

SPORTS

网 球

根据国家学生体育锻炼标准编写

《学生体育运动丛书》

主编 林奕飞



中国和平出版社

学生体育运动丛书

网 球

李 杰 编著

中国和平出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球/李杰编著. —北京:中国和平出版社,1998.9

(学生体育运动丛书)

ISBN 7-80101-978-4

I.网… II.李… III.网球运动—基本知识 IV.G845
中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 20018 号

中国和平出版社出版
(北京市西城区百万庄大街 8 号)
(邮政编码:100037)
新华书店经销
景山教育印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 55.5 印张 1065 千字
1998 年 9 月北京第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷
印数 1-20000

定价:65.00 元(全十册)

●责任编辑 郝 勇

李 京

●封面设计 杨大昕

BAJ88/20

根据国家学生
体育锻炼标准编写
《学生体育运动丛书》

足球 排球

篮球 乒乓球

羽毛球 网球

田赛 径赛

象棋 围棋

目 录

第一章	网球运动概述	(1)
一	网球运动的起源与发展	(1)
二	世界网球组织	(7)
三	世界著名的网球赛事	(11)
四	我国的网球运动	(22)
第二章	网球的基本技术	(25)
一	握拍方法	(25)
二	准备姿势	(30)
三	正手抽球	(30)
四	反手抽球	(35)
五	双手反手抽球	(38)
六	发球	(39)
七	接收球	(51)
八	截击球	(54)

九	高压球	(66)
十	挑高球	(73)
十一	放短球	(78)
十二	反弹球	(83)
第三章	网球的基本战术	(85)
一	单打战术	(85)
二	双打战术	(96)
第四章	网球的规则与裁判方法	(104)
一	网球的竞赛规则	(104)
二	网球比赛的组织工作	(115)
三	裁判方法	(120)
第五章	网球基本知识	(139)
一	网球打法的三大类型	(139)
二	网球拍	(142)
三	打网球所需要的身体素质	(149)
四	网球比赛的三个基本要素	(151)
五	网球技术训练方法	(155)
六	网球比赛的编排方法	(160)

第一章 网球运动概述

一 网球运动的起源与发展

网球运动是受人们普遍喜爱、富有乐趣的一项体育活
动。打网球可以培养人们动作迅速、判断准确，反应快并
能提高速度、力量、耐力、灵敏等素质，对调节肌肉的紧
张度与感觉有良好的作用，对发展协调性有积极帮助。它
还是一项老少皆宜的运动，从儿童到 60—70 岁的人都可
以根据个人体力情况进行锻炼。它既是一种消遣、一种增
进健康的手段，也是一种艺术追求和享受，还是一种扣人
心弦的竞赛项目。同时还可以通过打网球增进友谊，开展
社交活动。因此，网球受到人们的越来越广泛的欢迎。

网球起源于 11 世纪的法国，是年轻的僧侣们为调剂
单调的生活，消除无聊的烦恼，进行的一种用手掌击球的
游戏。当时的球是用布缝制一个球皮，里面塞满头发，这
种球弹性很小，不适合拍打落地。后来，欧洲人掌握了
橡胶技术，才做出了能弹跳的球。当时人们公认的是埃及
坦尼斯镇所产的“球皮”布最佳，所以网球被称为“坦尼
斯”(Tennis)，一直沿用至今。随着掌球游戏的不断开展，



用球拍击球代替了双手传球，这便是古式室内网球的重要标志。法国国王路易十世在位时，古代网球出现于法国宫廷，是宫廷里的一种室内消遣方式。1358~1360年，这种供贵族玩的古式网球从法国传入英国，英国爱德华第三对网球产生很大兴趣，下令在宫中修建一个室内球场。当时球拍的拍面改装成羊皮，球由布面改成皮面。15世纪发明了穿弦的球拍，16世纪古式室内网球成为法国的国球。在莎士比亚的文献中（1564.~1616），记载法国王储送网球给英王亨利五世（1387~1422），十六、十七世纪是法国和英国宫廷从事古式网球的兴盛时期。以后，古式室内网球有了自己的规则。

近代网球起源于英国。

1873年，会打古式网球的英国少校温菲尔德，在羽毛球运动的启示下，设计了一种适用于户外的、男女都可以从事的网球运动。1873年12月，温菲尔德首次在威尔士的草地上表演了这项运动。这项运动的球场中间窄（6.40米），两端宽（9.10米），两条边线各长18.28米。网中央的高度为1.42米，网柱高度为1.52米。计分采用羽毛球的15分为一局。因此，温菲尔德的草地网球在许多方面与近代网球还是有很大差别的。由于温菲尔德对近代网球的产生做出了一定的贡献，他获得了英国女王维多利亚勋章。他的半身雕像挂在伦敦草地网球协会会址的走廊里。

1875年，随着这项运动在8字形球场上风靡起来，

全英槌球俱乐部在槌球场边另设了一片草地网球场，紧接着，古式网球的权威组织者玛利博恩板球俱乐部为这项运动制定了一系列规则。

1877年，在英国伦敦郊外温布尔顿设置了几片草地网球场。同年全英槌球总会改名为全英槌球和草地网球总会，草地网球在英国得到了进一步的开展。同年7月，举办了首届草地网球锦标赛，即温布尔顿第一届比赛。亨利·琼斯同另外两个人为这次比赛制定了全新的规则，他本人担任了比赛的裁判。当时的球场为长方形的，长23.77米，宽8.23米，至今未变。发球线离网7.92米，网中央高度为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、40每局计分法。以15为单元的计分法始于中世纪，其中40是45的节略，整个一局的分数为60，均等地分为四级，每级15分。

第一届温布尔顿草地网球锦标赛共有22名男选手参加，不设种子选手，它标志着近代网球运动的开始。1877年第一届温尔顿网球赛由于发球直接影响得分，因而提出1878年的比赛，发球线与网的距离缩短4英尺，从原来26英尺（7.9米），修改为长22英尺。1878年增加了双打，场地在原单打的宽度上，两边各增加4英尺6英寸（1.37米）。由于网球技术不断发展，出现上网截击技术，随之又出现挑高球、高压球、大力抽球技术，因此，规则又相应进行了修改。1882年劳福德（Lawford）在英



国网球协会上提出，为发展有利于底线抽球打法，将网高降至现在的高度，中央为 3 英尺（0.914 米）两侧为 3 英尺 6 英寸（1.07 米），并把发球区相应缩短 1 英尺，成为现在的 21 英尺（6.40 米）。从那时起网球场地面规格就没有什么变化。

1884 年，首届女子网球单打比赛在温布尔顿举行，共有 13 名女选手参赛。技压群芳的牧师女儿玛蒂·沃森夺得了冠军。玛蒂·沃森的妹妹莉莲夺得亚军。从这时起到第一次世界大战爆发前，最著名的女单冠军是兰波特·安奇贝尔斯，她曾 11 次打进温布尔顿女单比赛，并 7 次夺冠。

紧随英国之后开展网球运动的国家是美国。

1874 年 3 月，在英属百慕大度假的美国人玛丽·奥特布里奇看见英国军官打网球后，对网球产生了极大的兴趣，她回国时，把网球运动也带回了美国。奥特布里奇和她哥哥埃米勒斯在纽约斯特普岛的一个板球和棒球俱乐部的空地上设置了网球场。

网球运动在斯特普岛上定居下来不久，在纽约、新港、波士顿、费城等大城市里很快地开展起来了。

1881 年，世界上第一个全国性网球协会——美国全国草地网球协会成立（“全国”两字于 1920 年取消）。该协会于当年 8 月 31 日至 9 月 3 日，在罗得岛纽波特港举行了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年举行了女子双打锦标赛；1892年举行混合双打锦标赛。因当时的美国总统西奥多·罗斯福爱上了网球运动，他积极支持修建网球场，举行网球比赛，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，惟独美国没有停下来。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年后，草地网球逐渐由英国的移民、商人或驻军等传至全球。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，作为他们社交活动的临时场所。

在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。1888年，英国草地网球协会成立；1904年，澳大利亚草地网球协会成立……

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。它的成立为网球的进一步发展开辟了一条更加广阔的道路。

二、三十年代是网球的黄金时代，网坛上出现了许多优秀球星。如：美国的比尔·蒂尔登在1920~1926年间，



曾两次获得温布尔顿冠军，在六次戴维斯杯的角逐中，保持一场不失的纪录；法国的苏珊妮·林格和美国的海伦·维尔斯轮流坐庄，称雄网坛；美国的唐·巴基一连包揽了澳大利亚、法国、温布尔顿和美国网球公开赛的冠军，成为历史上第一个获得大满贯的选手。

第二次世界大战后，澳大利亚和美国的选手在网坛上独领风骚，并把网球的技术发展到更高的水平。双手握拍击球技术被网球选手采用，比赛时间越来越长，争夺越来越激烈。当时的主要好手有：澳大利亚的弗兰克·塞其曼、利奥·霍德、弗雷德·斯托尔等，这些好手从 50 年代开始，辉煌了 10 年。

70 年代以后，网球又得到了进一步发展，美国有 4000 多万人在打网球；墨西哥和澳大利亚几乎全民打网球。网球运动已普及到世界各地，尖子选手遍及世界各国，打破了以前美国、澳大利亚等少数国家的一统天下。网球的打法比较明确，战术比较完善，技术比较全面，运动员的风格比较突出。

进入 90 年代后，网球的发展有这样几个特点：一是普及。据有关资料透露，1990 年初，在国际网联注册的协会就有 156 个；二是水平高，争夺激烈。三是随着器材的改革，尤其是球拍的研制，网球将向着力量、速度型方向发展；四是随着网球各种大赛奖金的不断提高，网球职业化、商业化程度会越来越高。总之，作为世界第二大运动的网球运动将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，成为全世界人民生活中，甚至是生命中不可缺少的一部分。著名的男子职业选手有：美国的皮特·桑普拉斯、安德烈·阿加西、张德培；德国的鲍里斯·贝克尔；西班牙的塞尔吉·布鲁格拉等。著名的女子职业选手有德国的斯特菲·格拉芙；西班牙的阿兰扎·桑切斯、孔切塔·马丁内斯等。

二 世界网球组织

自 1877 年现代网球开始于英国的温布尔顿绿茵球场至今 100 多年来，开展网球运动的国家越来越多，世界各种赛事越来越频，技术水平越来越高，网球规则越来越完善，这一切都因有了世界网球组织。主要的世界网球组织有：

（一）国际网球联合会（ITF）

国际网球联合会成立于 1913 年 5 月 1 日。1990 年在国际网联注册的会员国有 156 个，其中 92 个正式会员，64 个非正式会员。

国际网联的重要职责是负责有关网球比赛的一切事务；负责制定网球规则；为发展中国家的网球教练开设培训班；协调世界青年、成年和老年的网球比赛。

国际网联不但负责管理国际团体赛（戴维斯杯男子团体赛、联合会杯女子团体赛）的组织委员会，而且通过大满贯管理委员会对澳大利亚、法国、美国和英国的网球协



会进行指导；国际网联还负责奥林匹克网球比赛最后阶段的比赛；青年网球运动同样是国际网联负责的部分。国际网联还负责组织 16 岁以下的国际男、女青年团体赛，其名称是“世界青年杯赛”；国际网联也负责监督老年网球锦标赛。

国际网联管理委员会是国际网联的最高权力机构。管理委员会每两年选举一次，除执行主席和执行副主席外，其委员均为名誉身份。管理委员会中必须有大满贯赛所在国的代表，并且至少有一名来自亚洲、南非、巴拿马运河以北国家的代表和两名来自欧洲的代表组成。1989 年起，增加了一名来自非洲的代表。高级官员包括执行副主席以及常务委员和督导、负责男子网球、女子网球、财政、发展和管理部门的官员。这些部门总部设在伦敦。国际网联通过这些部门的日常工作，将决议贯彻实施。

常务理事会中的正式会员都是些网球运动比赛发达的国家，而且要具备参加戴维斯杯和联合会杯比赛资格。中国网球协会就是正式会员之一。

国际网联由其理事会进行管理。此理事会由网球会员代表组成，通过常务会，判定下一年度国际网联的工作计划。国际网联的具体职责由戴维斯杯、联合会杯、奥林匹克、青年锦标赛、老年网球，网球规则、财政、技术、医疗、新闻办事处等委员会负责管理，所有委员会的工作人员均为兼职。

(二) 世界男子职业网球选手协会 (ATP)

世界男子职业网球选手协会成立于 1972 年,它是世界男子职业网球选手的自治组织,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选手的积分、排名、奖金分配等,以及制定比赛规则和给予或取消选手的参赛资格等工作。

世界男子职业网球选手协会每年所举办的主要大赛有:塑胶地的利普顿锦标赛、红泥土地的蒙特利尔锦标赛、硬地的辛辛那提锦标赛、室内地毯地的斯德哥尔摩锦标赛、北京沙龙网球公开赛等几十个比赛。最著名的两大赛事是每年 11 月 15 日在德国法兰克福举行的由 8 名世界顶尖选手参加的世界锦标赛总决赛和 11 月 22 日在南非约翰内斯堡举行的世界男子双打世界锦标赛。这两项比赛决定谁是本年度的单打头号种子和双打头号种子。

1990 年,世界男子网协进行多项改革,最大的改革是对旧排名法的改革。新的排名方法是“最佳 14 场累计分 + 击败种子奖励分”,即某一选手在某一时期的排名位置,取决于该选手在已过去的 52 周中,所获得最佳的 14 场比赛的累计分与击败种子奖励分之和。这项赛制鼓励选手多参加比赛,激励选手向高水平选手发起冲击。职业选手每年一般要参加 21 个比赛,才能保住或提高自己 ATP 排名。成绩好的选手能从他们所参加的比赛中挣到上百万美元的收入。因为 ATP 巡回赛每年奖金总额高达上亿美元。



（三）国际女子网球协会（WTA）

国际女子网球协会成立于 1973 年，它是世界女子职业网球选手的自治组织，其主要任务是组织职业选手的各种比赛，主要是 WTA 巡回赛，管理职业选手的积分、排名、奖金分配等。WTA 的工作都是代表职业球员的利益，保证世界上几百位职业球员都能有机会参加比赛，并在比赛中打出水平。协调与赞助商、赛事主办者之间的关系，推动网球运动发展。

WTA 有一所网球学院。每一个成为职业球员的人都要参加该学院的学习，帮助她们了解在职业圈里他们将遇到的一些问题。通过学习，将保证她们每一个人对所选择的事业有一个充分的了解，为事业的起步打下良好的基础。WTA 还考虑成立一所培训球员的父母、教练和经纪人的学校，使他们能有效地帮助小球员。

WTA 组织的赛事每年有几十个，比如：1995 年 5~7 月的比赛有德国汉堡公开赛、意大利公开赛、柏林公开赛、法国斯特拉斯堡公开赛、英国伊斯特本公开赛等 11 个比赛；1996 年亚洲女子的比赛就有日本公开赛、韩国巡回赛、中国公开赛、台湾挑战赛、印尼公开赛等 21 次比赛，职业选手可根据情况参加其中一部分比赛。