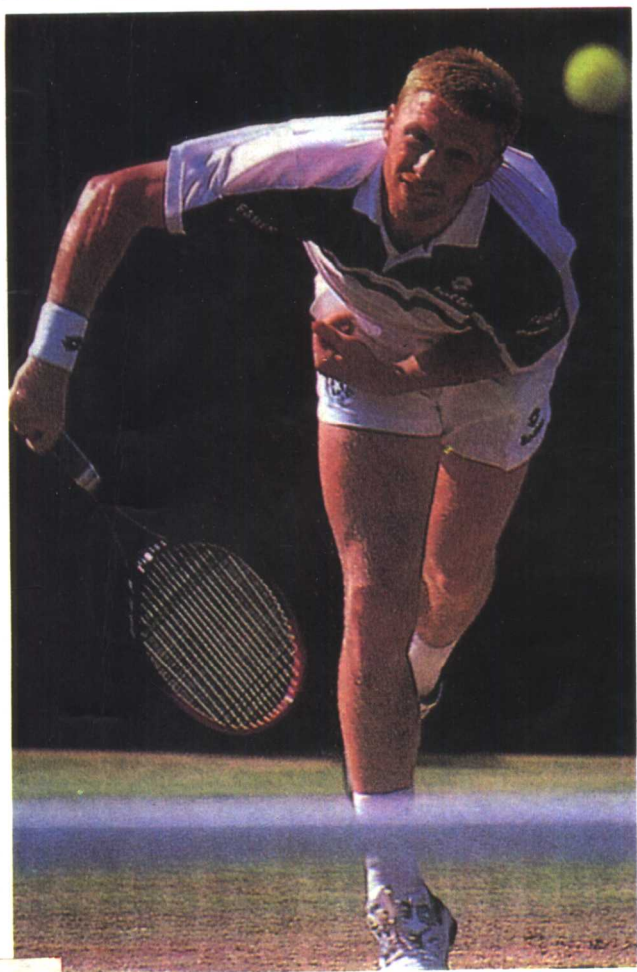


全民健身活动知识丛书



-51
0

怎样打网球

主编 潘晟
苏州大学出版社

全民健身活动知识丛书

怎样打网球

主 编 潘 晟

副主编 罗时铭 宣大吾 陈三龙

苏州大学出版社

怎样打网球

主编 潘 辰

苏州大学出版社出版发行

江苏省新华书店经销

镇江前进印刷厂排版

丹阳市教育印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.625 字数 113 千

1996 年 11 月第 1 版 1998 年 3 月第 4 次印刷

印数 20001—28000

ISBN7-81037-257-2/G·102 定价 6.00 元

苏州大学出版社出版的图书若有印刷装订错误,可向承印厂调换

编者的话

我国的全民健身活动是由政府倡导、社会支持和全民参与的一项有目标、有任务、有措施的宏伟工程。这项工程的启动与实施,首先需要大力宣传全民健身计划对提高中华民族素质和促进我国社会主义现代化建设的深远意义,提高全体国民的健身意识,转变“无病即健康”等旧观念,树立体育和健康的科学新概念。其次,全民健身活动的实践需要知识的推广、方法的辅导和理论的点拨。因此,必须强化健身知识、健身方法和健身习惯等方面的教育,使全民健身活动得以迅速、健康地开展。

我社为宣传全民健身计划而出版了这套“全民健身活动知识丛书”,向读者提供了系统、实用的体育知识和健身方法。丛书的内容将包括各种球类、健身跑、健美操、武术、器械、体育游戏等。

“天下之要,人才而已”,“天生万物,唯人为贵”。国家的兴旺发达、社会的文明进步及经济的繁荣与腾飞,从根本上讲都将取决于全体国民的素质提高,而身体素质则是思想道德和科学文化素质的载体。因此,全民健身活动不仅能使当代人直接受益,而且将为培养一代新人创造良好的条件,可以展望:21 世纪的中国人,在身心健康方面都将跻身于世界先进民族的前列。

苏州大学出版社

1996 年 4 月

全民健身活动知识丛书

球类运动顾问

- 王文教 (中国羽毛球协会主席)
张 然 (中国排球协会副主席)
何志仁 (苏州市体委主任)
宫鲁鸣 (中国男篮主教练)
戚务生 (中国足球队主教练)
郭跃华 (乒乓球前世界冠军)

球类运动编委会

- 主 编 张宏成
副主编 麻雪田 王家宏 朱唯唯
编 委 (以姓氏笔划为序)
王家宏 朱唯唯 何 旭
张宏成 周建军 潘 晟

序

我打网球，断断续续也有了四十年的历史，前几年，我在苏州市网协的成立会上即兴用四言赞颂网球说：“网球场上，笑语盈盈。兰天白云，空气清新。老少咸宜，缓剧都行。增进健康，快乐身心。”

我参加过多种大球小球运动，比较起来，户外比室内舒畅，场地大的比空间小的变化多。所以，最后只选择了网球。网球在飞行中有个抛物线，因而停顿间歇的时间较长，我在打羽毛球时觉得力不从心，但是打网球时却感到从容舒展。北京有个八十岁以上老人组成的“八十不老网球队”，可见网球的魅力和它在人的生命中注入的活力有多大。

网球曾经是贵族化的运动，场地是保养修剪得整齐的草地，捡球有专门的球童。随着时代的进化，当今世界上网球已成了大众化的运动，有些发达国家，街道和他们称之为社区的，都有公共网球场地和设施，免费提供大家进行体育活动。贵族化的称号早已让给了高尔夫球。

网球是一种文化现象，在国际上，体育这一概念曾定名为“身体文化”，的确，它与文化和文明联系在一起。在网球场上，大家的言行举止都得遵循文明的传统，球场是社会的一个文明角。

近两年来，苏州市的网球活动有蓬勃兴起的趋向，场地越办越多，青少年也开始加入网球运动的队伍，这种趋向，全国各地都有发生，它不会停滞和止遏，它有无限前途。潘晟等编

写的《怎样打网球》一书正是为适应这一发展而写成的，我相信它一定会得到网球爱好者们的喜爱。

打网球会上瘾，有些东西是上不得瘾的，但网球瘾却没有害处，它给你的只有健康、快乐和青春朝气。

苏州市网球协会主席

翁明

1996年10月

目 录

第一章 网球运动概述

- 第一节 网球的起源与发展..... (1)
- 第二节 中国的网球运动..... (5)
- 第三节 网球运动的特点..... (9)
- 第四节 有关网球运动的历史知识 (12)

第二章 网球基本技术

- 第一节 握拍的方法 (21)
- 第二节 击球的基本原理 (24)
- 第三节 正反手击球 (29)
- 第四节 发球 (44)
- 第五节 截击球 (50)
- 第六节 高压球和挑高球技术 (53)
- 第七节 反弹球和放小球技术 (61)

第三章 网球运动基本战术

- 第一节 单打战术 (65)
- 第二节 双打战术 (74)

第四章 网球训练方法

- 第一节 网球技术的训练 (82)
- 第二节 身体素质的训练 (97)

第五章 网球比赛的基本规则和方法

- 第一节 网球场地的规范..... (102)
- 第二节 网球器材..... (107)

第三节	计分方法和失分判定·····	(108)
第四节	网球比赛的发球和场地交换·····	(110)
第五节	裁判员分工及临场裁判法·····	(113)
第六章 网球比赛的组织工作		
第一节	组织竞赛·····	(119)
第二节	竞赛办法·····	(121)
第三节	网球记分表及使用方法·····	(127)
附录		
一、	网球比赛临场裁判 100 例·····	(129)
二、	观看网球比赛注意事项·····	(141)
三、	网球常用英语词汇·····	(142)
四、	国际网球的两大组织·····	(143)
五、	国际网球大赛·····	(146)
六、	世界网球明星榜·····	(154)
七、	中国网坛优秀运动员·····	(166)

第一章 网球运动概述

第一节 网球的起源与发展

现代网球运动一般包括室内网球和室外网球两种形式。网球运动最早起源于12至13世纪法国传教士在教堂回廊里用手掌击球的一种游戏。后来成为宫廷里的一种室内消遣娱乐活动。也有人认为,网球运动的起源应追溯到“百年战争”(1337年~1453年英法两国战争)以前在法国民间流传的一种名叫海欧·德·巴乌麦的球类游戏。据说这种游戏是两个人进行的,每人各执一个球拍,球场的周围筑有围墙,球撞到墙上后被弹回去,尔后过网。因此,无论从使用的场地和器具上,还是从进行游戏的方法上,它与现代网球运动有许多相似之处,所以有人把它看作是网球运动的原初形态。

到了14世纪中叶,法国的一位诗人把这种球类游戏介绍到法国宫廷中,作为皇室贵族男女的消遣。当时玩这种游戏,场地是宫廷内的大厅,没有网也没有球拍,球是用布卷成圆形后用绳子绑成的。场地中间架起一条绳子为界,利用两手作球拍,把球从绳上丢来丢去,法语叫作Tenez,英语叫作“Take it! Play”,意即:“抓住!丢过去”,今天“网球(Tennis)”一语即来源于此。不久,木板的球拍被用来代替两手拍球。16世纪初,这项球类游戏被法国国民发现,出于好奇心开始仿效,很快地传播到各大城市,同时改良了用具。球制造得比较耐用,拍子由木板改为羊皮纸板,拍面面积放大,握把的柄也加长。

场地中间的绳子,增加无数短绳子向地面垂下,球从绳子下面经过时,可以明显地发觉。后来被法国国王路易斯下令禁止,并规定这是宫廷中的特权游戏。17世纪初,场地中间不再用绳帘,而改用小方格网子,网比帘的作用更好,拍子改用穿线的网拍,富有弹性而且轻巧方便。在法国宫廷中作这种游戏时,球场旁边放置一只金色容器,每次比赛完毕后,观众将金钱投入盘中,作为胜利者的奖品。这种方法起初的用意很好,后来渐渐演变成为一种赌博。开始时数目尚小,久而久之越赌越大,甚至有人因此倾家荡产,于是纠纷迭起,法国国王遂下令禁止再作此种游戏,这就是18世纪初期网球衰败的主要原因。

大约在1358年~1360年间,这种球类游戏从法国传到了英国。英国国王爱德华三世对此特别感兴趣,下令在宫内建造一处室内球场。从此,网球开始在英国流行,成为英国上层社会的一种娱乐活动,所以有“贵族运动”之雅称。这期间流行的主要是室内网球。直到1793年9月29日,在英国的一份《体育运动》杂志上,才有了“场地网球”的叫法。

现代网球运动的历史一般是从1873年开始的。那年,英国人沃尔特·克洛普顿·温菲尔德将早期的网球打法加以改进,使之成为夏天在草坪上进行的一种体育活动,并取名“草地网球”。同年还出版了一本以《草地网球》为题的小册子,对这种活动进行宣传和推广。所以温菲尔德被称为“近代网球的创始人”。此后网球便成为一项室内、户外都能进行的体育项目。同时在英国各地建立网球运动俱乐部。^①1875年又建立了全英网球运动俱乐部。这个俱乐部建造了世界上的第一个

^① 历史上的第一个网球俱乐部是哈里·吉姆于1872年创办的利明顿俱乐部。

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。网球运动的广泛开展和比赛活动的日益频繁，没有统一的规则当然是不行的。于是在 1876 年，由一些地区的著名网球运动俱乐部派出代表，一起开会研究和讨论制定一个全英统一的网球规则。经过多次协商，各方代表终于对网球运动的场地、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。大约在 1878 年以后，英国大多数网球俱乐部都逐渐按照新的打法开展活动，进行训练和比赛。

1874 年，在百慕大度假的美国女士玛丽·奥特布里奇在观看了英国军官的网球比赛后，对这项体育活动颇感兴趣，于是将网球规则、网拍和网球带到纽约。在美国，网球运动最初是在东部各学校中开展的，不久就传到中部、西部，进而在全美得到普及。此时网球运动已经由草地上演变到可以在沙土上、水泥地上、柏油地上举行比赛，于是“网球(Tennis)”的名称就慢慢替代了“草地网球(Lawn Tennis)”的名称，这是我们今天网球(Tennis)名称的由来。

现代网球运动开展的初期，妇女常被排斥在外，其理由是网球运动不适合于妇女。同时认为妇女参加网球运动，有伤风化。因此早期的网球比赛只设有男子单打和双打两项，不设女子网球项目。但是一些女选手不仅敢于冲破社会舆论和家庭的阻挠，而且技术水平有的还超过了男选手。在一些非正规的单打比赛中常常出现一边是男选手、另一边是女选手的情况。这才迫使一些网球俱乐部不得不破除这一禁令，允许妇女参加这一运动。所以从 1879 年开始诞生了男女混合双打比赛，这是妇女自身努力奋斗的结果。

1878 年，第一次男子双打锦标赛在英格兰举行。1879 年，

第一次女子单打和混合双打比赛在爱尔兰举行。1884年，温布尔登增加了女子单打和男子双打锦标赛。1913年又增加了女双和混双锦标赛。

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（“全国”两字于1920年取消）。该会于当年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男子单打和男子双打锦标赛，采用了温布尔登的比赛规则，参加比赛的有26人。

美国全国草地网协主席德怀特和美国男单冠军西尔斯，也是最早参加温布尔登锦标赛的海外运动员。

1887年，开始举行美国草地网球女子单打锦标赛，女子双打和混合双打分别开始于1890年和1892年。

1891年，法国首次举行男子单打和男子双打锦标赛，参加者限于法国公民，女子单打始于1897年。

1900年，21岁的美国网球运动员戴维斯，为了推动现代网球运动的发展，捐赠了一只黄金衬里的纯银大钵，名为戴维斯杯。它后来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刻在杯上，当1920年刻满名字后，戴维斯又捐赠了一只垫盒，以后又增添了两只托盘。

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，设男子单打、男子双打两个项目。1922年又增加了女子单打、女子双打和混合双打三项。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合在一起是世界上最有声望的“大满贯”网球锦标赛。任何一名选手或一组双打选手能在同一赛季中，赢得这四个锦标赛的冠军时，便获得“大满贯”优胜者的荣誉。

1913年3月1日,由澳大利亚等12个国家的网球协会代表,在巴黎成立了国际网球联合会(ITF),协调国际网球活动,安排全年比赛日程表,修订网球规则并监督它的执行。1919年,抽签采用“种子”制度。1927年,英国首创无缝网球,使球速加快。1945年至60年代,网球趋向职业化。1963年开始举办女子团体赛——联合会杯赛。1968年温布尔登首先实行不区分业余选手和职业选手的参赛制度。1972年,国际男子职业网球选手协会成立。1973年,国际女子网球协会成立。

1896年在雅典举行的现代第一届奥运会上,网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。后来,由于国际奥委会和国际网球联合会在“业余运动员”问题上有分歧,已经进行了连续七届的奥运会网球比赛项目被取消。直到1984年的洛杉矶奥运会上,网球才被列为表演项目。到1988年的汉城奥运会上,网球重新被列为正式比赛项目。

第二节 中国的网球运动

一、中国网球的足迹

网球运动是在19世纪后期随着西方近代体育的传播而进入我国的。在旧中国举行的第一届全运会上,男子网球被列为正式比赛项目。从第三届全运会开始,又增加了女子网球比赛项目,并一直延续到1948年的第七届全运会。旧中国的网球界和国际网坛的交往是从20世纪初开始的。男子网球队参加了1915年的第二届至1934年的第十届远东运动会,女子队则参加了第六届至第十届的远东运动会网球表演赛。1924

年至1946年，中国选手共参加了6次戴维斯杯网球赛。那时最为著名的网球选手有林宝华、邱飞海、许承基等人。其中邱飞海是参加温布尔登网球赛的第一个中国运动员，1924年曾进入第二轮比赛。随后许承基也参加了温布尔登网球赛，他的最好成绩是打进第四轮，并于1938年被列为世界网球第8号种子选手。许承基曾蝉联1938年和1939年英国硬地网球锦标赛的两届单打冠军，林宝华和邱飞海则登上第八届远东运动会的冠军领奖台。

中华人民共和国成立以后，网球运动得到了进一步的发展，1953年成立了中国网球协会，并在天津市举办了新中国的首次全国网球表演赛。此后，除文化大革命期间曾中断过五六年外，每年都要举办不同形式的全国网球比赛。在历年的全国比赛中，涌现了不少著名的选手。

新中国网球运动的国际交往是1956年开始的，第一个访问我国的是印度尼西亚队，我国第一次派网球队出访是1957年去斯里兰卡。以后，中国网球运动员曾先后同30多个国家和地区发生交往，参加过不少大型的国际比赛，并取得了较好的成绩。如1959年新中国的第一代网球选手朱振华和梅福基在波兰索波特国际网球赛中首次赢得男子双打冠军。1965年，又有戚凤娣和徐润珍分别获得索波特国际网球赛的女子单打冠军和亚军。此后，1980年10月余丽桥在东京女子网球公开赛上获单打冠军；1981年1月，李心意和胡娜获美国白宫杯少年网球锦标赛女子双打冠军；1983年中国男子网球队在吉隆坡摘取了亚洲最高水平的男子团体赛的桂冠——加法尔杯赛冠军；1986年中国女子网球队又在第十届亚洲运动会的团体赛中夺冠；1990年和1994年，潘兵蝉联两届亚运会男单冠军；1995年1月，李芳则闯进了世界排名的前50名大

关。

二、中国网球之最

中国首次参加戴维斯杯网球赛是在1924年,当时我国有3名运动员,即吴仕光、韦荣洛和徐恒自费参加了在澳大利亚举行的比赛。

中国首次在国际性网球比赛中获得金牌的是1927年的第八届远东运动会,夺得冠军的运动员林宝华和邱飞海均为旅居国外的华侨,后定居上海,并多次代表中国参赛。他们为我国早期的网球事业曾作出过重大贡献。

旧中国最著名的网球运动员是许承基,他曾是印度尼西亚一家外国体育器材商店的职员。他热爱网球运动,当地华侨曾捐资送他去瑞士深造。1935年,他和郑兆佳代表中国参加了在美国举行的戴维斯杯网球赛,第一次取得了赢两盘的战绩,打破了中国参加该项比赛以来从未得分的记录。许承基曾多次参加温布尔登网球大赛,并取得过较好成绩,如1938年被列为第8号种子选手。许承基还获得过1938年、1939年的英国硬地网球比赛的两届冠军,英国伯明翰网球赛的三届冠军,并保持了伯明翰杯。他1948年病逝,年仅35岁。

新中国的第一批全国网球冠军是1953年产生的。他们是:男子单打冠军梅福基,女子单打冠军朱芒英,男子双打冠军梅福基、朱振华,女子双打冠军朱芒英、章志英。

1958年新中国首次派队参加温布尔登网球赛,参赛的三名运动员是:吴生康、梅福基、朱振华。

新中国首次参加联合会杯赛是1981年在日本东京。由余丽桥、王萍、胡娜、李心意组成的中国女子网球队,集中了当时国内最优秀的女子网球手,她们在第一轮比赛中,全胜泰国

队，在进入第二轮比赛后，负于澳大利亚队。

新中国首次参加戴维斯杯网球赛是1983年在日本大阪。中国男子网球队由李时勤、刘树华、马克勤组成，他们在东方区的半决赛中被淘汰。

中国首次登上亚洲男子网球团体冠军宝座是在1983年。在马来西亚吉隆坡举行的加法尔杯亚洲国家网球赛上，中国男队的尤伟、刘树华、马克勤连闯三关，先后战胜了印度尼西亚队、日本队和印度队，首次登上了亚洲男子网球团体冠军的宝座。

新中国第一次获得亚运会网球金牌是在1986年的第10届亚运会上。以李心意、钟妮、段丽兰、濮秀芬组成的中国网球女队，以2比1战胜韩国队，摘取了女子网球团体桂冠。同时，李心意夺得女子单打金牌，从而结束了中国选手在亚运会上没有网球金牌的历史。

新中国第一对参加奥运会的网球选手是刘树华和马克勤。他俩曾于1983年获吉隆坡加法尔杯的男双冠军，两次获得日本草地网球锦标赛双打冠军和日本北海道公开赛冠军，还曾在拉美获得咖啡杯冠军。1988年，他俩首次代表中国参加了在汉城举行的第24届奥运会网球比赛。

中国首次承办国际网联(ITF)男子网球巡回赛是在1993年6月14日至7月11日，共有15个国家和地区的运动员参赛，排名最好的是美国的阿曼德·伊犁克，第348位。中国选手潘兵、夏嘉平、张九华的排名分别是第385、第488、第680位。这是属于国际网联系列比赛中最初级别的比赛。

新中国第一届全国大学生网球赛是1994年8月8日在浙江大学举行的，共有来自全国的27所高等院校150多名运动员参赛。浙江大学一队分获男、女团体冠军。