

TENNIS LESSONS

主编 苏文山

网球教程

海潮出版社

TEENNIS LESSONS

主编 陈文山

网球教程

海南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

网球教程/苏文山编著.-北京:海潮出版社,1999
ISBN 7-80151-148-4

I.网… II.苏… III.网球运动-基本知识 IV.G845.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 04671 号

网球教程

苏文山 主编

☆

海潮出版社出版发行

(北京西三环中路 19 号 邮政编码: 100841)

洛阳市金阳装璜印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 13 字数: 300 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-1100 册

ISBN 7-80151-148-4/G · 56

定价: 23.00 元

前 言

如果说网球运动在我国八十年代以前还没有被普通百姓所熟知，也许只是偶尔在报纸上或广播里一知半解的话，那么进入八十年代以来，这项体育运动已在改革大地悄然兴起。随着我国经济的快速发展和社会发展程度的不断提高，即使是普通百姓，只要花上几十到几百元钱，就可以把网球活动的器材全副武装起来。特别是近几年，只要有网球场的地方，都可以看到打网球的人群，甚至相当数量的网球爱好者不惜跑上几里，甚至几十里赶到网球场，也要过几个小时的球瘾。

网球运动的确是一项锻炼价值很高的体育运动项目。它独特的锻炼价值主要体现在如下几点：首先它是一项娱乐消遣运动。其次是在追求和尽情享受的同时，也增进了健康和心理的充分调节，因而被世人誉为高雅、文明、时尚的运动。只要有过打网球经历的朋友都会体会到，每当击出一个好球时，心里就有一种用言语所不能表达的“快感”。所以，有许多喜欢乒乓球或羽毛球项目的体育爱好者，自开始打网球起，便放弃了原来的运动项目，与网球运动结下了不解之缘。这正是网球运动独具魅力的原因所在。

全书共分网球运动概述等十章。本书力求注意吸收网球运动技术发展的新思想和新成果，博采众家之长，同时也独具自己的特色，并力求做到内容丰富，简明扼要、通俗易懂、图文并茂，突出知识性、实用性、趣味性和系统性。因而，对网球教学与训练以及对广大网球爱好者的学习将起到有益

的帮助和指导作用。

全书由苏文山同志主持和编写，李勇胜副教授和陈新生讲师参加了全书的纂编定稿工作。另外，董永项、吴绪东、张卫平、范广军等同志还参加了部分章节的编写工作。

在编写过程中得到解放军外国语学院鲁自东副教授、刘建国副教授和李志鸿、张文华、候烈平、葛登升、董学琪等同志的热情帮助和大力支持；段笑林和桂浩同志对本书的编写也给予很大帮助，在此一并表示衷心的感谢。

限于编者的认识和能力，书中难免会出现缺点和错误，诚望广大读者惠予指正。

编 者

一九九九年元月

目 录

第一章 网球运动概述	1
第一节 网球运动的起源与现状	1
第二节 网球运动的特点和网球打法的三大类型	8
第三节 世界著名的网球大赛	16
第四节 世界网球运动组织	23
第二章 网球运动及其网球运动 管理的基本知识	26
第一节 网球运动的基本知识	26
第二节 网球运动管理的基本知识	44
第三节 网球运动常用术语	58
第三章 网球基本技术	67
第一节 网球技术的基本要点	67
第二节 网球基本技术	73
第三节 有关左手击球的一些问题	129
第四章 网球比赛常用的技术、战术 及训练方法	137
第一节 网球意识及网球技战术方面存在的问题	137
第二节 单打的技术	144

第三节	单打的战术·····	147
第四节	单打的练习方法·····	153
第五节	双打的技术·····	163
第六节	双打的战术·····	164
第七节	双打训练方法·····	172
第八节	不同场区的战术运用·····	179
第五章	网球教学原则及其方法·····	182
第一节	网球教学的基本规律·····	182
第二节	网球教学的基本原则·····	184
第三节	网球教学的方法·····	188
第四节	网球教学与训练中教员(教练)应明确的 几个基本概念·····	202
第六章	网球竞赛与组织·····	207
第一节	网球比赛的基本知识·····	207
第二节	网球单打竞赛规则·····	215
第三节	网球双打竞赛规则·····	244
第四节	网球比赛的组织工作·····	247
第五节	网球比赛的裁判工作·····	252
第六节	有关国家级网球裁判员等级确定和国际网球裁判 员考试的规定·····	255
第七节	网球裁判员记录比赛时的简单方法·····	265
第八节	沙土地网球场的修建与保养·····	267
第七章	网球训练的主要内容·····	270
第一节	身体训练·····	270
第二节	技术训练·····	286
第三节	战术与心理训练·····	288

第八章	网球规则问题解答	293
第九章	网球技术中易犯的 错误动作和纠正方法	366
第十章	网球运动中常见的 运动损伤及治疗方法	380
第一节	“网球肘”的症状 治疗和预防	381
第二节	网球运动中肩袖的 损伤与治疗	388
第三节	网球腿的症状与 治疗	393
第四节	网球运动中其它 伤病与治疗	395

第一章 网球运动概述

第一节 网球运动的起源与现状

一、 网球运动的起源与发展

据有关资料记载：网球运动最早起源于爱尔兰，它是在十世纪由用手掌击球的游戏演变而来的。还有一种说法是：早在 11 世纪，法国的年轻传教士为调剂单调的生活，消除无聊的烦恼，常常进行一种用手掌击球的游戏。这种游戏的方法是：先画一块场地，在场地的中间横拉一根绳索，游戏的双方分别站在绳索的两边，用手掌击球，不能回球过绳就算输。这种游戏被后人认定为古式室内网球的先驱。当时的球是用布缝制的一个球皮，里面塞满头发，这种球弹性很小。随着网球运动的发展，人们越来越感觉到用手掌击球比较痛，就改用戴手套击球，直至后来逐步演变为改用球拍击球。随着科学技术的发展，欧洲人掌握了橡胶技术，才做出了能弹的球。球的质量取决于“球皮”的质量。当时人们公认的是埃及坦尼斯镇所生产的“球皮”布最佳，所以网球被称为“坦尼斯”（Tennis），一直沿用至今。法国国王路易十世在位时，宫廷中就经常进行这种以消遣为目的的网球运动。1358-1360 年，这种供贵族玩的古式网球从法国传入英国，英国爱

德华第三对网球发生很大兴趣，下令在宫中修建一片室内球场。到了 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。以后，古式室内网球有了自己的规则，在欧洲，尤其是在英国得到了较好的开展。

近代网球兴起是源于英国。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，当时叫做司法泰克 (Sphairistke) 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。由于这位草地网球的创始人对近代网球的产生做出了贡献，因而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。

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 7 月，举办了首届草地网球锦标赛，即温布尔顿第一届比赛。当时的球场为长方形，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，发球失误一次不判失分。采用古式室内网球的 0、15、30、40 每局计分法。这种以 15 为单元的记分法始于中世纪，其中 40 是 45 的省略。据天文六分仪的规定，将一个圆分成六等份，每份 60 度，每度为 60 分，每分为 60 秒。反之，4 个 15 秒为一分，4 个 15 分为一度，4 个 15 度为一份。网球记分法把 4 和 15 作为常数，也就是如果赢得 4 份为胜一盘。后来，人们考虑到尽量反映运动员的实力，充分发挥运动员的技术水平，

将每盘比赛改为 6 份，也就是人们常说的 6 局。这恰好是一个完整的圆。后来就把每胜一球记为 15，胜两球为 30，胜三个球为 40（45 的省略）。当双方都是 40 分时记为 (Deuce)，意思是须再净胜二分才能胜该局的比赛。

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。

1878 年，在规则和场地上又有所修改：增加了双打，场地两边各增加 1.37 米，发球线距网的距离为 6.40 米。1882 年，球网两端高度为 1.07 米，中央高度为 0.914 米。从那时起网球场地的面积规格及球网的规格就没有发生变化。

紧随英国其后开展网球运动的国家是美国。1881 年，世界上第一个全国性网球协会，是美国全国草地网球协会（“全国”二字于 1920 年取消）。该协会当年 8 月 31 日至 9 月 3 日，在罗得岛纽波特港举行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。

1887 年，开始举行美国草地网球女子单打锦标赛；1890 年举行女子双打锦标赛；1892 年举行混合双打锦标赛。值得一提的是，在二次世界大战中，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，优秀的网球明星层出不穷。这也许是现代美国著名网球好手辈出的一个重要原因。

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。

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水平，比赛时间越来越长，争夺越来越激烈。

70年代以后，网球运动又得到了进一步的发展，网球运动已普及到世界各地。世界尖子选手各国都有，打破了以前美国、澳大利亚等少数国家的一统天下的局面。当时网球运动发展比较快主要原因有如下几点：

第一是允许职业选手参加温布尔顿等锦标赛，开创了职业网球巡回赛的先河，取消了职业选手和业余选手的界限，增加了大赛的激烈程度和热烈争夺的气氛，从而促进了运动员技术水平的提高，吸引了广大网球爱好者从事这一运动的热情和观看以及评论网球比赛的积极性。

第二是科技在球拍等器材制造中的应用，促进了先进器材的生产和技术水平的提高，造就了一批年轻选手，从而促进了网球运动向前发展。比如：70年代的“球王”瑞典的比约恩·博格，他在1976年首次获得温布尔顿网球锦标赛的冠军，并连续四年卫冕成功。他成功的主要原因是他使用了一把比利时的多娜(Donnary)公司为他专门生产的球拍。那时，印有“D”的球拍已成为球王的一部分。70年代美国的吉米·康纳斯使用了一把铝合金“威尔逊 T-2000”型球拍，他用这把球拍共夺得五次美国网球公开赛的冠军。捷克斯洛伐克的伊·伦德尔使用一把由碳素材料制成的球拍，这种球拍重量轻而且弹性好，向人们展示了强力网球的新概念。1987年纳芙拉蒂诺娃使用了一把采用电脑技术控制的铸模技术制造的登禄普(Dunlop)球拍，战胜了格拉芙，取得了冠军的头衔；1989年17岁的张德培使用一把大拍头的“王子”(Prince)牌球拍夺得了法国公开赛的冠军。

进入 90 年代后，网球的发展有这样几个特点：

第一、普及率高：据有关资料透露，1990 年初，在国际网联注册的就有 156 个协会。

第二、水平高，争夺激烈。

第三、网球器材的改革快，尤其是球拍的研制。网球将向着力量、速度型方向发展。

第四、随着网球各种大赛奖金的不断提高，网球的职业化、商业程度会越来越高。

总之，作为世界第二大运动的网球运动，在趋势上正以“快速全面、积极进攻”的发展方向前进。同时，它也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，将成为全世界人民生活中，甚至是人们生命中不可缺少的一部分。

二、中国网球运动概况

中国的网球运动是在 19 世纪后期由英、美、法等国的商人、传教士和士兵传人的。他们在驻华机构、兵营、基督教青年会、燕京大学、辅仁大学，以及汇文中学等处修建网球场。当时活动用球都是从国外带来的。随着人们对这项运动认识的不断深入了解，参加锻炼的人数不断增多，有条件的国立大学（如清华大学、北京大学、师范大学、北京交大）以及一些机关单位相继修建了网球场，参加网球运动的人空前踊跃，继而群众又自发的组织了各种网球会及网球俱乐部，使中国的网球水平迅速提高。这时就出现了一些利用手工小作坊方式制造网球的制造商。不过那时的制造工具十分简陋，因而球的质量也非常差。19 世纪 30 年代是中国网球水平的鼎

盛时期，涌现出一些杰出的网球高手。如许承基在英国公开的网球赛上力挫群雄，击败当时的世界网球名将奥斯丁，夺得男子单打冠军。尔后他又参加了温布尔顿国际网球比赛，进入单打前十名。在第八届远东运动会上，他与队友林宝华、邱飞海合作获得了团体冠军。旧中国从 1910 年到 1948 年共举行了 7 届运动会，网球一直被列为比赛项目。

新中国成立以后，网球运动进入恢复和发展时期。1956 年举行了全国网球锦标赛，1960 年第一届全国运动会将网球列入正式比赛项目。此届全运会的比赛用球第一次使用了我国自己生产的“航空”牌网球。此后，全国各地（如上海、北京、广东等）青少年业余体校增设了网球项目，随后各地又相继成立了省级网球队，网球运动在中国逐渐活跃起来。这一时期，涌现出一大批优秀运动员，如朱振华、梅福基等，他们多次代表中国参加国际比赛并取得了可喜的成绩。近年来，我国网球选手频繁地参加国际网球比赛，技术水平迅速提高。随着我国改革开放的逐步深入，人民生活水平不断提高，群众性网球运动蓬勃发展。目前，在我国的大、中城市，甚至发达地区的县、乡都有了标准、美观的网球场，数以万计的网球爱好者活跃在网球场上。

据有关方面提供的信息：随着我国社会主义市场经济确立和网球运动的不断发展，自 1996 年 2 月开始，网球运动管理中心开展了网球俱乐部的调研和文件起草工作。在两年多的时间里，网球俱乐部相关文件五易其稿，于 98 年 6 月经国家体育总局领导正式批准。这标志着我国网球运动体制的改革已进入俱乐部制的实施启动阶段。

实施网球俱乐部的目的是走向社会化、产业化道路，培

育网球市场，促进网球事业持续发展。建立的俱乐部依据其设施的规模和网球专业人员的配备，划分为一级、二级、三级俱乐部。按照规定，一级俱乐部向中国网协注册，二三级俱乐部向所在省、区、市级网协注册。中国网协将设立全国网球俱乐部联赛，按技术水平分为甲级队、乙级队和丙级队，并实行升降级制度，发挥竞赛的杠杆作用，开拓竞赛市场，调动社会和运动员的积极性。中国网协还制定了运动员转会管理暂行规定，本着自愿、互利、有序、公开、合法的原则，实行自由流动，增强网球运动活力。

鉴于网球俱乐部制的推广必将遇到国内竞赛体制和人员管理体制新老交替并存的局面，以及所产生的运动员代表资格的问题；鉴于网球运动全球化、职业化、商业化特点必将带来俱乐部体制下运动员自由流动与代表国家参加重大赛事的职责与管理问题，管理中心正在就运动员、教练员注册，转会实施的具体要求和协议条款，以及起到管理导向作用的竞赛制度进行进一步的细化修改。98年8月下发了主要文件，并进行新闻宣传工作。年底以前组织落实、实施会员协会注册和俱乐部注册，以及运动员、教练员、裁判员的注册管理。

在竞技网球运动方面，我国网球选手与世界水平的差距主要表现在如下几个方面：

1. 进攻意识不强

我们讲积极进攻而不是等待进攻。我国运动员在国内比赛的进攻意识差的现象还表现得不是太突出，但在国际大赛上表现就十分明显。比如，在跑位上不敢靠前站，使许多进攻机会白白的丧失；又如，双打网前的站位，总处于网前防守，而不是在更有利于抢网，站在逼压对手的位置上，其结

果造成双打战术不活。如此这些都是进攻意识不强的表现。

2. 前三板技术较差

前三板技术主要包括发球、接发球、发球上网第一拦（中场）拦网、发球后落地球的攻击、跑动中的破网等。但最主要的仍是第一发球的攻击力，发球的速度和落点精确程度，以及接发球的反击能力。

3. 技术掌握不全面

世界网球高手一般是在技术全面的基础上，还具有自己独特的技术。而我国网球选手总的来讲，还是处在打法单调，技术不稳定的水平。虽然他们底线的攻击力还可以与世界网球进行抗衡，但缺乏技术，也不能扩大发球和底线攻击的优势。总之，要发挥我国选手反应快、动作灵活、变向移动速度快、头脑灵活的特点，积极发扬“准确多变、以快为主”的技术风格和“敢打、敢拼、斗志顽强”的比赛风格，全面、稳定地掌握各种技术动作，尽早赶上世界一流网球选手。

第二节 网球运动的特点和网球打法的

三大类型

一、网球运动的特点

网球比赛设有男女团体、男女单打、男女双打及其混合双打共7个项目。除了在大型竞技比赛中，运动员的比赛具有较高的商业价值外，还具有以下特点：

(一)能提高人的身体素质,如:速度、力量、耐力、灵敏反应等。

(二)是一种娱乐、消遣、增进健康的手段。

(三)是一种追求艺术感受力,陶冶心境的手段。

(四)是一项老少皆宜的运动。运动量和运动强度可根据自己体力和体质情况进行调整。

(五)是一项安全、文雅、时尚的运动。

(六)是进行社交活动的重要场所。通过网球运动,交流球艺,增进团结,加深了解,联络感情。

总之,网球运动具有独特的风格和魅力,吸引着广大群众锲而不舍。我们相信,随着社会的进步,经济的快速发展,这只金色绒毛小球一定会被您所拥有,并从中获得满意的收获。

二、网球打法的三大类型

在网球比赛中,尽管实力和临场的技术发挥是最后取胜的关键,但在一些重大比赛中以弱胜强、非种子选手战胜种子选手的情况还是屡见不鲜的。当然,出现这种情况的原因除了实力较强的选手技术和战术没能充分发挥外,技术特点也是一个非常重要的方面。

随着网球运动的发展,目前已基本形成三大技术类型,即底线型打法、发球上网型打法和综合型打法。现介绍如下:

(一)底线型打法

底线型打法可分为底线防守型和底线进攻型打法两种。底线防守型的选手一般具有坚韧不拔的耐心和良好的步伐。同时,也具备底线击球、接发球、破网、挑进攻高球等技术。