

TENNIS

现代网球运动 全攻略

孟霞◎著

- ◆ 赛事介绍
- ◆ 基本理论
- ◆ 技术指导
- ◆ 设备与器材
- ◆ 运动与健康



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

现代网球运动全攻略

孟 霞 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

现代网球运动全攻略 / 孟霞著. —北京: 中央编译出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5117-2257-7

I. ①现… II. ①孟… III. ①网球运动—基本知识
IV. ①G845

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第172143号

现代网球运动全攻略

出版人: 刘明清

出版统筹: 董巍

责任编辑: 郑锦

责任印制: 尹珺

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传真: (010) 66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 北京京华虎彩印刷有限公司

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

字数: 210千字

印张: 15.25

版次: 2015年5月第1版第2次印刷

定价: 48.00元

网址: www.cctphome.com 邮箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618

前 言

网球运动起源于12—13世纪的法国，由传教士发明，用手掌击打一种类似小球的物体。15世纪后，这种游戏改用板拍打球并很快在宫廷中风靡一时。16—17世纪是这种活动的兴盛时期，逐渐形成了一种比赛。因此网球又称为“宫廷网球”和“皇家网球”。作为一个具有悠久历史的体育项目，网球在个体健身、娱乐、休闲等方面一直表现出良好的作用。

随着我国社会的经济、文化的快速发展，网球逐步走进普通百姓的生活。网球运动以其优雅、时尚、健康与富有挑战的特点，深受广大青少年喜爱。尤其是近年来我国女子网球在国际赛场上取得优异成绩，使得越来越多的人认识网球、喜爱网球。随着网球运动普及程度的提高，网球爱好者已不满足传统教材与读物的内容单一、技术观念落后，对网球工作者提出更高要求。作为一名网球教学、训练第一线的高校教师，笔者多年来一直担任大学生体育网球课程的教学训练和各类比赛的裁判和指导工作，深深体会到大学生对网球运动的热爱和执着，在教学训练中亦觉察到一本好的网球理论书籍对学生的重要性。在参阅了目前已出版的近30部网球著作和大量的国内外网球文献资料后，本人以参加多年的网球运动实践和教学经验作为基础，并请教多位体育教育一线的专家学者，经过多次修改充实，最终完成了这本《现代网球运动全攻略》。

本书共章八，内容包括网球运动概述、网球赛事、网球运动技术指导、

网球运动技术练习方法、网球运动规则、网球运动场地设备与器材、网球运动疾病与健康等问题。本书是一本网球学习用书。本书吸取了当今网球发展的最新理论，内容丰富，图文并茂，从有利于学生课外自学出发，从有利于学生接受网球文化出发，从有利于学生掌握网球运动技能出发精心编写，全面介绍了网球运动的相关内容。

本书在编写、修改、校正以及出版的过程中，得到了领导的大力支持和同事关金永副教授的细心帮助及指导，笔者在这里深表感谢。另外要感谢的是信伟在成书的过程中提供的技术支持，以及我校网球队队员季晓亢、张强、张家华、李文琦、孙怀宝、王慧、王金阳等的帮助。最后要感谢的是本书的编辑，认真负责的为本书排稿。由于笔者水平、时间、经验等原因，本书中难免会出现疏漏或不当之处，这里笔者恳请各位专家、同行批评指正。

孟 霞

2014年5月于河南郑州

目 录

第一章 网球运动概述	(1)
第一节 网球运动简介	(1)
第二节 中国网球运动发展概况	(10)
第二章 网球赛事介绍	(13)
第一节 国际主要网球赛事介绍	(13)
第二节 “大满贯”比赛简介	(21)
第三节 网球比赛礼仪	(28)
第三章 网球技术的基本理论	(31)
第一节 网球技术的基础知识	(31)
第二节 握拍方法	(43)
第三节 准备姿势与移动步法	(51)
第四章 网球运动的技术指导	(61)
第一节 正反手击球技术	(61)
第二节 接发球技术	(80)
第三节 其他击球技术	(91)

第五章 网球基本技术练习方法	(112)
第一节 正反手击球练习方法	(112)
第二节 接发球技术练习方法	(119)
第三节 其他击球技术练习方法	(122)
第四节 初学者如何练好网球基本技术	(130)
第六章 网球运动场地设备与器材	(135)
第一节 网球场地区	(135)
第二节 网球运动装备	(139)
第七章 网球运动与健康	(147)
第一节 网球运动常见损伤及预防	(147)
第二节 网球运动身体素质训练方法	(151)
第三节 网球运动与健康减肥	(173)
第四节 网球运动与心理健康	(177)
第五节 网球运动中的注意事项	(179)
第八章 网球运动规则	(186)
第一节 网球比赛规则	(186)
第二节 网球竞赛裁判法	(221)
第三节 网球竞赛编排方法	(231)
参考文献	(236)

第一章 网球运动概述

第一节 网球运动简介

一、网球运动的起源与发展

网球运动起源于法国，与高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界四大绅士运动。12—13 世纪，法国的传教士事业非常繁荣，现在许多的体育项目都是由那时传教士的游戏转变而来的。当时法国传教士常常在教堂的回廊里用手掌击打一种类似小球的物体来充实生活。方法是在空地上两人隔一条绳子，用手掌将球（用布包着头发）打来打去。这种运动不仅在修道院中盛行，后来逐渐传入法国宫廷，并很快成为王室贵族喜爱的一种娱乐游戏。当时这种游戏称为“jeu de paume”（法语是用手掌击球的意思），即“掌球戏”。（图 1—1）

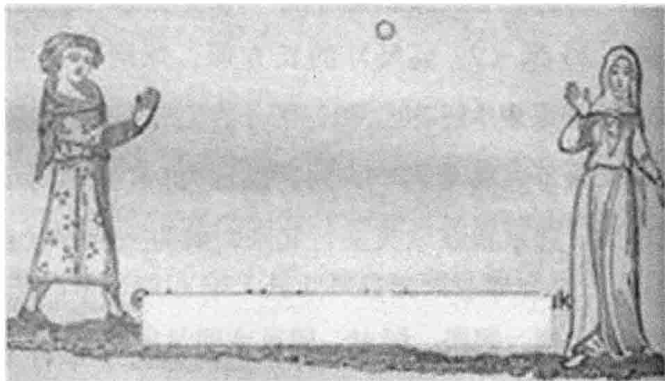


图 1—1 14 世纪板刻中展示的掌球戏

14 世纪中叶,法国王储将掌球游戏中使用的球赠送给英皇亨利五世,这种游戏便传入了英国。后来欧洲人掌握了橡胶技术做出了能弹跳的球。当时人们公认埃及坦尼斯镇生产的球皮最好,所以“坦尼斯”(tennis)作为网球运动的专用名称一直沿用到现在。15 世纪,这种游戏不再用手掌击球而改用木板打球了,并很快出现了一种用羊皮纸做拍面的卵形球拍,后来球拍的拍面又由原来的羊皮换成了弦线拉成的。同时,场地中央的绳子也换成了网子。这种游戏引起了许多贵族的兴趣,很快在宫廷中风靡一时。因此网球又称为“宫廷网球”和“皇家网球”。网球运动发展至今,由于消费较高,仍被称为“贵族运动”。

16—17 世纪,网球运动逐渐发展成为一种竞技比赛形式,不再是一种单纯的游戏。1871 年,英国的温菲尔德少校改进了早期网球打法,并将场地移向草坪地,同年出版了《草地网球》一书,提出了一套接近于现代网球的打法。1874 年又规定了球网的大小和高低,并在英国创办了简易的草地网球比赛。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个草地网球协会,草地网球运动在英国得到了进一步发展,并于 1877 年 7 月举办了第一届温布尔登草地网球锦标赛。随后英国板球俱乐部又将网球场定为长 23.77 米(78 英尺),宽 8.23 米(27 英尺)的长方形,球网中央的高度定为 99 厘米,并确定了每局采用 15、30、40、平分的记分方法。1884 年,英国伦敦玛丽勒本板球俱乐部又将球网中央的高度定为 91.40 厘米。至此,现代网球运动正式形成,并很快在欧美盛行起来,成为一项深受欢迎的球类运动。(图1—2)

1896 年,第一届奥运会在雅典举行,把网球男子单打与双打列为正式比赛项目。后来,由于国际网球联合会和国际奥委会在“业余运动员”的定义上有分歧,网球比赛连续七届奥运会都被取消,直到 1984 年举行



图 1—2 1880 年网球场上的男士和女士

的洛杉矶奥运会，网球被列为表演项目。1988 年举行的汉城奥运会上，网球才重新列入正式比赛项目。除了 20 世纪 70 年代采用的“抢七”（tiebreaker）规则外，网球运动规则自 1890 年至今的变化很小。近几年，在职业比赛中增加“即时重放”（instant replay）系统即“鹰眼”，以判定有争议的球。

网球运动起源于法国教会，又经过欧洲各国皇室贵族的推动，逐步走向社会和平民，并在全世界传播开来。经过两年的筹备，在美国人杜安尼·威廉姆斯、瑞典人查尔斯·巴德和法国人亨利·沃利特的积极倡议下，在多次非官方会议的努力下，1913 年 3 月 1 日在法国巴黎成立了国际网球联合会，总部设在伦敦。当时的成员国有英国、法国、德国、澳大利亚、奥地利、丹麦、荷兰、比利时、南非、俄国、瑞典和瑞士。国际网球联合会的成立，标志着网球运动由娱乐游戏阶段过渡到职业网球的竞技体育阶段。中国网球协

会 1980 年加入该协会成为正式会员。

现代网球运动从第一届温布尔登草地网球赛开始到现在已经有 100 多年的历史。网球运动技术水平越来越高，网球规则也不断完善，网球运动从最初开展的几个国家到目前近 160 个国家参与其中，这些进步都是在世界网球的有关组织指导下进行的，世界网球组织主要有以下三个。

第一，国际网球联合会（ITF），成立于 1913 年 5 月 1 日，是最早的国际网球组织。其主要责任是：负责制定网球运动比赛规则；负责有关网球比赛的一切事物；推进各国网球协会搞好本地区网球运动的普及；为发展中国家的网球教练开设培训班；提高人们对网球的兴趣，鼓励吸纳更多的人参加网球运动，促进世界网球运动的发展。国际网球联合会委员会除主席和执行主席外，其他委员均为名誉会员，每两年改选一次。国际网联负责组织和管理的赛事有：戴维斯杯世界男子团体赛、联合会杯世界女子团体赛以及每年的四大网球公开赛，还负责女子巡回赛、发展巡回赛、挑战赛、世界老年网球赛、世界青年杯赛、世界少年杯赛等 200 多个赛事。（图 1—3 ITF 图标）



图 1—3 ITF 图标

第二，世界男子职业网球选手协会（ATP），号称“球员工会”，成立于 1972 年，是世界男子职业网球运动员的自治机构，总部设在美国的佛罗里

达。ATP 主要职责是协调各赛事和职业运动员之间的伙伴关系，并负责组织和管理工作。ATP 每年举办的大赛有：大师杯赛、网球大师系列赛、国际黄金系列赛、世界双打锦标赛、挑战赛等 80 个左右的赛事。（图 1—4 ATP 图标）

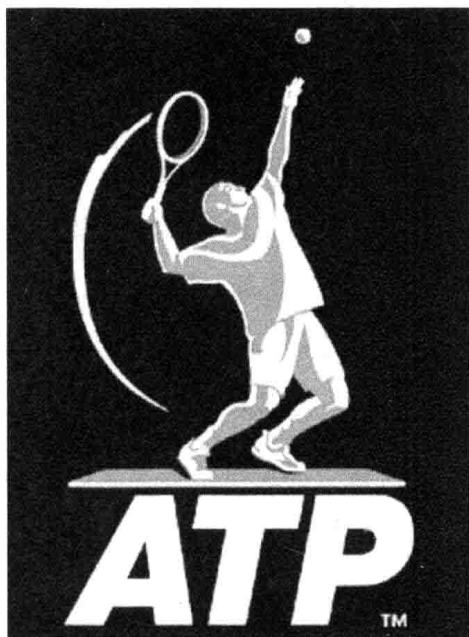


图 1—4 ATP 图标

第三，国际女子网球协会（WTA），成立于 1973 年，是世界女子职业网球选手的自治组织，总部设在佛罗里达的圣彼得斯堡。WTA 的主要职责是组织网球职业女子选手的各种比赛。WTA 负责协调与赞助商、赛事主办方之间的关系等与选手有关的一切事物，管理职业选手的积分、排名、奖金分配。WTA 由一个董事会和一个主席来管理，他们中的多数是现役球员，还有一些商业顾问。WTA 负责的比赛有：WTA 的年终总决赛、各项公开赛、巡回赛等。（图 1—5 图标）



图 1—5 WTA 图标更新

进入 20 世纪 90 年代后,世界网球普及程度提高,网球技术水平高,比赛竞争激烈,随着器材的不断改革更新,网球运动向力量、速度型方向发展;同时网球各大赛事奖金的不断提高,网球的职业化、商业化程度会越来越高。总之,网球运动作为世界球类,将以其不断发展的技术和无以伦比的魅力赢得越来越多的参与者和爱好者。

二、网球运动的特点和价值

(一) 网球运动的特点

1. 适应大众的广泛性与运动量大小的自控性

网球运动作为世界四大绅士运动之一,其特有的魅力早已深入人心。网球运动是一种老少皆宜的体育运动项目,上至白发老者,下到少年儿童,都能在球场上体会到网球运动的乐趣。网球运动参与者可根据自己的能力来确定打法,控制球的速度与旋转,因此对于参加者的体能要求并不太高,并且运动量可以得到有效地控制,所以网球运动可以使不同水平、不同年龄段的参与者都乐在其中。

随着人们生活水平的提高,人们对生活质量的要求也越来越高,从事网球运动的人也在迅速增长,人们已经把网球运动作为一种休闲娱乐的方式。

2. 网球运动受场地器材的限制

由于网球场的造价较高,运动本身对场地的要求也高,跟其他运动项目相比网球运动消费就高很多,因此在发展中国家,有网球场的学校和社区寥寥无几,即使有也很少,网球场馆的数量远远达不到人们生活娱乐的要求。随着中国网球运动的发展,近几年我国的场馆数量增加了不少,但仍不能满足广大网球爱好者的需求。

3. 网球运动受自然环境的影响

网球场馆大多建在露天的环境下,因此天气等自然环境的变化对网球运动的影响非常大,网球四大满贯的比赛也经常因为天气原因推迟。尤其是比赛场地是红土场的法国网球公开赛,经常因为下雨而推迟比赛,比赛中球员因为天气原因影响状态,甚至造成比赛大逆转的状况也时有出现。

4. 比赛时间长与比赛跑动量大

网球比赛无论是平时的娱乐或是正式的比赛,只要双方的实力接近,要想决出胜负,都要很长时间。四大满贯的比赛为男子5盘3胜、女子3盘2胜。一场比赛的时间约在3—5个小时,大满贯赛事中,常因为一场比赛的时间太长、太晚而终止,比赛第二天继续进行。网球比赛的跑动量非常大,据统计,女子单打实力相当的高水平比赛可达到5000米,男子打满5盘可达到6000米以上。随着快速场地的使用和网球技战术的发展,比赛的跑动量有减少的趋势,但跑动的强度在增加,前后快速跑动、跨扑、跳跃动作在增加。

5. 职业比赛的可观赏性

随着网球比赛赛制和赛程的日益规范、完善,职业网球比赛越来越多,网球运动员的技术水平越来越高,网球比赛的精彩程度也随之提高,网球比赛的观赏性有了很大提高。热爱网球比赛的观众也日益增多,另外,电视转播技术的提高也使网球比赛吸引了更多的爱好者。

6. 对运动员的心理品质要求高

网球比赛中,除了团体比赛中的交换场地时教练可以进场指导外,其他任何时候的单项比赛都不允许教练指导,网球运动员每次击球都是在重重的压力下完成的,这就要求网球运动员具有良好的心理品质。优秀的网球运动员的心理特征表现为:对完成所建立的训练及比赛目标有很强的责任感和坚定性,对自己的实力充满信心,有强烈的竞争意识,有克服种种困难的非凡勇气,情绪稳定,在大赛中不畏强手,敢于拼搏等。

(二) 网球运动的锻炼价值

1. 全面锻炼各项身体机能,促进健康,增强体质,延缓衰老

身体素质是人体发育状况和生理功能状况的综合表现。经过长期的网球锻炼,可使人体的速度、力量、柔韧、灵敏等身体素质得到提高,从而提高人体的运动能力,也可以大大延缓年龄较大的网球参与者运动能力的下降过程。

网球是典型的以有氧为主、无氧为辅的运动项目,运动中既有有氧供能又有无氧供能,可以很好地发展耐力素质。通常在职业网球比赛中,女子比赛要3盘2胜,男子比赛要5盘3胜,耗时2至5个小时甚至更久,运动量非常大。运动员没有良好的心肺功能是难以胜任一场漫长艰苦的网球比赛的。对于普通锻炼者而言,经常进行具有一定强度的较长时间的网球锻炼,可以使人的心肺功能大大改善和提高,进而提高人的耐力素质。

网球运动对力量素质的要求也比较高,这是因为网球拍本身就具有一定的重量,比其他小球类项目的球拍如乒乓球拍、羽毛球拍重,需要用更大的力量完成每次的击球动作。因此,力量是网球运动的基础,通过网球锻炼也会促进力量素质的提高,所以网球运动员看起来也更为强壮。

网球运动也可以发展身体灵敏素质。在网球运动中,球速较快,球的运动轨迹与旋转瞬息万变,这就要求练习者能及时根据来球变化迅速做出反应,及时选择相应的技术动作方法完成击球,这对于发展人体的灵敏素质益处

极大。

由于各项身体素质都得到锻炼和提高,人体处于一个积极的良性发展状态,这对于控制体重,提高人体心血管系统能力,降低血脂、血压,预防骨质疏松、保持生命活力、延缓衰老等都有良好的作用。

2. 培养人的心理品质

网球运动是一项需要全身心投入的竞技体育项目。在单打比赛中,场上只有对手和自己,所有的问题都要自己去面对和解决,所以网球运动也是一项靠智力与体力共同对抗的运动。在每一场比赛中,选手都要努力了解对手的技术战术特点,而在比赛过程中又要根据出现的具体情况调整自己的战术。在整个比赛过程中,选手的精神都要高度集中,每球必争。在关键的局点、盘点、赛点分时,选手更要抓住机会,沉着应战。这就要求球员的心理品质良好,才能赢下关键分,反之则可能遭逆转而一败涂地。因此,经常参加网球比赛,有助于锻炼人的意志品质,培养自信和临危不惧的优良心理品质。这些意志品质的锻炼对网球参与者是一笔很好的生活财富。

3. 休闲娱乐、陶冶人的情操,提高人的社会交际能力

网球运动是一项令人心身愉快的娱乐运动。在网球场上积极奔跑、正手、反手、网前截击,每一次击球都能给人带来无穷的乐趣,心理和生理都会产生不同程度的愉悦感。在生活节奏加快、竞争压力巨大的现代社会,人们经常处于焦虑、抑郁等不良心理状态下。约上球友在业余时间去网球场进行一番练习和较量,不管是单打还是双打,都可以通过有利的击球、满场的奔跑、大声的吼叫或者欢乐的笑声来宣泄自己紧张的情绪和释放压力,给自己的身心带来愉悦和放松,进而以饱满的精神状态重新投入到工作、学习和生活中。同时,通过切磋交流球技,没有门第的高低,没有性别的障碍,没有年龄的界限,拉近了人们的距离,增进了彼此的友谊,提高了人们的社交能力。

第二节 中国网球运动发展概况

1885年前后,网球运动传入我国。当时,外国的传教士、驻军和一些商人在上海、广州、香港、北京、青岛、天津等地修建了不少网球场,供他们平时消遣娱乐,不久之后,网球运动在学校和教会中逐渐开展起来。上海圣约翰书院在1898年举办了“斯坦豪斯杯”网球赛,这是中国最早的学校网球比赛。1910年在旧中国第一届全运会上,男子网球被列为比赛项目。1924年第三届全运会上,又把女子网球列为比赛项目,但是当时没有选手报名参加比赛。直到1930年的第四届全运会,才有女子选手正式报名参加网球比赛。

中国网球20世纪初才开始与国际网坛进行交流。1915年第二届至1934年第十届远东运动会上,中国男子网球队参加了网球表演赛,女子网球队参加了第六届至第十届远东运动会的网球表演赛。我国选手在1924—1946年间参加了六次戴维斯杯的网球赛,当时中国著名的网球选手有林宝华、邱飞海等。我国著名网球选手邱飞海在1924年参加了英国的温布尔登网球赛,并打进第二轮的比赛。第八届远东运动会上,中国队以林宝华和邱海飞为主力获得了男子网球团体赛冠军。

新中国成立后,我国的网球事业得到更大、更快发展。中国网球协会于1953年成立,在天津市举办了第一届全国网球表演赛。我国网球队从1956年开始加强了与国际网坛的交往,先后出访了许多国家和地区,并积极参加各种国际网球比赛,取得了不俗的成绩。我国优秀的上海网球运动员朱振华、梅福基1959年在波兰索波特国际网球赛中为新中国赢得了首个国际网球赛事的男子双打冠军。我国上海网球运动员戚风娣和徐润珍1965年参加了索波特国际网球赛,并分别获得了女子单打的冠亚军。1966年后,和其他体育项目