

休闲·运动·健康丛书



大众网球入门

主编 王庆跃
编著 刘青 王岳 唐小林

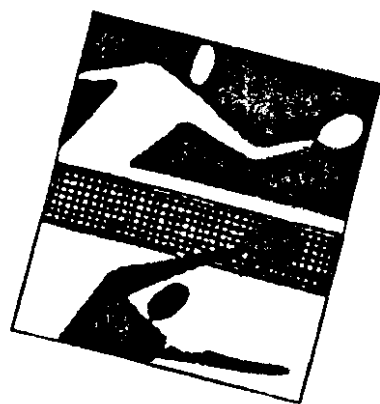


四川科学技术出版社



休闲·运动·健康丛书

大众网球入门



主 编 王庆跃
编 著 刘 青
王 岳
唐小林

四川科学技术出版社

休闲·运动·健康丛书

大众网球入门

编 著 者 王庆跃 刘 青
王 岳 唐小林
责任编辑 康利华
封面设计 李 南
版面设计 康永光
责任校对 戴 林等
责任出版 何明理
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
经 销 四川省新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/32
印张 9.5 字数 210 千
插页 3
印 刷 成都宏明印刷厂
版 次 1998 年 5 月成都第一版
印 次 1998 年 5 月第一次印刷
印 数 1—5000 册
定 价 15.50 元
ISBN 7-5364-3875-3/G·769

■本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

休闲·运动·健康丛书

TY06/28

国家体育运动委员会主任

何传祖 姚峰
九鼎书局

谨以此书献给——

热爱生命，珍惜健康，
追求生活之美的人。

编 者

休闲·运动·健康丛书

编 委 会

主 编 王庆跃

编 委 (以姓氏笔画为序)

王庆跃 乔 迁 刘 青 苏全生

杨世勇 陈 玮 郝 勤 袁志华

黄 华 唐小林 彭庆元 舒为平

摄 影 刘先修 王庆宪 王 岳 田国昌

成 海

序

随着经济的迅猛发展,人们逐渐从繁重的生活重负中解放出来,开始有了闲暇时间。

1995年5月,中国实行了五天工作制,同年国家颁布了《全民健身计划》,倡导科学、文明、健康的生活方式,使中国人的生活质量有了显著的提高。双休制的实行,使人们有了更多的闲暇时间来从事自己喜好的事情,如打球、游泳、健美、登山……。随之而产生的体育休闲文化,作为一种特殊的文化形态,不断以渗透、融合、感染、凝聚、净化等各种方式,影响着人们的社会生活和休闲生活。

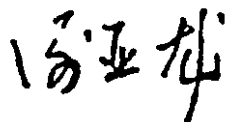
体育运动日益向人们的生活空间广泛扩展,深入千家万户,许多人不但身体力行地参与和欣赏体育运动,而且渴望了解各项运动的来龙去脉和运动健身的科学知识,领略优秀选手在体育运动激烈竞争中的风采或置身其中的乐趣。《休闲·运动·健康丛书》的问世,可谓切中世人之所欲知者,她必将为进一步丰富人们休闲的内涵、普及体育运动健身科学知识,增强人民体质,开展全民健身运动起到积极的作用。

《休闲·运动·健康丛书》的作者均系年富力强,卓有建树的专家学者,他们学有所成,厚积薄发,为不断提高

人类健康水平,从生物—心理—社会的全新医学角度,把休闲与运动和人体健康紧密结合起来,进行研究,充分发挥体育运动对健体防疾、延年益寿、愉悦身心、陶冶情操的作用。这是一件开创性的工作,构想很有创意,有深入探索的必要。

《休闲·运动·健康丛书》,建构恢宏,结构合理,内容翔实,文笔流畅,深入浅出,较好地体现了系统性和科学性,又注意到了实用性、趣味性和知识性,通俗易懂,可读性较强。既是很好的休闲文化读物,又是一套体育运动健身科普读物,值得一读,故乐为之序。

国家体育运动委员会群体司司长

A handwritten signature in black ink, appearing to read '李亚彪' (Li Yubao), written in a cursive style.

1997年秋于北京



目 录

序
前言

第一章 网球运动概述	(3)
一、网球运动史话	(3)
二、网球运动是怎样成为世界热门的?	(5)
三、世界网坛的重大赛事	(9)
第二章 网球初步	(13)
一、怎样选择运动装备	(13)
(一) 球拍	(14)
(二) 握柄覆盖物	(14)
(三) 穿线	(16)
(四) 球	(16)
(五) 服装及配件	(17)
二、怎样学会打网球?	(18)



(一) 网球运动的三种基本动作	(18)
(二) 选择适合自己的握拍法	(19)
(三) 选择正确的击球姿势	(22)
(四) 掌握击球点	(23)
(五) 选择击球时间	(23)
(六) 掌握简单的脚步动作	(24)
三、怎样进行比赛	(26)
(一) 发球	(27)
(二) 脚误	(27)
(三) 分、局及盘的计算	(27)
(四) 加赛局制度	(29)
(五) 双打特别规则	(29)
第三章 网球基本技术及练习方法	(30)
一、正手击球	(30)
(一) 基本技术	(31)
(二) 练习方法	(34)
(三) 常见错误及纠正方法	(39)
二、反手击球	(40)
(一) 基本技术	(41)
(二) 练习方法	(44)
(三) 常见错误及纠正方法	(44)
三、发球	(45)
(一) 基本技术	(45)
(二) 练习方法	(47)



(三) 常见错误及纠正方法	(51)
四、接发球	(52)
(一) 基本技术	(53)
(二) 练习方法	(55)
五、截击球	(56)
(一) 基本技术	(56)
(二) 练习方法	(58)
(三) 常见错误和纠正方法	(62)
(四) 截击球注意要点	(63)
六、高压球	(64)
(一) 基本技术	(64)
(二) 练习方法	(65)
(三) 常见错误及纠正方法	(70)
七、挑高球	(71)
(一) 基本技术	(72)
(二) 练习方法	(73)
(三) 常见错误及纠正方法	(76)
八、放小球	(77)
(一) 基本技术	(77)
(二) 常见错误及纠正方法	(78)
九、反弹球	(79)
(一) 基本技术	(79)
(二) 练习方法	(80)



第四章 怎样赢得比赛..... (83)

一、掌握基本的战术要领 (83)

(一) 单打战术 (84)

(二) 双打战术 (94)

二、适应不同的天气、场地和对手 (113)

(一) 适应不同的天气 (113)

(二) 适应不同的场地 (117)

(三) 适应不同的对手 (120)

三、控制自己的心理和情绪 (122)

(一) 改善自己的心理态度 (123)

(二) 加强“集中” (124)

(三) 临场情绪控制的几种简易方法 (125)

四、赢得比赛的诀窍 (127)

第五章 网球运动的营养与恢复 (131)

一、网球运动的营养及措施 (131)

(一) 合理营养在网球运动中的作用 (131)

(二) 参加网球运动时应如何注意饮食和营养 (133)

二、网球运动后的恢复及手段 (135)

(一) 水疗 (136)

(二) 按摩 (138)

(三) 理疗 (144)

(四) 吸氧 (147)



(五) 针治	(147)
(六) 气功	(148)
(七) 药物	(149)
第六章 网球运动常见损伤的防治	(152)
一、充分准备活动	(153)
二、重视运动后的恢复放松	(155)
三、常见损伤的防治	(156)
(一) 挫伤	(156)
(二) 肌肉痉挛	(156)
(三) 扭伤	(157)
(四) 下背损伤	(158)
(五) 网球肘	(159)
四、意外事故的急救	(160)
(一) 呼吸、心跳停止怎么办——心肺复苏	(160)
(二) 运动中易出现的意外事故及简单处理	(161)
(三) 预防运动创伤的原则	(163)
第七章 网球场地与器材	(164)
一、网球场地	(164)
(一) 网球场的种类	(164)
(二) 网球场区的划分	(165)
(三) 球场固定物	(166)
二、球和球拍	(168)
(一) 球	(169)



(二) 网球拍 (170)

(三) 网球拍的“四大天王” (173)

第八章 怎样参加和观赏网球竞赛 (176)

第九章 网坛英雄谱 (199)

一、历代枭雄 (199)

(一) 网坛巨星——博格：“不战胜、就战死!”
..... (199)

(二) 一代球王——麦肯罗：技术全面、攻势凌厉 ...
..... (201)

(三) 网坛不老松——康纳斯：获得冠军最多的人 ...
..... (203)

(四) 金童——贝克尔：“我想成为世界种子排名第一
号” (205)

(五) 魔术师——斯特凡·埃德博格：坐在世界排名首
席长达 72 周 (207)

(六) 黄色闪电——张德培：“我是不折不扣的中国
人!” (209)

(七) 风流王子——阿加西：不屈不挠、魅力无穷 ...
..... (212)

(八) 网坛皇帝——桑普拉斯：“目标：击败所有对手”
..... (213)

(九) 丐帮王子——古斯塔沃·奎尔滕：红土地上的冲
浪手 (214)



(十) 网坛新星——理查德·克拉吉塞克：到温布尔登称霸	(217)
(十一) 网坛大男孩——拉夫特：“世界第一是一个伟大的愿望”	(221)
(十二) 捷克名将——科达：老骥伏枥，志在夺冠	(223)
二、巾帼英杰	(226)
(一) 网坛女王——劳埃德：统治世界女网最久的人	(226)
(二) 一代皇后——纳夫拉蒂洛娃：“不能让任何人把你击倒！”	(227)
(三) 世界女皇——格拉夫：永不言败	(230)
(四) 网坛皇妃——莫尼卡·塞莱斯：“自信心比获胜更为重要”	(233)
(五) 发球机器——皮尔斯：“我早就知道有一天会打败格拉夫”	(235)
(六) 神童新女皇——辛吉斯：“新一代网球选手中的思想家”	(236)
(七) 网坛新秀——库尔尼科娃：“我的榜样是塞莱斯”	(241)
(八) 世纪球员——威廉姆斯：黑人选手的新偶像	(243)
三、场外英豪	(247)
(一) 尼克·博勒蒂里——世界冠军的制造者	(247)
(二) 布拉德·吉尔伯特——“让我教你成为聪明的球	



手”	(249)
(三) 普列奥布拉任斯卡娅——天生的网球教练	(251)
第十章 网坛纪事	(254)
一、网球运动的各项世界纪录	(254)
二、1996 年网坛大震荡	(265)
三、1996 年网坛排行榜	(270)
四、1997 年网坛最新排行榜	(272)
附录:	(273)
一、英汉竞赛裁判用语	(273)
二、裁判员术语	(280)
主要参考文献	(284)
后记	(286)

前 言

网球运动是世界上影响范围大、广泛开展的体育运动项目之一，素有“第二球类运动”的美称，它以独特的魅力风靡全世界，赢得越来越多的人的喜爱。

在中国，近年来网球运动从竞技走向了大众，人们对网球的爱好与日俱增，掀起了大江南北的网球热潮。但是由于网球运动在中国普及程度不够，大众对这项健身、休闲的高雅运动了解甚少。网球爱好者在参与网球运动的同时，还需要有关网球运动知识的读物。因此，我们编写了《大众网球入门》一书，较为全面系统地介绍了有关网球运动方面的知识，将您带入奇妙的网球世界。

《大众网球入门》共分十章，结构合理，内容丰富，以流畅的文字向您介绍了网球发展史话，网球基本技术练习入门；怎样赢得和欣赏网球比赛及竞赛规则的基本常识；网球运动的营养与恢复及运动损伤的防治，世界网坛英雄风采和纪事，网球运动场地器材及服饰等。本书融科学性、指导性、知识性和趣味性为一体，通俗易懂，可读性强，图文并茂，易于操作。

我们希望读者能对这本书感兴趣，从中得到启迪，享受网球运动带来的人生乐趣——身心愉悦，健康长寿。

编 者
1998. 初春

休闲·运动·健康丛书

I