

超级运动营丛书

网球



TENNIS

《超级运动营丛书》编委会

北京体育大学出版社

超级运动营丛书

网球

TENNIS

编委会

主编 佟 晖

编委 张志光 高 适 李致远
杨广宇 赵卫东 许 轩
宋 强

北京体育大学出版社

策划编辑: 未 茗
责任编辑: 未 茗
审稿编辑: 熊西北
责任校对: 未 茗
绘 图: 麻二图书工作室
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

网球 / 《超级运动营丛书》编委会主编. --北京:
北京体育大学出版社, 2010.9
(超级运动营丛书)
ISBN 978 - 7- 5644 - 0519- 9

I. ①网… II. ①超… III. ①网球运动 - 图解 IV
①G845 - 64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第169060号

网球 《超级运动营丛书》编委会

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
网 址: www.bsup.cn
印 厂: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本: 889 × 1194毫米 1/32
印 张: 4
定 价: 21.00元
印 数: 4000册

2010年9月第1版第1次印刷 定价: 21.00元 印数4000册
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

GO

TENNIS BALL



网球运动的起源可以追溯到

12 ~ 13世纪法国传教士在教堂回廊里用手掌击球的游戏。

14世纪中叶，法国的诗人把网球游戏介绍到法国宫廷，作为皇室贵族男女的消遣活动。

1358 ~ 1360年间，这种室内活动传入英国。从此，网球开始在英国盛行，成为英国上层社会的一种娱乐活动，所以有“贵族运动”之雅称。

16 ~ 17世纪，是法国和英国宫廷从事网球活动的兴盛时期。

17世纪初，球网和球拍发生了较大的改进。

1845年，用橡胶制成的网球的出现，给网球运动带来了一次革命。

1858年，英国人哈利·梅姆在英国伯明翰一位朋友的草地上建造了一个“网球场”，促进了早期网球游戏的开展。

1873年，美国人沃尔特·克洛普顿·温菲尔德把早期的网球打法改进，变成草地，温菲尔德因此享誉“近代网球之父”。

1874年，美国女运动员玛丽·尤因·奥特布里奇在美国纽约建成了第一个网球场，美国网球运动从此拉开序幕。

1877年7月第一次举办温布尔登男子网球单打比赛。

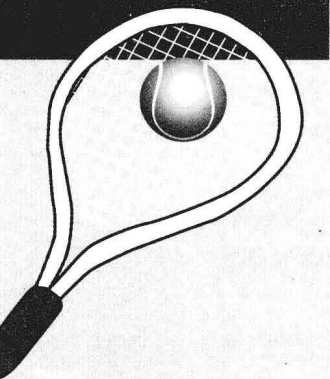
1912年巴黎成立了世界网球的最高组织——国际网球联合会，总部设在伦敦。

1945年至1960年，网球趋向职业化，1972年国际职业联合会成立。

20世纪70年代之后，网球又得到了进一步的发展。网球运动发展较快的主要原因有如下几点：①允许职业选手参加温布尔登等锦标赛，开创了职业网球巡回赛的先河，增加了大赛的激烈程度和热烈争夺的气氛，从而促进了运动员技术水平的提高，吸引了广大网球爱好者从事该项运动的热情和观看、评论网球比赛的积极性；②科技在球拍等器材制造中的应用，促进了先进器材的生产，技术水平的提高，造就了一批年轻的优秀选手，从而促进了网球运动向前发展。

目录

Contents



知识篇

- 一、大满贯……7
- 二、团体赛……10
- 三、国际网球组织……11
- 四、网球场地……13
- 五、网球装备……16

基础篇

- 一、击球常识……21
- 二、握拍……30
- 三、准备姿势……31
- 四、灵活的步法……32
- 五、球的控制……39

技术篇

- 一、正手击球……43
 - (一)正手击球动作要领……43
 - (二)正手击球关键点……48
- 二、正手上旋击球……50
 - (一)如何使球产生上旋……50
 - (二)正手上旋击球动作要领……52
 - (三)上旋球的重要作用……56
- 三、单手反拍击球……57
 - (一)换握球拍……57
 - (二)脚步动作……57
 - (三)动作要领……58
- 四、双手反拍击球……60
 - (一)双手反拍击球动作要领……62
 - (二)反手击球的关键点……64
 - (三)反手双手握拍击球的优点……66
 - (四)反手双手握拍击球的不足……67

五、反拍削球……68

(一)反拍削球动作要领……69

(二)反拍削球的优势……70

六、发球……72

(一)发球的动作要领……72

(二)发球训练要点……78

(三)发球容易产生的错误动作……78

(四)利用发球变化控制对手……82

七、截击球……87

(一)正手截击……87

(二)反手截击……90

(三)截击球的要点……92

八、高压球……94

九、挑高球……98

(一)正手上旋高吊球……100

(二)反手上旋高吊球……101

十、接发球……102

(一)态度……102

(二)站位……102

(三)握拍……102

(四)击球……103

(五)策略……103

(六)角度……103

(七)针对上旋球……103

战术篇

一、安全的底线击球……109

二、攻击性的底线击球……112

三、底线打法常用战术……116

规则篇

超级运动营丛书

网球

TENNIS

编委会

主编 佟 晖

编委 张志光 高 适 李致远
杨广宇 赵卫东 许 轩
宋 强

北京体育大学出版社

策划编辑: 未 茗
责任编辑: 未 茗
审稿编辑: 熊西北
责任校对: 未 茗
绘 图: 麻二图书工作室
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

网球 / 《超级运动营丛书》编委会主编. --北京:
北京体育大学出版社, 2010.9
(超级运动营丛书)
ISBN 978 - 7- 5644 - 0519- 9

I. ①网… II. ①超… III. ①网球运动 - 图解 IV
①G845 - 64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第169060号

网球 《超级运动营丛书》编委会

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
网 址: www.bsup.cn
印 厂: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本: 889 × 1194毫米 1/32
印 张: 4
定 价: 21.00元
印 数: 4000册

2010年9月第1版第1次印刷 定价: 21.00元 印数4000册
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

GO

TENNIS BALL



网球运动的起源可以追溯到

12 ~ 13世纪法国传教士在教堂回廊里用手掌击球的游戏。

14世纪中叶，法国的诗人把网球游戏介绍到法国宫廷，作为皇室贵族男女的消遣活动。

1358 ~ 1360年间，这种室内活动传入英国。从此，网球开始在英国盛行，成为英国上层社会的一种娱乐活动，所以有“贵族运动”之雅称。

16 ~ 17世纪，是法国和英国宫廷从事网球活动的兴盛时期。

17世纪初，球网和球拍发生了较大的改进。

1845年，用橡胶制成的网球的出现，给网球运动带来了一次革命。

1858年，英国人哈利·梅姆在英国伯明翰一位朋友的草地上建造了一个“网球场”，促进了早期网球游戏的开展。

1873年，美国人沃尔特·克洛普顿·温菲尔德把早期的网球打法改进，变成草地，温菲尔德因此享誉“近代网球之父”。

1874年，美国女运动员玛丽·尤因·奥特布里奇在美国纽约建成了第一个网球场，美国网球运动从此拉开序幕。

1877年7月第一次举办温布尔登男子网球单打比赛。

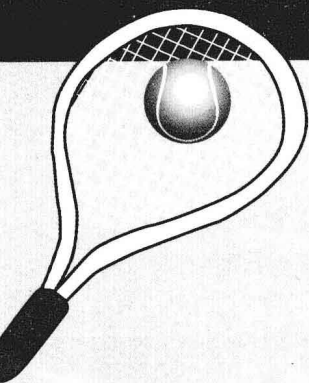
1912年巴黎成立了世界网球的最高组织——国际网球联合会，总部设在伦敦。

1945年至1960年，网球趋向职业化，1972年国际职业联合会成立。

20世纪70年代之后，网球又得到了进一步的发展。网球运动发展较快的主要原因有如下几点：①允许职业选手参加温布尔登等锦标赛，开创了职业网球巡回赛的先河，增加了大赛的激烈程度和热烈争夺的气氛，从而促进了运动员技术水平的提高，吸引了广大网球爱好者从事该项运动的热情和观看、评论网球比赛的积极性；②科技在球拍等器材制造中的应用，促进了先进器材的生产，技术水平的提高，造就了一批年轻的优秀选手，从而促进了网球运动向前发展。

目录

Contents



知识篇

- 一、大满贯……7
- 二、团体赛……10
- 三、国际网球组织……11
- 四、网球场地区……13
- 五、网球装备……16

基础篇

- 一、击球常识……21
- 二、握拍……30
- 三、准备姿势……31
- 四、灵活的步法……32
- 五、球的控制……39

技术篇

- 一、正手击球……43
 - (一)正手击球动作要领……43
 - (二)正手击球关键点……48
- 二、正手上旋击球……50
 - (一)如何使球产生上旋……50
 - (二)正手上旋击球动作要领……52
 - (三)上旋球的重要作用……56
- 三、单手反拍击球……57
 - (一)换握球拍……57
 - (二)脚步动作……57
 - (三)动作要领……58
- 四、双手反拍击球……60
 - (一)双手反拍击球动作要领……62
 - (二)反手击球的关键点……64
 - (三)反手双手握拍击球的优点……66
 - (四)反手双手握拍击球的不足……67

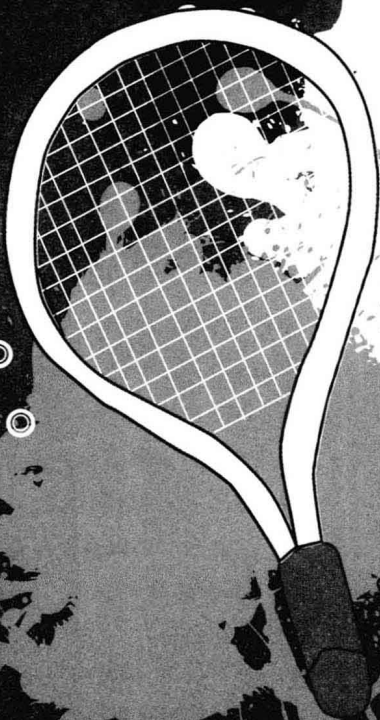
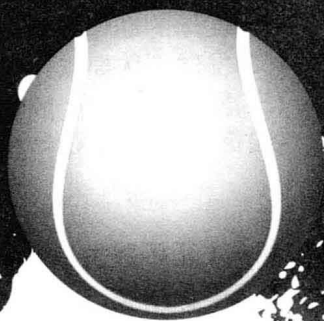
五、反拍削球·····	68
(一)反拍削球动作要领·····	69
(二)反拍削球的优势·····	70
六、发球·····	72
(一)发球的动作要领·····	72
(二)发球训练要点·····	78
(三)发球容易产生的错误动作·····	78
(四)利用发球变化控制对手·····	82
七、截击球·····	87
(一)正手截击·····	87
(二)反手截击·····	90
(三)截击球的要点·····	92
八、高压球·····	94
九、挑高球·····	98
(一)正手上旋高吊球·····	100
(二)反手上旋高吊球·····	101
十、接发球·····	102
(一)态度·····	102
(二)站位·····	102
(三)握拍·····	102
(四)击球·····	103
(五)策略·····	103
(六)角度·····	103
(七)针对上旋球·····	103

***** 战术篇 *****

一、安全的底线击球·····	109
二、攻击性的底线击球·····	112
三、底线打法常用战术·····	116

***** 规则篇 *****

知识篇



一、大满贯

网球选手在一年中先后获得澳大利亚网球公开赛、法国网球公开赛、温布尔登网球锦标赛和美国网球公开赛四大公开赛冠军者，即是大满贯获得者。

① 大满贯之一——温布尔登网球公开赛

温布尔登网球锦标赛也称“全英草地网球锦标赛”，创办于1877年7月，是现代网球史上最早举办的比赛。每年6月底至7月初举行比赛。这项网球赛初创时只有男子单打一个项目，1879年增设男子双打，1884年始有女子单打，以后又增加了女子双打，到1913年又最后增设了男女混合双打。温布尔登网球锦标赛初始只限英国人参加，1901年起允许英联邦各国派代表参加比赛，从1905年开始扩大为国际性的球赛。

温布尔登网球中心拥有18个草地、9个硬地和2个室内网球场，其中最大的中央球场可容纳15000名观众，是世界最漂亮的草地网球场。在这里，每年有300多名选手角逐5个项目的冠军。随着商业化进程，温布尔登网球赛所设的奖金也在逐年增高，如2010年大赛的总奖金超过1000万英镑，获男女单打冠军分别可获得100万英镑奖金。



② 大满贯之二——美国网球公开赛

美国网球公开赛，其历史仅次于温布尔登网球锦标赛，它始创于1881年。美国公开赛的首届比赛，是于1881年在罗得岛新港举行，当时只是国内赛事，而且只有男子单打。之后每年一届。女子比赛始于1887年。每年的8月底至9月初，在美国纽约举行比赛。1968年被列为四大公开赛之一，设有5个单项的比赛，是每年四大公开赛中最后举行的大赛。美国网球公开赛在“四大网球赛”中，以奖金最多而闻名，2009年美网奖金总额高达2000多万美元，男女单打冠军奖金分别达到150万美元。由于美国网球赛的地位和高额奖金，以及中速硬地场地，吸引了众多好手参加。美国公开赛的影响虽比不上温布尔登，却高于澳大利亚，甚至法国公开赛。



③ 大满贯之三——法国网球公开赛

法国网球公开赛始创于1891年，比温布尔登网球锦标赛晚14年，通常在每年的5~6月举行。法国网球公开赛开始只限于本国参加，1925年之后对外开放，成为公开赛。法国网球公开赛的场地设在巴黎西部的罗兰·加洛斯的大型体育场内，这座体育场建于1927年，以在第一次大战中为国捐躯的空中英雄罗兰·加洛斯的名字命名。它的建筑古典优雅，别具一格，在一丛丛栗树枝叶掩映下，令人心旷神怡。获得这个公开赛桂冠的选手，与温布尔登赛冠军一样名震世界。罗兰·加洛斯球场属慢速红土球场，每场比赛采用5盘3胜淘汰制，所以一场比赛打上4个小时是习以为常的，因此要获取优胜是不易的，球员要有超人的技术和惊人的毅力。

④ 大满贯之四——澳大利亚网球公开赛

澳大利亚网球公开赛始创于1905年，是四大公开赛中最后创建的赛事，但是每年却最早开赛，于1月底至2月初在墨尔本举行。男子始于1905年，女子始于1922年。刚开始是使用草地网球场，到1988年才改为硬地网球场。1968年，国际网球职业化后它被列为四大公开赛之一。打法全面的选手在硬地上比赛最占优势。但是墨尔本酷热气候使球员体力消耗大，发挥不稳定，影响比赛的圆满进行。



温布尔登网球锦标赛比赛场地

二、团体赛

① 戴维斯杯赛

戴维斯杯即世界男子网球团体赛，发端于1900年，每年举行一次，是争执网坛牛耳的世界大赛。



戴维斯杯是美国青年德威特·菲利·戴维斯始创的，当时他是美国哈佛大学的学生。第一次参加美国网球比赛的激动心情，引发他创办国际男子团体赛的欲望。在朋友们的支持下，他请施里夫·克伦普·洛和银匠博斯顿，将金衡制217盎司纯银制成柠檬杯，然后镀金，当时它的价值为10000英镑。在杯的内沿刻有“国际草地网球挑战赛，主席德威特·菲利·戴维斯，1900”的字样。戴维斯先生随后写信给当时英国草地网球协会名誉秘书长梅博恩，建议举行英国与美国之间的对抗赛。此建议被采纳后，便于1900年在美国的波士顿进行了由英国和美国参加的第1届戴维斯杯比赛。自1904年开始，其他国家的草地网球协会也参加了比赛。

戴维斯杯比赛采用4单1双、5场3胜制。比赛分3天进行，第一天两场单打，第二天1场双打，第三天两场单打。第一天和第二天的比赛采用5盘3胜制，第三天的比赛采用3盘2胜制。

戴维斯杯比赛地点选择类似主、客场制，即两队首次交锋，由抽签决定在哪个国家比赛，如以后再相遇则改在另一个国家比赛。

② 联合会杯赛

联合会杯即世界女子网球团体赛，起始于1963年，每年举办一次，是检阅女子网坛实力的世界大赛。

1938年，澳大利亚女队队长内尔·霍普曼和男队教练的妻子哈里·霍普曼共同倡议举行女子团体赛。后来经过一位与美国人结婚的英国人“怀特曼杯赛”的参赛者玛丽·哈德威……克·墨尔四处游说，并向国际网联提出举办国际女子团体赛的建议。她的建议有无可反驳的事实根据，那就是女子网球运动发展到如此广泛的程度，是考虑举办女子网球团体赛的时候了。1962年在巴黎举行的国际网联年会上这个建议才得以通过，并定于在国际网联成立50周年的1963年举行第1届联合会杯比赛。

联合会杯的比赛方法是这样的，参赛各国汇集于主办国，在一周之内决出当年的优胜者。每次比赛采用两场单打和一场双打三战两胜制。随着女子网球运动的不断发展，参加联合会杯比赛的队也越来越多，1995年已有83个队参加联合会杯比赛。因此，破除旧赛制势在必行。

1995年联合会杯采用了最新赛制，其办法是：由1994年联合会杯赛1/4决赛中的8个队组成世界组；其余8个队组成A组。世界组中第一轮获胜的4个队进入半决赛，第一轮失败的4个队与A组中获胜的4个队进行比赛，比赛获胜的4个队进入1996年世界组，失败的4个队作为1996年A组成员。A组中第一轮失败的4个队同各区中获胜的队进行比赛，胜者进入1996年A组，失败的4个队回各区参加1996年比赛。区的划分如下：欧洲、非洲区共有33个队，进A组名额为2；亚洲、东南亚区共有15个队，进A组名额为1；美洲区有19个队，进A组名额为1。



三、国际网球组织

① 国际网球联合会 (ITF)

国际网球联合会筹建于1911年，总部设地伦敦。其主要职责是负责有关网球比赛的一切事务；制订与修改网球规则；为发展中国家的网球教练开设培训班；协调世界青年、成人和老年网球比赛。例如每年都要组织100多次青年级比赛，还组织16岁以下的国际男、女青年团体赛，取名“世界青年杯赛”。国际网联负责组织世界上的两大团体赛，即：戴维斯杯赛（男子）和联合会杯赛（女子）；负责指导四大公开赛，即温布尔登、法国、美国和澳大利亚的网球公开赛；负责奥林匹克网球比赛最后阶段的比赛等等。