

网球教程

周海雄 主编
郑建岳

Tennis Course

- 网球教练的指导
- 体育专业学生必备
- 业余爱好者的理想选择

學苑出版社

周海雄 郑建岳 主编

网 球 教 程

wang
qiu
jiao
cheng

學苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

网球教程 / 周海雄, 郑建岳主编. —北京: 学苑出版社,
2003.12

ISBN 7-5077-2233-3

I. 网… II. 周… 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 (2003) 第 114389 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

中国石油报社印刷厂印刷 新华书店经销

850mm × 1168mm 1/32 9.125 印张 275 千字

2003 年 12 月北京第 1 版 2003 年 12 月北京第 1 次印刷

定价: 21.00 元

前 言

当前中国的网球运动发展日新月异,备受瞩目,但竞技水平离国际水平还有很大差距,主要是训练水平不高,并缺乏系统的理论研究和经验总结来指导训练。

到目前为止,我国已出版的网球专著有二十多个版本,这些专著对普及网球运动做出了巨大贡献。不过还没有一本书专门从基础理论方面给予较详细的论述。为了弥补这方面的不足,我们编写了《网球教程》这本书。

在编写过程中,我们把握的原则是:丰富、详细、新颖和实用。书中的内容主要是借鉴国外的先进理论、技术和经验,并吸收国内外有关的最新资料研究总结而成的。

本书对技术、技术教学、技术与战术训练、协调技能训练、状态训练、心理适应性训练、训练竞赛计划与指导、运动损伤与营养等方面都有较全面的研究,还列举了一些具体实例,对专业网球队的竞技训练和比赛有很强的指导作用,符合高校体育专业师生教与学的需要;书中在对单个网球技术分析时,对不同的技术情况及可能出现的失误或错误都有详细的描述和分析,普通网球爱好者也将从本书中得到指导与启发。

本书以全新和系统的理论对协调技能概念进行阐述;为使读者中西贯通,书中对一些网球基本概念、专业术语使用中英文对照;书中引入了一些新概念,如“主要动作 **main action**”和“辅助动作 **supporting action**”;将心理训练方面的内容列入教学课程也是本书的一大特色。这些创新,为网球运动理论开辟了新的空间。

在本书编写、修改、校对过程中,我们还得到朱慧娇、舒丽萍、曹海军、张建斌、贺豪振、蒋帅等人的协助,在此表示衷心感谢。

由于水平有限,时间仓促,书中难免有疏漏,敬请指正。

作 者

2003年10月

目 录

第一章 网球运动概论	(1)
第二章 网球基本理论与概念	(11)
第一节 握拍与步法	(11)
第二节 击球动作与手腕的作用	(15)
第三节 影响网球飞行轨迹和落地反弹的因素	(20)
第四节 战术类型	(24)
第五节 基本站位与击球路线	(26)
第三章 网球击球技术	(29)
第一节 正手和反手击落地球	(29)
第二节 反手双手击落地球	(36)
第三节 正手和反手截击球	(39)
第四节 发球	(46)
第五节 正手和反手直接挑高球	(50)
第六节 高压球	(54)
第七节 上旋球	(57)
第八节 切削击球	(64)
第九节 放小球	(71)
第十节 截击放小球	(75)
第十一节 反弹球	(78)
第十二节 切削挑高球和上旋挑高球	(81)
第十三节 跳起高压球	(88)
第十四节 反手高压球	(91)
第十五节 切削发球和上旋发球	(95)





第四章 网球技术教学法	(102)
第五章 网球技术与战术训练	(115)
第一节 技术训练	(115)
第二节 战术训练	(128)
第六章 协调技能训练	(133)
第七章 素质训练	(143)
第一节 耐力	(144)
第二节 力量	(150)
第三节 速度	(155)
第四节 柔韧	(161)
第五节 室内训练	(164)
第八章 心理学基础与心理适应训练	(168)
第九章 训练竞赛计划与竞赛指导	(186)
第一节 训练与竞赛计划	(186)
第二节 竞赛指导	(191)
第十章 网球运动与医学指导	(199)
第一节 网球运动与损伤	(199)
第二节 不同环境中的网球运动	(210)
第三节 运动与营养	(212)
第十一章 网球裁判理论	(218)
第一节 裁判员的职责	(218)
第二节 裁判员工作程序	(224)
第三节 对竞赛规则与规程的补充	(246)
第四节 网球竞赛英语补充用语	(249)
第五节 竞赛的组织与编排	(261)
第十二章 网球竞赛规则 (2003)	(266)
主要参考文献资料	(286)

第一章 网球运动概论

一、网球运动的起源与发展

国际上的专门研究家们认为，现代网球是由三种民间游戏演变而来的：①法国的巴乌麦球游戏；②古埃及人的托尔民间游戏；③波斯人的斯菲里斯蒂克游戏。将现代网球说成是三种游戏的混合体，并不是没有根据的。

古代网球产生于法国，在法语中名叫 tennis，是集中注意力射过去的意思。大约在中世纪时期，法国就有巴乌麦球游戏，而且在当地很盛行。巴乌麦球游戏的特点是：球场的周围筑有围墙，比赛时两人各执一把球拍击球，球撞到围墙上，被弹回，然后过网。中世纪以后，该游戏经改进变得完善起来。到了 14 世纪中叶，法国的一位诗人把这种球类游戏介绍到法国宫廷中，作为皇室贵族男女消遣的一种方式。由于英法两国仅一海峡之隔，此游戏很快传入了英国。到了 18 世纪后期，一个名叫埃尔·菲利浦的商人从埃及引进了托尔的民间游戏。托尔民间游戏的特点是：把球掷过一横隔网，对方接住，并掷回。因为游戏有趣，在英国也流传开来。1873 年 12 月，一个名叫温菲尔特的英国少校军官从波斯引入名叫斯菲里斯蒂克（Sphairistike）的游戏，并在威尔士的草地上进行表演。这种游戏的特点是在室内一个四方形的场地中，两人隔网各执一拍将球击过网去。这三种游戏经不同的渠道先后传入英国，英国人吸收其优点，经过近几个世纪的实践和改进，形成了现代的网球运动形式。

1875 年，全英椎球俱乐部（All England Croquet Club）在椎球场上另设了一片网球场，第二年一些俱乐部一起开会，研究并制定了统一的比赛规则。1877 年全英椎球俱乐部更名为全英椎球与草地网球俱乐部（All England Croquet and Lawn Tennis Club），并于同年 7 月举办了首届温布尔顿网球赛。

1881 年，世界上第一个全国性网球协会——美国草地网球协会成



立(草地两字于1920年取消)。该协会于当年8月21日至9月3日在罗得岛纽波特港举办了第一届美国草地网球男子单双打比赛。1886年,正式建立英国网球联合会。从此网球在欧洲传播开来。

1896年,网球被列为第一届奥运会比赛项目,但在“业余选手”问题上存在分歧。

1913年,国际网球联合会在巴黎成立,有12个国家参加。

1924年网球退出奥运会比赛项目,直到1988年的汉城奥运会才重新被纳入正式比赛项目。

1927年,英国首创无缝网球,球速加快。

第二次世界大战后,网球运动开始走向平民化,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,到了1968年,温布尔顿大赛开始出现职业选手参赛。

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。

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)三大机构组织的各类网球赛事贯穿整个年度,有戴维斯杯男子团体赛、联合会杯女子团体赛、大满贯杯赛、四大网球公开赛、大师赛、大奖赛等国际赛事。三大网球机构共同遵循一个赛程安排计划,并互相协调各项工作。

据记载,网球于1885年传入我国宁波。文革时期,由于网球有“贵族运动”的称号,曾一度被禁止。现在,随着中国经济的快速发展,网球运动也以前所未有的速度前进。但我国的网球竞技水平与世界水平相比仍存在很大的差距,最好成绩仅为我国的李芳进入WTA女子排名第49名。

二、网球运动的组织机构与重大赛事

(一) 组织机构

1. 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主要职责是负责有关国际网球的一切事务,制定并修



改规则，为发展中国家的教练开设培训班，协调世界青年、成年及老年网球赛，负责世界团体赛，通过大满贯委员会，对四大公开赛的网协进行指导。网联由管理委员会的全体成员决议，对各赛事进行管理。该委员会两年改选一次，除主席和执行主席外，其他委员均为名誉身份。

ITF 负责的赛事有四大公开赛、戴维斯杯赛、联合会杯赛、奥运会、世界青年杯 ITF 巡回赛、发展巡回赛、卫星赛、挑战赛等 200 个赛事。

2. 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。其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球员的积分、排名、奖金分配情况，制定比赛规则，给予或取消运动员的参赛资格等。

ATP 负责的赛事有世界锦标赛、大满贯杯赛、超九赛、锦标系列赛和挑战赛等约 80 个赛事。

3. 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。其负责的赛事有 WTA 年终总决赛和 4 个等级的巡回赛，共计约 60 个赛事。

(二) 重大赛事

1. 四大公开赛

(1) 澳大利亚网球公开赛 (AUSTRALIAN OPEN) 澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最晚创建的赛事，始于 1905 年（女子为 1922 年），1968 年正式成为公开赛，2002 年其奖金总额为 825 万美元。公开赛的球场设在墨尔本公园网球中心，在每年 1 月举行。澳网的比赛场地是所有大满贯赛场中性能最为均衡的硬地球场，它给不同风格、不同类型的选手创造了展示才华的机会，使他们都有夺冠的机会。

(2) 法国网球公开赛 (FRENCH OPEN) 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。每年的 5 月下旬至 6 月上旬在法国巴黎南郊的奥特依门外——罗兰·加洛斯举行。此项赛事开始于 1891 年，1897 年开设女子项目，但仅限本国爱好者参赛，



1925 年成为公开赛。1927 年, 4 名法国运动员第一次夺得戴维斯杯冠军。为夺得第二年的胜利, 法国政府特建此球场并以第一次世界大战中为国捐躯的空中英雄罗兰·加洛斯命名。目前有 23 个比赛场和 10 个训练场。场地为红土地, 赛制是 5 盘 3 胜单淘汰制。

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。

(3) 温布尔顿网球锦标赛(WIMBLEDON OPEN) 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, 1905 年起正式成为公开赛。每年的 6 月底 7 月初在伦敦举行, 场地为草地。

草地球场使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, 参赛运动员须承受很大的压力, 只有在体力、精神、技术等方面都做好充分准备才有可能登顶温网。

(4) 美国网球公开赛(US OPEN) 首届美国网球公开赛于 1881 年在纽约的罗得岛纽波特港举行, 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, 场地为塑胶硬地。

1997 年的比赛在耗资 3 亿美元的新球场举行, 其中心球场以已故的黑人球星阿瑟·阿什命名。每年的公开赛期间, 每天都要吸纳 5 万多人。

2. 大师系列赛(MASTER SERIES) 大师系列赛又叫“超九赛事”, 是 ATP 比赛中, 除四大公开赛之外的重要赛事。这些赛事分别为太平洋人寿保险公开赛、纳斯达克公开赛、蒙特卡罗公开赛、意大利公开赛、德国公开赛、蒙特利尔或多伦多公开赛、辛辛那提公开赛、斯图加特公开赛和巴黎公开赛。

3. ATP 年终总决赛 ATP 年终总决赛也叫网球大师赛, 是 ATP 比赛的最后一站, 也是最重要的一站比赛, 只有获得世界排名前 8 位的选手才有资格参加, 世界顶尖级高手的年终排名将由此最终确定。从 2000 年开始, 上一年度的冠军可直接参赛。

4. WTA 年终总决赛 WTA 冠军锦标赛是每年一度的世界女子网球年终总决赛, 年终世界排名前 16 位的单打选手和前 8 位的双打配



对选手自动获得参赛资格。首届赛事始于 1972 年，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记录。

2001 年，WTA 冠军锦标赛比赛场馆迁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。

5. 戴维斯杯男子团体赛 (DAVIS CUP) 世界男子网球团体赛，是代表一个国家整体水平的比赛，由美国哈佛大学的青年学生戴维斯 (Dwight Filley Davis) 始创的。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。1900 年在美国波士顿举行第一届比赛。自 1904 年开始，其他国家也被允许参加比赛。

现在，每年报名参加戴维斯杯赛的国家多达 130 个，这使它成为体育竞赛中规模最大的年度赛事之一，受到网球界的极大关注。

6. 联合会杯女子团体赛 (FEDERATION CUP) 是世界女子网球团体赛，每年举办一次，是检阅一国女子网坛实力的大赛。早在 1938 年，就有人提出举办国际女子网球团体赛，但直到 1962 年，这个提议在巴黎举行的为期一周的国际网联的年会上才顺利通过，并于 1963 年举办了第一次比赛，现其比赛办法基本仿效戴维斯赛。中国队从 1981 年开始参加此项赛事。

7. 奥运会网球赛 1924 年，网球曾是奥运会正式比赛项目，后由于国际网联和奥委会在“业余选手”上的分歧而退出奥运会。1988 年网球被汉城奥运会列为表演项目，1992 年成为奥运会正式项目。由于奥运会比赛没有优厚的奖金，也没有职业运动员所要的电脑排名分，所以很多优秀球员不愿参赛，导致比赛很逊色，影响比赛的观赏性。

8. 中国的网球赛事 近年来我国为给国内优秀选手提供更多的向国外选手学习的机会，每年申请举行一些女子巡回赛、男子希望赛等比赛。国内为提高青少年的竞赛水平，加强国内的技术交流，举办的赛事有全国青少年锦标赛、团体赛。全运会网球赛、全国男子网球俱乐部联赛等是国内的重大赛事。

(三) ATP 排名体系

ATP 排名的“最佳 14 场积分体系”，其积分计算方法是：一名选



手在过去 52 周里参赛的最佳 14 场比赛积分，再加上击败排名比自己高的选手的奖励分。

2000 年 1 月 1 日开始，ATP 排名实施新方法，即以 18 项重要赛事为主的积分制。规定从 2000 年开始，所有的选手的积分在年初积分从 0 开始。参加比赛的 18 项主要赛事中，四大公开赛、大师赛必须参加，这 13 项赛事的积分占总积分的 70%，其他的可参加一些巡回赛等。年终总分相加第一就是当之无愧的世界第一。

三、网球装备和一般礼仪

(一) 装备

1. 球拍 目前世界上著名的网球拍品牌有许多，如 prince - 王子、Wilson - 威尔逊、Head - 海德、younex - 尤尼克斯和 dunlop - 邓禄普等。

选择网球拍时，除了考虑球拍的品牌、价格外，还应注意以下几个因素：

(1) 材料 目前，网球爱好者选择铝合金和碳素合成的球拍较多。铝合金球拍价格便宜而且耐用，比较适合初学网球者；当技术水平有了一定长进时，应该选择一把碳素合成的球拍，这对球技的进一步提高是有帮助的。

(2) 拍面 小型头拍（穿弦面积 85 平方英寸以下）需要很精确的击球点，挥动灵活，击球力量集中；中型头拍（穿弦面积在 86~95 平方英寸之间）打底线球时球感较好，球容易控制；大头拍（穿弦面积在 95 平方英寸以上）的拍面较大，在网球截击时比较有把握。

(3) 重量 球拍分轻型 L (light)、中轻型 LM (light medium)、中型 M (medium)、重型 H (heavy)。球拍越轻击球越有力，越能发挥速度。

(4) 拍柄 拍柄制造材料主要是泡沫胶或加一些吸震材料。一般情况，应根据个人的手的大小来选择，柄梢可以稍小些。如果拍柄较小，必要时可加裹胶皮。

2. 网球 市场中有很多的品牌，如 AEROPLAN、TELOON、PEEN、WILSION、PRINCE、LEAD SLAZENGER、STAR、DUNLOP、



YOULONG 等。购球时要注意外观、弹跳性、软硬度等。网球在使用中尽量别碰到水，不打球时要将其置于阴凉干燥处。

3. 吸汗带和减震器 在选用吸汗带时，针对自己的手掌大小和拍柄粗细等特点，可选择厚型或薄型。建议初学者使用减震器，这对减少触球震动十分有效，否则击球时可能有一点麻酥感。

4. 服装和鞋袜 选择网球服装的原则是舒适、方便。男子打网球时通常上身着短袖衫，下身穿网球短裤。女子打网球时穿 T 恤衫、圆领短袖背心，下身穿裙子，颜色以白色为主。应选择透气性好、鞋面舒适贴脚、鞋底纹路适宜的网球鞋。网球袜只要吸汗、舒适就可以了。

（二）网球运动礼仪

进入网球场不允许穿硬底鞋、皮鞋、钉鞋等有损球场表面平整的鞋。鞋底的质地和颜色也以不致在场地表面留下痕迹为宜，赤脚或赤脚穿鞋入场打球被认为有失雅观。

练球时，“谢谢”和“对不起”是网球场上使用频率最高的两个词。当自己击球出界或还击下网使对方因此失去一次连续练球的机会时，尽管不是有意的也应向对方说声对不起。赛后不管是胜是负，都应主动和对方真诚握手。

当球滚入邻场而邻场正在练球时，不可贸然入场捡球，可待其结束击球后再快步入场捡球或请人家帮忙将球传出来。当别人的球进入自己的场地时，应在方便时主动帮助捡球。

在友谊比赛中自己发球时，要先看一看对方是否已做好接球的准备，不要连看都不看就把球发出去完事。在正式比赛中此种情况会被判为发球无效而重新发球。

尊重网球场上的一切人与物，这是打网球者最起码的行为准则，它包括尊重对手、观众、工作人员和服务人员，爱护场地设备、球拍、球等。

观众观赏比赛时应注意：

1. 当球处于“活球”期时，观众须保持安静，不得喧哗。
2. 比赛期间，只有当运动员交换场区、局间休息或盘间休息时，才能在短暂的时间内走动或离场。



3. 当一分决出胜负后, 观众才能给予掌声鼓励。网球是一项绅士运动, 观众与运动员应互相尊重。

4. 观看比赛时应尽量避免携带能发出鸣叫声音的物品, 比如手机, 若带入观众席, 应自觉关机。不要随意交谈、吃东西、叫好、喝彩等。

四、网球明星简介

(一) 女子运动员介绍

1. **纳芙拉蒂洛娃 M·Navratilova** 1956 年出生于捷克斯洛伐克, 先后夺得 18 个大满贯赛事的女子单打冠军。1982 年她从劳埃德手中夺得“网坛皇后”的桂冠, 此后连续 5 年排名世界女子单打第一位。

2. **格拉芙 S·Graf** 1969 年出生于德国, 身高 1.76 米。她是惟一一位每一项大满贯赛事都获得 4 次以上冠军的运动员。1987 年获法国网球公开赛冠军, 为 5 年蝉联排名第一的纳芙拉蒂诺娃网球生涯划上了句号。

3. **威廉姆斯姐妹 Williams** 大威 1980 年出生于美国, 身高 1.85 米。球风凶狠力量惊人, 发球速度不亚于男子选手。曾获 8 项单打冠军 (包括 1998 年大满贯杯), 5 项双打冠军 (含 1999 法网和 1999 美网) 和 2 项混合双打冠军头衔。小威 1981 年出生, 身高 1.78 米。职业战绩为 227 胜 42 负, 2003 年世界排名第一。这对姊妹花不仅个性激扬, 而且双剑合璧的威力给人们印象深刻。姐妹俩在 2001 至 2003 赛季里 6 获四大公开赛冠军。

4. **海宁 Justine Henin** 1982 年出生于比利时, 身高 1.68 米。她的反手单手穿越球往往使对手措手不及。2003 年获美网和法网冠军。她和其同胞 Kim Clijsters 克里斯特尔斯被称为比利时的姐妹花。

5. **塞莱斯** 1973 年出生于南斯拉夫, 她首先在 1990 的法国网球公开赛上获得四大公开赛的冠军。1991 年 1 月, 她又成为澳大利亚公开赛上最年轻的女单冠军。1991 年、1992 年又连续两年获得四大公开赛中的三项冠军, 排名一直雄踞第一。她的打球特点是喜欢在发球和击球时双手紧握, 高声大叫, 自我激励。



6. 辛吉斯 Martina Hingis 1980 年出生于捷克斯洛伐克。右手握拍, 7 岁开始比赛, 1994 年成为职业网球选手, 1995 年在世界排名即升至第 16 位, 1996 年获温网双打冠军。1997 年, 年仅 17 岁的辛吉斯获得澳网和美网冠军, 世界排名即升至第一, 取代格拉芙成为新的“网球女皇”, 获 2001、2002 温网冠军。

7. 伊达恭子 日本优秀的女运动员。截至 1994 年 9 月 12 日, 她排名为世界第七, 在日本乃至亚洲雄踞第一。1994 年 1 月, 在澳大利亚网球公开赛中进入半决赛。在比赛场上, 球拍在伊达的两只手中可以倒换自如, 从而形成了她的独特风格。

8. 桑切斯 西班牙选手, 在 WTA1995 年的排名表上居世界排名第一。她在 1989 年的法国公开赛上第一次获得冠军, 1994 年又获得美国网球公开赛冠军, 2000 年温网冠军也是桑切斯职业网球生涯中的第三个大满贯赛冠军。

(二) 男子运动员介绍

1. 阿瑟·阿什 黑人, 1943 年出生于美弗吉尼亚州。一生曾获 33 个冠军。因心脏病手术而染上艾滋病, 1993 年去世。1967、1970 年两次获得澳洲赛冠军, 1968 年获得美国公开赛冠军, 1972 年协助创立 ATP。

2. 吉米·康纳斯 J Connors 出生于美国, 1974 年获温网赛冠军, 1982 年重新获此赛冠军, 并于同年又获美国公开赛冠军。

3. 伊万·伦德尔 Ivan Lendl 1960 年出生于捷克斯洛伐克, 身高 1.88 米。从 1983 年起, 连续排名第一并开创“伦德尔时代”。2 次获得澳洲公开赛冠军, 3 次法国公开赛冠军, 3 次美国公开赛冠军。

4. 皮特·桑普拉斯 Pete Sampras 1971 年出生于美国华盛顿, 身高 1.85 米, 1990 年在费城获第一个职业冠军, 现已获得除法国公开赛以外的 14 个大满贯冠军 (其中 7 次为温网)。

5. 张德培 Michael Chang 1972 年出生于美国新泽西州, 身高 1.75 米。1989 年获得法国公开赛冠军, 是法国公开赛上最年轻的大满贯赛男单冠军。

6. 拉夫特 澳大利亚人, 1997 年美国网球公开赛冠军, 1997 年世界排名第二。



7. **阿加西 Andre Agassi** 1970 年出生于美国，其父是伊朗奥运会拳击冠军。3 岁学网球，1992 年获温布尔顿赛冠军。1996、2001、2003 年获澳洲赛冠军。

8. **卡费尔尼科夫 Kalfelnikov** 俄罗斯人，1974 年出生，身高 1.90 米，1996 年获法国公开赛的单、双打冠军。

9. **休伊特 Hewitt** 1981 年出生于澳大利亚，身高 1.80 米，2000 年美网和大师赛冠军，2001 年美网冠军，2002 年澳网冠军。

10. **罗迪克 Kim Roddick** 1982 年出生，身高 1.85 米，被认为是桑普拉斯的接班人。发球时速经常超过 200 公里/小时，2003 年美网冠军。

11. **费德勒 Federer** 1981 年出生于瑞士，身高 1.85 米，2003 年温网冠军。

12. **费雷罗 Carlos Ferrero** 1980 年出生于西班牙，号称“红土王子”，2002 年法网亚军，2003 年法网冠军。

第二章 网球基本理论与概念

第一节 握拍与步法 Grip and footwork

一、握拍 Grip

选择何种握拍方式是击球技术的关键部分。最理想的握拍方式是握住球拍击球时，拍面在击球时是保持垂直的，这样可产生最大的能量传递。

下面是常见的几种握拍方法（以右手握拍为准，从上面和后面两个角度看）：

