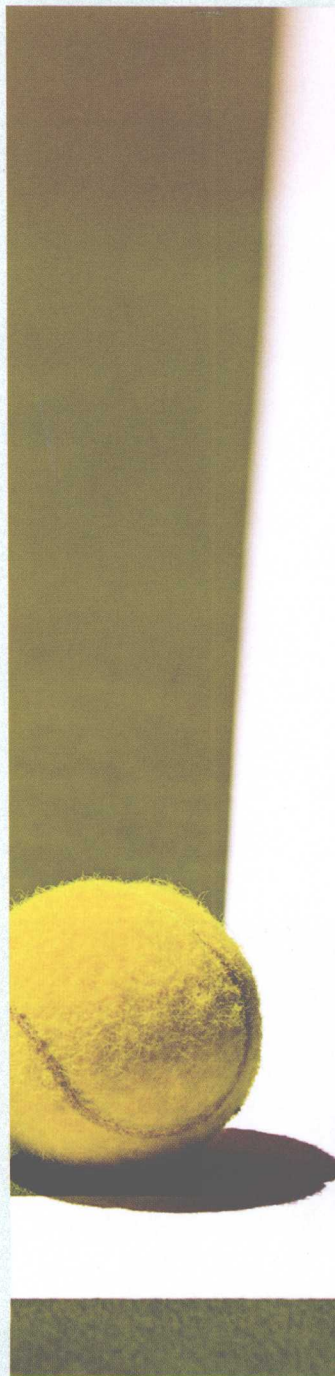


和英国的宫廷中流行，所以网球运动又成为“宫廷网球”和“皇家网球”。

18世纪资本主义兴起后，网球运动逐步在资产阶级和市民阶层中开展起来。1873年，英国的温菲尔德在羽毛球运动迅速发展的启示下，改进了早期网球的打法，将早期网球和羽毛球的有些部分很好地结合起来，并将场地移向草坪地，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网球比赛。1875年，英国板球俱乐部修订了网球比赛规则后，于1877年7月举办了第一届温布顿草地网球锦标赛。后来这个组织又把网球场定为23.77米（78英尺）×8.23米（27英尺）的长方形，球网中央高度为99厘米，并确立了每局采用15、30、40平分的计分方法。至此，现代网球正式形成，很快在欧美盛行起来，后来成为一项在全世界深受欢迎的球类运动。

因为最原始的网球运动是起源于宫廷之中，所以计分方法就地取材是可以理解的。他们拿可以拨动的时钟来计分，每得一次分就将时钟转动四分之一，也就是15分(a quarter，一刻)，同理，得两次分就将时钟拨至30分，当然一切都是以他们的方便为基础。这就是15分、30分的由来。至于40分，它比较怪异，它不是15的倍数。这是因为在英文中，15分念作"fifteen"，为双音节，而30分念作"thirty"，也是双音节；但是45分，英文念作"forty-five"，变成了三个音节，当时的英国人觉得有点拗口，也不符合"方便"的原则，于是就把它改成同为双音节的40分(forty)。这就是看来不合逻辑的40分的由来。虽然这样的计分方法看来有些奇怪，但还是依循传统沿用至今，毕竟大家都已经习惯了这种来自宫廷的计分方法。

随着网球运动的发展，在器材和场地设施等方面也在不断地发展变化。网球拍由笨头笨脑的木制拍，发展到制作精细的圆头拍。此外在重量、材料、质量、形状等方面都有很大的变化。球由原来的小布球，发展到胶皮球、橡皮球。



网球是怎样的一项体育运动

WANGQIU SHI ZEN YANG DE YI XIANG TI YU YUN DONG



1 网球是一项高水准的健身运动

网球是世界上最流行的运动项目之一。网球一直被誉为“贵族运动”、“高雅运动”以及“文明运动”的美誉。观看重要的国际网球比赛，是许多人休闲、度假的主要内容。独特的网球文化使得网球运动成为现代社会中人们崇尚的生活方式之一。

2 远离亚健康的生活

网球是一种有氧无氧相结合的户内外运动之一。绝大多数群体成天忙于工作、学习和生活，并且大多数的时间都在室内度过，需要到室外进行一些户外运动来增强体质，提高生活质量，网球就是最好的选择之一。



【3】 网球可以提高人们的综合素质

网球影响着人们的思想和行为。任何一种文化都是一种价值取向,规定着人们所追求的目标。通过网球运动中的技能、心理、准则、礼仪等将网球文化所要求的思想模式、道德规范、行为准则有机地融为一体,以提高其综合素质。

【4】 网球运动是最为时尚的运动之一

网球运动很适合都市人群。一般人看来,网球是一项绅士运动,打网球者经常给人们一种温文尔雅的感觉。对于生活在时代前沿的当代百姓们,网球运动已开始走进千家万户。所以随着生活水平的提高,人们健康意识的加强,越来越多的人参与到网球时尚运动中来。

【5】 网球文化具有终身受益的作用

网球运动是能在3~90岁男女之间进行的活动,不受年龄和性别的影响。年轻人可以显示他们优良的身体素质、强劲的力量和快速的奔跑;少年儿童在愉悦中打网球;中年人及古稀老人,可以根据自身的体质、心理、生理条件,选择适宜的运动强度。由于网球运动的运动量和运动强度具有可调控性和趣味性,可快可慢、可张可弛,使得参与者以饱满的热情和适合自己的强度在不知不觉中完成,相当于跑完几公里路程的运动时间。达到了促进健康、增强体质、强壮身心的目的。网球运动隔网对垒,不属于肢体碰撞运动,能减少不必要的伤害。所以网球也是所有体育运动项目中运动寿命最长的项目之一。

【6】 网球文化能培养人的诚实守信的优秀品质

一些专业与非专业的网球比赛大多是无裁判下的信任制比赛,选手们一定要做到诚实,把好球说成出界或把出界说成好球都是不诚实的表现。诚信品质的体

现贯穿在整个网球活动的过程，而网球活动也是最能体现一个人诚信品质的体育活动之一。

【7】 网球能培养团结协作的精神

网球比赛是非常讲究团结协作精神的运动项目。教练与球员之间，团体赛与队友之间，双打搭档之间都要有默契的配合。而这种默契就来自每个球员所具有的团队协作精神。特别是在双打比赛中，想在比赛中做到配合默契，就要始终尊重和鼓励伙伴，特别在失误丢分后，一定要勇于承担责任。这种协作精神将大大加强集体的凝聚力和战斗力，它的功效在学生进入社会后自然会淋漓尽致地体现出来。如郑洁和晏紫获得大满贯女双冠军，除了技战术好外，与她们近二十年的团结和睦相处，配合默契是分不开的。



【8】 网球能培养更加自信的心理状态

自信和自负是两种完全不同的概念。自负是一种不切实际的想法，而自信则是建立在认真学习，谦虚谨慎、不怕困难的基础上奋发向上。心理状态在网球比赛中具有重要的因素，在技术相近的选手之间比赛，心态更显重要。网球能训练一个人的心理，锻炼出不因自己或对手及其他原因而影响心理状态的正常发挥。

【9】 网球运动是一种文明、礼貌、高雅的网球文化礼仪

这种文化来源于一百多年来传统的习俗，管理者的管理和网球人群的意愿。网球礼仪就更显重要。球员与球员、教练、观众之间始终以礼相待；观众观赏网球比

赛，中途不能走动和发出声音；现代网球文化既保留了这种古代网球的文明、礼貌和高雅性，又增强了现代网球运动文化的大众性。网球运动中，一个举止文明、有礼节、有涵养的运动员，不管在任何地方都会受到大家的欢迎。

【10】 网球运动可以充分施展个性，是身心放松的运动项目之一

上班族有工作上的压力，学生有学业上的压力，青年男女有恋爱问题，中年人有婚姻上的烦恼，老年人则有慢性病的困惑，如何缓解压力，成了困扰现代人的一个主要问题。研究表明，适当的运动可以增进体能并增强免疫系统强化的作用。因此，选择适合自己的运动并配以充足的休息，是疏解压力、调节免疫的最佳手段。在网球运动中，需全神贯注排除一切杂念，快速的奔跑击球、大力扣杀等活动可以把一天的疲劳、困扰等挥洒得干干净净，使身心完全地放松，特别是在击出了一个好球，击出了一个不该失误的球时，你可以充分地咆哮、跳跃、丢拍子等，释放你的个性气质。

【11】 打网球能健身，好身体是打好网球的基础

任何一项体育项目都有与该项目相关联的人体结构学、运动心理学、营养学等学科的相互联系、相互促进。网球运动也不例外。无论大人、小孩，学打网球，都是为了能锻炼身体。网球运动能增强血液循环系统的改善，消耗多余热量，心肺功能得到提高。可以增加人体免疫能力，提高抗病能力和病后康复速度，达到促进健康、增强体质、强化身心的目的。

随着对技战术有一定的掌握之后便可通过网球比赛获得更多乐趣。看到自己的获胜，并喜欢上这项运动后，欲进一步提高自己的技术水平，仅是一点规范的动作是不够的，这就需要一个好的身体素质为基础。



网球场及设备基本概况

WANGQIUCHANGDIJISHEBEIJIBENGAIKUANG



1 多元化的网球场

网球场可分为室外和室内,且有各种不同的球场表面。网球运动的一个重要特征是在多种不同性能的场地上比赛,因此球在每种场地上反弹的效果是不同的。例如:在国际上最著名的四大网球公开赛中,澳大利亚网球公开赛和美国网球公开赛都是硬地塑胶场地;法国网球公开赛是红土地地;英国温布尔顿网球公开赛是天然草皮场地。

网球场也有室内及室外场地之分。室内场和室外场的空间感是完全不一样的,如:风向、阳光、参照物、光线等。经常在室内场地打球相对而言会降低空间感。通常我们会明显感觉到在室内场地打久了去室外场地打球会感觉有些不适应。而经常在室外场地打球再去室内场地打球就不会有太多的感觉,通常还能感觉到击球的控制能力增强了许多。

地毯场

故名思义,这是一种“便携式”可卷起的网球场,其表面是塑胶面层、尼龙编织面层等,一般用专门的胶水粘接于具有一定强度和硬度的沥青、水泥、混凝土底基的

