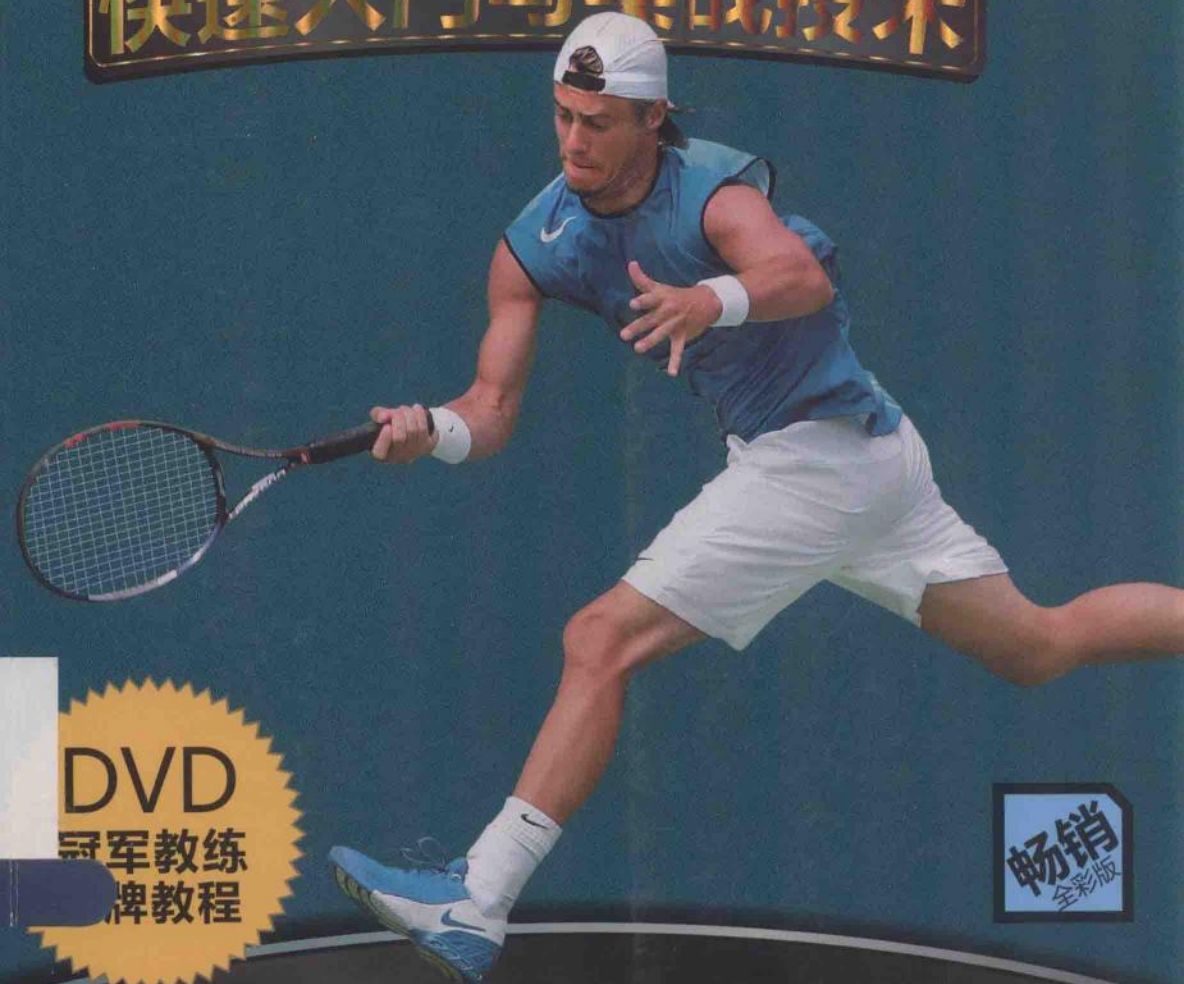


Quick Start Guide and
Competition Skills

of Tennis

网球

快速入门与实战技术



DVD

冠军教练
牌教程

畅销
全彩版

现代网球打法技术
+ 实战技巧与战术运用

优雅发球/强力扣杀/敏捷移动/绝妙反击

白波 周文胜 闫美怡 编著

RPT、ITF高级教练专业示教

费德勒、莎拉波娃、阿加西等国际巨星的绝杀秘技

体能\智慧\毅力 最受欢迎的国际现代运动

成都时代出版社

*Quick Start Guide and
Competition Skills* **of Tennis**

网 球

快速入门与实战技术

白波 周文胜 闫美怡 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球快速入门与实战技术 / 白波, 周文胜, 闫美怡
编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5464-0974-0

I. ①网… II. ①白… ②周… ③闫… III. ①网球运
动—基本知识 IV. ①G845

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第236631号

网球快速入门与实战技术

WANGQIU KUAISU RUMEN YU SHIZHAN JISHU

白波 周文胜 闫美怡 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	干燕飞
责 任 校 对	张 旭
装 帧 设 计	中映良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	陈晓蓉
出 版 发 行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	200千
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0974-0
定 价	35.00元

序言 PREFACE



Tennis,

尽享时尚优雅的运动之美 

李

娜获得2011年法网女单冠军，她是第一个获得网球巡回赛单打冠军的中国人，也是在大满贯赛事上夺得单打冠军的亚洲第一人。李娜的突破，惊艳了世界。

现代网球是一项怎样的运动呢？它与高尔夫、保龄球、桌球并称为“世界四大绅士运动”。网球是一项古老而又时尚的体育运动，它带着法国宫廷几百年优雅的贵族血统，时至今日，每年如期举行的四大满贯赛事依然吸引着全世界人的目光。网球是一项健身休闲的全能运动，它可以让人在全面放松身心的运动中健身塑形，在世界各地的网球度假村中尽享美景、广交朋友……

本书从基础入门开始，详解握拍、站姿、步法和击球技巧，让您快速掌握网球运动的基础。从动作技巧、战术运用和课后练习三方面，为您详解发球、接球、底线击球、中场绝杀和截击球等具体运用，助您进阶成为网球高手。书中单打与双打战术的实战运用介绍，帮您在球场上更加游刃有余赢得比赛；还有对世界超级球星特色打法的分析，让您真正掌握世界级网球赛中的制胜法宝！

本书由名师指导，图文并茂、生动形象地展示了网球运动快速入门与实战技术，无论您是新手还是有一定网球基础的人，都可从中获益。

还等什么，快快拿起球拍，尽情享受阳光的亲吻、挥汗的快感和挑战的乐趣吧！



Venus Williams

维纳斯·威廉姆斯 (美国)

目录 CONTENTS

第一章 追溯“网事”

一、网球的由来与发展	2
名称的由来	3
球场的变迁	4
记分制的产生	4
装备的演变	4
二、网球运动的时尚之美	5
网球与美景	5
网球与美体	6
网球与健康	7

第二章 网球运动基础知识

一、认识网球场	10
单打场地	10
双打场地	12
场地的种类与特色	14
二、装备	15
选择适合的球拍	15
球&球的使用技巧	16
舒适美观的网球服	17
坚固稳定的网球鞋	17
辅助装备	18
三、得分和基本规则	19
局、盘、比赛	19
记分方法	20
发球规则	21
接发球规则	22
失分与犯规	22
交换场地	22
四、运动热身	23
手部运动	23
颈部运动	23
肩/上背部伸展	24

腰/腹伸展	24
腰/背伸展	24
压腿伸展	25
大腿伸展	25
脚踝及小腿伸展	25

第三章 稳扎稳打学基础

一、握拍方式	28
单手正手握拍：大陆式	28
单手正手握拍：东方式	28
单手正手握拍：半西方式	28
单手正手握拍：西方式	29
单手反手握拍：半西方式	29
双手反手握拍：大陆式	29
二、站立姿势	30
准备姿势	30
开放式步法	31
半开放式步法	32
三、步法训练	33
移动	33
近距离步法练习	35
远距离步法练习	35
四、击球技巧	36
单手握拍正手击球	36
单手握拍反手击球	38
双手握拍反手击球	39
单手握拍正手上旋球	42
双手握拍正手上旋球	44
单手握拍反手上旋球	45
单手握拍正手截击球	46
单手握拍反手截击球	47
五、击球实战心得	48
提高单手东方式击球水平的技巧	48
提高双手握拍水平	50
如何克服双手握拍法的弱点	51

第四章 从零到满分的进阶课

一、先“发”制人	54
动作技巧	55

战术运用	62
课后练习	65
二、破发秘笈	68
动作技巧	69
战术运用	76
课后练习	79
三、底线功略	82
动作技巧	82
战术运用	96
课后练习	99
四、中场绝杀	103
动作技巧	104
战术运用	108
课后练习	111
五、截杀妙手	114
动作技巧	115
战术运用	119
课后练习	121

第五章 球场实战见真功

一、单打战术	126
比赛规则	126
单打比赛黄金法则	128
技巧提示	128
二、双打战术	129
比赛规则	129
如何沟通	130
战略战术	131
实战	134

第六章 超级巨星赛场制胜必杀技

一、费德勒的完美高截击与抛球	142
二、纳芙拉蒂诺娃的低位截击	146
三、莫亚的击球	148
四、小威廉姆斯的小幅步伐	151
五、萨拉波娃的抽球式截击	153





PART ONE

THE HISTORY OF TENNIS

追溯“网事”

网球与高尔夫球、保龄球、
桌球并称为
“世界四大绅士运动”

网球从僧侣们无聊时的消遣活动，
发展成为令世界瞩目的职业运动项目

网球这项古老而又时尚的运动，
受到越来越多人的喜爱

一、网球的由来与发展

THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF TENNIS



网球运动起源于法国，诞生在英国，普及在美国，是一项盛行于全世界的贵族运动。

名称的由来

THE ORIGIN OF TENNIS

网球名称的由来，与网球的起源和发展是密切相关的。作为当今一项广受欢迎的体育运动项目，网球有着起源于埃及坦尼斯小镇、希腊雅典等多种说法。但是因为缺乏足够的史料证实，这些说法并不能令人信服，因而网球最初时的名称也便难以确证了。

目前被大多数历史学家所认可的



一种说法是，网球运动起源于12世纪法国的北部。当时，那里的僧侣们常玩一种以手掌击球的游戏。这种游戏的法语名称是Jeu de paume，意思是“用手掌击球”。这种游戏也被认为是室内网球的雏形。当时的球是填塞了头发等物的布袋实心球，僧侣们有时对着墙壁击球，有时在两人中间挂一条绳对打。在被传入法国宫廷后，贵族们不大能忍受击球时手掌的疼痛感，于是戴上了皮制手套，后来又渐渐发展成为了木板球拍。

14世纪中叶，这种在法国贵族间流行的游戏传入英国，法国王储还将这种游戏使用的球赠送给英皇亨利五世。因为这种球表面所使用的斜纹法兰绒布产自坦尼斯镇，所以英国人便将这种球称为“Tennis”，这个名称也便一直流传了下来。

到19世纪末，现代网球在英国的伯明翰诞生，刚开始被称为“草地网球”（Lawn Tennis），后来因为场地并不限于草地，遂改成“网球”（Tennis）。

也有人说网球的名称来源于法语“Tennez”，意思是“抓住”。但事实上，人们都无法确认网球名称的真正来源。

球场的变迁

THE TRANSITION OF TENNIS COURT

14世纪中叶，网球传入英国，引起了爱德华三世很大的兴趣，为此，他还下令在宫中修建了一座室内球场。

16世纪，古式室内网球成为法国的国球。法国国王路易斯还将网球运动列为一种宫廷特权游戏，禁止民间效仿。

16~17世纪，网球运动开始在法国和英国宫廷流行，网球运动又被称为“宫廷网球”和“皇家网球”。到了17世纪，贵族们在宫中比赛网球时，对于胜利者的奖赏，渐渐又演变成一种赌博，有人甚至因此而倾家荡产。法国国王于是下令禁止进行这种游

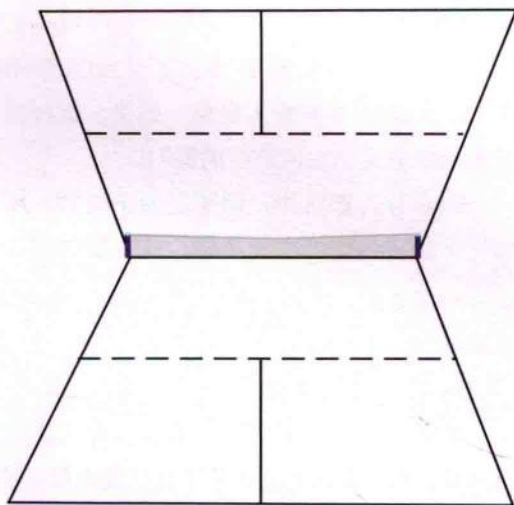
戏，这也直接导致了18世纪初期网球运动陷入低迷。

网球运动真正从室内活动发展成为一项室内、户外都能进行的体育项目，一般认为始于1873年。现代网球的奠基人华尔特·科洛普顿·温菲尔德少校（Major Walter Clopton Wingfield）在这一年将早期的网球打法进行了改进，并取名为“草地网球”。为此，他还在同年出版了一本题为《草地网球》的小册子，对这项运动进行宣传和推广。

温菲尔德少校在规则中并没有规定场地必须是草地，但认为地面应该平整。当时主要采用底线球的打法，温菲尔德在设计场地的时候也将其设计成为沙漏状，并且还设计了一整套网球的赛制和规则。随着网球运动越来越普及，场地的形状也从沙漏形转向长方形靠拢。

1877年，全英网球俱乐部在英国的温布尔登举办第一次网球大赛时，投入使用的就是最新设计的长方形球场了，记分制也更加接近于今天的记分制。1884年，男子双打成为正式的比赛项目之一，组委会还首次设立了女子单打。此后，俱乐部便开始主办各种网球赛事。

温布尔登网球锦标赛不但是现代网球史上最早的比赛，而且每年如期举行也已经成为一项传统。1905年，温网正式成为世界性的比赛，美国、法国等国选手都前来参赛。1922年，更是修建了一座可容纳1.5万名观众的中央球场。随着比赛要求的提高和巨额奖金的吸引，比赛会集了各路精英，竞争也更加激烈。



最初的球场

记分制的产生

THE BIRTH OF TENNIS SCORING SYSTEM

对于初学者来说，国际网球赛中用英文单词love和阿拉伯数字15、30、40来表示0、1、2、3，非常令人费解。那么，这样的记分制到底又是如何产生的呢？

大多数人都认为，网球发源于法国，所以记分制应该是产生于法国，这主要体现在

记分的术语上。比如，平分“Deuce”来自法语“a deux”，意思是“共同”。“love”来自法语“L'oeuf”一词，它是“零”的意思。英国人在本国语言中找到了发音与“L'oeuf”相似的单词“love”，并以此来代表零。

关于15、30、40的记分方法，有人认为这种原始记分制是仿效了法国早期的货币增量方法，也有人认为它是源于宫廷就地取材的时钟。60分钟在时钟上正好是一个圆周。起初贵族们在宫廷进行网球游戏时，每得一分便将时钟转动四分之一，也就是15分钟的位置，而得两分便将时钟转到30分钟的位置。但是得三分为什么不是45，而是40呢？这是英国人根据英文发音的方便而做的改动。在英文中，fifteen和thirty都是双音节，而forty-five则是三个音节。英国人为方便，就将拗口的45改成了双音节的40（forty）了。



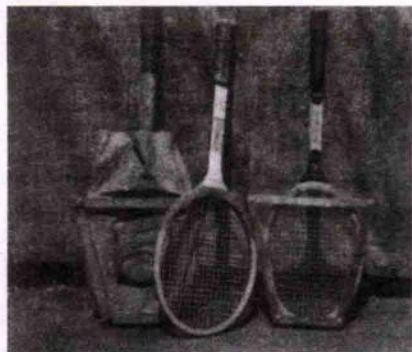
装备的演变

THE CHANGE OF TENNIS OUTFIT

12世纪的法国僧侣们在玩击球游戏时，球是用布袋包裹树叶、草和头发等物的实心球。网球运动传入王宫后，贵族们令工匠制作了皮制手套，戴上手套就减免了击球时手掌的疼痛感。随后，木板拍又渐渐替代了手套。

球拍的出现，使球也由柔软轻便渐渐向结实耐用转变。后来人们发现用皮革、棉和麻制成的网球非常结实，便开始大规模推广使用。1845

年，人们开始用橡胶来制网球，这无疑成为网球器具史上的一次大革命。后来为适应不同场地和比赛的需要，网球的材料、尺寸和重量等要求也越加严格。





与之相应的，球拍也进一步发展变化。羊皮纸球拍渐渐取代木板球拍，球拍的拍面更大，握柄也更长，场地中间的分隔绳下端也开始加设无数垂直于地面的绳子。再到17世纪，场地中间的绳帘又进一步改进成为小方格网子，球拍也改用穿线的网拍。

随着时代的发展和科技的进步，网球装备更加丰富和完备，这在后文中将进一步详细介绍。

二、网球运动的时尚之美

THE CHARMS OF TENNIS



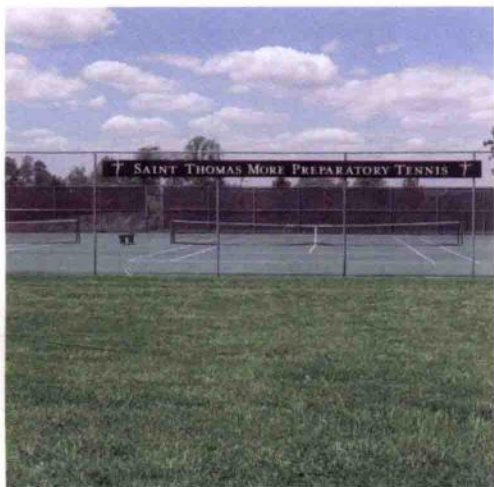
时尚优雅的网球运动是人们追求健康、高品位生活的方式。它不仅给人们提供了一种欣赏与参与时尚运动的机会，而且对强身、健美也有极佳的效果。

网球与美景

TENNIS AND BEAUTY

网球场是人们休闲度假的好去处，那里的蓝天白云常常能给人以明朗的心情。世界各地的网球度假村，更是充分展现着当地的美景。将喜爱的运动与旅游相结合，练球之余观光、购物，体验异国风情，真是一项不错的选择呢。以球结友，也能让您的旅途更加地充满趣味。

网球是一项全球性的体育运动，世界各地有不少以网球为基础的度假、旅游胜地。比如，美国的佛罗里达以其豪华的度假村和知名的网球学院而成为大多数人心目中的世界网球运动中心；西班牙一些网球度假村以其优美的风景、完善的基础设施和高标准的训练课程，跃居为世界顶级的网球度假村；澳大利亚以其强大的网球传统、出色的俱乐部和大满贯比赛，为游客提供了网球度假的好去处；还有浪漫的法国和富裕的迪拜等，都是网球度假的胜地。



网球与美体

TENNIS AND BODYBUILDING

观看网球比赛，在享受明媚的阳光和美景的同时，赛场上完美的身材和体姿更是令人大饱眼福。网球运动练就了男士们健美的体魄，比如ATP排名靠前的德约科维奇、费德勒、穆雷、纳达尔和费雷尔等，无一不是身材结实匀称；同时，也练就了女士们纤美的身材，如WTA排名靠前的阿扎伦卡、萨拉波娃、A·拉德万斯卡和科贝尔等，魔鬼身材绝不输于职业模特。尤其是有“杀手芭比”之称的萨拉波娃，不仅是世界级的体坛偶像，具有极高的网坛影响力，更是广告界的宠儿，广告代言使其夺得福布斯世界最赚钱女运动员排行榜的“八连冠”。

长期的训练，不仅为他们赢得比赛，更造就了他们完美的身材和健康的体魄。



网球与健康

TENNIS AND HEALTH

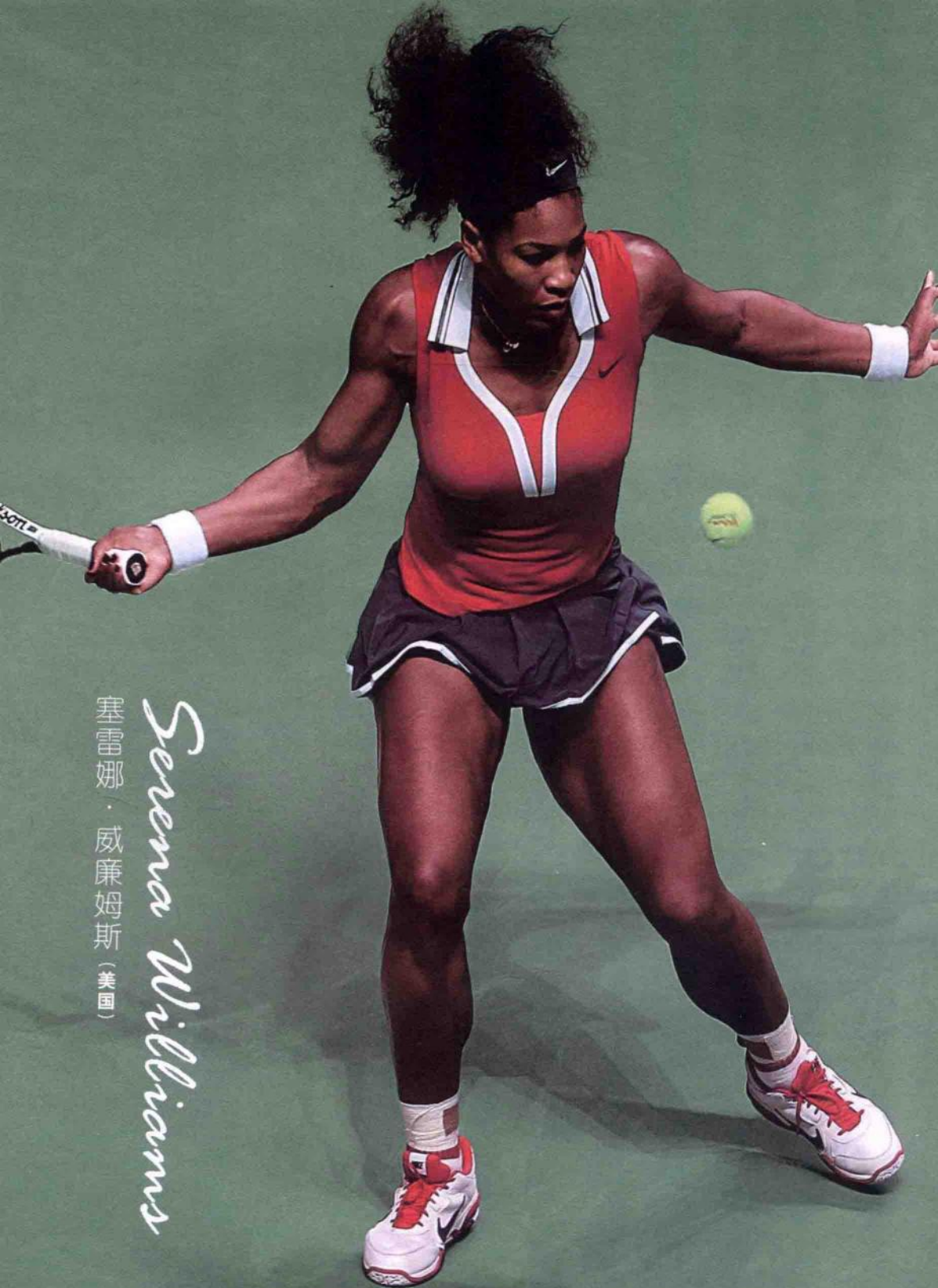
长期参加网球运动，不但能够练就健美的身材，而且还能提高人体内脏器官的机能和人体神经系统的灵活性，使人变得更加健康。

在网球场上，常常需要不断地快速跑来跑去。这与长时间的慢跑非常相似。据统计，职业网球运动员在每两个小时的网球练习中，跑动的距离可达5000米之多。这种有氧运动消耗的能量主要由脂肪提供，故而能够有效地消耗多余的脂肪。通常情况下，运动前30分钟主要靠糖元供能，基本上不会消减脂肪；运动30~60分钟时由糖元和脂肪同时供能，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。网球运动强度不算太大，是一种讲究耐力的运动，这也就恰到好处地能够达到减肥的效果。此外，跑动过程中血液循环的加快，也可以让肌肉获得更多的氧气和养料，从而使肌纤维变得粗壮，塑造强壮结实的肌肉，使人看起来更加健硕。

身体的健康离不开身体各项机能的正常运转。经常打网球，有利于促进全身的血液循环，加强心脏的收缩力；同时还能使血管拥有更好的弹性，提高心脏和肺的氧需求量，顺畅肺活动。而且呼吸的加快，可以很好地锻炼呼吸肌，使身体负荷承受能力增强，并且还能使肺活量增大，呼吸深度提高，从而有效地改善内脏器官的功能。

网球运动到的部位非常全面，对身体的协调性和灵活性的要求也很高。要想在比赛中取得好的成绩，击球时就需要做到反应迅速、起动快速、移动迅速。可以说，运动员对复杂信号的反应速度的快慢，往往决定着其技术水平的高低。经常参加网球运动，无疑对提升人快速的反应能力、准确的判断能力、敏锐的动作和大范围、大幅度的活动能力都有很大的帮助。灵敏素质的提高，自然有助于身体素质的提高。因此，经常打网球可使人变得健壮、灵活、敏捷而富有生气！





塞雷娜·威廉姆斯 (美国)

Serena Williams



PART TWO

BASIC KNOWLEDGE OF PLAYING TENNIS

网球运动基础知识

掌握必备的网球运动知识，
是看懂网球比赛的关键，
也是参与网球运动的前提

本章从网球运动基础知识入手，
为您快乐观赛、安全参与铺平道路