

专家解析球星决胜技术
球星绝技全面学习
基础学习+能力提高
网球自学圣经
高手成长的宝典

跟冠军 学网球

全方位立体化网球训练方案

【本书从网球运动的起源和发展引入，按照上场前的准备、热身准备活动、网球技术、网球战术与策略、网球学习方式、常见伤病防治、球星技术详解这样的步骤进行讲解，对不同水平的球练习者提供训练指导。】

付 饶 申秋燕◎编著

北京体育大学出版社





跟冠军 学网球

付 饶 申秋燕◎编著

申秋燕◎编著

北京体育大学出版社

出版社

责任编辑 李志靖
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 杨 瑜

图书在版编目(CIP)数据

跟冠军学网球 / 付饶, 申秋燕编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-5644-0616-5

I. ①跟… II. ①付… ②申… III. ①网球运动—基本知识 IV. ①G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 261812 号

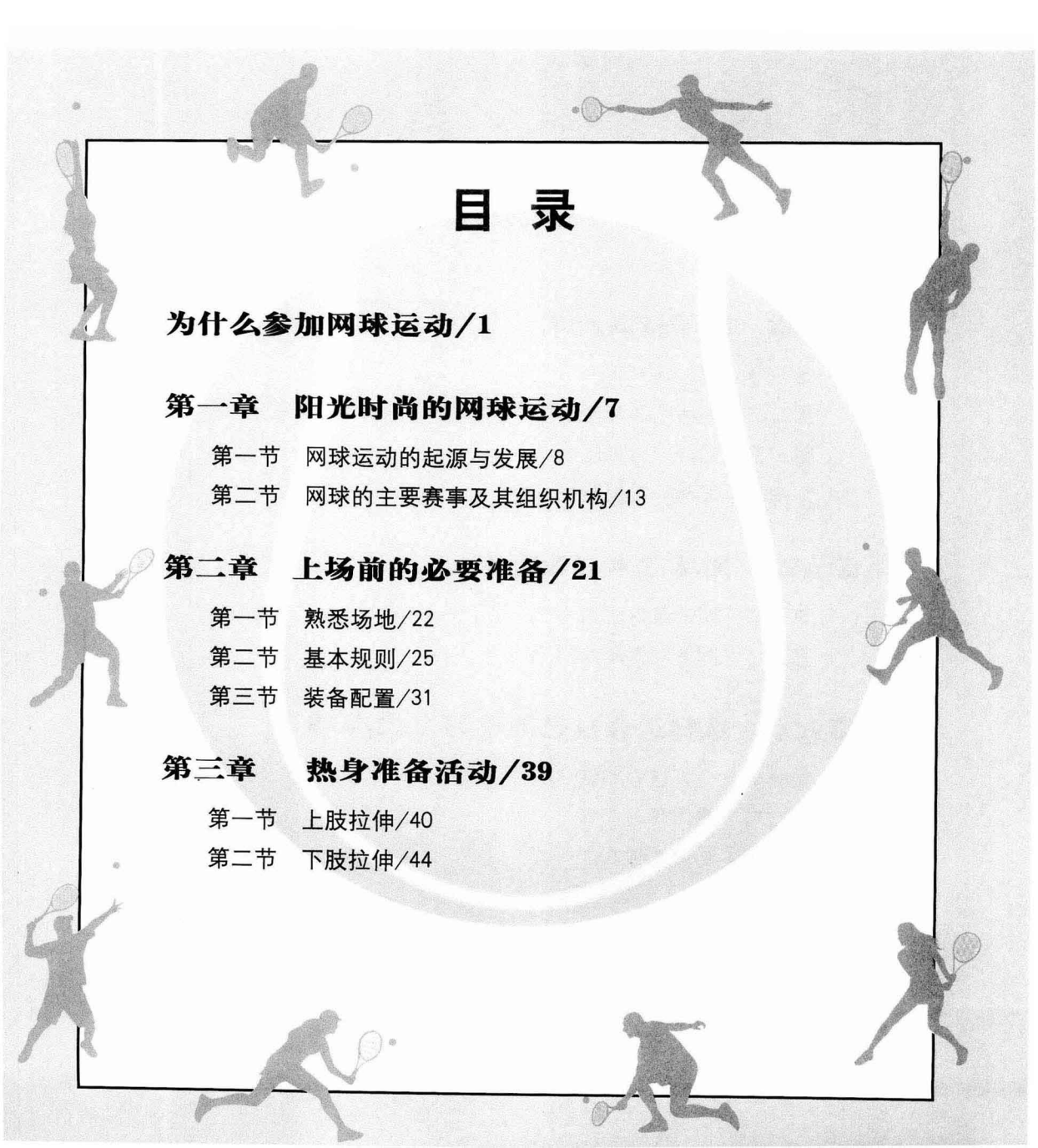
跟冠军学网球

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
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京市艺辉印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/24
印 张 7.25
字 数 151 千字

2011 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0616-5

定 价 25.00 元



目 录

为什么参加网球运动/1

第一章 阳光时尚的网球运动/7

第一节 网球运动的起源与发展/8

第二节 网球的主要赛事及其组织机构/13

第二章 上场前的必要准备/21

第一节 熟悉场地/22

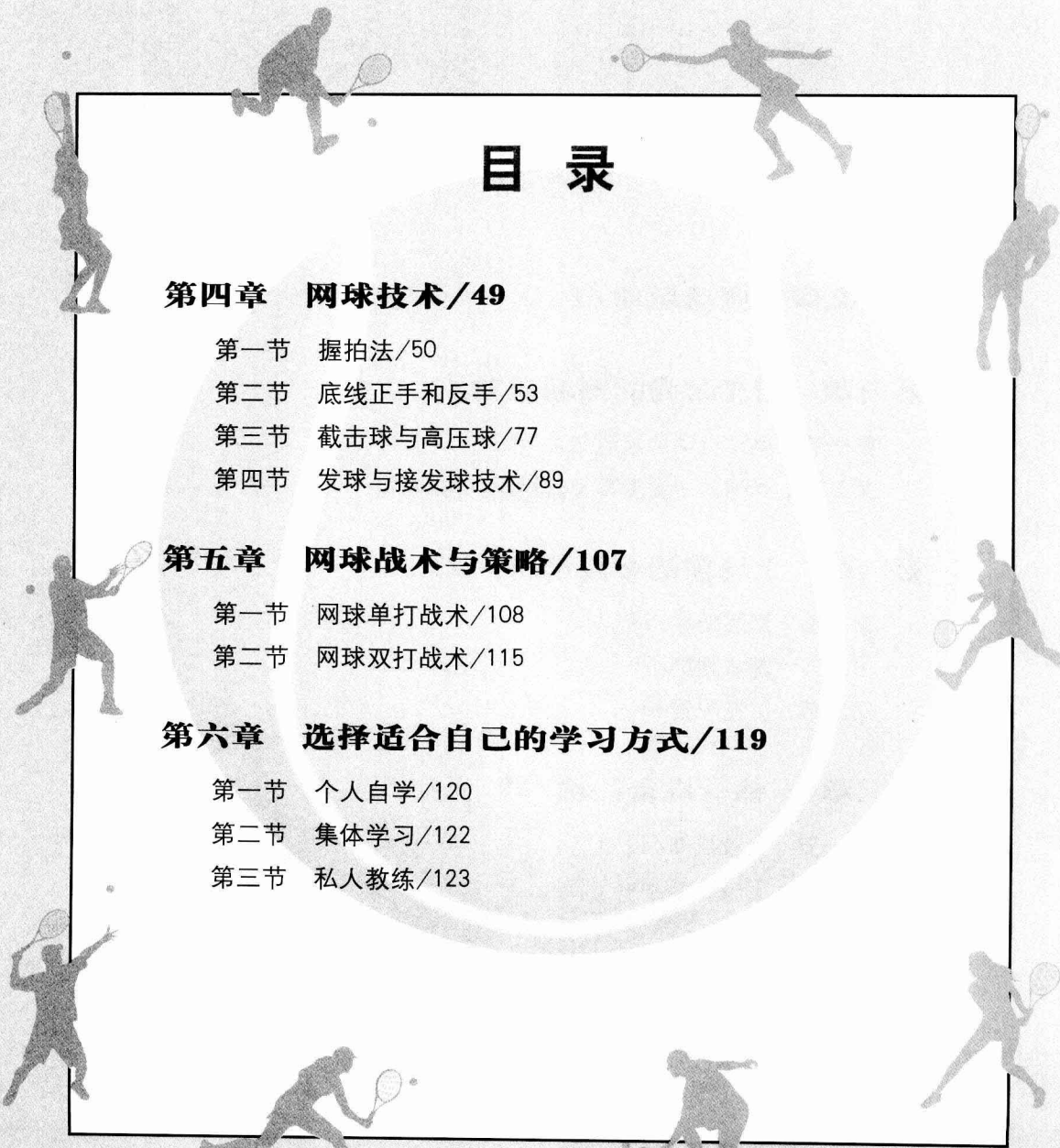
第二节 基本规则/25

第三节 装备配置/31

第三章 热身准备活动/39

第一节 上肢拉伸/40

第二节 下肢拉伸/44



目 录

第四章 网球技术/49

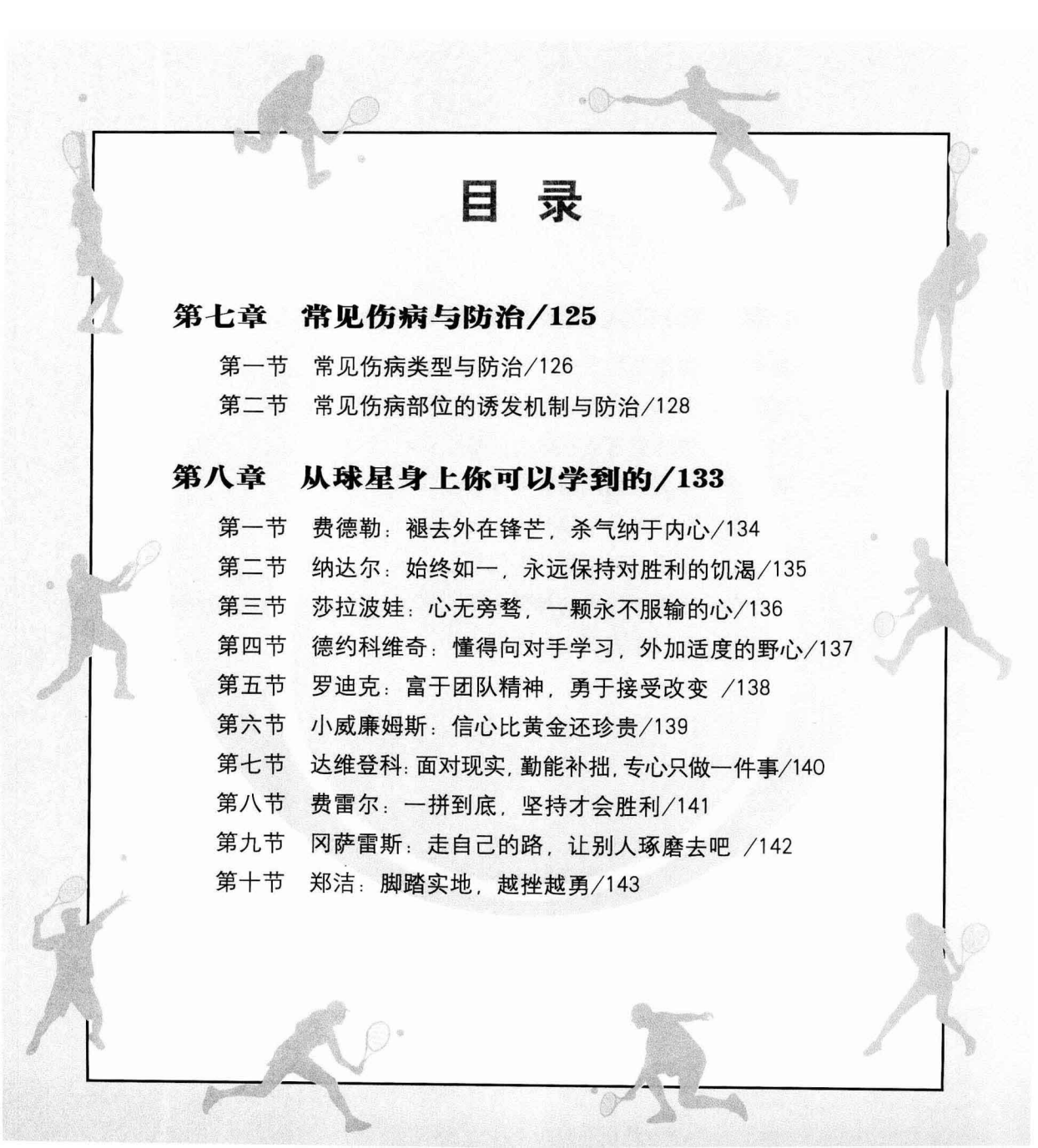
- 第一节 握拍法/50
- 第二节 底线正手和反手/53
- 第三节 截击球与高压球/77
- 第四节 发球与接发球技术/89

第五章 网球战术与策略/107

- 第一节 网球单打战术/108
- 第二节 网球双打战术/115

第六章 选择适合自己的学习方式/119

- 第一节 个人自学/120
- 第二节 集体学习/122
- 第三节 私人教练/123



目 录

第七章 常见伤病与防治/125

第一节 常见伤病类型与防治/126

第二节 常见伤病部位的诱发机制与防治/128

第八章 从球星身上你可以学到的/133

第一节 费德勒：褪去外在锋芒，杀气纳于内心/134

第二节 纳达尔：始终如一，始终保持对胜利的饥渴/135

第三节 莎拉波娃：心无旁骛，一颗永不服输的心/136

第四节 德约科维奇：懂得向对手学习，外加适度的野心/137

第五节 罗迪克：富于团队精神，勇于接受改变 /138

第六节 小威廉姆斯：信心比黄金还珍贵/139

第七节 达维登科：面对现实，勤能补拙，专心只做一件事/140

第八节 费雷尔：一拼到底，坚持才会胜利/141

第九节 冈萨雷斯：走自己的路，让别人琢磨去吧 /142

第十节 郑洁：脚踏实地，越挫越勇/143



目 录

第九章 球星8大顶级技术精解/145

- 第一节 费德勒独一无二的直臂正手/146
- 第二节 “纳达尔转”的惊人上旋之谜/149
- 第三节 罗迪克音速发球的力量根源/152
- 第四节 小威廉姆斯霸道的开放式双反/154
- 第五节 加斯奎特引领时代的独门单反/156
- 第六节 亨曼教科书般的低位截击/158
- 第七节 辛吉斯诡异的神奇小球/160
- 第八节 费德勒发球上网之路/163

为什么参加网球运动

现代网球经历了100多年的飞速发展后，已经成为世界第二大运动项目。据权威的美国*Tennis*杂志介绍，美国参加网球运动的人数现已超过2500万，占到全国总人口数的1/8。同样在中国，随着我国改革开放30年来的飞速发展，老百姓的物质文化生活水平有了很大提高，网球运动也逐渐进入了广大老百姓的休闲娱乐生活当中。世界男子职业网球协会（ATP）2009年的官网调研显示，中国已经拥有了900万人的广大网球人口。

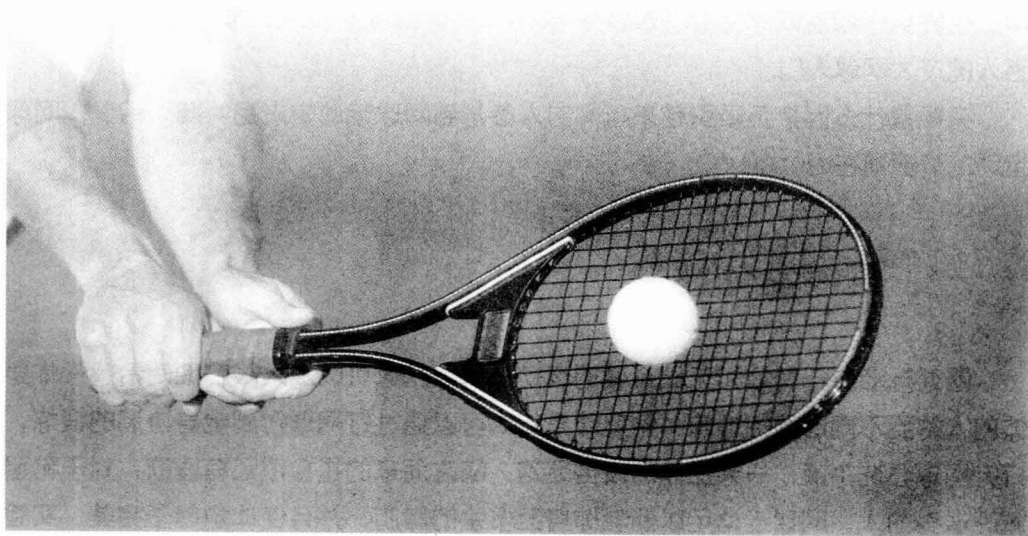
究竟是什么因素正吸引越来越多的人参与到网球运动中来呢？换句话说，网球运动的价值何在呢？

一、健身美体塑形

网球运动属于有氧和无氧交替的运动，所以网球可以最大限度地使希望锻炼身体的人得到不同层面的锻炼：希望健身的人可以通过打网球得到全身协调的锻炼，打完网球后洗个澡，一天工作的疲劳尽消，随之而来的是食欲还有睡欲；对于希望减肥塑身的人，网球运动足以消耗你身上多余的脂肪，并且使体型趋于完美。实验

证明，开始打网球后两个月，参加者的体重都有大幅度的降低，然后会缓慢减少，直到均衡，因此，可以说网球是最不费力的减肥方式之一。

总体来说，打网球可以让身体大部分肌肉和关节都得到锻炼，增强身体灵活性、柔韧性，并能增强血液循环系统，消耗多余热量，提高心肺功能，改善大脑思维能力，还可以增加人体免疫能力，提高抗病能力和病后康复速度，达到增进健康、增进体质、强身健心的目的。此外，网球堪称是球场上的芭蕾，很讲究美感和韵律感。女士打网球不需要你用多大的劲儿，但可以培养动作的节奏感和身体的协调能力。人的气质、风韵、身材、美感都可通过参加网球运动而获得。如果你不相信，看看网坛美少女莎拉波娃、库尔尼科娃就一目了然了。



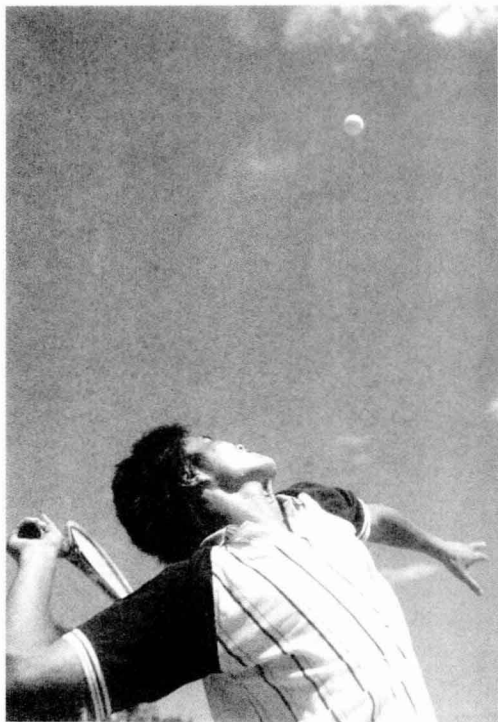
二、美感的展示和享受

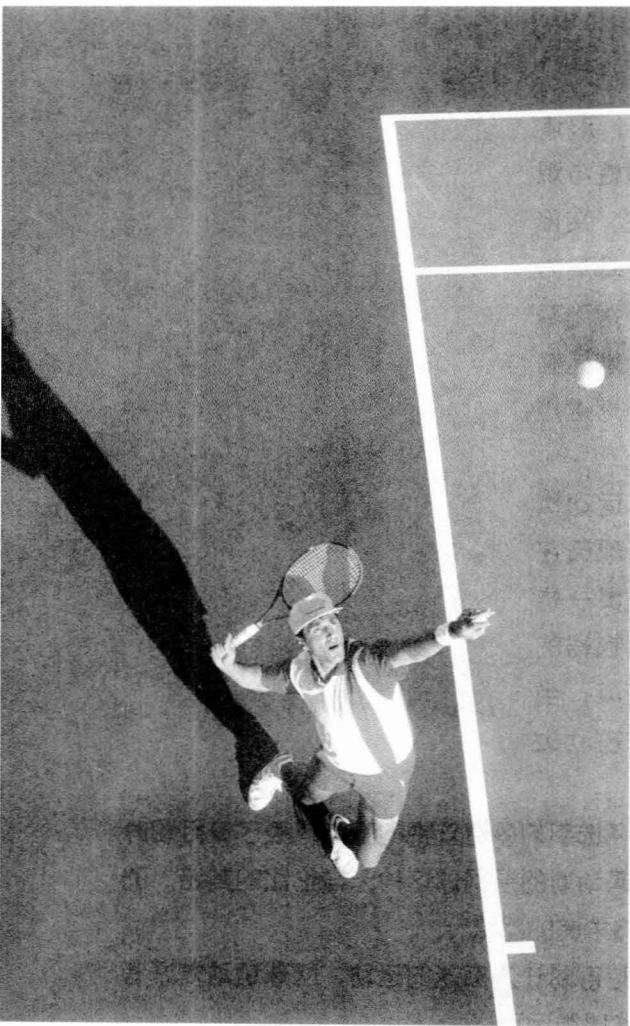
网球运动是一项把力量美和艺术美，形体美、服饰美与环境美，比赛中竞争的激烈性与观众的文明性有机结合在一起，即把竞争性、文化性、观赏性和参与性有机结合在一起的极具魅力的体育项目。她是既有悠久历史，又不断得到普及发展、深受群众喜爱的时尚健身运动。她是美学文化的体现，典雅雍容、清新脱俗，有着遮挡不住的风韵和魅力。

网球运动具有古典美。有人把网球运动赞誉为“运动芭蕾”，这是很贴切的，当球员在网球场上奔跑时就仿佛在感受着芭蕾演员一样轻盈优美的舞步。在绿茵场上身着白色衣裙的女运动员婀娜多姿，犹如天鹅在翩翩起舞；当费德勒宝剑出鞘般地回击球时，有着先古壮士般的慷慨激昂。

网球运动还具有现代美。世界网坛女子选手们争奇斗艳的服饰代表了流行和时尚。观众观赏一场精彩的网球比赛，心中涌动着的是网球这种无与伦比的美感。的确，看网球的人也应该懂得美、欣赏美，追求美的品味。

网球运动独有的魅力，使她成为一项特容易让人痴迷的运动，网球运动爱好者似乎都对此有同感。这是一项极具艺术性的球类运动。





对于环境美，虽无法跟高尔夫并论，但大自然中，阳光、空气、蓝天、绿色的宽阔球场以及纯白色线条，都足以让爱好者陶醉其中，产生愉悦的心境。

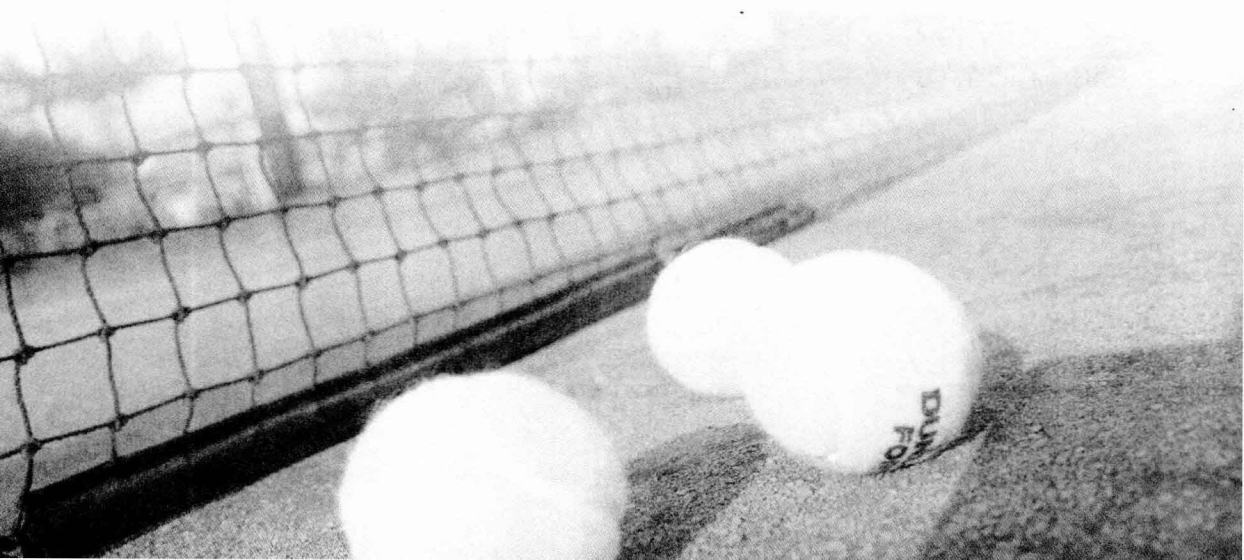
三、扩大社交范畴，增进友谊

打网球不仅是一项极好的健身运动，而且是交友的最好途径。在球场上，球友之间很容易拉近关系，取得信任。现在人们生活水平提高了，人们不再那么过度在乎吃穿，而是越来越关注健康，请人吃饭不如请人流汗，因而网球无疑是与商业伙伴间沟通的最好媒介。参加网球运动的人普遍具有较高的素质，能跻身于网球圈，可以有更多的机会同社会各界精英交朋友，这些朋友是通过其他方式难以结交的。球友们在一起，不仅能相互交流，共同提高球

技，还能够在其他方面相互学习，取长补短，提升自身的素质。如果你的球技高、球品好，你就能在球友中树立好的形象，交更多的朋友，同样也会给生活和工作中带来很多的便利。网球已被现代人当作一个非常便捷的社交途径，这也是网球具有很强吸引力的重要原因。

四、塑造贵族气质，提升个人修养

网球是一项非常讲究礼仪的运动项目，所以也被誉为高雅运动，这同她的“贵族血统”是分不开的。尊重是网球礼仪的核心，尊重传统、尊重球员、尊重观众、尊重对手、尊重裁判、尊重工作人员、遵守规则和制度、爱护场地器材等是网球运动对网球参与者的要求。礼仪体现在与网球运动有关的方方面面，任何不遵守礼仪



的行为都会被视为缺乏修养的表现。虽然随着时代的发展，网球在原来保守的基础上增加了许多时尚元素，但网球作为一项高雅运动的本质一直都未改变。

体育活动是现代文明的一种标志，参加体育活动和欣赏体育是一种高尚的文化生活，网球运动更是时尚中的时尚。所以，网球运动能够满足现代人通过从事体育运动实现锻炼身体、休闲娱乐、陶冶情操、提高自身修养和品味的需求。

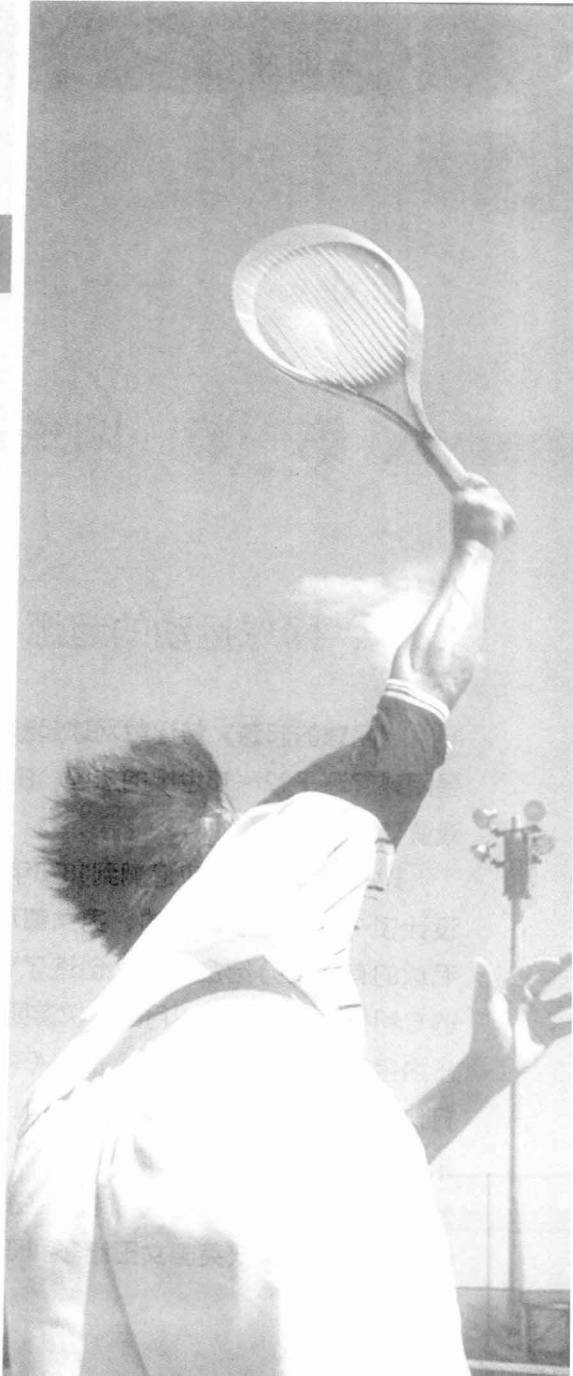
五、暴力、烦躁情绪的“消防栓”

现代社会的竞争越来越大，很多上班族在日常工作生活中承受着巨大的压力。当这种压力找不到途径消除并越积越大，一旦达到某个临界点，就极可能以某种程度爆发出来。其后果是朋友失和、同事矛盾、甚至家庭暴力……

想要有效地释放这种工作、生活带来的不良情绪，从事视野开阔的网球运动，就是一种缓解压力，消除不良情绪的有效途径。因此，网球被形象地比喻为暴力情绪的“消防栓”。

第一章

阳光时尚的网球运动



第一节 网球运动的起源与发展

一、网球运动的起源

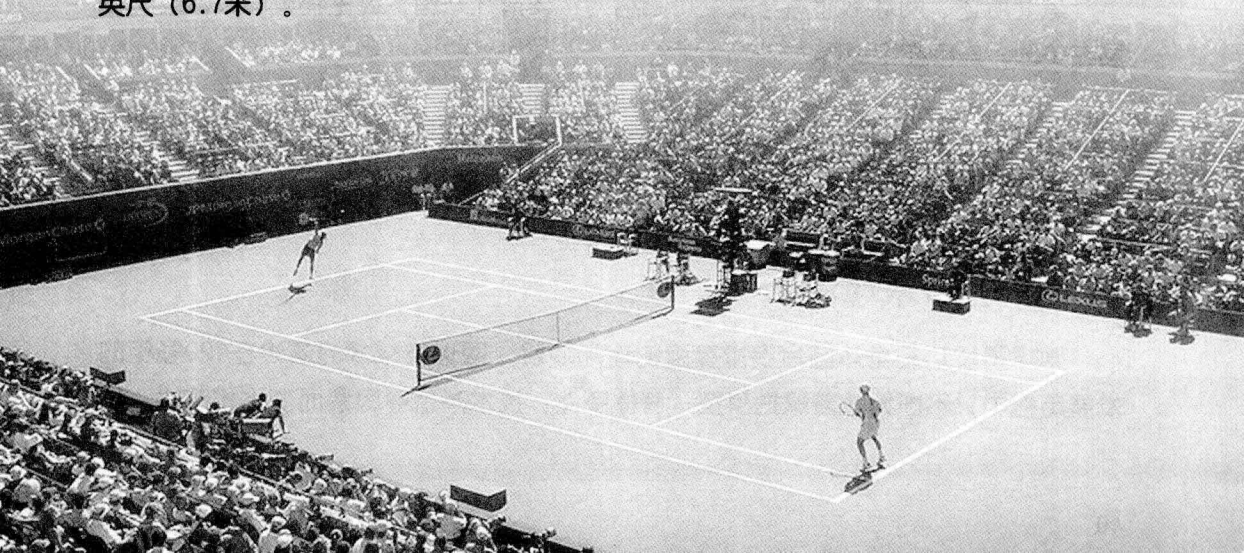
《网球的起源》曾记载网球起源于10世纪的爱尔兰。但另一种更为权威的说法是网球起源于12~13世纪的法国，由年轻传教士在教堂走廊里所玩的用掌击球的游戏演变而来。

现代网球的兴起应追溯到1873年，英国的温菲尔德少校在羽毛球运动启发下，设计了一种适用于户外的，男女都可以从事的拍击球的运动。他把古式网球和羽毛球的有些部分结合起来，创造了草地网球，并取得了有关场地图、规则和用品的专利权。在1873年12月的一次游园会中，他把草地网球作为草地上活动的一项娱乐内容介绍给大家。他还出版了《草地网球》一书，提出了一套接近于现代网球的打法。温菲尔德时代的草地网球有许多方面不像近代的网球。那时，球场中间6.4米，两边宽9.1米，两边边线各长18.28米，网中央高为1.42米，网柱高1.52米，记分采用原羽毛球的15分为1局制。由于温菲尔德少校对近代网球的诞生作出了很大的贡献，使他荣获英国女王维多利亚勋章。至今，在伦敦草地网球协会会址的走廊

里，还摆放着他的半身雕像。

1875年，英国板球俱乐部修订了网球比赛规则。1877年，在英国伦敦郊外温布尔登设置了几片网球场，全英槌球总会会员的兴趣从槌球转向网球。同年，全英槌球总会改名为全英槌球和草地网球总会，推选了3名会员修订网球规则。并举办了第一届全英草地网球锦标赛，即温布尔登网球锦标赛。

第一届温布尔登网球锦标赛由22名男选手参加，不设种子选手。以上网攻击战术凶狠著称的名将斯宾塞·格尔技压群雄，勇夺冠军。现代网球奠基人亨利·琼斯同另外两人为这次锦标赛制订了全新的规则，把网球场改为 $23.77\text{米} \times 8.23\text{米}$ 的长方形，球网中央高度为 0.99米 ，发球线距网 7.92米 。发球人发球时一脚站在端线前，另一脚站在端线后，发球失误一次不判失分，每局采用15、30、40的记分办法。亨利·琼斯还担任了裁判员。由于发球经常直接得分，影响到观众的欣赏，在1878年的比赛中，发球线与网的距离缩短4英尺，从原来26英尺（7.9米）修改为22英尺（6.7米）。



第一届温布尔登草地网球锦标赛后，网球比赛规则逐渐发展。1878年，网球不仅增加了双打比赛，并且场地两边长度各增加1.37米，发球线距网6.40米。1882年，球网中央高度又改为0.914米，两端高度为1.07米。1884年，在温布尔登举办了首届女子网球单打冠军赛，共有13名女运动员参加比赛。

1881年，美国全国草地协会成立，当年8月31日至9月3日，成功地举办了第一届美国草地网球锦标赛。比赛设立了男子单打和男子双打两个项目，并采用了温布尔登的比赛规则。当时参赛选手达到了26人，其中理杰兹·西尔斯夺取了冠军，克拉克与泰勒摘取了双打冠军，接着在1887年美国首次举办了草地网球女子单打锦标赛，1890年举办了女子双打锦标赛，1892年举办了混合双打锦标赛。

自1878年以后，草地网球相继传入加拿大、斯里兰卡、捷克、斯洛伐克、瑞典、印度、日本、澳大利亚、南非及至全球。19世纪末，现代网球正式形成，并很快在欧美盛行起来，成为一项深受广大群众喜爱和观赏的球类运动。

综上所述，网球的起源与演变可归纳为：孕育在法国，诞生在英国，普及和发展在美国，盛行在全世界。

二、网球打法和器具的演变

（一）打法的演变

网球是技巧和身体结合要求极强的运动项目，网球技战术的演进在120多年的发展历程中，不断地随着球拍科技、身体条件、技术革新等因素而变化和改进。早