

素·质·教·育·书·系 学·生·体·育·知·识·丛·书

网球

主编：麻雪田 吕世杰 编著：林卫国 朱其林



What Sport Do You Want to Join?



知识出版社

素质教育书系·学生体育知识丛书

网 球

编著：林卫国 朱其林

知 识 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

网球/林卫国 朱其林编著. —北京: 知识出版社, 1998. 5

(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰主编)

ISBN 7-5015-1699-5

I. 网… II. ①林… ②朱… III 网球运动-普及读物 IV. G845-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 12627 号

丛书编辑: 张高里

责任编辑: 颜忠诚

装帧设计: 天 鸣

责任校对: 梁燕曦

技术设计: 张新民

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:3.5

字数:71 千字 印数:1—5000 册

定价:4.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换

序 言

在学习网球之前首先要告诉青少年朋友们的是：网球是一项十分有趣，但需要耐心的运动。要想打好网球需要较强的身体素质、灵活的头脑、顽强的意志；又因为网球运动技术比较复杂，要想打好网球就需要长时间的磨练。这种长时间的磨练不仅是网球技术的要求，同时对意志也是一种考验。能把网球打得不错的青少年朋友们，干其他事情一定也能干得不错。

国际上兴起的网球热潮已经波及到我国。国家体委 1997 年倡导的一项全民健身计划的实施，使得举国上下掀起健身潮。由于网球是一项老少皆宜的运动，因此它的流行也在意料之中。相应的关于网球的书也不断地面市，但目前市面上流行的众多的网球入门书籍，要么有的太专业了，不适合青少年初学者；要么有的又过于简单，无法满足青少年朋友进一步提高的需要。

一些对网球有浓厚兴趣，而目前只能观望的“网球运动青少年爱好者们”迫切需要能引导他们迅速进入网球运动的世界，又能满足他们继续提高网球技术、战术水平的这样一本书。本书正是为了满足这些需要应运而生的。

目 录

序 言

第一章 网球运动发展概况	1
一、古近代网球运动	1
二、现代网球运动	2
三、国内网球运动	3
第二章 网球握拍法与正手击球技术	6
一、网球握拍法	6
二、正手击球	9
第三章 反手击球技术	13
一、反手击球	13
二、网球正反手击球步法	16
第四章 网球发球、接发球技术	19
一、发球技术	19
二、接发球技术	24
第五章 网球网前截击技术	28
一、上网截击的时机及克服上网的恐惧心理	28
二、正拍截击球技术	30
三、反拍截击球技术	31
四、中路球截击技术要领	32
五、低球截击技术	33
六、辅助练习	33

七、截击球易犯错误	34
第六章 网球高压球技术和放小球技术	35
一、高压球技术	35
二、网球放小球技术	39
第七章 网球挑高球技术	44
一、挑高球的种类	44
二、挑高球技术的动作要领	45
三、辅助练习	49
第八章 网球随击球技术与打反弹球技术	50
一、网球随击球技术	50
二、反弹球技术	53
三、随击球与反弹球的练习	56
第九章 网球基本战术	57
一、发球战术	57
二、网球接发球战术	59
三、网球的截击战术	60
四、挑高球战术	62
五、放小球战术	63
第十章 网球双打战术	66
一、双打中的站位及发球	66
二、双打的战术配合	69
三、双打战术中的抢网战术	71
四、双打中创造得分机会的战术	72
第十一章 网球比赛规则	75
一、单打规则	75
二、双打规则	79

三、网球比赛计分方法	80
四、休息时间与指导	82
五、裁判员规则	83
第十二章 网球国际赛事、球场礼仪及场地简介	93
一、国际网球重大赛事	93
二、网球礼仪	97
三、网球场场地简介	99

第一章 网球运动发展概况

青少年朋友们，在这一章里首先要向你们简单地介绍一下网球运动发展的历史和国内外网球运动发展的情况。

一、古近代网球运动

古代网球运动可以追溯到古希腊、古罗马、古埃及、古波斯（现今伊朗）以及阿拉伯人玩耍的一种“掌球游戏”。据考证，这种“掌球游戏”是由一位云游诗人带入欧洲的，首先把这项运动传给法国宫廷中的贵妇和贵族们。当时这些贵族所打的“网球”既无网也无拍，球也不能在地上弹跳。他们用的球是一块布裹成的（里面塞以毛发等物质），用一条绳索当“球网”，双方用手作球拍将球打来打去。后来慢慢发展到采用木制的类似一只大的乒乓球拍来作“网球拍”。

不幸的是在公元10世纪，法国路易四世认为这种游戏有损贵族们的尊严，将这项运动禁止了。但是由于这项运动自身的魅力使得这种游戏得以继续保存和发展，直到14世纪法国路易十世则认为“网球运动”是一种“贵族运动”，因此解除了路易四世的禁令，使得这项运动得以继续盛行起来。也就是这个时期，这项运动开始传入英国及其他欧洲国家。从14世纪到18世纪这500年间网球运动几度兴衰，逐渐形成

了一项带有竞争性的比赛项目。球网替换了绳索，球拍的形状也接近现在这种样子，但这项运动仍局限在贵族中流行。

二、现代网球运动

现代网球运动起源于英国，英国有个名叫 M·温菲尔特的乡村绅士，把这项古老的宫廷游戏搬到了室外，同时网球运动也走进了寻常百姓家。

19 世纪中叶，欧洲人掌握了橡胶技术之后，做出了会弹跳的球。球拍也用弦线拉成的替代相传几百年的羊皮拍，室外的草坪替代了室内窄小的范围。由于当时网球制作是用埃及坦尼斯镇(Tennis)所产的布包起来的为最佳，所以这项运动就被冠以“坦尼斯”的名称。这就是现代网球运动的原型。从古代的“掌中游戏”发展到现代的网球运动，经历了近千年的时间。

1877 年，英国在温布尔顿举行了第一次草地网球锦标赛，以亨利·琼(Herry Jone)为首的裁判委员会草拟的比赛规则，是现在网球比赛规则的基础，其中的盘、局制和换位法一直沿用至今。

1881 年英国成立了世界上第一个网球协会，并规范了比赛规则。1884 年英国首先允许女子参加温布尔顿网球比赛，并规定了女子运动员参赛时的着装。在此之后 1887 年美国也举行了第一届美国女子网球冠军赛，标志着美国网球进入一个全盛时期，并对世界网球运动做出了巨大的贡献。

有趣的是美国网球运动是一位叫玛丽·奥特布里奇(Mary Outerbrige)的女士在 1874 年引入美国的。由于网球

是由玛丽引入美国的，所以在一段时间内被认为是女人的运动，被冷落了一段时间。但由于网球运动自身的魅力以及它的强大生命力，很快传遍美国。

对美国网球贡献最大的人，莫过于被人们称为“网球内阁”的罗斯福总统。由于他本人爱好网球，经常邀请他的朋友在白宫球场打网球。因此，网球运动在美国得到空前的发展。1887年，哈佛大学成为世界上第一所拥有网球运动场的大学。在第二次世界大战期间其他各国网球赛事都停止了，唯独美国没有停止，并且进入了一个鼎盛时期，有4000万人参加网球运动，其普及和发展盛况可见一斑。透过历史我们就不难理解，为什么现今世界网坛中美国球员占有重要的地位。比如说，世界男子排名第一的彼得·桑普拉斯以及世界著名的网球运动员阿加西、华裔张德培等都是美国人。

1912年，国际网球联合会（简称国际网联）创立于巴黎。1924年网球进入奥运会，后由于对业余选手身份的争执，网球退出了奥运会。1988年汉城奥运会网球重新纳入奥运会比赛项目。

三、国内网球运动

国内网球运动是在19世纪末，即1885年，由英、美、法等国的商人、传教士和士兵传入我国，迄今已有100多年的历史。最初网球运动只在一些教会学校中的传教士中开展。参加比赛的也只限于外国人。1910年的中国第一届“全运会”，男子网球被列入正式比赛项目。1924年的中国第三届“全运会”，增设了女子网球比赛项目，但没有女子报名。直到1930

年第四届“全运会”，女子才和男子一样参加了网球比赛。

1949年前我国网球运动主要在各大城市开展；后来东北的许多中小学也逐渐开展，并修建了网球场，网球运动水平有了长足的进步。如在第八届远东运动会上，以林宝华、邱飞海为主力的中国队力克菲律宾队和日本队而获冠军。印尼华侨许承基曾排名世界十强之列。

1949年后网球运动在政府的关怀和重视下发展很快。1953年，在天津举行了全国四项球类（篮、排、网、羽）运动大会，以后每隔一年或二年举办一次全国性网球比赛。1956年正式成立了中国网球协会，随后网球运动得到了较快的发展。十年动乱，由于左的思潮的冲击，网球运动被视作资产阶级娱乐而遭到禁止。1972年开始逐步恢复全国性比赛；1980年开始采取升降级比赛，以提高球员的竞争意识。为了更快提高我国网球技术和理论水平，我国网协先后在1980年请来了前世界冠军，当时排名世界网坛男子第一的埃德博格，1988年请来澳大利亚网球明星来华表演、传艺，之后又请来了美国ATP网球教练和布雷登网球讲演团来我国讲学。同时还派出青少年运动员去美国等国家学习和训练。各省市相继成立了网球队，国家也建立了像云南昆明海埂这样的网球训练基地。各大中城市也相继修建了大片的网球场。同时涌现出一批网坛好手，比如大家熟悉的女选手李心意、李芳、唐敏以及近期脱颖而出的陈莉（参加了1996年亚特兰大奥运会、1997年初的澳大利亚网球公开赛）、易景茜；男选手有大家熟知的潘兵、夏嘉平、张九华以及在近阶段有上佳表现的郑宇。

我们知道小球（乒乓、羽毛球、网球等）中的乒乓球、羽

毛球是我们国家的优势项目，网球作为小球中的一员也将有可能成为我国的优势项目。美华裔张德培取得的成就预示着，只要网球运动本身价值逐渐为我国各界所认识和重视，我国的网球运动必将在世界网坛占有一席之地。近几年网球运动在我国已形成蓬勃发展之势。我们相信这一天离我们已不远了。

第二章 网球握拍法与正手击球技术

一、网球握拍法

握拍方法是打网球最基本的技术，它直接影响拍面接触球的角度，即拍弦接触球时所发生的变化，因此开始学习打网球时，首先要掌握握拍方法。最基本的握拍法有三种：东方式、大陆式和西方式。至于选择哪一种握拍法，应以能充

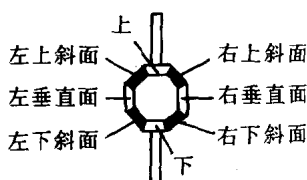


图 2-1



图 2-2

分发挥自己的力量为标准。为读者学习方便，我们首先了解一下网球拍柄各个侧面的名称（见图 2-1 拍柄底端俯视图）以及手掌握拍的主要部位（见图 2-2）。

1 东方式握拍法

东方式握拍法因最初广泛使用于美国东部的沙土地而得

名。由于沙土地能使球正常地弹跳到齐腰的高度，因而这种握拍法非常适宜于正、反手击球，即使来球高一些或低一些亦无大妨碍，而大陆式和西方式都无此优点。

(1) 东方式正手握拍法

东方式正手握拍俗称“握手式”握拍法。握拍时拍面与地面置于垂直方位，右手与拍柄右上斜面贴紧（虎口对准右上斜面），拇指垫握住拍柄的左垂直面，五指紧握拍柄，食指稍离中指，用食指下关节压住拍柄右垂直面。虎口对着右上斜面上缘，掌根基本与拍柄底部平齐手腕向上绷紧，拍头向上抬起（见图 2-3）。



东方式正手握拍

(2) 东方式反手握拍法

图 2-3

从正手握拍法把手向左转动四分之一，即虎口对准拍柄左上斜面上缘，拇指伸直紧贴左垂直面，第二掌指关节紧贴右上斜面，用掌根压住拍柄的左上斜面（见图 2-4）。



东方式反手握拍

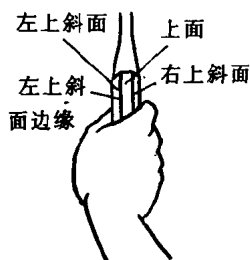
2 大陆式握拍法

大陆式握拍法对正、反手击球都无需变换握拍。它始于欧洲大陆，大陆式握拍法对处理低球很有利，对上网截击也很有利，对处理齐腰的高球也很方便。但这种握拍法的不足之处是对于过高的来球，不易控制拍面，因为手心握在拍柄的上方，所以对打高跳球不利。

图 2-4

正确的大陆式握拍是将球拍侧立，从上而下握柄，掌根抵住拍柄上部的小面，拇指伸直围住拍柄，食指下关节紧贴

拍柄右上斜面，虎口对准左上斜面与上面之间的部位（见图 2-5）。



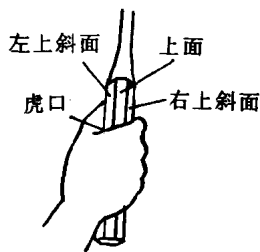
大陆式正手握拍

图 2-5



西方式正手握拍

图 2-6



西方式反手握拍

图 2-7

3 西方式握拍法

西方式握拍法源于美国西部的加利福尼亚。由于该地区水泥场地多，因此场地硬，球速快，球弹跳高，而这种握拍法正适合打高跳球和齐腰高球，但对低球却不利。

(1) 西方式正手握拍法

将球拍平放在地面上，手掌根贴着拍柄右下斜面，拇指压在拍柄上部小平面上，食指下关节握住拍柄的右下斜面，将拍用手抓起来，虎口对准右上斜面下缘即成（见图 2-6）。

(2) 西方式反手握拍法

西方式反手握拍法，即将拍上下颠倒过来，用同一拍面击球。这种握拍法对反手的低球处理较困难（见图 2-7）。

以上三种握拍法都介绍完了，初学网球的网球爱好者们可结合自己的喜好选择其中一种。但分析上三种握拍法各自的利弊，建议初学者选用东方式握拍法。如果您已经选用了其他的握拍法，感觉也不错就不必改了，如果您觉得不舒服建议您不妨改成东方式握拍法。

二、正手击球

1 正手击球的准备姿势

正手击球的准备姿势，一般都是站在底线附近。两腿分开，同肩宽，不可过宽，过宽则影响起动速度，也不可过窄；膝微屈，重心置于脚掌，后跟稍抬起，重心的高低，视来球弹跳的高低；眼视击球者，始终盯着球的运行路线。球拍指向正前方，另一只手扶住拍颈（见图 2-8）。

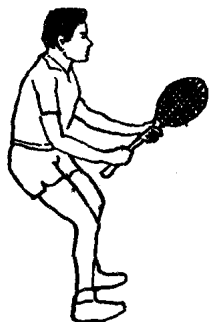


图 2-8

2 正手击球的技术动作要领

准备动作姿势，眼始终盯着球，判断好球的方向及落点，首先找准合适的击球距离，关键动作是“转体要早”，在击球之前如果是右手持拍则左肩对着来球的方向，反之则右肩对着来球方向。同时带动握拍手向后拉拍。因此，当看到球向正拍飞来时，应先转动臀部，在转体的同时向后拉拍，配合准确的步法，使手臂和球拍及时地进入正确的击球前的准备位置（见图 2-9）。

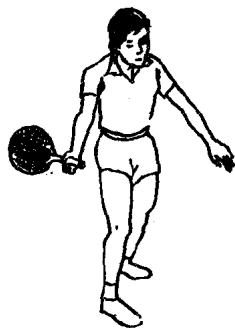


图 2-9

击球前，拍头后摆，拍面与身体平行，垂直于地面，拍头高度应略高于腕部，同时身体重心移至后脚。击球点应在前脚的右前方，击球时，重心由后腿向前脚移去，此时后要用力蹬地，以腰转

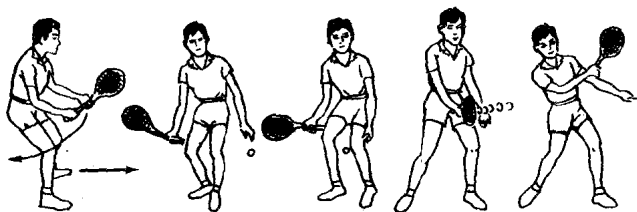


图 2-10

动带动手臂，使球拍从略低于脚部处开始，逐渐上升，向前挥动于腰处击球，击球点正对前髋，球与拍接触时拍面仍与地面垂直。拍面与球接触的时间尽可能长些，以便最大限度地控制球的方向（见完整的正手击球连续动作图 2-10）。

击球后球拍继续向上挥动，握拍肘前伸，与身体至少成 90° 或击球后球拍和拍柄挥过左肩。这两种挥拍动作基本相同，握拍肘都是向上方跟进（见图 2-11）。



图 2-11

3 正手击球的几种打法

（1）拉上旋球。拉上旋球的特点是飞行弧线高，下降快，弹跳向前冲；上旋球是由于球拍向上摩擦整个球体，是网球打法中的要素，击球法的一部分。上旋打法应抬起整个手臂而不是转动手腕。

（2）平击球。平击球的特点是击出的球没有或基本没有旋转。平击球较易造成失误，主要原因是没有旋转，击出的球没有弧度，建议用力击平击球时，稍加一点旋转，就能把球控制得更好。

（3）削下旋球。在底线很少打正手削下旋球，因此这种