


网球 教学 与 训练

胡晓峰编著

 云南大学出版社

前摇摇言

高雅文明的网球运动在世界各地正蓬勃开展，它是老少皆宜的体育运动项目。随着我国国民经济的发展，人民生活水平的普遍提高，网球运动在我国也越来越得到普及和发展。人们迫切需要懂得网球的基本技术、基本战术和练习方法，懂得如何提高网球技战术水平。

网球已被列入体育专业、非体育专业本科公共体育课必修课程，全校性网球选修课程。长期以来，一直没有适合网球教学的专用教材，给网球的教學带来诸多不便，教学工作很难全面、系统、顺利地进行，教学效果难以保证、教学质量难以提高。

笔者曾辗转网球赛场多年，取得过优异的竞赛成绩，在省级重大网球比赛中获得名次二十余项。其中获昆明“五华杯”单打冠军；云南省“腾冲”杯男团冠军、单打亚军、双打冠军；云南省“汉威”杯单打冠军、双打亚军；云南省第四届网球比赛男子单打亚军、男子双打季军；云南省第五届网球比赛团体冠军、男子双打冠军，成为唯一的一位双冠王。作者在高校从事十余年的网球训练、教练及教学工作，积累了丰富的理论、实践及教学经验，鉴于网球教学一直没有系统、完整并适合教学的网球教材，本人总结多年经验，根据网球教学的对象及特点，编著了《网球教学与训练》一书，本书简洁明了，但内容丰富，且通俗易懂，系统、完整、全面地阐述了网球的專業基础理论，基本技术和技能，并力求结构完整，除可供网球教学使用外，还适宜培养中小学体育师资和广大基层网球工作者参考阅读使用。

本书着重介绍有关的网球知识；掌握网球各个技术的关键、

初学者易犯的错误、各个技术的主要练习方法以及临场运用；讲解了双打的配对与战术；提出了网球运动员所需的身体素质、心理素质以及发展这些素质的练习方法；阐述了网球运动员的临场心理准备。

此外，为了帮助读者欣赏网球比赛，组织和参加好网球竞赛，本书还附录了网球竞赛规则与裁判法，使本书更具实用性。

本书对技战术的分析尽量通俗、形象，浅显易懂，并配有准确的技术图解，因此无论是网球初学者，还是具有一定水平的网球运动员，都能从本书中获益。希望本书能成为读者的良师益友。

目 录

前言	(员)
第一章 网球运动知识	(员)
第一节 网球运动发展简述	(圆)
第二节 网球比赛知识	(远)
第三节 网球场器材	(员)
第二章 网球技术及其应用	(圆)
第一节 三种击球及三种握拍法	(圆)
第二节 正手击球	(猿)
第三节 反手击球	(源)
第四节 发球	(缘)
第五节 接发球	(苑)
第六节 截击球	(愿)
第七节 高压球	(怨)
第八节 挑高球	(员)
第九节 其他打法	(员)
第十节 双打	(员)
第三章 网球运动员的训练	(员)
第一节 网球的战略战术	(员)
第二节 简便易行的网球专门练习	(员)
第三节 网球运动员的素质练习	(员)

摇第四节摇网球运动员的临场心理准备	(员缘)
附摇录	(员园)
摇网球教学大纲 (一)	(员圆)
摇网球教学大纲 (二)	(员四)
摇网球竞赛规则	(员五)
摇网球裁判方法	(圆缘)
摇网球比赛的编排方法	(圆六)
摇常用汉英网球用语	(圆缘)
思考题	(圆六)

第一章 网球运动知识

网球与高尔夫球、保龄球、台球并称为世界四大绅士运动。网球运动在中国进入普通人的生活仅仅几年时间，但它特有的魅力却已深入人心。

网球是一项老少皆宜的运动，上到白发长者，下到学龄前儿童，都能从网球运动中得到乐趣。网球运动对运动者体能要求虽高，但运动量却很容易控制。老年人打球意在活动筋骨，如果几位球友互相激励，长期坚持练习，效果会更好；对儿童来说，网球能锻炼灵活性和快速反应能力，在瞬息万变的情况下果断应对，把握时机，无需过分强调体能；而女性青睐网球的原因在于保持健美的形体，运动生理学专家认为：如果运动强度达到心率每分钟 150 次，坚持 30 分钟，能最有效地燃烧体内脂肪，网球锻炼恰好能满足这些条件。网球运动的魅力还在于它把激励竞争与平心交流完美地结合在了一起。自网球运动出现时起，西方人就把打网球作为增进交流的一种手段。

网球是一项发展迅速的体育项目，不仅装备、用具日新月异，而且其本身也在发生巨大变化，更适合老年人的软式网球和以培养儿童为主的短式网球正在普及之中，这使更多的人学打网球成为可能。

第一节 网球运动发展简述

一、网球运动的起源和发展

网球运动的起源可以追溯到 15 世纪的法国，当时在传教士中流传着一种用手掌击球的游戏，方法是在教堂的回廊里，两人隔一条绳子，用手掌将用布包着头发制成的球打来打去。后来此种游戏逐步发展成了现在这样的网球运动。英语网球 *tennis* 是从法语 *tennis*（运动员发球时提醒对方注意的感叹词）演变而来的。15 世纪中叶，这种供贵族消遣的室内活动从法国传入英国，法国王储曾送网球器材给英王亨利五世。15 世纪，是法国和英国宫廷从事网球活动的兴盛时期，平民百姓无缘涉足，网球运动被称为“贵族运动”。1584 年，英国人 威廉·温菲尔德把早期的网球打法改进，变成夏天在草坪上娱乐，名为草地网球，同年出版了一本《草地网球》的小册子。1598 年，又进一步确定了场地大小和网子的高低。1608 年，英国的板球俱乐部制定了网球比赛规则。1628 年 7 月，在温布尔顿由全英板球俱乐部举办了第一次草地网球冠军赛。后来这个组织把网球场改为长方形（108.3 米 × 66.3 米），每局采用 15、30、40 等记分法，球网中央的高度为 91.4 厘米。1674 年，由英国伦敦玛丽勒本板球俱乐部把球网中央高度改定为 91.4 厘米。从此网球运动冲出宫廷，走向了社会。

1874 年 7 月 1 日，澳大利亚、英国、法国等 10 国的网协代表，在巴黎召开会议，成立了国际网球联合会，总部设在伦敦。1894 年，中国网球协会被接纳为该会正式会员。

1896 年，由 15 名男子职业网球运动员组织了国际男子职业网球协会，参加的会员是名列世界前 100 名的男子网球运动员。

该会的目的是维护职业网球运动员的利益，为他们提供就职比赛的机会和高额的奖金，并发行《国际网球周刊》。1924年，女子职业网球运动员的组织女子网球协会宣告成立，其宗旨是为女子职业运动员提供比赛条件，帮助她们获得健康和伤残保险。

当前，网球运动在世界各地得到了广泛的发展，但是水平较高的国家大多在欧洲和美洲。如美国有约两千万人参加网球运动，可说是参加网球运动人数最多的国家；瑞典全国共有1000多万人口，其中就有100多万人参加网球运动，可称为网球运动的人数占全国人口比例最高的国家。为了满足人们从事网球运动的需要，这些国家在各地修建了众多的网球场供人们使用。

二、网球的重大赛事

自1924年规定职业和业余网球运动员均可参加同一比赛后，网球锦标赛的次数和名目更多了。在世界范围内，几乎每周都有比赛。一般网球运动的锦标赛有单项（男女单打、双打、混合双打）和团体两种。比赛方法通常采用淘汰制。

当前，举世瞩目，标志着当代世界最高水平的网球比赛有温布尔登网球锦标赛、美国公开赛、法国公开赛、澳大利亚公开赛，这四大比赛一年一届，可谓精英荟萃。

（一）温布尔登网球锦标赛

开始于1877年7月1日至8月10日。地点：伦敦的温布尔登。场地：草地。

（二）美国公开赛

开始于1881年8月1日至8月10日。地点：纽约的弗拉辛梅德。场地：硬地。

（三）法国公开赛

开始于1891年5月1日至5月10日。地点：巴黎的罗郎加洛斯。场地：黏土砂地。

(四) 澳大利亚公开赛

开始于 1882 年 1 月 1 日至 1 月 10 日。地点：墨尔本。场地：硬地。

凡参加“四大赛”的选手，如有一名（单打）或两名（双打）运动员能在一个年度内赢得这四个锦标赛的单打或双打冠军，被誉为“大满贯的得主”。1882 年美国网球名将巴奇第一次获“四大赛”的单打冠军，一名体育记者用“大满贯得主”形容他，“大满贯”（属桥牌术语）的荣誉称号由此得名并沿用至今。

迄今为止，获单打“大满贯”这一殊荣的有两位男选手和三位女选手，他们是：

男子：美国的巴奇，1882 年。

澳大利亚的拉弗，1880 年和 1882 年。

女子：美国的康诺利，1882 年。

澳大利亚的葛特，1882 年。

原联邦德国的格拉夫，1882 年。

此外，1896 年在雅典举行的第一届奥运会上，网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。后来，由于国际奥委会和国际网球联合会在“业余运动员”的定义上有分歧，连续几届奥运会取消了网球比赛。到 1924 年的洛杉矶奥运会上，网球被列为表演项目。1928 年的汉城奥运会时，网球重又被列为正式比赛项目。

三、网球运动在我国

网球运动是在 19 世纪后期，由英、美、法等国商人、传教士和士兵作为娱乐活动，传入我国的。随之在上海、广州、北京等城市教会中出现打网球活动，后来在教会学校中也开展起来。

旧中国于 1914 年第 1 届全国运动会就设立了网球项目，从

第 猿届开始设女子项目。员缘年至 员源年男子队参加了第 圆届至第 员届远东运动会，女子队参加了第 远届至第 员届远东运动会的网球表演赛。在第 愿届远东运动会上，以邱飞海、林宝华为主力的中国队曾获得冠军。侨居印尼的许承基曾在温布尔登赛打进第四轮，并于 员愿年被列为第 愿号种子选手。

旧中国的网球运动只在少数人中间流行。从 员国原~ 员国年虽 远次派队参加戴维斯杯比赛，但多是在第一、二轮就被淘汰。

新中国成立后，网球运动在起点低、基础差、交往少的情况下逐渐发展。员缘年在天津首次举办了包括网球在内的 源项球类运动会（篮、排、网、羽），员缘年举行全国网球锦标赛，后来定期举行全国网球等级联赛，并实行升降级制度，还定期举办全国网球单项比赛、全国硬地网球冠军赛、全国青少年网球比赛，近年来又举办了巡回赛。

圆世纪 愿年代以来，随着改革开放不断深入，越来越多的人喜爱网球运动，我国的网球运动水平也提高较快。在 员国年第 员届汉城亚洲运动会上，我国的李心意获女子单打冠军。员国年男子网球选手潘兵和夏嘉平在国际网球选手巡回赛中多次夺魁。女子队参加 员国年联合会杯网球团体赛，在 缘个参赛队中进入 员强……这些成绩说明我国的网球运动水平有较快提高。圆国原年悉尼奥运会李婷、孙甜甜为中国夺得了第一枚奥运网球金牌。圆国缘年，两位中国女运动员进入大满贯比赛主流。李娜在澳网比赛中进入了第三轮，彭帅击败了法网卫冕冠军米什金娜，李娜和彭帅已经进入了世界女子排名前 缘名。中国女子网球队员在单打方面的进步表明了奥运夺金之后中国网球界的目标所在。在 缘月份的法网比赛中，郑洁成为第一个进入大满贯比赛第四轮的中国选手。而李娜成为了中国第一个获得 宰裁冠军的女子网球运动员。圆国年 员月中国女子网球运动员在网球大满贯赛事中又有了创记录的突破。圆国年澳大利亚网球公开赛

中，中国女子网球双打运动员郑洁、晏紫获得女子双打冠军，这也是我国网球运动员在举世瞩目、标志着当代世界网坛最高水平的网球大满贯赛事中，获得的第一块网球金牌。

第二节 网球比赛知识

一、比赛项目

（一）男子团体赛

如戴维斯杯（世界最高水平），由缘场比赛组成，即源场单打和员场双打，先胜猿场者为胜方，但须打满缘场。以国家为单位参加。

（二）女子团体赛

如联合会杯（世界最高水平），由猿场比赛组成，即圆场单打和员场双打，先胜圆场者为胜方，但须打满猿场。以国家为单位参加。

（三）单项比赛

有男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打共缘个单项。世界“四大比赛”，即温布尔登网球锦标赛、美国公开赛、法国公开赛和澳大利亚公开赛，均为单项比赛。

二、比赛制度

在戴维斯杯和“四大比赛”中，男子项目是采用五盘三胜制。一般的网球比赛采用三盘二胜，女子均采用三盘二胜制。

三、比赛方法

赛前由裁判员用掷硬币或旋转球拍的方法，决定选择场区或首先发球权、接发球权。得胜者有权选择或要求对方选择。选择

发球或接发球者，应让对方选择场区；选择场区者，就让对方选择发球或接发球。

（一）发球站位

每局开始时，发球员应先在右场区端线后、中点和边线的假定延长线之间的区内发球，不得踩线。在得（失）员分后应换在左场区发球。这样得（失）员分就轮流交换发球位置一次。一局中双方分数之和为单（双）时，发球员应在左（右）场区发球。发球次序为一局一次交换发球权，这样轮流交换发球直至比赛结束。分与分间歇时间限 10 秒。

（二）发摇球

发出的球在对方还击前，应从网上超过落到对角的对方发球区内或其周围的线上。在同一发球位置上有两次发球失误为失员分。发球擦网出界为一次失误。重发球：发球擦网后球落在发球区内可重发，重发球次数不限。

（三）交换发球

一局比赛结束，接球员换为发球员，发球员成为接球员，以后每局结束，均依次交换，直到比赛结束。

（四）交换场地

双方应在每盘的第一、三、五等单数局结束后，以及每盘结束双方局数之和为单数时，交换场地。如一盘结束，双方局数之和为双数，则不交换场地，须等下一盘第一局结束后再进行交换。交换场地时间限 10 秒。

四、记分方法

一场比赛分盘、局、分三级记分制。

（一）局

每胜一球得员分，源分为一局，先得源分为胜一局，如双方打成猿平或再平分后均须净胜对方 圆分才算一局。

（二）盘

一方先胜六局为胜一盘，如双方各胜五局平时，则一方必须净胜两局才算胜一盘，这种方法称为长盘制。为缩短比赛时间，“国际网联”规定局数六平后，第十三局可采用决胜局计分制。先得苑分者为胜该局该盘，如比分六平后须净胜对方 圆分为胜该局盘，这种方法称为短盘制，又称“抢七”。

（三）决胜局的发球

决胜局由首轮的发球员发第 员分球，在右场区，得失分后由对方发第 圆 猿分球，先左区后右区。此后轮流交换发球权，每人只连发两分球，先左区后右区，依此方位顺序发球，直至该局该盘赛完。

五、得失分

比赛是球不落地或只准球落地一次后击球，过网均为有效还击，出现了下列情况均为失分：

① 球不过网；

② 球出界；

③ 球落地两次后击球；

④ 还击的球触及对方场区线外的固定物或其他物体；

⑤ 还击空中球失败；

⑥ 用球拍两次连击球；

⑦ “活球”期间运动员的身体、球拍或穿戴的其他物体触及球网、网柱或对方场区以及地面；

⑧ 过网击球；

⑨ 抛拍击球；

⑩ 除握在手中的球拍外，运动员的身体或穿戴的物件触球。

六、比赛用语解释

(一) 脚摇误

指发球员在发球时脚踩线或走动，改变原来的站位。

(二) 一摇次

指第一次发球失误。

(三) 擦网两次

指第一次发球擦网后球落入对方发球区内为发球无效，还有两次发球。

(四) 擦网一次

指第二次发球擦网后球落入有效区内可重发球一次。

(五) 双摇误

指两次发球失误，判对方得一分。

(六) 两摇跳

指球第二次落地后才击球，判击球方失分。

(七) 触摇网

在活球期间触碰网者判失分。

(八) 过摇网

指来球尚未过网，而拍球过网击球，判击球者失分。

(九) 出摇界

指击出的球落在对方场区线外。

(十) 宣布比分

局中比分

先宣布发球方的得分，后报接球方的得分。例如 员缘园等。

局数比

先报胜局多者，后报胜局小者，如第 伊盘、第 伊局完、局数 源圆 猿员，“张”领先。

摇摇盃盃数比

某一盘结束后先报胜盘多者，后报胜盘少者。如盘数
盃盃 盃盃某某领先。

盃盃比赛结束

先宣布全场比赛结束，后宣布比赛结果。如 盃盃(三盘两胜
制)，伊伊获胜。再宣布两盘的局数比如 盃盃 盃盃

七、英文记分的由来

(一) 盃盃的由来

网球运动起源于法国，法国人把蛋比作零，习惯画一个椭圆
表示一分没得。法语蛋的单位为(盃盃盃盃，当网球运动传入英国
后，听到法国人用(盃盃盃盃(勒夫)这个发音代表零，英国人
在英语词汇中寻找找到 盃盃盃盃与 盃盃盃盃是同音单词，后来 盃盃盃盃在网
球比赛计时时就代表了零。

(二) 盃盃分的由来

以 盃盃分为计算单位使人费解，也曾是个谜。盃盃 盃盃 盃盃这
三个记分数字不是由人们任意来用的。用 盃盃分为记分法始于 盃盃
世纪，它是参照天文学中的六分仪而来。六分仪与 盃盃个圆一样
共有 盃盃度，每度分成 盃盃分，每分又分成 盃盃秒。当时的网球比
赛每局有 盃盃分，盃盃个 盃盃分为一度，盃盃个 盃盃度构成 盃盃的圆一样，
采用 盃盃为基数来计算每一球的得失。至于 盃盃改成 盃盃，是为了
报分发音简便的原因。最初每盘为 盃盃局，每局 盃盃分。到 盃盃世纪
初改为每盘 盃盃局，这种规则沿用至今。

第三节 网球场地器材

一、网球场地器材的规格

网球拍有木质球拍、铝合金球拍、钢质球拍和复合物（尼龙、碳素）球拍。各种质材的球拍都有其优缺点，从事网球运动者，应根据自己的技术水平、身体素质、年龄、性别去选择合适的球拍。目前，从事网球运动者选择铝合金和碳素质材的球拍居多，虽然木制网拍对落地抽击球有较好的控制力，但因其通过空气时的速度较金属拍稍慢，目前较少被选用。碳素网拍既有速度又有控制力，但价格贵。铝合金拍虽然控制力较碳素拍差，易折断且较重，但价格便宜。

在选择球拍时，适合本人使用的球拍拍柄粗细的尺寸，大约等于本人的中指指尖到手掌第二掌线的长度（图 11-11）。或是用正确的握法握拍时，拇指和食指的指尖正好斜对在一起。

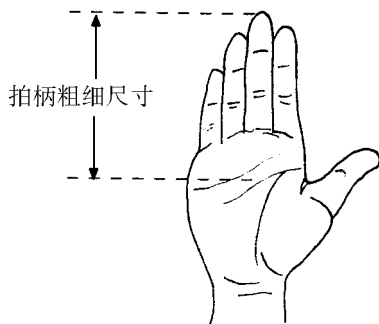


图 11-11