

TIYUYUNDONG RUMEN CONGSHU

王希升 刘占捷 编著

RM
RM

网 球

体 育
运 动
几 门
丛 书



人民体育出版社



G 845

21

335056

• 体育运动入门丛书 •

网 球

王希升 刘占捷 编者

145/51



版 社



北体大 B00073911

(京)新登

图书在版编目 (CIP) 数据

网球/王希升, 刘占捷编著. —北京: 人民体育出版社, 1997

(体育运动入门丛书)

ISBN 7-5009-1449-0

I. 网… II. ①王… ②刘… III. 网球运动-基本知识 IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 06807 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 7 印张 107 千字
1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—10,100 册

*

ISBN 7-5009-1449-0/G · 1349

定价: 9.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购书时如有缺损页可与发行处联系)

主 编：张贵敏 裴家荣

副主编：白 艳 刘 沂 安造计

出版前言

随着社会的发展、时代的进步，人们越来越关注体育运动。

健康的体魄，是心情愉悦的源泉，是家庭幸福的基石，是事业成功的保证。生命在于运动，健康源于锻炼。运动和锻炼都需要科学的引导和知识的帮助。

在全民健身热潮中，为了给广大体育爱好者提供实实在在的指导与帮助，我们编写了这套《体育运动入门丛书》。

这套丛书以普及体育运动知识为宗旨，面向广大业余体育爱好者，特别是青少年，注意吸收体育技术发展中的新思想和新成果，博采众长而独具特色。每册书内容力求简明扼要，通俗易懂，突出知识性、实用性、趣味性和可读性，有助于开展基层体育工作和中小学的体育教学工作，并且是广大体育爱好者进行体育锻炼的可靠向导。

读者朋友，只要你是一位体育运动的挚爱者，只要你对强身健体有着执着的追求，你就一定能从这套书中得到自己所需要的东西。愿本书携同你走进充满生机和活力的体育运动殿堂，并伴随你一步步登上更高的台阶。

在编辑本套丛书的过程中，得到沈阳体育学院等单位的鼎力相助。

1996年12月

目 录

第一章 文明高雅时尚有益的网球运动	1
一、网球运动的起源与发展	1
二、网球运动在中国	8
三、拥有网球其利无穷	12
四、风采多姿的世界大赛	15
(一) 戴维斯杯赛	15
(二) 联合会杯赛	18
(三) “大满贯”	19
(四) 奥林匹克运动会网球赛	22
五、世界网球运动健康发展的保护神	24
(一) 国际网球联合会 (英文缩写 ITF)	24
(二) 世界男子职业网球选手协会 (英文缩写 ATP)	25
(三) 国际女子网球协会 (英文缩写 WTA)	26
第二章 打好网球的条件	28
一、基本知识与常用术语	28
(一) 选择网球拍	28
(二) 站位	30
(三) 球场区分	30
(四) 正手、反手	30
(五) 击球点	31
(六) 拍面角度 (拍形) 和击球的部位	31

(七) 击球的路线	32
(八) 击球的深度	32
(九) 击球的角度	33
(十) 击球的速度	33
(十一) 击球的力量	34
(十二) 击球的落点	35
(十三) 击球的旋转	35
(十四) 击球的弧线	36
(十五) 击球的动作结构	37
(十六) 甜点	38
二、网球基本技术	39
(一) 握拍法	39
(二) 正手击球	43
(三) 反手击球	51
(四) 双手握拍打反手	56
(五) 发球	59
(六) 接发球	70
(七) 截击球	73
(八) 高压球	83
(九) 挑高球	89
(十) 放短球	99
(十一) 反弹球	101
(十二) 网球技术训练方法	103
三、网球基本战术	119
四、网球运动员的身体训练	127
(一) 灵敏性的训练	127
(二) 速度的训练	130

(三) 发展力量的练习·····	134
(四) 耐力的练习·····	136
第三章 软式网球·····	139
一、软式网球的起源与发展·····	139
二、软式网球的场地、器材·····	141
三、软式网球的比赛项目及比赛方法·····	143
四、软式网球的基本技术·····	146
(一) 握拍法·····	146
(二) 准备姿势·····	147
(三) 发球·····	148
(四) 正手抽击球·····	151
(五) 反手抽击球·····	165
(六) 正手挑高球·····	165
(七) 网前拦击球·····	169
(八) 中场截击球·····	172
(九) 放短球·····	175
(十) 高压球·····	177
五、软式网球基本打法及战术·····	178
(一) 单打基本打法类型·····	178
(二) 单打基本战术方法·····	180
(三) 双打基本打法类型·····	181
(四) 双打基本战术方法·····	182
第四章 规则与裁判·····	185
一、网球竞赛规则·····	185
二、网球比赛的组织工作·····	195
三、网球比赛的裁判工作·····	199
第五章 网坛万花筒·····	203

第一章 文明高雅时尚有益的网球运动

一、网球运动的起源与发展

早在 11 世纪，法国的僧侣们为调剂单调的生活，消除无聊的烦恼，常常进行一种用手掌击球的游戏。开始是对墙击球，后来两人对击，有时在两人中间挂一条绳，这种流行于法国的掌球游戏便是古式室内网球的雏形。当时的球是用布缝制一个球皮，里面塞满头发，这种球弹性很小，不适合球拍打落地球。后来，欧洲人掌握了橡胶技术，才做出了能弹跳的球。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产的“球皮”布最佳，所以网球被称谓“坦尼斯” (Tennis)，一直沿用至今。随着掌球游戏的不断开展，用球拍击球代替了双手传球，这便是古式室内网球的重要标志。这种运动不仅在修道院中盛行，而且也出现在法国宫廷。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地网球运动。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。当时球拍的拍面改装成羊皮，球由布面改成皮面，球的大小、重量没有详细记载。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，尤其是英国得到了较好的开展。

近代网球起源于英国。

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（Sphairistike）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。由于温菲尔德对近代网球的产生做出了一定的贡献，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。

1875 年，随着这项运动在 8 字形球场上风靡起来，全英槌球俱乐部在槌球场边另设了一片草地网球场，紧接着，古式网球的权威组织者玛利博恩板球俱乐部为这项运动制定了一系列规则。从此，草地网球正式取代了司法泰克。

1877 年，在英国伦敦郊外温布尔顿设置了几片草地网球场。同年全英槌球总会改名为全英槌球和草地网球总会，草地网球在英国得到了进一步的开展。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。亨利·琼斯同另外两个人为这次比赛制定了全新的规则，他本人担任了比赛的裁判。当时的球场为长方形的，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，发球失误一次而不判失分。采用古式室内网球的 0、15、30、40 每局计分法。可以说，亨利·琼斯是现代网球的奠基人。

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。它标志着近代网球的开始。斯宾塞·格尔成功地采用了凶狠的上网攻击战术，所向披靡，夺得冠军。

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。

1884年，首届女子网球单打比赛在温布尔顿举行，共有13名女选手参赛。女网球员必须穿用19世纪末英国当局规定的女球员的服装：头戴滚花宽边帽，身着长衫、长裙，足蹬皮靴，裙长必须遮住足踝，胸口还要打上一条细丝领带。挥动球拍，温文尔雅。在这届比赛中，技压群芳的牧师女儿玛蒂·沃森夺得了冠军。玛蒂·沃森的妹妹莉莲夺得亚军。从这时起到第一次世界大战爆发前，最著名的女单冠军是兰波特·安奇贝尔斯，她曾11次打进温布尔顿女单比赛，并7次夺冠。

紧随英国之后开展网球运动的国家是美国。

1874年3月，在英属百慕大度假的美国人玛丽·奥特布里奇看见英国军官打网球后，对网球产生了极大的兴趣，并如饥似渴地获取了拍子和球。当她返美通过海关时，她携带的拍子和球都成了“不祥之物”，被海关扣留了。一个星期后才被免税带进美国。后来奥特布里奇和她哥哥埃米勒斯在纽约斯特誉岛的一个板球和棒球俱乐部的空地上设置了网球场。当时只有女子打网球，而且她们对于跑来跑去追打一只飞球是否适合贵妇人的身份，还有些顾虑。至于男子则认为网球是女子运动，无人问津。然而，奇事终于出现了：网球运动在斯特誉岛上定居下来不久，在纽约、新港、波士顿、费城等大城市里很快地开展起来了。

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”两字于 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。参加比赛的有 26 人。单打冠军是理查兹·西尔斯（他连得 7 年冠军）；双打冠军是克拉克与泰勒。

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。因当时的美国总统西奥多·罗斯福爱上了网球运动，他不仅积极支持修建网球场，举行网球比赛，而且还经常邀请陪同他骑马散步的朋友们在白宫球场上打网球，所以人们称他为“网球内阁。”因此，美国的网球运动得到了空前的发展。在两次世界大战中，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，所以直到今天，美国的网球运动始终处于世界领先地位，优秀的网球明星层出不穷。在 1994 年 11 月 3 日前公布的世界男、女前 10 名大排名中，男选手有 4 名，女选手有 2 名，足可证明美国的网球运动是世界一流的。

1878 年以来，草地网球已由英国的移民、商人或驻军等传至全球，如加拿大（1878 年）、斯里兰卡（1878 年）、捷克斯洛伐克（1879 年）、瑞典（1879 年）、印度和日本（1880 年）、澳大利亚（1880 年）、南非（1881 年）。

当时，爱好网球的人士绝大多数是富裕的资产阶级。他们有条件在自家的草坪上随时设置网球场，作为他们社交活动的临时场所。在 19 世纪 90 年代中期，网球进入了初步发展的阶段，许多国家和地区组织了网球协会，并定期举行比

赛。1888年英国草地网球协会成立；1904年，澳大利亚草地网球协会成立……

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。

1919年，法国的苏珊妮·林格小姐在一次比赛中竟然击败了蝉联四届温布尔顿冠军的张伯孙，开创了后来六届夺取单双打冠军霸业的启端。她首次穿上了无袖的短衣、短裙，打破了英国规定的传统服装，为改革女子网球服装做出了贡献。

二三十年代是网球的黄金时代，网坛上出现一些有史以来最优秀的好手。如：美国的比尔·蒂尔登在1920~1926年间，曾获得两次温布尔顿冠军，在六次戴维斯杯的角逐中，保持一场不失的纪录。法国的苏珊妮·林格和美国的海伦·维尔斯轮流坐庄，称雄网坛。美国的唐·巴基一连包揽了澳大利亚、法国、温布尔顿和美国网球公开赛的冠军，成为历史上第一个获得大满贯的选手。

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的水平，双手握拍击球技术被网球选手采用，比赛时间越来越长，争夺越来越激烈。当时的主要好手有：澳大利亚的弗兰克·塞其曼，利奥·霍德、弗雷德·斯托尔等，这些好手从50年代开始，辉煌了10年。还有捷克斯洛伐克的加洛斯拉夫·卓比尼，美国的潘卓·冈萨雷斯等。1969年，冈萨雷斯与帕萨里尔在一场比赛中，共打了112局，历时5小时12分，冈萨雷斯最终获得了胜利。另外也有一批优秀的女选手，如：路易斯·布洛、多丽斯·哈特、亚希尔·基布森（第一个获得国际网球比赛冠军的黑人选手）等。当时的尖子选手有克里斯·埃弗特、玛蒂娜·

纳夫拉蒂诺娃等。

70年代以后，网球又得到了进一步的发展，美国有4000多万人在打网球，墨西哥和澳大利亚几乎全民打网球，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，网球的打法比较明确，战术比较完善，技术比较全面，运动员的风格比较突出。网球运动发展较快的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该项运动的热情和观看、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，技术水平的提高，造就了一批年轻的优秀选手，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锦标赛的冠军，并连续四年卫冕成功。他成功的重要原因使用了一把比利时的多娜(Donnary)公司为他专制的球拍。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，弹力好，向人们展示了强力网球的新概念，正是这把球拍使伦德尔成为1987年3月职业网协公布的第4号种子选手；他那把印有三叶草的球拍几乎成了不可战胜的象征；17岁的德国选手鲍里斯·贝克尔夺得温布尔顿冠军后，轰动一时，立刻成为人们心目中的英雄，而他使用的那把中拍面的“彪马”(Puma)牌球拍也成为广大网球

爱好者的抢手货；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，取得了冠军的称号；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：一是普及，据有关资料透露，1990 年初，在国际网联注册的就有 156 个协会；二是水平高，争夺激烈，从表一、表二中可以充分证明这一点；三是随着器材的改革，尤其是球拍的研制，网球将向着力量、速度型方向发展；四是随着网球各种大赛奖金的不断提高，网球的职业化、商业化程度会越来越高。总之，作为世界第二大运动的网球运动将以其无比的魅力和不断发

世界职业男选手年终大排名

表一 截止日期 1994 年 11 月 28 日

排位	姓 名	国籍	得分	冠军次数
1	皮特·桑普拉斯	美国	5097	10
2	安德烈·阿加西	美国	3249	5
3	鲍里斯·贝克尔	德国	3237	4
4	塞尔吉·布鲁格拉	西班牙	3007	2
5	戈兰·伊万尼塞维奇	克罗地亚	2936	2
6	张德培	美国	2647	6
7	斯特凡·埃德贝里	瑞典	2471	3
8	阿尔韦托·贝拉萨特吉	西班牙	2470	7
9	米夏埃尔·施蒂希	德国	2380	3
10	托德·马丁	美国	2307	2

世界职业女选手年终大排名

表二

截止日期 1994 年 11 月 28 日

排位	姓 名	国籍
1	斯特菲·格拉夫	德 国
2	阿兰扎·桑切斯	西班牙
3	孔切塔·马丁内斯	西班牙
4	加娜·诺沃特娜	捷 克
5	玛丽·皮尔斯	法 国
6	林赛·达文波特	美 国
7	加夫列拉·萨巴蒂尼	阿根廷
8	马丁娜·纳芙拉蒂诺娃	美 国
9	伊达公子	日 本
10	纳塔莉娅·兹维列娃	白俄罗斯

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、甚至是生命中不可缺少的一部分。

二、网球运动在中国

中国何时有网球？

请看几段有关记载：

1950 年 8 月 3 日创刊的英文《字林星期周刊》这样写道：

“1874 年：上海网拍总会召开股东会时，有 38 人参加（注：玩的很可能是古式室内网球）。 ”

“1876 年：网拍总会中期开会时，决定修建两片草地网球场，雇用两名场地管理员兼陪打员，以网拍作为会内比赛的

奖品。这两片网球场是上海最早的网球场。当时球场两端挡球墙的石块和水泥都是从日本港市长崎进口的。球场为长方形。”

《网球天地》1995年第6期报道：“20世纪初，外国商人和传教士相继来到我省（云南），尤其是1910年，由法国人修筑的侵略云南的滇越铁路通车后，开展网球运动最早的法国人把网球带到云南。1918年左右，滇越铁路沿线的昆明、宜良、盘溪、开远、河口等地修建了网球场，以作为他们娱乐的活动场所。”

据查证，1898年就由外籍人员把网球运动传入宁波。1925年宁波基督教青年会在宁波江北火车站辟简易网球场，并组建网球队，队员16人，队长杨燮懋，干事倪德昭、司库沈士藻。这是迄今所知浙江省最早的网球队。

其它有关报道不一一列举，仅就此几则可以这样讲：19世纪末外国商人、传教士把网球运动带进了中国，从那时起，在我国部分城市中就不同程度地开始了这项运动。

旧中国从1910年第一届全运会开始到1948年第七届全运会上，每届都设网球比赛。从第四届开始有女子参加比赛。1915年至1934年男子参加了第二届至第十届远东运动会、女子参加了第六届至第十届远东运动会的网球表演赛。在第八届远东运动会上，以邱飞海、林宝华为主力的中国队曾获得冠军。1924年，中国首次参加温布尔顿网球赛，邱飞海在比赛中进入第二轮。1928年我国从旅美留学生中选派选手参加戴维斯杯比赛，1935年侨居印尼的许承基返国参加第六届全运会，获网球男单冠军，后来多次被选为中国戴维斯杯选手赴美参赛，在1937年到1939年间，曾获英国伯明翰杯冠军，进入世界十强之列。在1946年的戴维斯杯赛中，许承基、