



周文胜 闫美怡 编著

- ◎轻松入门，拾级精进，网球爱好者必备实用手册
- ◎费德勒、大小威廉姆斯、萨拉波娃、阿加西……超级巨星现身说法，赛场必杀技动作赏析与详解

Tennis

网球

基础与实战技巧

Fashionable Tennis Lessons

BOOK + DVD
 ITF国际网球联合会高级教练执教
 网球超级巨星战术赏析
ITF国际网球教程
 国际最高教学水平
 全新训练方法

成都时代出版社

G845.19/9D

2007

Tennis



网球

基础与实战技巧

Fashionable Tennis Lessons

周文胜 闫美怡 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球: 基础与实战技巧 / 周文胜, 闫美怡编著. —成都:
成都时代出版社, 2007.9

ISBN 978-7-80705-573-0

I. 网… II. ①周…②闫… III. 网球运动—基本知识
IV. G845

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第138783号

网球 基础与实战技巧
Fashionable Tennis Lessons
周文胜 闫美怡 编著

出品人 秦 明
责任编辑 张 旭
责任校对 黄 晓
装帧设计  中映·良品 (0755) 26740502
责任印制 莫晓涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社
电 话 (028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格 889mm×1194mm 1/24
印 张 5
字 数 120千
版 次 2007年10月第1版
印 次 2007年10月第1次印刷
印 数 1-15000册
书 号 ISBN 978-7-80705-573-0
定 价 29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

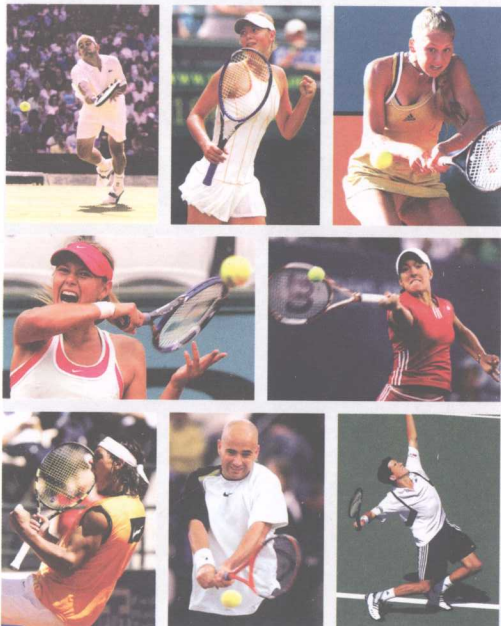
本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)28650886

序言



Tennis, 尽享时尚运动之美

TENNIS
THE MOST HEALTHY SPORT,
THE BEST WAY TO RELAX



网球是人类最高雅的运动：
网球是绿色“鸦片”，
会让接触它的人上瘾。
抱着享受网球的心情去打每一个球，
就是打网球的最高境界。
享受，每一次打球前的激情，
享受，每一次击球时的弦音，
享受，每一次进步的光荣，
享受，每一次打断拍弦的成就感……



明媚的阳光、挥汗的快感、悦目的场地、文明的社交，
源于法国宫廷、带有贵族血统的网球，
是当今世界上最流行的时尚运动之一，
与高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界四大绅士运动。

网球为全世界热爱运动的人士带来全身心的畅快，
制造了无数网坛神话，造就了无数闪亮巨星：
网坛一代天王桑普拉斯、网坛第一美女库尔尼科娃、
“黑旋风”大小威廉姆斯、新科状元罗迪克……
中国为世界网球强国，
拥有李婷、孙甜甜等奥运金牌得主。
奥运赛场的辉煌，使得网球在大众中更为流行！

网坛巨星比尔·蒂尔登曾说过：
“网球是任何人都可以学会的最有价值的运动，
甚至高尔夫都难与其相比。”
尤其现代人身处都市丛林，深受各种束缚，
更加渴望身心的全面解放。

专家公认，
兼顾时尚与优雅、休闲与健康、智慧与技术的网球运
动是现代最佳“身心按摩器”。

它是最健康的运动方式，
让你充分领略到流汗所带来的强健和活力；
它是最完美的塑型方式，
雕塑出修长匀称、结实而又优美的肌肉线条；
它是最愉悦的休闲方式，
带给心灵前所未有的自由享受和彻底放松……
而在网球场上锻炼出来的挥洒自如的技术，
优美流畅的动作、从容洒脱的姿态，
更是让你举手投足间散发出高贵优雅的气质，
流露出卓尔不群的潇洒和自信！

在网球热浪又一次席卷中国时，
你是不是也按捺不住想要上场挥拍的冲动？
那还等什么呢？
拿起球拍吧！

让我们亲密接触这项时尚体育运动，
在ITF国际网球教练的全程指导下学习各种网球技术，
享受阳光的亲吻，
享受挥汗的快感，
享受挑战的乐趣，
享受网球无与伦比的魅力！

第一章 THE BLUE BLOOD OF TENNIS



目录

CONTENTS

第一章 1

追溯网球的贵族血统

The Blue Blood of Tennis

一、网球——时尚与高雅的运动 2

Tennis—A Fashionable & Elegant Sport

二、网球的由来与发展 4

The Origin and Development of Tennis

三、尽享时尚网球之美 6

Enjoying the Impact of Tennis

第二章 9

网球基础知识

Basic Knowledge of Tennis

一、认识网球场 10

Introduction of the Tennis Court

- ★单打场地
- ★双打场地
- ★场地的种类与特色

二、网球比赛规则 15

The Rule of Tennis

- ★发球
- ★交换场地
- ★双打规则
- ★积分方法
- ★失分与犯规情况

第三章 19

打球前的基本准备

Necessary Preparations

一、装备选购技巧 20

How to Choose the Resources

- ★舒适美观网球服
- ★坚固稳定网球鞋
- ★选择适合自己的网球拍
- ★需要哪些辅助器材
- ★与网球亲密接触

二、热身活动 26

Warming up

第四章 31

网球技术课堂

Technical Class of Tennis

一、底线击球处理 33

Baseline Ball Treatment

1. 正手击球
 - ★正手握拍
 - ★正手平抽
 - ★正手上旋
 - ★中高级技巧与秘诀
2. 反手击球
 - ★反手握拍
 - ★反手平抽
 - ★双手反手击球
 - ★反手削球
 - ★中高级技巧与秘诀



二、前场球处理 56

Fore Court Ball Treatment

1. 截击技术

- ★随球上网
- ★正手截击
- ★反手截击
- ★正手低截击
- ★正手截击高球
- ★凌空截击球

2. 高压球技术

三、拾级进阶——综合处理 72

Compositive Treatment

1. 凌波微步：练就脚下功夫

- ★开放式站位
- ★直角站位
- ★关闭式站位
- ★适用选手水平

2. 进攻打法

- ★直线球
- ★上手扣杀

3. 防守打法

- ★吊高球
- ★放小球

四、发球训练 87

Serving Practice

1. 准备动作
2. 抛球动作
3. 击球区
4. 中高级球员发球秘笈

五、超级巨星赛场致胜必杀技 92

Skill from Super Tennis Stars

- ★费德勒的完美高截击
- ★纳芙拉蒂诺娃的低位截击
- ★莫亚的击球
- ★小威调整性的小幅步伐
- ★萨拉波娃的抽球式截击和上升点击球
- ★费德勒的抛球

第五章 99

双打的技术

Technique for Doubles

一、核心人物 101

Core Person

二、站位 101

Positions

三、双打中的发球 102

Serving

四、双打中的截击 104

Volleying

五、双打中的抽击球 106

Low Driving

附录

Postscript

世界著名网球赛事 109

World's Well-known Games

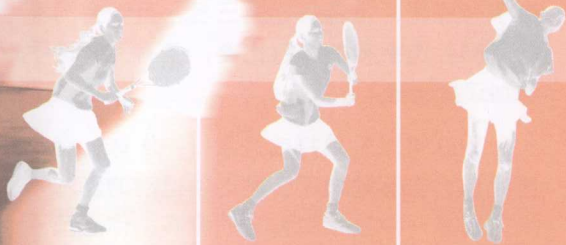
网球运动的损伤与预防 111

Injuries and Precaution



The Blue Blood of Tennis

追溯网球的 贵族血统



- 1 网球——时尚与高雅的运动
- 2 网球的由来与发展
- 3 尽享时尚网球之美

“网球是任何人都可以学会的最有价值的运动，甚至高尔夫都难与其相比。”——比尔·蒂尔登

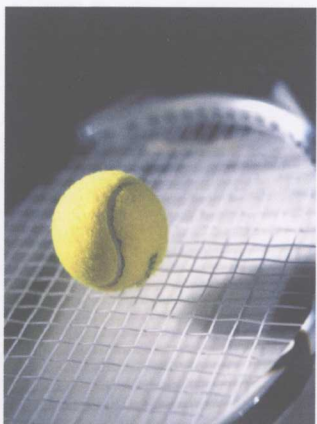


ONE 网球——时尚与高雅的运动

Tennis—A Fashionable & Elegant Sport

XX 球与高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界四大绅士运动。网球运动是深受人们喜爱且极富乐趣的一项体育活动。它既是一种消遣、增进健康的方式，也是一种艺术追求和享受，还是一项扣人心弦的竞赛项目。从事网球运动，文明高雅、动作优美，每打出一个好球，都会使人感觉兴奋异常、畅快无比。

网球是当今世界上最为流行的时尚运动之一。在世界各种球类运动中，其地位仅次于足球，素有“第二球类”之称。对喜欢打网球的人来说，网球场是一块充满挑战和乐趣的宝地。蓝天白云、明媚的阳光、新鲜的空气、涔涔的汗水、悦目的场地、文明的交往，打网球为无数陌生的朋友搭起了一座友谊的桥梁，而绿色的小球则愉快地充当着交流的使者。网球场是竞技场，总会有激烈的争斗与拼杀在此上演，但同时人们却也可以从中感受到另外一种安详与和谐，



它们源于球员与观众所具备的良好行为素养，源于所有参与者发自内心的友善态度。这就是网球，一项优雅者的运动。

网球运动也是

一项富有乐趣的体育运动，网球比赛是国际体坛的所有比赛项目中最活跃的一项。全世界一年内举办的男子网球大赛大约有90多场，女子比赛也有几十场。另外，还有世界少年网球赛和世界青年网球赛。仅在1983年，国际网联就安排青年网球赛82场，每月平均有4~12场比赛。在一些经济发达的国家，每年对网球事业的投入相当慷慨，如美国仅用于网球器材的资金一年就高达6亿美元。世界上网球的消耗量为每年30亿个，常常供不应求。

网球也是奥运比赛的重要项目。网球是在1988年才恢复成为奥运会正式比赛项目的。与网球职业比赛一样，奥运会网球比赛也采用淘汰制，输一场就彻底被淘汰。男子比赛除了决赛，所有比赛采用三盘两胜制；而女子的所有比赛均为三盘两胜。半决赛胜者争夺冠军，负者争夺第三名。奥运会男女各有64名选手参加单打比赛，各有32对选手参加双打比赛。

网球可以是单打或是双打。发球、空中往返球、击落地球还击是这项运动的基本技术。它是一种技术和智慧的竞赛，你必须不断地进行判断并做出反应；同时它要求有速度、耐力、平衡、灵敏、柔韧、协调、良好的步伐和球艺等素质和能力。它是一种能锻炼人的控制力、耐力，养成团队精神和良好性格的运动。





TWO 网球的由来与发展

The Origin and
Development of Tennis



球运动的起源和发展可以用四句话来概括：孕育在法国，诞生在英国，普及在美国，盛行全世界。

据考证，网球运动最早起源于法国。早在12~13世纪，法国的传教士为了调节刻板、单调的宫廷生活，发明了一种用手掌击球的游戏。这个游戏就是在两个人中间挂一



条绳，用手掌击打一种里面塞满头发的、用布缝制的小球。当这项运动传到了法国宫廷后，激发了皇宫贵族们的极大兴趣，这项运动也迅速在宫廷中盛行开来。15世纪，这种游戏传入了英国，并随着游戏的不断开展，逐渐用球拍取代了双手进行击球，悬挂的绳条也被球网所取代。因为当时最好的球是由埃及坦尼斯镇产的绒布所制，英国人便把这种球称作“坦尼斯”。

16~17世纪是这种游戏兴旺的时期。当时在上层社会形成了一种比赛，并制定了相应的规则；球拍也得到了进一步的改进，穿上了有一定弹性的弦线。由于这种活动只是在法国和英国的宫廷中最为流行，所以网球运动亦有“宫廷网球”和“皇家网球”的称谓，自然被视为一项贵族运动了。

近代网球创始人沃尔特·克洛普顿·温菲尔德，出生于英国。1873年，他在一次游园会上把自己设计的一套适合户外的网拍击球运动，作为草坪上的娱乐活动推出，受到人们欢迎。随后，他在伦敦的温布尔顿全英槌球俱乐部修了草地网球场来进行推广。1874年初，美国一位叫玛丽·奥特布里奇的女士到英属的百慕达度假时，看到英国人打网球，好奇心使她马上跟着学起来。后来，她把网拍和球带回纽约，并和哥哥在纽约附近的斯特誉岛的一个俱乐部里练起来。在美国，当时只有女子打网球，但很快就从斯特



誉岛传遍美国。在罗斯福总统当政期间，由于他本人爱好网球运动，经常邀请陪同他骑马、散步的朋友在白宫的球场上打网球，因此，网球运动在美国得到空前的发展。1881年，世界上第一个全国性网球协会也在美国成立。

1900年起，草地网球成为真正国际性的运动项目，除英国以外，在加拿大、南非、法国、德国、比利时、美国等国家，网球赛事已相当频繁。网球运动于1885年传入我国，迄今已有100多年的历史，比起篮球（1901年）、排球（1905年）、乒乓球都要早得多。

进入20世纪90年代后，网球运动向力量、速度型方向发展；同时随着各种竞赛奖金的不断提高，网球的职业化和商业化程度越来越高。网球运动正以其独特的魅力和不断发展的技术，赢得越来越多的爱好者。



THREE

尽享时尚网球之美

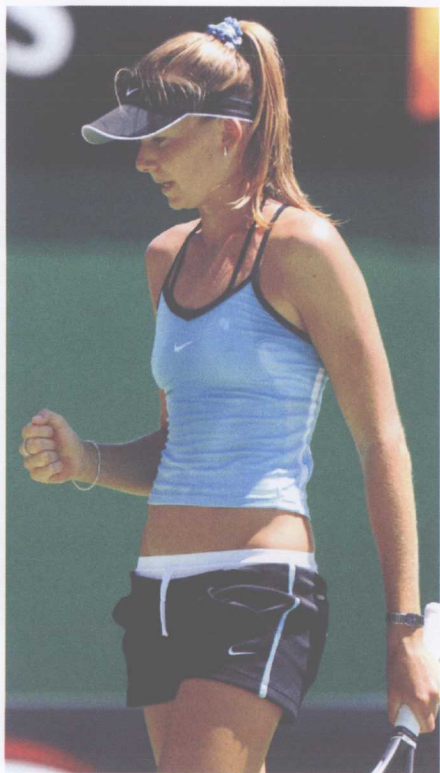
Enjoying The Impact of Tennis

时尚优雅的网球运动，是现代
人高品位生活的象征。人们
热爱网球，不仅是因为这项
户外运动能享受明媚的阳光，更因为它
能健美纤体。这种休闲运动方式给了男
士们健美的体魄——阿加西的健硕胸
肌、纳达尔的结实腿肌，不仅造就了他们
超凡的魅力，也有利于他们发挥精湛
球技。再尽览一下网坛美女们的身姿
吧，她们的魔鬼身材绝对不输于职业模
特：皮尔斯的丰胸俏臀、库尔妮科娃的
魔鬼身形、汉图切娃的骨感修长、德曼
蒂耶娃的高挑健美，再结合她们在网
球场上的英姿，美艳得令人热血沸腾。除
此之外，练习网球还能给人带来健康的
身心，让人们享受到最大程度的放松。

谈到健美，自然要提到那些网坛帅
哥。网球是力量与智慧相结合的运动，
帅哥们拥有肌肉发达的长臂长腿，当他
们身着当季最流行的品牌运动装，在阳
光下挥拍击球时，让人联想起挥剑的古
代侠客。无论是长发还是光头都引来无
数尖叫的阿加西，虽然已过而立之年，
但仍然胸肌健硕，身形结实性感；大帅
哥萨芬成熟健壮的体魄帮助他一次次突
破重围，冲向桂冠；而纳达尔强健的肌
肉则让他的发球具有很大的杀伤力；底
线型球王桑普拉斯是无数球迷永远崇
拜的偶像，他身材健壮，在网前绝对算是

“高人一等”。

说起纤体，大家眼前定会浮现网坛
美女们的迷人身姿吧！曾是“贵妇人”
的法国美女皮尔斯，号称拥有全世界最
迷人的胸部；“全球最性感美女”库尔
妮科娃以娇媚的面容、修长火辣的身材
和凌厉的抽杀之风直扫网坛；“捷克库
娃”汉图切娃那双修长美腿和骨感高挑
的模特身材，早已不知谋杀多少“菲





林”……而长时间进行网球运动就是她们拥有完美身材的唯一秘诀!

我们常说,网球是用脚打球的。这是因为在网球场上需要快速地移动和不断地来回跑动。由于网球运动是在有氧的状态下进行的,消耗的能量主要是由脂肪提供的,这一点与长时间慢跑非常相似。据有关资料统计,从事网球运动的人,在每次进行两个小时的网球练习中,包括打球跑动和捡球的移动,跑动的距离可达5000米之多。只要身在网球场,就会不断地跑动,让多余的脂肪毫无藏身之处!并且在跑动的过程中也加快了血液循环,使血液通过肌肉的流量增多,让肌肉获得的氧及养料增加,肌纤维变得粗壮,不但可以塑造迷人肌肉,也能使身体变得轻盈敏捷。

网球是一种中性强度的运动,也是一种耐力运动,特别有利于减少脂肪。一般来说,运动的前30分钟是由糖元供能,脂肪不供能,因此基本上不减脂肪;运动30~60分钟时由糖元和脂肪同时供能,其中脂肪消耗可达供能的40%~70%;运动60~90分钟时则大部分由脂

肪供能,消耗可达90%以上。而打网球就是遵循这样的强度,恰到好处、最大程度地消耗着身体脂肪。

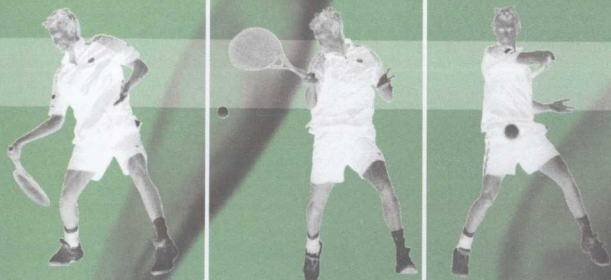
网球运动动作幅度较大,运动到的部位非常全面,没有一组肌肉会产生训练不足或过度训练的情况,人体所有的肌肉组织都能够达到平衡并得到充分锻炼。如你在防守或进攻时,头部都要紧随着球而动,这样不但灵活了颈椎骨,也能使颈部松弛的肌肉紧缩;肩膀和手臂、腿和脚更不用说了,这是无论你挥拍、击球或是奔跑时都要运动到的部位,随着不断地拉伸、移动,脂肪的热量也会不断蒸发,赘肉自然无法安身,手臂的肌肉也更加结实;在上身的拉伸过程中,特别是往上跳跃或是下蹲的过程中,极易带动腹部、腰部和臀部的肌肉。往上跳时,腰部和腹部的肌肉会绷紧,这样有利于身体的爆发力,这样长时间的绷紧,下腹的肌肉会更加强健;腰腹也自然缩成习惯性,想不变成细腰平腹都难!在下蹲防守的过程中,臀部肌肉也会绷紧,效果自然就不用说了。

第二章 BASIC KNOWLEDGE OF TENNIS



网球

基础知识



- 1 认识网球场
- 2 网球比赛规则

“运动场上产生的友谊是比赛真正的金牌。奖杯会变得锈蚀，友谊却历久弥新。” ——杰西·欧文斯

Basic Knowledge
of Tennis