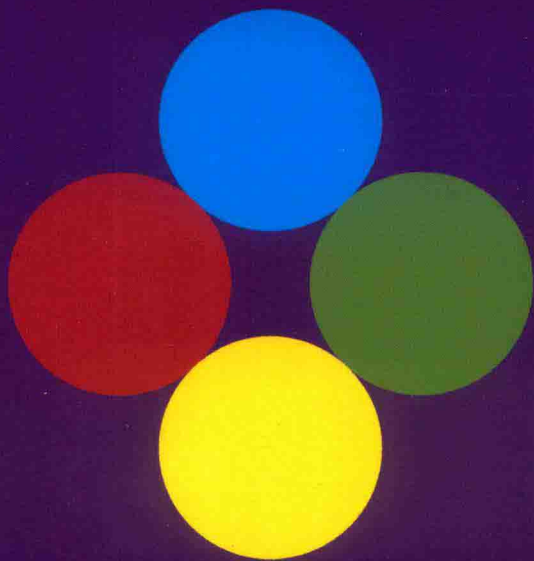


现代网球运动理论与 技战术研究

张伦厚 主编



北京体育大学出版社

现代网球运动理论与 技战术研究

张伦厚 主编

北京体育大学出版社

策划编辑: 高云智
责任编辑: 佟 晖
审稿编辑: 李 飞
责任校对: 赵红霞
排版设计: 李 鹤

图书在版编目(CIP)数据

现代网球运动理论与技战术研究 / 张伦厚主编. --
北京: 北京体育大学出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5644-2579-1

I. ①现… II. ①张… III. ①网球运动-研究 IV.
①G845

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第099897号

现代网球运动理论与技战术研究

张伦厚 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 710×1000 毫米 1/16
印 张: 13
字 数: 238千字

2017年9月第1版第1次印刷

定 价: 39.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

网球、高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界“四大绅士运动”，其中网球被称为世界第二大球类运动。网球起源于法国，兴盛于英国，发展于美国，成为世界上最流行的运动项目之一。网球运动能够燃烧脂肪、塑造体形、促进健康，同时还能培养运动者的社交能力、团队精神，是一种健康的运动。

随着我国人民生活水平的提高，网球运动得到了长足的发展，关于网球理论的相关书籍也非常多，不过其内容多数侧重于网球运动的实战技巧，而对于网球运动的基本知识、战术、技术等理论层面内容涉及的却不多。因此，对于想进一步提高网球理论知识水平的人而言就显得尤为不足。为此，本书正是以理论层面为切入点研究现代网球运动。

本书共分为7章。第一章介绍了网球运动场地的类型与规格，网球拍、网球及服饰等网球运动员所必需的装备。第二章介绍了网球运动的安全防护，如运动时需要注意的事项、预防常见损伤的方法等，以避免在运动中出现意外受伤。第三章主要是介绍网球运动竞赛的内容，涉及规则、裁判、编排等。第四章是网球运动与健康，网球运动是一项大众的、时尚性运动，对于增强体质、增进人的健康等具有积极的意义。第五章是网球运动礼仪，网球比赛属于观赏类的项目，我们应该知道在观赛过程中需要注意的个人行为，从而传递相互尊重、亲善和友好的

理念。第六和第七章讲解了网球运动的技术和战术。

本书在编写过程中，参考了大量的文献及书刊，在此对原作者表示感谢。由于编写时间过于仓促，书中不免有疏漏不妥之处，还请不吝赐教。



绪 论	1
一、网球运动的起源	1
二、网球运动竞赛的特点	2
三、国际网球组织结构	4
四、网球运动的价值	6
五、网球运动的发展趋势	9
六、网球常用术语	11
第一章 网球运动场地与装备	19
第一节 网球运动场地	19
一、网球场地的分类	19
二、网球场规格	21
第二节 网球运动装备	23
一、网球拍	23
二、网球	26
三、网球鞋	27
四、网球服装	29
五、其他	30
第二章 网球运动的安全防护	31
第一节 提高网球技术的身体素质练习	31
一、灵敏性训练	31

二、速度素质训练	33
三、力量素质训练	35
四、耐力素质训练	36
五、柔韧性素质训练	37
六、协调性素质训练	38
七、高水平网球运动体能训练的基本要求	38
第二节 网球运动的注意事项	45
一、准备活动与整理活动	45
二、网球运动中的“呼吸法”	46
三、不同季节网球运动的注意事项	47
四、参加业余比赛的注意事项	50
第三节 预防网球运动常见损伤的方法	51
一、起水泡	51
二、肌肉拉伤	52
三、关节扭伤	52
四、网球肘	52
五、网球腿	53
六、肌肉酸痛	53
七、小腿抽筋	54
八、扭脚	54
九、中暑	55
十、其他常见运动损伤的预防方法	55
第四节 消除网球运动疲劳的方法	57
一、运动性疲劳产生的原因	57
二、网球运动中推迟疲劳出现的因素	58
第三章 网球运动竞赛	60
第一节 网球运动竞赛裁判法	60

一、赛事监督或裁判长的职责	60
二、裁判组长的职责	64
三、主裁判的职责	64
四、司线员的要求	66
五、司网员的职责	67
六、拾球员的职责	67
七、裁判、司线员及拾球员的位置图	67
第二节 网球竞赛裁判程序及方法	72
一、网球竞赛的裁判程序	72
二、网球竞赛的计分法	73
第三节 网球运动竞赛规则	75
一、网球运动竞赛的一般规则	75
二、常见类型网球的运动规则	77
第四节 网球运动竞赛的编排方法	81
一、竞赛规程的制定	81
二、网球比赛常用编排方法	81
第五节 网球运动比赛战略	84
一、单打比赛的策略	85
二、双打比赛的策略	87
三、根据自然环境制定战术	88
第六节 网球运动员比赛行为准则	89
一、定义	90
二、四级处罚制	91
三、如何申报违反行为准则	91
第七节 我国网球运动的可持续发展	92
一、我国竞技网球运动发展现状	92
二、我国竞技网球运动可持续发展	93

第四章 网球运动与健康	98
第一节 体适能的概述	98
一、体适能的概念.....	98
二、体适能的分类.....	99
三、体适能的发展趋势.....	100
第二节 网球运动与身体健康	101
一、网球运动对心肺耐力的影响.....	101
二、网球运动对肌肉适能的影响.....	101
三、网球运动对柔韧性的影响.....	102
四、网球运动对身体成分的影响.....	103
第三节 网球运动与心理健康	104
一、网球运动对青少年心理健康的影响.....	105
二、网球运动对老年心理健康的影响.....	105
三、网球运动员的心理素质训练.....	106
第四节 网球运动中水的补充	113
第五章 网球运动礼仪	116
第一节 体育礼仪概述	116
一、体育礼仪.....	116
二、体育观赏.....	118
第二节 体育观赛礼仪	119
一、体育观赛礼仪的基本内容.....	119
二、体育观赛礼仪的要求.....	120
第三节 网球比赛礼仪	123

一、球员应遵循的礼仪	123
二、观赛礼仪	124
第四节 网球比赛中运动员的着装	125
一、关于男子比赛服装的规定	125
二、关于女子比赛服装的规定	126
第六章 网球运动技术	128
第一节 握拍方法	128
一、大陆式握拍法	128
二、东方式握拍法	128
三、半西方式握拍法	129
四、东方式反手握拍法	129
五、双手反手握拍法	129
第二节 基本步法	130
一、移动步法	130
二、击球步法	133
第三节 正手击球技术	134
一、正手击球技术的动作要领	135
二、正手击球的分类	136
三、正手击球常犯错误及纠正方法	139
第四节 反手击球技术	141
一、各类型反手击球技术的动作要领	141
二、反手击球技术常犯错误及纠正方法	144
第五节 发球技术	146
一、发球的类型	146
二、发球技术的动作要领	147
三、发球技术应遵循的基本原则	149

四、发球常犯错误及纠正方法	150
第六节 接发球技术	151
一、接发球技术的方法	152
二、接发球技术的动作要领	153
三、接发球战术的基本原则	154
四、纠正接发球技术常犯错误的方法	155
第七节 反弹球技术	156
一、两种反弹球技术的动作要领	156
二、纠正反弹球常犯错误的方法	157
第八节 挑高球技术	157
一、两种挑高球技术动作要领	157
二、纠正挑高球技术常犯错误的方法	159
第九节 其他网球运动技术	160
一、放小球技术	160
二、高压球技术	161
三、截击球技术	162
第七章 网球运动战术	167
第一节 战术的制订	167
一、知己知彼、有的放矢	168
二、灵活机动、随机应变	168
三、勤于观察、以己之长克敌之短	168
四、积极主动、勇猛顽强	169
第二节 网球单打战术	169
一、底线型战术	169
二、上网型战术	171
三、综合性打法战术	177

第三节 网球双打战术	177
一、双打比赛的好处	177
二、双打战术的特点	178
三、网球双打的站位	179
四、双打战术的发展趋势	187
第四节 各类型打法形成的影响因素	189
一、身体形态	189
二、身体素质	189
三、教育、训练、意向等因素	190
四、运动员的技术特点	191
五、运动员的神经类型	191
参考文献	192

绪论

网球运动是一项集速度、力量、韵律、美感于一体的运动，是能充分展现人体运动美的高雅运动，适合于各个年龄段的人群，也是一种大众性的体育运动、时尚运动，不仅增强了人们的体质，而且丰富了人们的物质和精神文化生活。

一、网球运动的起源

网球运动起源于12~13世纪法国的一个手掌击球的游戏，即“jeu de paume”。14世纪中叶，传入英国并在上层社会兴盛起来。最初，皇家贵族用一种介于驾驶手套和棒球手套之间的皮质手套击球，后来，手套逐渐演变成了板拍，之后又被木质的球拍所代替。同时，场地中间的绳子改变成了短绳子垂直于地面，当球从绳子下面穿过时很容易被发现。17世纪初绳帘变成了小方格网子，而球拍也改变成了穿线的球拍，这时的网球运动已经初步具备了一定的规则。1858年，英国人哈利·梅姆在英国伯明翰一位朋友的草地上建造了一个“网球场”，促进了早期网球游戏的开展。1872年，他又创建了莱明顿网球俱乐部，扩大了网球游戏的影响，促进了网球运动的形成。1873年，美国人沃尔特·克罗姆顿·温菲尔德将早期的网球打法改进，称之为“草地网球”，取代板球成为英国最流行的室外活动。

1875年，全英网球运动俱乐部成立。这个俱乐部建造了世界上的第一个网球场，并于1877年举办了全英草地网球男子单打锦标赛，即后来闻名于世的温布尔登网球赛。随着网球运动的广泛开展和比赛活动的日益频繁，在网球运动的场地、设备、打法和比赛等方面取得了一致的意见，并形成了一个统一的规则。网球从一项游戏转变成为一项正式的竞技体育项目，从此网球运动开始高速地发展起来。

1881年，世界上出现了第一个全国性的网球协会，即美国全国草地网球协会。1900年，为了推动现代网球运动的发展，美国网球运动员戴维斯捐赠了一只

纯银大钵，名为戴维斯杯，之后成为国际网坛声望最高的男子团体锦标赛的永久性的流动奖杯。每年的冠军队和队员的名字都被刻在奖杯上。1904年，澳大利亚草地网球协会成立，并于1905年开始主办澳大利亚锦标赛。世界闻名的“大满贯”网球锦标赛包含法国网球锦标赛、英国温布尔登网球锦标赛、美国网球锦标赛和澳大利亚网球锦标赛。任何一名选手或一组双打选手在同一赛季中，赢得这4个锦标赛的冠军时，便获得“大满贯”优胜者的荣誉。

1927年，为了使球速加快，英国首创无缝网球。20世纪40~60年代，网球趋向职业化。20世纪70年代，国际男子职业网球选手协会、国际女子网球协会等专业性组织的相继成立，使得网球又得到了进一步的发展，网球运动在世界各地得到了广泛的开展。如今，参加网球运动、观看网球比赛已成为人们生活中不可替代的重要组成部分。

19世纪后期，网球运动传入中国。19世纪30年代是中国网球的鼎盛时期，涌现了一批优秀的网球高手。20世纪80年代以来，我国网球运动水平得到了大幅度的提高。2004年中国网球运动接连翻开了崭新的篇章。2006年，郑洁、晏紫同时获得澳大利亚网球公开赛和温布尔登网球公开赛两个大满贯女双冠军，捧上了中国人梦寐以求的大满贯奖杯。2011年法国网球公开赛女单决赛赛场上，李娜战胜上届冠军斯齐亚沃尼，夺得亚洲人的第一个网球大满贯冠军。

二、网球运动竞赛的特点

（一）比赛受自然环境的影响

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。

（二）网球运动受场地器材的限制

与其他运动项目相比，网球场的建造成本较高，自然而然体育消费也很高。虽然近几年我国人民的物质水平已经大幅度提高，网球场馆的数量相较之前已经大大增加，但是仍不能满足广大网球爱好者的需求。

（三）比赛时间长、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，第二天比赛继续进行。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。

（四）职业比赛具有可观赏性

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。

（五）对运动员的心理品质要求高

网球比赛中，除了团体比赛中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。

（六）适应大众的健康生活方式

网球运动是一项老少皆宜的体育运动项目。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的控制，所以网球运动可以使不同水平、不同年龄段的参与者都能体会这项体育运动的乐趣。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，网球人口也在迅速增长，人们已经把网球运动作为一种休闲娱乐方式、一种健康的生活方式。

三、国际网球组织结构

(一) 国际网球联合会 (ITF)



国际网球联合会 (International Tennis Federation, ITF) 成立于1913年3月1日, 是成立最早的国际网球组织, 总部设在伦敦。

国际网球联合会是世界网球组织的最高权力机构, 其主要职责是: 负责有关网球比赛的一切事物; 负责制定网球规则; 为发展中国家的网球教练开设培训班; 推进各国网球协会搞好本地区网球运动的普及; 提高人们对网球运动的兴趣, 吸纳更多的人参与网球运动, 促进世界网球运动的

发展。国际网球联合会每年都要组织100多次青年级比赛, 组织16岁以下的国际男、女青年团体赛和世界青年杯赛。还要负责组织世界上的两大团体赛, 即戴维斯杯赛和联合会杯赛。负责指导四大公开赛, 即温布尔登、法国、美国和澳大利亚网球公开赛; 负责奥运会网球比赛最后阶段的比赛等。

协会会员拥有的表决票数不同, 分别为1、3、5、7、9和12票6个等级, 握有最高表决票数的有澳大利亚、英国、法国、美国、德国共5国。

所有协会会员出席的全会是国际网联的最高权力机构, 每年一次。有7票以上表决权的协会可派3人出席, 其余均为2人。在全会闭幕期间, 由管理委员会负责处理国际网联的一切事务。管理委员会由主席和12名委员组成, 其中3人分别来自拥有表决票最多的协会, 此外, 至少亚洲1人、南美洲1人、非洲1人、巴拿马运河以北2人、欧洲2人。管理委员会由全会选举产生, 每两年一次, 可连选连任。管理委员会可设立专门委员会, 并赋予其自己的部分权力。

常务理事会中的正式成员都是些网球运动比较发达的国家, 而且有资格参加戴维斯杯和联合会杯赛。非正式会员无选举权, 但可向常务理事会提出入会申请, 3年后方可成为正式会员。国际网球联合会由它的理事会进行管理, 通过常务会, 确定下一年度国际网球联合会工作计划。

国际网联现有的专门委员会有奥林匹克委员会、青少年竞赛委员会、老运动员委员会、技术委员会、网球规则委员会、国际网联规则委员会、财务委员会、

