

阳光少年运动体能系列

YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

江苏科学技术出版社

教你打 网球

阳光少年运动体能系列

YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

主 编 / 王正伦

本册编著 / 张克仁 吴国宁

朱 杰 苏玉凤

教你打 网球

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教你打网球/王正伦主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2013. 1

(阳光少年运动体能系列)

ISBN 978-7-5537-0117-2

I. ①教… II. ①王… III. ①网球运动—青年读物
②网球运动—少年读物 IV. ①G845-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 226360 号

阳光少年运动体能系列

教你打网球

主 编 王正伦
本 册 编 著 张克仁 吴国宁 朱 杰 苏玉凤
责 任 编 辑 孙荣洁
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 张 镜 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
排 版 南京展望文化发展有限公司
印 刷 南京玉河印刷厂

开 本 718 mm×1000 mm 1/16
印 张 12.25
字 数 138 000
版 次 2013 年 1 月第 2 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-0117-2
定 价 19.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

2014年青奥会正大踏步地向我们走来,在这样的时代背景下,由江苏科学技术出版社组织出版,南京体育学院部分专家、教授编写的《阳光少年运动体能系列》丛书和广大体育爱好者见面了。本丛书在宏扬人文精神和科学精神的新文化氛围中,展示了一片跃动着时代精神和勃勃生机的体育画卷。现代体育运动在开放、改革、国际化的时代潮流中发生了深刻的变革,摒弃了传统的纯体育的思维定势,在更加广义的范围内拓展了体育所具有的社会功能和社会价值,在一个更为广阔的空间内展示了现代体育运动的生命活力。

本丛书包含了当今世界体育运动的主流项目和一些新兴时尚的运动项目,有足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、高尔夫球、游泳、健美操、武术、跆拳道和定向越野等,丛书既是对体育运动中各个主流项目的历史挖掘,也是对当今体育运动在现代社会中不可替代作用的理论阐述,同时也是对未来体育运动发展趋势的多层次探索。本丛书的结构脉络是从运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面,深入浅出地描绘了各体育运动项目的基本知识和基本技能,从理论上探讨了体育运动各项目的规律和特征。这种结构是在梳理、归纳、抽象和概括的思维基础上与当今体育运动的变革相呼应,不仅仅是对



体育运动纯认知性的简单介绍,更重要的是在追问着蕴藏在体育运动深处所存在的人文精神、文化内涵和社会价值,赋予了当代体育运动以新的存在意义,从而使人们在体悟运动快感中不仅获得主体参与性的价值升华,而且懂得体育运动所能够改变的人对社会的审视态度和实现人的主体性价值的载体作用。

本丛书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象,其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体,通过大量鲜活的事例,以通俗的语言、轻松的笔墨,讲述体育的故事,极易将读者引入知识的殿堂,相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

本丛书编写人员阵容强大,以南京体育学院副院长王正伦教授挂帅的编写委员会成员和作者都是各运动项目的专家,他们不仅有坚实的体育运动理论基础,而且有丰富的体育运动实践经验,为本丛书的撰写提供了良好的人力资源条件。本丛书得到了江苏科学技术出版社的大力支持与帮助,编辑为此付出了辛勤劳动,在撰写过程中给予了具体指导并提出许多有益的建议,在此特表示衷心的感谢。

由于受知识水平所限,丛中难免会出现一些问题与缺陷,恳请读者对此赐教并提出宝贵意见。本丛书的每一位作者都是有责任感的学人,能够正视自己作品的缺憾,接受读者的评价与赐教,并以积极的态度纠正谬误,使其作品趋于完美。

最后,祝愿每一位体育爱好者和正准备参加体育运动的人都积极行动起来吧!

编者



目 录

第一篇 入门之路

第一讲 走出宫廷的贵族游戏

- 一、网球运动的起源与发展 2
 - (一) 网球运动的起源 2
 - (二) 近代网球运动的发展阶段 3
- 二、现代奥运会网球的发展 6
- 三、我国网球运动的发展 6

第二讲 日益盛行的时尚运动

- 一、网坛家族其他成员 8
 - (一) 软式网球 8
 - (二) 短式网球 10
- 二、网球运动的特征 11
 - (一) 比赛时间长 11
 - (二) 比赛跑动量大 11
 - (三) 击球次数多 11
 - (四) 心理素质要求高 12
- 三、打网球的好处 12



(一) 网球的健身效果	12
(二) 网球与社交	14

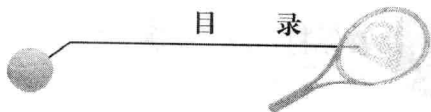
第二篇 武器装备

第三讲 挑选你的球拍

一、球拍的规格	18
(一) 球拍的概况	18
(二) 球拍的种类	19
二、球拍的重量和平衡	20
(一) 球拍的重量	20
(二) 球拍的平衡	21
三、球拍的稳定性和甜点	23
(一) 球拍的稳定性	23
(二) 甜点	23
四、挑选适合自己的球拍	23
(一) 挑选球拍的参数	23
(二) 根据打球的目的挑选	24
(三) 当今世界“四大天王”球拍	25
五、明星装备的新趋势	27

第四讲 保养你的武器

一、球拍的保养	29
二、为球拍换弦	31
三、拍框保护	34



第五讲 选择其他装备

一、球弦	35
(一) 球弦的规格和结构	35
(二) 穿弦的磅数	38
二、网球的规格、挑选及保存	40
(一) 网球的规格	41
(二) 鉴别网球的优劣	41
(三) 选择适合自己的网球	41
(四) 网球的保存	42
三、选择其他装备	42
(一) 避震粒的挑选	42
(二) 外柄皮的挑选	43
(三) 上场地的装备	45

第六讲 网球场地

一、网球场地的种类与特征	46
二、网球场地的画法	48
三、球网的规格及架设	49
(一) 标准球网的规格	49
(二) 球网的架设	49

第三篇 进入“网谈”

第七讲 网球技战术基本理论

一、击球技术的基本理论	52
(一) 击球动作的结构	52



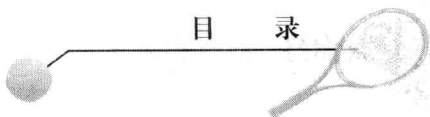
(二) 球的旋转类型	53
(三) 击球动作中的注意点	55
(四) 球的控制	55
二、战术的基本理论	58
(一) 网球比赛的三个基本要素	58
(二) 网球打法的三大类型	58

第八讲 击球前的技术准备

一、握拍方法	59
(一) 东方式握法	60
(二) 西方式握法	61
(三) 大陆式握法	61
(四) 双手握法	62
二、合理的准备姿势	62
三、拍面、击球站位与步法	63
(一) 拍面的开放与闭合	63
(二) 站位的开放与闭合	64
(三) 击球步法	64

第九讲 击球技术

一、正手击球	67
(一) 东方式正手握拍击球	68
(二) 半西方式正手握拍击球	69
(三) 西方式正手握拍击球	70
二、反手击球	71
(一) 双手反手击球	71
(二) 单手反手击上旋球	73
三、发球	74



四、截击球	76
(一) 正手截击球动作方法	77
(二) 反手截击球动作方法	78
五、高压球	79
六、其他击球技术	81
(一) 挑高球	81
(二) 放小球	82
(三) 反弹球	83

第十讲 网球战术

一、单打战术	84
(一) 单打战术的基本原理	84
(二) 单打的具体战术	84
二、双打战术	91
(一) 双打战术的基本原理	91
(二) 双打的具体战术	92

第十一讲 基本技战术的练习方法

一、基本技术学习与训练	97
(一) 正反手抽球的学习与训练	98
(二) 发球的学习与训练	101
(三) 截击球的学习与训练	102
(四) 高压球的学习与训练	104
二、战术学习与训练	105
(一) 墙球练习	105
(二) 击准目标的综合练习	106
(三) 练习比赛	108



第十二讲 身体训练

- 一、身体训练的意义和内容 109
 - (一) 身体训练的意义 109
 - (二) 身体训练的内容 110
- 二、各项身体素质的练习方法与注意事项 111
 - (一) 力量的练习方法与注意事项 111
 - (二) 速度的练习方法与注意事项 114
 - (三) 耐力的练习方法与注意事项 116
 - (四) 灵敏性的练习方法与注意事项 118
 - (五) 柔韧性的练习方法与注意事项 119

第四篇 “网事”悠悠

第十三讲 网球运动的伤病

- 一、网球运动中常见的伤害与预防 122
 - (一) 常见伤害 122
 - (二) 预防措施 123
 - (三) 网球肘 125
- 二、网球运动的注意事项 127
 - (一) 不同季节打网球应注意的事项 127
 - (二) 中老年人参加网球运动应注意的问题 132
 - (三) 少年儿童参加网球运动应注意的问题 133

第十四讲 网球规则与裁判方法

- 一、网球的基本规则 136
 - (一) 网球场地与器材 136



(二) 网球比赛的基本规则	138
二、教你组织与编排	142
(一) 国际上一般采用的编排方法	142
(二) 网球比赛的组织	145
三、裁判	146
(一) 网球裁判的工作	146
(二) 各裁判员的职责	148
(三) 网球裁判员工作程序	150

第五篇 网坛瞭望

第十五讲 赛事风云

一、国际网球三大组织	154
(一) 国际网球联合会(英文缩写ITF)	154
(二) 世界男子职业网球协会(英文缩写ATP)	154
(三) 国际女子职业网球协会(英文缩写WTA)	155
二、如何观看比赛	155
三、多姿多彩的世界大赛	156
(一) 悠久的温布尔顿网球锦标赛	157
(二) 浪漫的法国网球公开赛	157
(三) 高贵的美国网球公开赛	158
(四) 年轻的澳大利亚网球公开赛	159
(五) 戴维斯杯网球赛	159
(六) 联合会杯网球赛	160
(七) ATP世界锦标赛(大师杯赛)	160



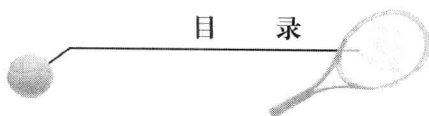


(八) 大满贯和大满贯杯赛	160
(九) 中国网球公开赛	161
四、世界著名球星	161
(一) 博格	161
(二) 麦肯罗	162
(三) 拉夫特	162
(四) 里奥斯	163
(五) 张德培	163
(六) 桑普拉斯	164
(七) 阿加西	165
(八) 费德勒	166
(九) 罗迪克	166
(十) 费雷罗	167
(十一) 纳达尔	167
(十二) 纳芙拉蒂诺娃	168
(十三) 塞莱斯	168
(十四) 辛吉斯	169
(十五) 格拉芙	169
(十六) 海宁	170
(十七) 达文波特	170
(十八) 沙拉波娃	171

第十六讲 当今流行打法及发展潮流

一、当今流行打法	172
(一) 美国网球的流行打法	172
(二) 欧洲网球的流行打法	172
二、当今网球的发展潮流	173
(一) 女子网球的发展潮流	173





(二) 男子网球的发展潮流	173
附录 1 全国业余网球晋级赛试行办法	174
附录 2 网球运动员技术等级标准	176
附录 3 网球术语英汉对照	179

第一篇

入门之路



第一讲

走出宫廷的贵族游戏

一、网球运动的起源与发展

(一) 网球运动的起源

现代网球运动一般包括室内网球运动和室外网球运动两种形式。网球运动最早起源于12~13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”（1337~1453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，而后过网。这种游戏无论从使用的场地和器具上，还是从进

行游戏的方法上，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，作为皇室贵族的消遣活动。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缠绕成的。场地中间架起一根



图 1

绳子为界,利用两手作球拍,把球从绳上丢来丢去。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,出于好奇心而开始仿效,很快被传播到各大城市,同时改良了用具,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,拍子改用穿线的网拍,富有弹性而且轻巧方便。在法国宫廷中做这种游戏时,球场旁边放置一只金色容器,每次比赛完毕后,观众将金钱投入容器中,作为胜利者的奖品。这种方法后来渐渐演变成为一种赌博,开始时数目尚小,后来就越赌越大,甚至有人因此倾家荡产,法国国王遂下令禁止再做此种游戏,这就是18世纪初期网球衰败的主要原因。

在1358~1360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。

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。

网球运动的起源可以用四句话来概括:孕育在法国,诞生在英国,开始普及与形成高潮在美国,现盛行于全世界。网球被称为世界第二大球类运动,与高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界四大绅士运动。

(二) 近代网球运动的发展阶段

近代网球起源于英国。1873年,会打古式网球的英国少校M.温菲尔德,在羽毛球运动的启示下,改进了早期网球的打法,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。同年出版了《草地网球》一书,提出