



王 家 正

北 京 体 育 学 院

前 言

随着我国国民经济状况的改善和人民生活水平的提高,在我国老年和青年中已经出现“网球热”的势头。但是,多年来在全国体育出版的书籍中,极少出版网球书籍,因此造成网球读物奇缺,只能阅读外文网球书刊和资料。从1980年我院开设网球介绍课以来,作者专门收集和翻译了若干国外网球书刊,结合教学实践编写了《网球技术讲座》一书,其中包括网球运动概述、网球场地和基本规则、基本技术、单打、双打、网球的训练和网球裁判员须知等共十讲,可作为体育院系和一般学校体育教学训练的参考用书,也可作为开展群众性网球运动参考书。本书力求多用图解形式表达,便于读者阅读,对初学网球的人也有参考价值。全书共附插图117幅。

北京体育学院球类教研室

副教授 王 家 正

一九八五年五月

目 录

前 言

第一讲 网球运动概述	(3)
第二讲 网球场地和基本规则	(4)
一、网球场地和器材.....	(4)
二、基本规则.....	(6)
第三讲 网球基本技术	(11)
一、握拍方法和准备姿势.....	(12)
二、正手击球和反手击球.....	(13)
三、发 球.....	(16)
四、正手截击和反手截击.....	(22)
五、高压球.....	(23)
六、挑高球和放短球.....	(24)
七、随击球和反弹球.....	(25)
第四讲 单 打	(27)
一、单打须知.....	(27)
二、单打练习法.....	(34)
第五讲 双 打	(43)
一、双打须知.....	(43)
二、双打练习法.....	(48)
第六讲 网球的的教学训练	(51)
一、对网球初学者的教学训练.....	(51)
二、击球动作中易犯的错误.....	(52)
三、训练课的安排.....	(54)
四、周训练计划示例.....	(60)
第七讲 网球裁判员须知	(61)
一、怎样记录一场网球比赛.....	(61)
二、网球竞赛常用术语.....	(63)
三、裁判长的职责.....	(63)
四、主裁判的职责.....	(64)
五、司线员的职责.....	(67)
六、网上裁判员的职责.....	(69)
七、脚误裁判员职责.....	(69)
八、裁判员和司线员注意事项.....	(69)
九、裁判员和司线员位置图.....	(70)

第八讲	网球规则问答	(73)
第九讲	网球教练员、裁判员考核资料	(79)
第十讲	网球资料选辑	(87)
附：主要参考文献		

第一讲 网球运动概述

网球运动两人或四人都可以在一片场地上练习或比赛，两人比赛时叫做单打，四人比赛每一方有两个人，叫做双打。

打网球的方法就是利用网球拍击球，使球经过网的上空向对方场区击落，对方应即将球用球拍还击，这样便形成从球场一边向另一边来回击球的游戏。

网球锻炼价值

1. 提高判断力：网球运动可以培养人们动作迅速，判断准确，反应快，以及提高速度、耐力和力量等素质。

2. 发展协调性：由于手握网球拍击球，对调节肌肉的紧张程度与肌肉的感觉有良好影响，经常打网球可使动作协调一致。

3. 促进健康：除成年外，打网球对少年和老年也很适宜，运动量的大小可以由个人掌握。它对改善心血管系统的机能，增强体质有积极作用。

4. 增强友谊：两国之间，两队之间，运动员之间和球友之间，都可以通过网球比赛或练习交流经验、增强团结、建立友谊。

总之，网球运动有提高判断力、发展身体协调性、促进健康、增强体质和增进友谊等方面的锻炼价值

米 米 米 米 米 米

早期原始的网球是欧洲的一种宫廷游戏，它是十三世纪的法国游戏。这种游戏方法是徒手打用羊皮做的球，那时的球是用皮布裹着毛发制成的，裹球的皮布多来自埃及坦尼斯镇故名 Tennis，这个名称沿用到现在，网球比赛的一些术语和计分方法也沿用下来。十五世纪改为用拍子打球，同时增加了球网，在英国贵族间对这种游戏发生兴趣的人逐渐多起来，于是这种游戏便成为宫廷网球或叫皇家网球，宫廷网球在贵族之间很流行，并专门建造了网球场，也相应制订了比赛规则，规定了比赛场地的大小。过了三个世纪以后，在英国出现了类似草地网球的运动，1874年英国首创利用简易场地进行比赛，当时网高7呎，其规则基本上与羽毛球相似。1875年修订了规则。1877年在英国温布尔顿 Wimbledon 第一届草地网球锦标赛使用，比赛规则非常类似现代网球。

温布尔顿网球锦标赛是历史最悠久的世界网球比赛，至今已有一百余年的历史，每年六月的最后一个星期开始举行，温布尔顿锦标赛是以个人参加的单项比赛，竞赛制度采用淘汰制。台维斯杯 Davis Cup 男子团体赛，是以国家为单位参加的团体比赛，1900年开始为英美团体对抗赛，逐渐有更多的国家队参加，1972年废除“挑战赛”制度，即上届冠军直接参加最后一场决赛。台维斯杯赛分欧洲A区、欧洲B区、美洲区和东方区四个区进行预赛，然后由四个区的冠军中产生台维斯杯的获得者。另外，联合会杯赛是世界女子网球团体赛，1963年为庆祝国际网球联合会成立五十周年（1913年成立国际网联）开始举行世界女子网球团体赛——联合会杯赛，采用淘汰制。世界网球单项的四大比赛包括有英国温布尔顿网

赛、美国公开赛、法国公开赛和澳大利亚公开赛。

我国网球运动起始的也不算晚,约1885年前后传入到上海、广州等几个大城市,首先在教会中出现打网球活动,后来在个别教会学校间开展友谊比赛。1910年旧中国第一届全运会即将网球列为正式比赛项目,1915年参加远东运动会网球赛。解放前我国网球选手还参加过六次台维斯杯赛,但成绩不理想。1930年女子网球列为第四届“全运会”正式比赛项目。网球运动在我国开展的历史虽然较久,但只限于在少数人中间流行,故运动水平较低。

解放后,网球运动不断发展,技术水平迅速提高。1953年在天津首次举办了包括网球在内的四项球类运动会(兰、排、网、羽),1956年举行全国网球锦标赛。后来全国网球等级联赛已形成制度,有男女各8个甲级队,各6个乙级队,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、全国青少年硬地网球比赛,近年来许多城市还举行老年网球赛。我国网球选手频繁地参加国际网球比赛,技术水平正在迅速提高。随着我国经济状况的改善,人民生活水平的不断提高,预计“网球热”的势头,将会在我国各地陆续出现。

我国网球运动训练的指导思想是“积极快速,以攻为主,技术全面,特长突出,准确善变,勇敢顽强”。在训练中,要培养运动员具有积极的进攻意识,善于抓住每一个战机,主动连续地攻击对方。各项基本技术要全面、特长突出。要在高速运动中不断提高基本功的质量,并力求准确和善于变化。要在连续激烈的比赛中,培养运动员具有冷静沉着、勇敢顽强、坚韧不拔的战斗作风。要继续发展和创造发球上网和随球上网主动进攻的条件,继续大力培养网前进攻型打法的队员,强有力的底线抽球技术,同样可以掌握场上的主动权,要把国际上普遍采用的大力上旋抽击技术学来结合还击上升球的快速打法,大胆地占领技术上的各种禁区,使技战术朝着更积极主动的方向发展。

米 米 米 米 米 米

网球打法一般分为三大类型

1. 底线型

运动员基本上保持在底线抽球,不上网或利用球的落点、速度和旋转变化出现机会时偶然上网。澳大利亚和我国老一辈运动员多属这种类型。这种打法原来偏重防守,比较被动。近年来,在上网型打法的威胁下,产生了一种攻击性的底线型打法,运动员用凶猛的底线双手抽击,使对方无法截击。世界著名网球运动员博格就是这种新的底线型打法。

2. 上网型

积极创造一切机会和条件上网,发球后积极争取上网,在空中截击来球使对手措手不及。这种打法积极主动,富有攻击性,但也有一定冒险性。上网后利用速度和角度造成对方还击的困难。美国著名球星麦肯罗属于这种类型。

3. 综合型:

底线和上网两种打法综合使用,结合对手情况采用不同打法,随机行事。美国著名网球运动员康纳斯属这种类型。

在我国网球训练工作中,对这三种类型打法提出以下要求:

上网型:(网前技术使用率男子40%,女子35%以上)

发球上网战术要求发球有力,落点变化多,上网速度快,中场截击攻击力强,能为近网

攻击创造有利条件，网前截击迎前动作快，击球角度大，落点变化多。随球上网战术要求能创造有力时机，随球上网一拍击球质量高，上网快，判断准，网前截击威力大。高压球要求判断准，反应和移动快，下拍坚决果断，落点好，保护后场的能力强。

综合型：（网前技术使用率男子25~40%，女子20~35%）

积极快速，以攻为主，正反拍都能打加力的上旋抽击，并有连续进攻的能力。步法移动灵活，能拉开对方，捕捉上网战机，随球上网一拍质量高，上网速度快，网前截击和高压球威力大，落点好，破网反击能力强。

底线型：（网前技术使用率男子25%，女子20%以下）

积极快速，能攻善守，特长突出，正反拍掌握上旋抽击，能连续进攻，正反拍没有明显的差异，有强有力的破网反击能力。能运用强烈的上旋高球，学会在快速移动中“搏”一拍的技术，并能发挥自己的特长战术（如紧逼、拉开、长短球等），控制场上的主动权，具有处理小球和网前球的能力，左右前后移动步法快，体力好。

我国网球运动提倡的主流打法是上网型和综合型两种。

第二讲 网球场地和基本规则

一、网球场地和器材

(一) 网球场(图1)

网球场分草地、硬地、土地和涂塑场地。硬地网球是在水泥或沥青球场进行,球落地后反弹高、速度快,属快速场地,这种球场对上网打法很有利。土地网球是使用黄泥球场,球落地后速度较慢,属慢速场地,适宜以稳守为主的底线型打法。草地网球属中速场地,适于混合型打法。涂塑场地则和快速场地相近。还有砂地属慢速场地。

场地各线的宽度:

1. 全场除端线可宽至10厘米外,其他各线的宽度应在2.5~5厘米的范围之内。

2. 全场各区的丈量除中线外,都从各线的外沿计算

场地各线的长度:

1. 边线长 23.77米

2. 端线长 $\begin{cases} \text{单打} & 8.23 \text{米} \\ \text{双打} & 10.97 \text{米} \end{cases}$

3. 发球线 $\begin{cases} \nearrow \text{端线} & 5.485 \text{米} \\ \searrow \text{网球地面} & 6.40 \text{米} \end{cases}$

4. 发球区 每半场有左、右两个发球区

$\begin{cases} \text{长} & 6.40 \text{米} \\ \text{宽} & 4.115 \text{米} \end{cases}$

5. 中点 位于端线中心

$\begin{cases} \text{长} & 10 \text{厘米} \\ \text{宽} & 5 \text{厘米} \end{cases}$

6. 网柱 高1.07米

球网中央高91.4厘米

7. 场地周围空地(图2)

端线外至少要有6.40米

边线外至少要有3.66米

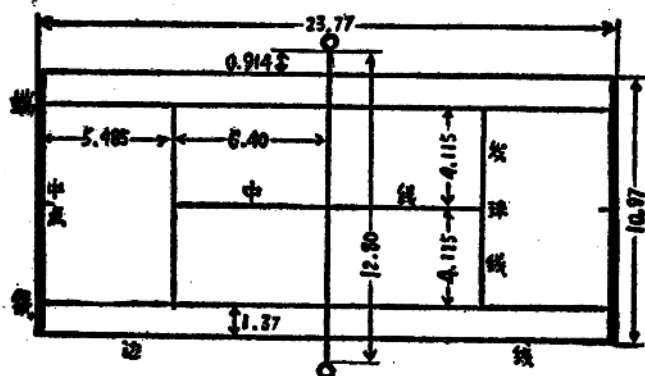
(二) 网球器材

球场固定物:

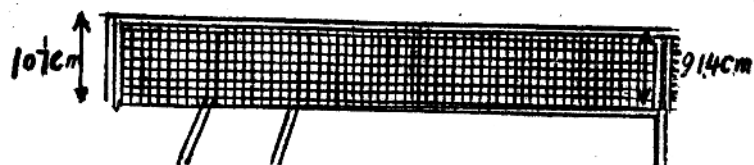
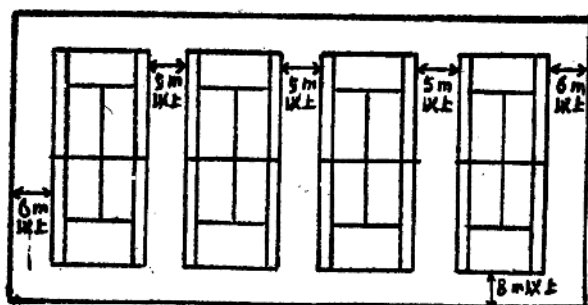
球场固定物包括球网、网柱、单打支柱、绳或钢丝绳、中心带、网边白布;还包括球场四周的档网、看台、固定的或可移动的坐椅及其占有人;安置在场地周围上空的设备,以及在各自位置上的裁判员司线员等。

球的大小、重量和弹力:

网球竞赛场地图



网球坊



球为白色或黄色，外表毛质均匀，没有缝线，球的直径是6.35~6.67厘米，重量是56.7~58.47克。球的弹力为，从2.54米的高处自由落下时，能在平硬的场地上弹起1.346~1.473米。

球拍：

球拍如不符合下列规格，不得在比赛中使用。

(1)球拍的击球面必须是平的，由弦线上下交替编织或联结组成，其组成格式应完全一致。每条弦线必须与拍框联结，特别是穿线后其中心密度不能小于其他任何区域密度。

(2)拍框和拍柄的总长不得超过81.28厘米，总宽不得超过31.75厘米。拍框内沿长不得超过39.37厘米，总宽不得超过29.21厘米。

(3)拍框、拍柄和弦线，不应有附属物或突起物；不应有任何可使运动员实质上改变其球拍形状的设备。

二、网球基本规则

1. 发球前的规定

发球员在发球前应先在端线后，中点和边线的假定延长线之间的区域里，用手将球向空中抛起，在球接触地面前用拍击球。

2. 发球时的规定

发球员在整个发球动作中不得通过行走或跑动改变原站的位置；两脚只准站在规定位置，不得触及其他区域。

3. 发球员的位置

(1)每局开始先从右区端线后发球，得或失一分后，应换到左区发球。

(2)发出的球应从网上越过，落到对角的对方发球区内或其周围的线上。

4. 发球失误

未击中球：发出的球，在落地前触及固定物（球网、中心带和网边白布除外）；违反上述发球站位的规定。

发球员第一次发球失误后，应在原发球位置进行第二次发球。

5. 发球无效

发球触网后仍然落到对方发球区内；接球员未作好接球准备，均应重发球。

6. 交换发球

第一局比赛終了，接球员成为发球员，发球员成为接球员。以后每局終了，均依次互相交换直至比赛结束。

7. 交换场地

双方应在每盘的第一、三、五等单数局结束后，以及每盘结束双方局数之和为单数时，交换场地。

8. 失分

发生下列任何一种情况，均判失分：

(1)在球第二次着地前未能还击过网

(2)还击的球触及对方场区界线以外的地面、固定物或其他物件。

- (3)还击空中球失败
- (4)故意用球拍触球超过一次
- (5)运动员的身体、球拍，在发球期间触及球网
- (6)过网击球
- (7)抛拍击球

9. 压线球

落在线上的球都算界内球

10. 双打发球次序

每盘第一局开始时，由发球方决定由何人首先发球，对方则同样地在第二局开始时决定由何人首先发球。第三局由第一局发球方的另一球员发球。第四局由第二局发球方的另一球员发球。以下各局均按此次序发球。

11. 双打接球次序

先接球的一方，应在第一局开始时，决定何人先接发球，并在这盘单数局继续先接发球对方同样应在第二局开始时，决定何人先接发球，并在这盘双数局继续先接发球。他们的同伴应在每局中轮流接发球。

12. 双打还击

接发球后，双方应轮流由其中任何一名队员还击。如运动员在其同队队员击球后，再以球拍触球，则判对方得分。



图 3



图 4



图 5

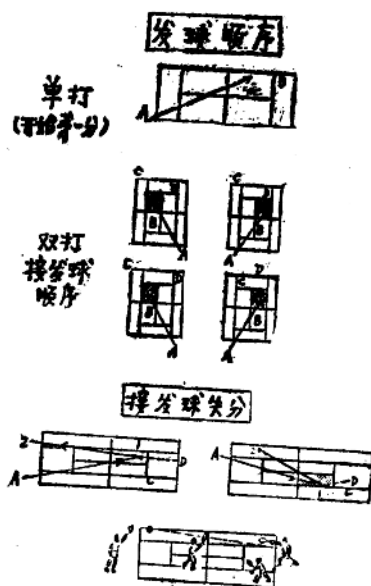


图 6

图 7

网球计分方法

(胜一局)

1. 每胜一球得 1 分，先胜 4 分者胜一局
2. 双方各得 3 分时为“平分”，平分后净胜两分为胜一局

(胜一盘)

1. 一方先胜六局为胜一盘
2. 双方各胜五局时，一方净胜两局为胜一盘

(决胜局计分制)

在每盘的局数为六平时

- A. 长盘制 一方净胜两局为胜一盘
- B. 短盘制 (决胜盘除外，除非赛前另有规定)

1. 先得 7 分者为胜该局及该盘

(若分数成 6 平时，一方须净胜两分)

2. 首先发球员只发第 1 分球，对方发第 2、3 分球，然后轮流发两分球，止比赛结束。
3. 第 1 分球在右区发，第 2 分球在左区发，第 3 分球在右区发
4. 每 6 分球和决胜局结束都要交换场地。

短盘的计分

(非决胜盘)

1. 第1个球 (0 : 0)

发球员A发1分球,

1分球之后换发球

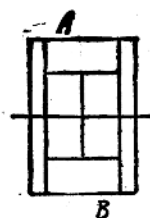


图8-1

2. 第2、3个球

[报 1 : 0 或 0 : 1
不报 15 : 0 or 0 : 15]

B发球, 连发两分球后换发球

先从左区发球

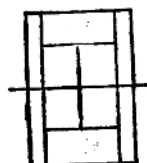


图8-2

3. 第4、5个球

[报 3 : 0 或 1 : 2, 2 : 1
不报 40 : 0 or 15 : 30, 30 : 15]

A发球, 连发两分球后换发球

先从左区发球

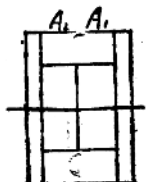


图8-3

4. 第6、7个球

3 : 3 或 2 : 4, 4 : 2 或 1 : 5, 5 : 1

或 6 : 0, 0 : 6

B发1分球之后交换场地

若比赛未结束, B继续发第7个球

5. 5 : 5, 6 : 6, 7 : 7, 8 : 8...

需连胜两分者为胜

但在记分表上则统一写为7 : 6

6. 决胜局打完后, 双方队员交换场地

平分决胜制的由来

网球平分决胜制 Tiebreaker System 始于七十年代初期, 它的问世是由于网球比赛中的平分与平局现象无休止延续, 马拉松式的鏖战屡见不鲜。

根据资料记载, 1953年温布尔顿锦标赛有一盘比赛打过93局, 1969年有一盘球打了一百局 (51比49) 弄得运动员精疲力竭, 观众晕头转向、昏昏欲睡。

人们于是想方设法改变这项近百年历史的规章制度。七十年代初，首先出现九分五胜的「立见分晓」，制 Sudden death 即局数六比六时，第13局采用九分五胜制以决胜负。执行这个规则后，运动员与观众都随着比分的进展步入高潮，特别是四比四时，任何一方只需再胜一分就能立见分晓，所以赛场气氛往往令人窒息。

经过一段时间的实践，人们感觉「立见分晓」，制太刺激而且充满侥幸性，于是提出十三分七胜制和没有「平分」 deuce 的形式等。但都不大理想。直至1978年，改为现在世界要用的十二分七胜制。

一般来说，在非决胜盘比赛中，局数打到六比六时，即采用十二分七胜的平分决胜制。任何一方在第13局中先胜七分，即可获胜。但当双方比分到六比六时，则任何一方必需净得两分后才算胜这一局。

概括起来平局决胜制的演变过程如下

传统制度	→ 立见分晓制	→ 平局决胜制
局数5:5后、 连胜两局为胜 该盘。 平分平局现象 无休止延续。 1969年曾打过 100局(51:49) 才结束一盘比赛。	Sudden death 1972年修改 第13局局数6比6。 决胜局打9分5胜。 4比4后第9分决胜。 一分立见分晓。 赛场气氛非常紧张。 太刺激，有侥幸性。	Tiebreaker system 1978年修改 局数6比6(非决胜盘) 第13局采用平分决胜制 1.一般先胜7分为胜 2.小分6比6平后。 要连胜2分为胜。

第三讲 网球基本技术

在讲网球基本技术之前，先将网球击球动作中带有共性的问题介绍一下，这些问题无论是研究任何一种技术动作都是涉及到的。

△击球动作的结构

网球击球的技术动作是多种多样的。尽管方法要领各有不同，但在击球动作的结构方面却有共同的规律。击球动作一般由后摆拉拍、迎球挥拍、球拍触球和随势挥拍四个部分组成。

后摆拉拍是把球拍拉向身后、准备击球。这个动作最要紧的是除了为握住球拍需用一定力量之外，其他部位应保持放松，不使肌肉过于紧张，肩部更不要在未击球之前就过度紧张。从自然放松状态转向集中全力于球拍触球的一瞬间，这种发力方法所获的击球效果最佳。这和使鞭的动作极相似。此外，还应注意不使球拍拉得太后，应伴随身体扭转的动作将球拍后引。现代的网球技术以争取速度为主，若球拍向后摆动过大，势必会影响向前挥拍击球的速度。后摆的大小应根据击球需要有所不同。

迎球挥拍是把拉向身后的球拍，从后向前挥动去迎击来球。球拍触球是球拍击中来球的瞬间。这两个动作都必须有相当的握力和手臂的力量。为了克制来球的撞击力，应牢牢地固定球拍击球的拍面，这时如果球拍的角度稍有变化，形成球击球拍使拍面晃动，就会引起较大的误差。由于初学者击球瞬间球拍握的不牢，经常会出现击球不稳或失误现象，应引起重视。对于还击的球使之具有不同的旋转性质，也是在迎球挥拍与触球这段中形成的，球拍从下向上挥动回过去的球具有上旋性质，球拍从上向下挥动回过去的球具有下旋性质。向侧上挥动具侧上旋，向侧下挥动具侧下旋性质。球拍触球时，拍面所朝的方向决定击球路线，拍形角度决定触球部位，并直接影响动作的准确性。这一环节是决定击球方向和落点的关键。

随势挥拍是指球拍击球后有一段随势前挥的动作。这一动作有利于增大击球的力量，并在击球的结束阶段保证击球动作的准确性和协调性。

△重心的转移

网球运动员即使球拍挥动非常得当，如果击球时身体的重心未能随之转移的话，那么所击的球就没有很大的威力。要想击出有一定份量的球就要在击球过程中配合重心的转移，要使球增加速度也全靠转移重心，正手击球是将重心自右脚转移到左脚（右手持拍者），反手击球则相反。重心转移了就能够运用全身的力量来打球。

△眼睛注视球的动向

运动员的动作应该很准确地与飞行的球配合，因此，不断地注视来球是正确击球的最主要条件之一。特别是在准备击球的时候，两眼不仅应望着球的往来位置，同时必须看清它来时的方向、速度、飞越过网的高度和它的跳动。在球拍触球的瞬间，两眼也应盯在球上。从生理解剖学来讲，注视来球与我们的眼睛有关，因为眼睛具有一种适应的特徵，能使我们很清楚地分辨出物体距离我们的远近。为了正确地进行击球、显然，对于来球就需要看得特别清楚，运动员对来球看得越清楚，他就越有可能根据需要地用拍面的中部准确击球。

△步 法

击球时最理想的站法是使两脚前后开立，比肩要宽。正手击球左脚在前(右手持拍者)，反手击球右脚在前。身体重心先在后脚，随着击球动作逐渐使重心移向前脚。但是，无论是练习还是比赛，对手来球的落点变化不定，需要前后左右东奔西跑，使自己靠近来球，以取得较好的击球位置。初学打球的人常会由于估计或判断不准，跑得离球太近或太远，要想取得合适的击球位置，就要靠多年的实践经验，这是一种「直觉」，需要在长期的练习和比赛中自己去领悟。唯一的途径只有多打多练习。然而，在步法移动方面应当提示如下要点：刚起动的两三步，步幅要小；中段为了加快速度，应放开脚步跑，到快要击球之时，就应当缩小步幅予以调整。由于击球不容有分毫的误差，故此在最后的阶段，尤应细心调整自己的步法。总之，在打球过程中，两条腿自始至终都要动。

一、握拍方法和准备姿势

(一) 握拍方法

正手击球握拍法：

如同与球拍握手一样，拍面与地面垂直，使球拍自然地形成手臂延长部分，同时将拍面稍微翘起，比手腕高一些，虎口位于拍把正上方。

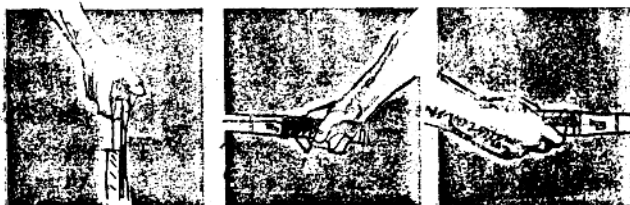


图 9

从上面看

从前面看

从后面看

反手击球握拍法：

基本上同正手握法，只是虎口位于拍把左上方，拇指稍向前伸，位于拍的后方，食指与中指分开一些。



图 10

从上面看

从前面看

从后面看

反手击球的双手握法：

左手持拍时用正手击球的握法。右手则可变换握法，建议采用右手向前转动一些的反手握法为宜。

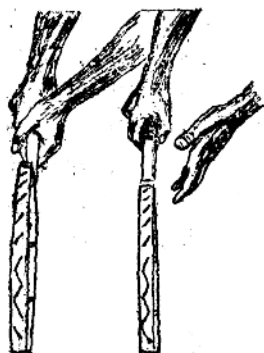


图 11

(二) 准备姿势 (图12)

1. 面向对方场区站位两脚开立略宽于肩。
2. 右手握拍柄，左手扶着拍颈部分，持拍于体前。
3. 两膝微曲，上体略前倾，脚跟稍抬起，重心置于两前脚脚掌间。保持便于迅速起动的状态。
4. 两眼注视对手或来球。



图12

二、正手击球和反手击球

正手击球和反手击球是在底线附近回击来球和进攻对方的重要基础技术，它是初学者最先学习的击球动作，它既是网球初学者的入门技术，又是大多数网球运动员用以制胜对方的手段。正手和反手击球均有平击、切削和上旋等几种打法。

平击球的速度快、力量大，球被击出后飞行弧线偏直，比赛中常用来进行底线长抽攻击，还击中场过腰高的球和上网前的一板进攻等。

切削球的旋转带下旋，速度慢、落地后反弹弧线低。比赛中与平击球交替使用，给对方