

教你网球

纽力书 著



- 引领你成为网球高手的向导
- 专业教师写作，专业球员示范
- 学员的教科书，教练的参考书
- 全彩色制作，一看就明白
- 自我修炼，掌握技能，健身愉情，益处无穷

教你网球

纽力书 著



图书在版编目(CIP)数据

教你网球/纽力书著. —长沙: 湖南科学技术出版社,
2010. 4
ISBN 978-7-5357-6008-1

I. 教… II. 纽… 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231615号

本书由香港翰林苑出版社有限公司授权湖南科学技术
出版社在中国内地地区出版发行。

著作权合同登记号: 18-2009-111

教你网球

著 者: 纽力书

责任编辑: 郑 英 罗大庆

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙健峰彩印实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市张公岭亚大路

邮 编: 410015

出版日期: 2010年4月第1版第1次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7

字 数: 152000

书 号: ISBN 978-7-5357-6008-1

定 价: 28.00元

(版权所有·翻印必究)

前言

Qian Yan

网球运动被称为世界第二大球类运动，与高尔夫球、保龄球、台球并称为世界四大绅士运动。它孕育在法国，诞生在英国，开始普及并形成高潮在美国，现在颇有盛行全世界的势头。为了紧跟网球运动的发展，本书尽力汲取网球运动发展的新内容，并力图做到深入浅出，简明扼要，通俗易懂，图文并茂，突出知识性与实用性、趣味性与可读性，使网球爱好者通过阅读本书，能够自己掌握打网球的基本技术和战术。

本书力求成为网球运动员和业余练习者的专业参考书。书中不足之处，恳请读者批评指正。

暨南大学 纽力书



CONTENTS 目录

理论知识

网球运动的起源与发展	▶▶ 002
中国网球运动的发展	▶▶ 006
国际网球组织	▶▶ 009
世界网坛主要赛事	▶▶ 013
网球场地	▶▶ 018
网球基本知识和常用术语	▶▶ 022
网球场上的基本行为规范	▶▶ 036

基本技术

握拍方法（本书示均以右手持拍者为例） ▶▶ 040

准备姿势及移动步法 ▶▶ 046

发球 ▶▶ 049

接发球 ▶▶ 058

抽击球 ▶▶ 061

截击球 ▶▶ 076

高压球与挑高球 ▶▶ 083

放短球与反弹球 ▶▶ 088

双打基本技术 ▶▶ 091





战术培养

- 网球的打法类型 ▶▶ 098
- 单打战术 ▶▶ 100
- 双打的基本战术 ▶▶ 112

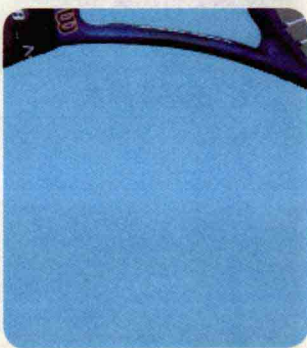
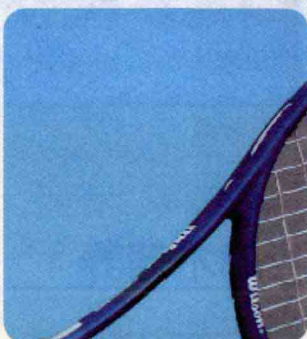
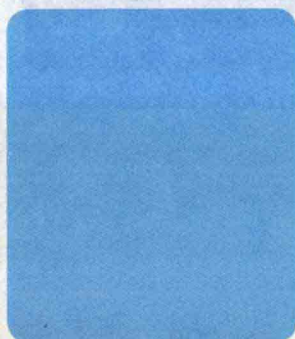
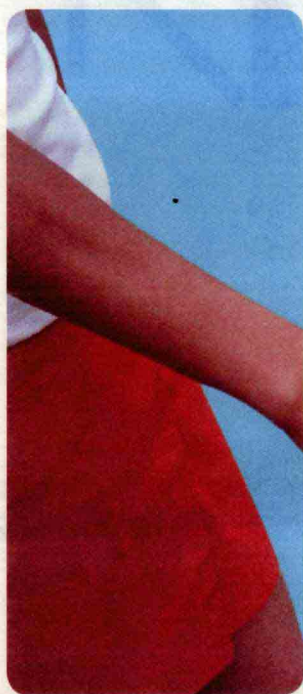


技术训练

- 球感练习 ▶▶ 116
- 步法的教学与练习 ▶▶ 119
- 发球的教学与练习 ▶▶ 124
- 接发球的教学与练习 ▶▶ 130
- 抽击球教学及练习 ▶▶ 132
- 截击球教学与练习 ▶▶ 139
- 高压球与挑高球的教学与练习 ▶▶ 144
- 放短球与反弹球的教学与练习 ▶▶ 149
- 双打的教学与练习 ▶▶ 153



C CONTENTS



身体训练

- 各项身体素质训练方法 ▶▶ 156
- 耐力素质训练 ▶▶ 158
- 专项身体素质训练方法 ▶▶ 161

伤痛与治疗

- 常见伤痛与治疗 ▶▶ 164
- 其他伤痛与治疗 ▶▶ 179

规则、裁判及编排

- 网球比赛单打规则 ▶▶ 186
- 网球比赛双打规则 ▶▶ 193
- 网球比赛常用术语 ▶▶ 196
- 网球比赛记分方法 ▶▶ 198
- 网球比赛的裁判职责 ▶▶ 200
- 网球比赛球员行为准则 ▶▶ 209
- 网球比赛的编排方法 ▶▶ 211



理论知识





网球运动的起源与发展



网球运动历史悠久，从它传入法国宫廷至今已有700余年了。网球运动从少数人以手击球的游戏，发展成全球瞩目的精彩体育项目，经历了漫长的历史演进过程。概括地说，网球运动孕育在法国，诞生在英国，开始普及并形成高潮在美国，现盛行于全世界，被称为世界第二大球类运动，与高尔夫球、保龄球和台球并称为世界四大绅士运动。

网球运动起源于12~13世纪的法国，当时在传教士中流行着用手掌打一种用布包着头发缝制成的小球的游戏。开始是在室内对墙击球，后来移向室外，在一块开阔的空地上，将一根绳子架在中间，两边各站一个人，双方用手来回击打布球。渐渐地这种游戏传入法国宫廷，并很快成为王室贵族的一种娱乐活动。法国国王路易十世在位时，宫廷中就经常进行这种以消遣为目的的网球运动。当时，人们把这种游戏叫“jeu de paume”（法语，用手掌击球的意思），即“掌游戏”。

14世纪中叶，法国王储将这种游戏用的球送给了英皇亨利五世，于是这种游戏传入了英国。当时，人们公认用埃及坦尼斯镇所产的最为著名的绒布——斜纹法兰绒做球皮最好，所以英国人将这种球称为“Tennis”（英文，网球），并沿用至今。现在我们使用的球还保留着一层柔软的绒面。“Tennis”也成了网球运动的专用语。

15世纪，出现了用羊皮纸做拍面的椭圆形球拍，球由布面改



成皮面，同时，场地中央的绳子也改成了网子。于是这种游戏使更多的贵族产生了兴趣。16~17世纪是英法宫廷从事这种活动的兴旺时期，它不再是一种单纯的游戏，而形成了一种比赛。英法宫廷专门建造了球场并规定了场地的大小，还制定了相应的比赛规则。球拍的拍面由羊皮纸改为穿上的有一定弹性的弦线。由于这种活动只是在法国和英国的宫廷中流行，所以网球运动又被称为“宫廷网球”和“皇家网球”。网球起源于法国，但真正将网球发扬光大的是英国维多利亚女王的近卫骑兵少校沃特·克洛普顿·温菲尔德（Walter Clopton Wingfield）。1873年，会打古式网球的温菲尔德少校，在羽毛球运动迅速发展的启示下，把早期网球的打法和羽毛球打法的有些部分结合起来，设计了一种适于户外的、男女都可以参与的网球拍击球运动，并将场地移向草坪地，创造了“草地网球”（Lawn Tennis）。同年，他出版了《草地网球》一书，提出了一套接近于现代网球的打法。1874年，规定了球网的大小和高低，在英国创办了简易的草地网球比赛。温菲尔德少校对近代网球的诞生作出的巨大贡献，使他荣获英国女王维多利亚勋章，被称为“近代网球之父”，他的半身雕像至今仍摆放在伦敦草地网球协会会址的走廊里。

温菲尔德少校设计的草地网球有许多地方不同于近代网球，比如他设计的场地中间狭窄，只有6.40米，两端较宽，有9.10米，两条边线各长18.28米，网柱高1.52米，网中央高度为1.42米，计分采用羽毛球的15分为一局的计分法。1844年，英国伦敦玛丽斯本板球俱乐部把球网中央的高度定为91.4厘米。1875年，英国板球俱乐部决定将设在伦敦郊区温布尔顿的一个板球场地改为网球场，以供越来越多的网球爱好者使用。1877年，温布尔



顿又设置了几片草地网球场，草地网球在英国得到了进一步的发展。同年7月，举办了首届草地网球男子单打锦标赛，即后来举世闻名的温布尔顿草地网球锦标赛。这届锦标赛标志着现代网球运动的开始。亨利·琼斯同另外两个人为这次比赛制定了全新的规则，他本人还担任了比赛的裁判。当时球场为长23.77米，宽8.23米的长方形，至今未变。发球线离网7.92米远，网的中央高度为0.99米。发球员发球时，可一脚站在端线前，另一脚站在端线后，发球失误一次而不判失分。采用古式室内网球的0、15、30、45每局的计分法。亨利·琼斯被称为现代网球的奠基人。

1874年3月，美国的玛丽·奥特布里奇女士在百慕大群岛旅游度假时，看到英国驻军进行网球活动，感到非常有趣，于是设法获得一副球拍、球和球网，并带回美国。奥特布里奇女士在她哥哥埃米勒于纽约斯坦特岛的板球和垒球俱乐部的草坪上，修建了一片草地网球场。从此，网球运动在美国东部继而往中西部迅速传播开来。1881年，美国全国草地网球协会成立，这是世界上第一个全国性网球协会。该协会于当年8月31日至9月3日，在罗德岛纽波特港举行第一届美国草地网球的男子单打和男子双打锦标赛，采用了温布尔顿的比赛规则。参加比赛的有26人。单打冠军是理查兹·西尔斯（他连得7年冠军）；双打冠军是克拉克与泰勒。1887年，开始举行美国草地网球女子单打锦标赛；1890年举行女子双打锦标赛；1892年举行混合双打锦标赛。当时的美国总统西奥多·罗斯福非常喜欢网球运动，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，所以人们称他为“网球内阁”。因此，美国的网球运动得到了空前的发展。在两次世界大战中，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，极盛时期竟有4000万人参加网球运动，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年以后，草地网球由英国的移民、商人或驻军等传入加拿大（约1878年）、斯里兰卡（约1878年）、捷克斯洛伐克（约1879年）、瑞典（约1879年）、印度、日本（约1880年）、澳大利亚（约1880年）、南非（约1881年）乃至全球，这一运动在资本发达国家普及面较宽，扩展速度较快。在经济落后国家网球只能在少数上层人士中开展，普及范围扩大缓慢。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随时设置网球场来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的阶段，许多国家和地区组织了网球协会，并定期举行比赛。1913年3月1日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。它的成立为网球运动的发展开辟了一条更加广阔的道路。

20世纪70年代以后，网球得到了进一步的发展，逐渐从竞技性、大众化发展到市场化、产业化、科学化、全球化。作为世界第二大运动的网球运动以其无比的魅力和不断发展的技术赢得越来越多的爱好者和观众。



中国网球运动的发展



网球运动传入中国是在19世纪后半期，一般认为具体时间是1885年前后。它的传入有三条渠道：第一条渠道是随外国军队的入侵传进来的。军队在中国驻军地附近修建网球场，供军队消遣和健身。在威海和刘公岛就修有30多个这类网球场。第二条渠道是通过外国商人、传教士、教师及工程人员带进来的。主要分布在香港、上海、广州、天津等沿海城市，以及其他他们所到的地方。1908年前后，美国教师那爱德在四川拍摄的老照片中就有一幅在四川大学前身四川大学堂打网球的照片。1910年法国人修滇越铁路时将网球运动带入云南。1914年山西太原已有由中国人和外国人共同参加的近50人的“国际网球会”。第三条渠道是留学回国的知识分子、归国华侨以及洋务人员。他们把网球带入他们所在的地方或单位。

在新中国成立前，参与网球运动的人很少，除在华的外国人以外，就只有接受西方文化的中上层人士、少数知识分子和学校学生。北京的汇文学校、清华学校、协和书院，上海的圣约翰书院、南洋公学、沪江大学，广州的岭南学校等校开展网球运动较早。上海圣约翰书院在1898年举办了斯坦豪斯杯比赛。1906年左右，北京、上海、广州等地也举行过校内、校际间的小型比赛，之后稍有扩展。1910年旧中国第一届全国运动会就设有男子网球项目，上海队获男子团体冠军。从第四届起增设女子网球项目。



在1933年第5届全国运动会上，山西女队的王春菁、王春葳姊妹夺得冠军。第6届全国运动会中由徐炜培、李惠堂等5人组成的香港队参赛。在参加国际比赛方面，从1915年到1934年，中国参加了第5届至第10届远东运动会。在第8届远东运动会上，以回国华侨邱飞海、林宝华为主力的中国队获得冠军，第9届获得亚军。女子队参加了第6届至第10届远东运动会的表演赛。1924年至1946年，中国选手参加了6次戴维斯杯网球赛，多在第一、第二轮遭到淘汰。邱飞海是中国第一个于1924年参加温布尔顿网球公开赛进入第二轮的选手，许承基则于1938年被列为温网第8号种子选手，最好成绩是进入了半决赛。并在1938年和1939年蝉联英国伯明翰杯网球赛冠军，进入世界前十名。

新中国成立以后，网球运动在起点低、基础差、交往少的情况下逐渐发展。1953年，在党和国家领导人贺龙、陈毅、万里、吕正操等关怀下成立了中国网球协会。同年，在天津首次举办了包括网球在内的四项球类运动会（篮球、排球、网球、羽毛球）。1956年举办全国网球锦标赛，各省及部分城市成立了网球队，规模一年比一年大。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、全国青少年网球赛，近年来又开始举办了巡回赛、老年网球赛、高校网球赛、少年网球赛。这些竞赛对网球技术水平的提高起到了积极的推动作用。自1959年第一届全国运动会起，历届全国运动会都设有网球比赛项目。这时期的单打多以底线稳健型为主，基本功扎实，一分球需要打很多来回。20世纪60年代，国际网球技术风格各异，以积极进攻打法为主。为学习国际先进打法，1964年第一次网球工作会议上提出了“快速进攻，积极上



教你网球



网，力争主动，狠巧结合，准确全面”的指导思想，先后训练出彭志渊、高宏谋、王福章、许梅林、龙伟、余丽桥等全面进攻型和上网型选手。1953年国际网联承认“中华全国体育总会”取代前“中华全国体育协进会”成为其会员。1971年由于国际网联违反了“一国只承认一个网协”的规定，中国退出了国际网联。

改革开放之后，国际网球运动已步入产业化、科学化、全球化的历史阶段，中国网球运动水平也有较快幅度的提高。1978年至1982年余丽桥多次获得国际网球比赛女单冠军，1979年与陈娟合作在日本岐阜国际赛中获女双冠军。1986年第10届汉城亚洲运动会网球比赛，中国队获女团冠军、男团亚军，李心意获女子单打冠军。1990年第11届北京亚洲运动会网球比赛，中国运动员获得三块金牌、三块银牌和一块铜牌（获男子团体冠军、潘兵获男子单打冠军、夏嘉平和孟强华获男子双打冠军）。1991年女子队在联合会杯网球团体赛58个参赛队中跻身16强，2002年首次进入联合会杯世界组预选赛。李芳在女子世界排名中达36位，1992年打进澳网第三轮，易景茜亦于2000年进入澳网和法网第二轮，曾排名65位。李娜、李婷亦进入过澳网、法网。男选手潘兵排名曾进入过前180位，朱本强在一些国际的巡回赛、挑战赛和卫星赛中也曾取得过好成绩，2004年雅典奥运会李婷和孙甜甜这对中国网坛的姐妹花更获得了第一枚奥运会网球比赛金牌……这些成绩都说明中国网球运动有了长足的进步，令人鼓舞。

国际网球组织



国际网球联合会 (ITF)

ITF是国际网球联合会 (International Tennis Federation) 的英文缩写, 简称国际网联。国际网球联合会是最早的国际网球组织, 1911年筹建, 1913年3月1日在法国巴黎正式成立, 是由世界各国网球协会组成的权力机构。会员中有表决新闻发言权的近70个, 无表决权的占10多个。总部根据领导委员会的决议可设在任何一个城市, 现总部设在英国伦敦。1978年开始, 国际网联专门成立了一个评判小组, 每年通过计算评选出年度最佳的男女网球运动员各一名。

国际网联的宗旨是领导、协调和推进世界各国网球协会普及和提高本地区网球运动, 尤其重视青少年网球运动的发展。保证实施国际草地网球规则, 加强各国成员之间的友谊, 每年召开一次大会。中国于1981年恢复国际网联成员资格。

国际网联的主要职责是负责有关网球比赛的一切事务; 制定与修改网球规则; 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。

国际网联负责的比赛有:

澳大利亚、温布尔顿、法国、美国四大公开赛, 每年一度的戴维斯杯网球赛 (世界最高水平的男子团体网球赛) 和联合会杯网球赛 (最高水平的女子网球团体赛), 奥运会网球比赛, 世界青年杯赛, 世界少年杯赛, ITF女子巡回赛, 发展巡回赛, 卫星巡回赛, 卫星赛, 挑战赛等200多个赛事。



世界男子职业网球协会（ATP）

ATP是世界男子职业网球协会（Association Tennis Professional）的英文缩写，简称国际职业网联。成立于1972年美国公开赛之时，由R·埃默森等60名男子职业运动员组建，号称“球员工会”，是世界男子职业网球选手的“自治”组织机构。其主要任务是协调职业运动员和赛事之间的伙伴关系，并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给予或取消选手的参赛资格等多项工作。

多年来，国际职业网联主要做了两件事：一是进行排名表的改革。职业网联负责人马克·迈尔斯是一位经验丰富的体育经纪人，为了提高赛事的水准，他改革了沿用多年的平均体系排名法。平均体系排名法是从1973年开始使用的，其主要弊端是使一些优秀网球选手每年参赛的次数急剧下降。基于这点，职业网联决定采用新的排名法——“最佳14场赛事计分体系”，这就是我们现在所看到的ATP排名，它达到了促使球员增加参与比赛次数的目的。国际职业网联做的第二件大事就是实施“超级巡回赛计划”。为了改变因球员超负荷运转，导致伤病和弃权增加，使比赛水平下降的现象，国际职业网球联合会采取了“超级巡回赛计划”，将原来的11项最高水平的赛事减到9项，并充分考虑了场地、资金和观众等因素，使9项赛事能充分展示男子职业网球的各种不同风格，奖金总额设置为60万美元至200万美元不等。这些赛事，根据时间和场地划分为：塑料地——利普顿、印第安维拉；红泥土地——蒙特卡洛、汉堡、罗马；硬地——多伦多、辛辛那提；室内地毯场地——斯德哥尔摩、巴黎。为了保证赛事质量，职业网联与排名前十的选手都签订了合同。合同规定这些球