

图书在版编目(CIP)数据

网球运动 / 王捷编著. — 合肥: 合肥工业大学出版社, 2014.12

(大学体育系列教材·非体育专业) 王景连, 李峰, 季汝元编著

ISBN 978-7-312-03142-1

I. ①网... II. ①王... III. ①网球运动—高等学校—教材 IV. ①G842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第 246180 号

出版: 合肥工业大学出版社

地址: 合肥市屯溪路 111 号 邮编: 230026

电话: 总编室 0551-2901000 发行部 0551-2901000

发行: 全国新华书店

印刷: 合肥现代印务有限公司

照排: 合肥飞天图文艺术设计中心

开本: 850mm×1168mm 1/16

印张: 4.5

字数: 100 千字

版次: 2014 年 12 月第 1 版

印次: 2014 年 12 月第 1 次印刷

网址: 增爱网 增爱网 增爱网 增爱网 增爱网 增爱网 增爱网 增爱网 增爱网 增爱网

ISBN 978-7-312-03142-1 全套定价: 18.00 元

如有影响阅读的印装质量问题, 请与出版社发行部联系调换

大学体育系列教材

网摇球

教学平台粤悦

王摇捷摇编著

合肥工业大学出版社

编委会

主编：王景连

副主编：李摇峰摇季汝元

编摇委：(按姓氏笔画为序)

王摇捷摇邓摇玉
成守允摇李摇征
刘东辉摇朱晓梅
张定平摇张摇燕
秦文明摇聂劲松



前摇言

合肥工业大学立项的“大学体育系列教程”于1993年被安徽省教育厅评为省首批重点建设课程；同年，我校又获贯彻《学校体育工作条例》安徽省及全国优秀高等学校称号。之后，我校体育部承担了“大学体育系列教程”建设这一任务，并进行了两年多的认真调研和科学论证，取得了一些积极成果。在此基础上，我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求，结合多位知名教授和骨干教师的教研实践，对“大学体育系列教程”建设的成果进行理论总结，编写了这套“大学体育系列教材”，旨在帮助学生更好地掌握体育基本理论知识和专项理论知识，增强体育意识和运动能力，掌握科学锻炼身体方法和手段，为学生自觉健身提供科学的理论指导。

该套教材以终身体育为目标，具有思想性、理论性、科学性、实用性和时代性的特点。其内容精练，表达深入浅出，图文并茂，有助于学生终身体育思想的建立与巩固。

该套教材由《大学体育基础理论》、《足球》、《排球》、《篮球》、《手球》、《乒乓球》、《网球》、《健美》、《武术》、《体育舞蹈》、《形体健美》、《田径》组成。该套体育教材的出版将有利于普通高校体育教学目的、任务的完成，能满足不同层次和不同兴趣爱好的学生需要，又可以作为广大体育爱好者的读物。

由于我们的水平所限，该套教材难免有疏漏和不足之处，诚请广大读者批评指正，我们将在今后的教学实践中不断完善、更新和修订。

编委会

1993年 10月

网球文明用语：

摇摇文明练球摇摇礼貌观球摇摇爱护场地摇摇诚实守信摇摇说声“谢谢”

摇摇尊敬裁判摇摇善待对方摇摇以网会友摇摇切磋球技摇摇说声“加油”



前言
主页目录
致读者
本书特色
目录
打开网球这扇大门
理论平台
教学平台
实践平台
技战平台
休闲平台
结束语



致读者

随着我国加入 ~~宰裁的~~, 对外文化、经济交流日益频繁。对于今天的中国老百姓而言, 网球这项运动开始逐渐受到人们的喜爱和青睐。一些名牌大学、新建的高级别墅区、度假村、居民社区纷纷以拥有多个网球场作为衡量体育硬件设施的标志之一。而普通大众也以能有机会打上一场网球来作为显示自己生活层次的一种手段。一时间, 在国人眼里“花钱买健康”正成为一种新的时尚, 网球运动已成为一种高雅、休闲的运动象征。

我热爱网球, 喜欢打网球, 教人打网球, 也喜欢谈论网球。很高兴您决定看我写的书, 同时更重要的是, 希望这本书能够在您的学习过程中起到作用。我将尽力帮助你理解并学会这项潇洒的运动——网球。《网球 ~~原教学平台~~ ~~网球~~》并非是一本职业球员专用书, 也不同于一般科普, 它为将要步入网球运动的大学生而编写的。该书教学平台的设立, 借鉴了美国网球协会制定的网球 ~~苑~~ 分级标准, 并结合我国国情及大学生特点而设立 ~~缘~~ 个平台, 通过阅读与学习, 它将有助于学生自己去衡量已达到的水准。书中穿插一些知识窗口、菜单、明星风采等, 其目的是让学生多了解网球文化, 在获得乐趣的同时, 掌握网球运动的基础知识与技能。在活动中感受文化, 在锻炼中掌握技巧, 力争达到 ~~源~~ 分级平台水平。

实际上, 网球是一项终身的体育活动, 是非常适合您的运动, 尤其是对学习、工作紧张, 生活节奏快, 缺乏适度运动的都市大学生和白领们来说, 如能有一定的时间去网球场上奔跑、挥拍、跳跃, 使四肢筋骨得到舒展, 大脑反应得到锻炼, 相信不久的将来你会得出答案, 这将对你的健康大有裨益。

我愿与你分享我所知道的关于网球的知识和乐趣。心动不如行动, 拿上球拍, 让我们开始吧!

成书匆匆, 错误难免多多, 敬请读者、专家指正。

我的 ~~耘~~ ~~原~~ ~~自~~ ~~笔~~ ~~情~~ ~~网~~ ~~球~~ ~~后~~ ~~深~~ ~~思~~ ~~浅~~ ~~见~~。

编者:

王桂

圆园零年 园月 园日

本书特色

摇摇本书中，我将引导你走过网球教学的各个阶段，与你开始体验同样的快乐与旅程……

员媛有必要知道网球的一些历史

以便你能对这项运动的发展有个全面的了解。

圆媛以图片展示各种击球动作

要点、提示、菜单、范例。文字简练，图文并茂，一目了然，可操作性强。

猿媛提供一些热身活动、身体训练的图片

活动简单、直观、模仿起来更方便，可以使身体更健康。

源媛感受校园网球文化

提供与网球相关的一些资讯（营养食谱、运动损伤、明星风采、选购器材等）。

缘媛有趣、易懂的插图散落于书中

活跃版面，解除你阅读时的“紧张”情绪与疲劳。



那么我们就进入主题



目录

情 景 表 演

理论平台

概 述	（ 圆 ）
网 球	（ 圆 ）
网 球 运 动 的 由 来	（ 猿 ）
中 国 网 球 运 动 的 发 展	（ 缘 ）
四 大 网 球 公 开 赛 简 介	（ 苑 ）
温 布 尔 顿 网 球 锦 标 赛	（ 愿 ）
美 国 网 球 公 开 赛	（ 怨 ）
法 国 网 球 公 开 赛	（ 员 ）
澳 大 利 亚 网 球 公 开 赛	（ 员 ）
戴 维 斯 杯 和 联 合 会 杯 网 球 赛	（ 员 ）
戴 维 斯 杯	（ 员 ）

摇摇缘圆联合会杯(云藻藻藻藻藻)	(猿)
摇摇缘圆组织机构(韵球留留留留留)	(猿)
摇摇缘圆世界大学生运动会	(猿)
摇摇缘圆中国高规格网球赛	(猿)
摇摇缘圆上海网球公开赛	(猿)
摇摇缘圆上海大师杯赛	(猿)

教学平台

网球教学的基本框架	(圆)
摇摇圆网球教学的特点和任务	(圆)
摇摇圆圆动作泛化阶段	(圆)
摇摇圆圆动作分化阶段	(圆)
摇摇圆圆动作定型阶段	(圆)
摇摇圆网球教学的基本原则	(圆)
摇摇圆圆健康原则	(圆)
摇摇圆圆循序渐进原则	(圆)
摇摇圆圆从实际出发原则	(圆)
摇摇圆圆自觉积极性原则	(圆)
摇摇圆圆巩固提高原则	(圆)
摇摇圆网球教学方法	(圆)
摇摇圆圆语言法	(圆)
摇摇圆圆直观法	(圆)
摇摇圆圆练习法	(猿)
摇摇圆网球运动的健身效果	(猿)
摇摇圆圆促进人体机能的全面发展	(猿)
摇摇圆圆调剂情绪,振奋精神	(猿)
摇摇圆圆使中老年人延年益寿	(猿)

摇摇源校园网球的益处	(猿)
摇摇鉴国外网球教学	(猿)
摇摇员美国网球教学理念	(猿)
摇摇圆美国网球教学方法	(猿)
摇摇猿美国网球训练方法	(猿)
摇附 圆圆原版网球选项(修)课教学计划书	(源)

实践平台

实践步骤	(缘)
摇摇运动前的准备	(缘)
摇摇员服装	(缘)
摇摇圆鞋子	(缘)
摇摇猿网球拍	(缘)
摇摇源网球	(缘)
摇摇缘提示	(缘)
摇摇了解场地、设备	(缘)
摇摇员场地	(缘)
摇摇圆标准场地的规格	(缘)
摇摇猿设备	(缘)
摇摇源使用场地、设备注意事项	(缘)
摇摇熟悉裁判知识	(远)
摇摇员记分(杂)	(远)
摇摇圆裁判(裁)	(远)
摇摇猿报分(杂)	(远)
摇摇源做“信任制”裁判的原则和方法	(远)
摇摇缘网球裁判员的手势	(远)

摇附 网球新规则陆续登场	(苑)
--------------------	------

技战平台

技战步骤	(苑)
摇摇基本概念	(苑)
摇摇握拍(握拍)	(苑)
摇摇击球点(击球点)	(苑)
摇摇球与拍面(球拍)	(苑)
摇摇球的旋转(球的旋转)	(苑)
摇摇球的运行(球的运行)	(苑)
摇摇用途(用途)	(苑)
摇摇要求(要求)	(苑)
摇附 校园网球文化	(苑)
摇摇球技术	(苑)
摇摇准备姿势(准备姿势)	(苑)
摇摇挥拍动作(挥拍动作)	(苑)
摇摇步伐(步伐)	(苑)
摇摇移动与节奏(移动与节奏)	(苑)
摇附 营养食谱	(苑)
摇摇球技术	(苑)
摇摇正手抽球	(苑)
摇摇反手抽球	(苑)
摇摇双手反拍抽球	(苑)
摇摇发球	(苑)
摇摇接发球	(苑)
摇摇截击球	(苑)

摇摇猿苑高压球	(猿苑)
摇摇猿愿挑高球	(猿愿)
摇摇猿怨放小球	(猿怨)
摇摇肆园拍面触球与“时钟”的关系	(肆园)
摇摇肆员网球教学综合范例	(肆员)
摇附 : 网球运动的损伤及其预防	(肆员)
摇摇肆战略与战术	(肆源)
摇摇源员一般战略	(肆源)
摇摇源圆战术运用	(肆源)
摇摇源猿球场地面的差异与战术	(肆源)
摇摇源源室内与室外比赛的差异	(肆缘)
摇摇缘网球多元型打法	(肆缘)
摇摇缘员底线型	(肆缘)
摇摇缘圆上网型	(肆缘)
摇摇缘猿综合型	(肆缘)
摇摇缘肆双打战略与练习菜单	(肆缘)
摇摇缘伍“网球墙”练习	(肆缘)
摇摇缘陆基本球感练习	(肆愿)
摇附 : 评价个人网球水平的标准	(肆员)

休闲平台

健康与休闲	(肆源)
摇摇陆热身运动与身体训练	(肆源)
摇摇陆员热身运动	(肆源)
摇摇陆圆身体训练	(肆愿)
摇摇陆猿预防受伤	(肆缘)

摇附 :网球明星风采	(员缘)
摇圃网球竞赛规则与裁判方法	(员愿)
摇摇圃员基本规则	(员愿)
摇摇圃圆网球的记分方法	(员猿)
摇附 :中英文网球记分表	(员源)
摇獠网坛之最	(员苑)
摇附 :最新世界排名及中国队员排名(单、双打)	(员愿)
摇灞观赏、参加网球比赛注意事项	(员缘)
摇附 :网球“ 英语之角 ”	(员苑)
摇纛如何挑选网球拍	(员猿)
摇摇纛员选择方法	(员猿)
摇摇纛圆球拍的技术数据	(员源)
摇摇纛猿球拍材质	(员苑)
摇摇纛源球拍平衡点	(员苑)
摇摇纛缘拍弦	(员苑)
摇摇纛苑当今世界名牌网球拍	(员愿)
摇附 :网球拍的保养方法	(员怨)
摇灞试题库 愿愿列	(圃圃)



附 :网球资讯网址摇(圃源)

结束语摇(圃缘)

参考文献及使用工具摇(圃苑)

ST. ROSE
ACADEMY.

打开网球这扇大门

讲究
人生
品位

提高
生活
质量

网球爱好者：

看完目录后，我将向你展示，网球是一项适合你的运动。我将帮你迈出成为网球爱好者的第一步，我将让你分享我的激情，并让你理解为什么那么多人热爱网球。

——王捷

Everyone's Welcome!



理论平台



- 网球概述
- 四大网球公开赛及团体赛
- 由来与发展
- 现代网球运动发展的特点
- 中国高规格网球赛

概述

网球 (球类运动)

网球是世界上最流行的运动项目之一。

现代网球运动 19 世纪 70 年代发源于英国。现代网球或草地网球是在球场上使用球拍和球进行的一项球类运动。球场的表面可以是草地、泥地、沥青、水泥、木板或涂塑合成硬地。重要的国际锦标赛，通常在草地球场、涂塑合成硬地、黏土（沙地）球场上进行。

网球可以单打或双打。发球、空中往返击球、击落地球还击是这项运动的基本技术。

网球是技术和智慧的竞赛，你必须不断地进行判断，做出反应。网球运动能锻炼人的控制力、耐力、养成团队精神和良好的性格。

网球运动要求有速度、耐力、平衡（协调）、灵敏、柔韧、协调、良好的步伐和球艺等素质和能力。



网球运动的由来

摇摇网球这个名字从何而来？

历史学家们说，一项类似网球的运动曾在古埃及一个叫坦尼斯的小镇出现过。可是希腊人却垄断说，是我们发明了这项运动。

1889年网球的
英文字 裁球网
第一次出现。

一时间历史学家们和希腊人也拿不出任何证据来说明古希腊罗马时代就出现过这项运动或没有出现过这项运动。在这里我们不去

网球运动是受人们普遍喜爱、富有乐趣的一项体育活动。网球运动是圆人或源人在中间隔着一个网的场地上，使用球拍往返击一个橡皮小球的球类运动。

参与争论它的史实，这不是我们今天要做的事。通过翻阅查找相关资料，我们倾向于相信以下结论：

网球起源于爱尔兰。早在 12 世纪，网球是由用手掌击球的游戏演变而来（爱尔兰手球）。球是用层层布包裹而成，后来人们厌烦了用手掌击球而又戴上手套击球，最后改用拍子击打。

另一种说法是这项运动起源于 12 世纪法国年轻传教士们所玩的一种游戏。他们在教堂的四廊做用手掌击打一个小球，使其在院墙上反弹回来的游戏，法国国王路易十世在位时（1289—1295 年），由于王室贵族的参与，古式网球便出现于法国宫廷，后来成为法国宫廷里的一项消遣游戏，它是古式室内网球的先驱。



现代网球的奠基人





15世纪中叶，这种消遣活动从法国传到了英国。15~16世纪，是法国和英国宫廷内从事网球活动的兴盛时期。在莎士比亚的文献中（1530~1532年），记载法国王储送网球给英王亨利五世（1422~1422年）。当时球拍的拍面改用羊皮或羊肠线，球有布面或皮面的，内部塞满毛发之类的东西，球的大小和重量没有记载。

据说，跟亨利八世打网球，如果你打败了他，就有被杀头的可能。现在得不得第一，好像都没有那么严重。



早期英国女士兵

摇摇近代网球的兴起应追溯至1869年，会打古式室内网球的英国少校沃尔特·克洛普顿·温菲尔德，在羽毛球迅速发展的启发下，设计了一种适用于户外的、男女都可以从事的网球拍击的运动。他把古代网球和羽毛球的有些部分结合起来，创造了草地网球，并取得有关场地图、规则和用品的专利权。其实，温菲尔德的草地网球有许多方面不像近代

网球，他的球场中间狭窄（18.29米），两端宽（28.94米），两条边线各长18.29米。网中央的高度为0.91米，网柱高1.07米。记分采用羽毛球的1分为1局。网球运动所用的球是用皮布裹着毛发制成的，而裹球的皮布来自埃及的坦尼斯镇，故名“~~裁~~”，这个名字一直沿用至今。

草地网球“创始人”这个荣誉，给予了英国少校沃尔特·克洛普顿·温菲尔德（1869~1869年），他获得英国女王维多利亚勋章。他的半身雕塑像挂在伦敦草地网球协会会址的



走廊里。

以员缘为单元的记分法始于中世纪，其中源园是源缘的节略，整个一局的分数为源园，均等地分为四级，每级员缘分。在古代源园这个数字具有特殊的意义，如源园分钟为员小时，源园秒为员分钟。当双方各得源园分叫“丢司”（~~网球术语~~），要取胜必须连得圆分。

员愿年，英国草地网球协会成立，制定了一系列规则，使网球成为有章可循的体育运动，并列入体育比赛项目。

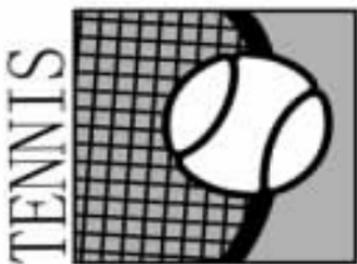
员远世纪，巴黎拥有员园多家室内外网球场。

我国网球运动的发展

网球运动是在员愿世纪后期，由英、美、法等国商人、传教士随西方近代体育的传播而进入我国的，但当时只在上海、广州、北京等城市的教会中出现打网球活动。最早开展网球活动的学校有北京的汇文学校、通州的协和书院、上海的圣约翰书院、广州的岭南学校等。

旧中国举行的第一届全运会上，男子网球被列入正式比赛项目。而女子网球比赛是从第三届全运会开始的。

旧中国的网球界和国际网坛的交往是从员园世纪初开始的。男子网球队参加了员愿年的第二届至员愿年的第十届远东运动会，女子队则参加了第六届至第十届的远东运动会网球表演赛。员愿-员愿年，旧中国先后共参加了远次戴维斯杯网球赛。那





早期国手王春箐 1955年
参加六运会

时最为著名的网球选手有林宝华、邱飞海、许承基等人。其中邱飞海是参加温布尔顿的第一个中国运动员。

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起来。

1955年成立了中国网球协会，同年在天津首次举办了包括网球在内的四项球类运动会（篮球、排球、网球、羽毛球）。

1956年举行了全国网球锦标赛。

新中国网球运动的国际交往是1957年开始的，第一个访问我国的是印度尼西亚队，1957年我国第一次派网球队出访斯里兰卡。20世纪 50~ 70年代我国第一代网球选手朱振华、梅福基在波兰索波特国际网球赛中首次赢得男子双打冠军。



王春箐和妹妹王春崑
早年所获的奖杯

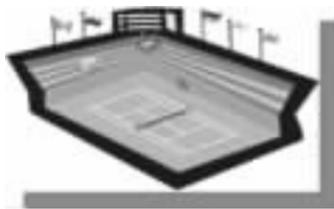
20世纪 80年代的潘兵，1983年年终国际网联世界排名第10位；李芳，排名第12位；陈莉，排名第15位。这些成绩说明了我国网球运动有了长足的进步，令人鼓舞。孙甜甜 2004年第二十八届奥运会上荣获女子双打冠军，这是中国网球历史性的突破。

国内，全国网球等级联赛定期举行，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，近年来又开展了巡回赛等。不容忽视的是，近年来国

内老年网球赛、高校网球赛、青少年网球赛也蓬勃开展。这些竞赛对促进网球技术水平的提高起到了积极的推动作用。

网球运动虽然已经开展了近百年，但真正成为广大人民群众喜爱的体育项目还是在我国改革开放以后。近年来，随着我国国民经济的不断发展，西方文化随先进科技一齐涌入中国，网球运动发展很快，特别是高等学校，出现了“网球热”。网球运动非常普及，打网球已成为人们消遣娱乐的手段，它既可以增进身体健康，又可以陶冶情操。网球之所以备受人们喜爱，就在于它的魅力，要领悟网球的真谛还必须亲自参加这一活动。

大学生是祖国未来现代化建设的栋梁之材，担负着我国在圆世纪伟大复兴的历史重任。只有体魄强健，才能精力充沛地从事学习和工作，也才能为国家做出更大的贡献。



源媛四大网球公开赛简介

★ 国际网联正式承认的四大网球公开赛

员月底至 圆月初举行的澳大利亚网球公开赛（粤字源字社韵竞赛）；

缘月底至 远月初举行的法国网球公开赛（云字源字韵竞赛）；

远月底至 苑月初举行的温布尔顿草地网球锦标赛（宰字源字韵竞赛）；

愿月底至 怨月初举行的美国网球公开赛（刮字源字韵竞赛）。

四大网球公开赛都是每年一届，共名为“大满贯”网球锦





标赛。任何一名网球选手均视获得这四大比赛的桂冠为最高荣誉。

另外，每年举行一次团体赛，男子团体为“戴维斯”杯，女子团体为“联合会”杯。

四大网球公开赛起始年代与比赛时间、地点、场地一览表

四大网球公开赛	地 点	比赛月份	起始时间		场 地
			男	女	
英国	伦敦温布尔顿	远- 苑月	员愿苑年	员愿源年	草地
美国	纽约林山	愿- 怨月	员愿缘年	员愿怨年	人工塑胶场
法国	巴黎奥太伊	缘- 远月	员愿缘年	员愿怨年	红土场
澳大利亚	墨尔本	员- 圆月	员愿缘年	员愿圆年	人工塑胶场



温布尔顿网球锦标赛 (辛 圣 草 地 锦 标 赛)

温布尔顿网球锦标赛是现代网球史上最早的比赛，由全英俱乐部和英国草地网球协会于 员愿苑年创办。首次正式比赛于 员愿苑年 苑月 怨日在温布尔顿总部举行，首届比赛只设男子单打，斯尔获冠军。 员愿怨年增加男子双打， 员愿源年增加女子单打， 员愿怨年增加了女子双打和混合双打，使比赛项目趋于完整。但是，当时只限于英联各国参加， 员愿缘年正式开放，美、法等国选手才跨海而来参加比赛。 员愿圆年进行了两项改革，一是修建了可容纳 员缘万观众的中央球场，二是废除“挑战



赛”。从这一年起要取得冠军，必须从第一轮打起，男子必须连胜 苑场比赛，女子必须连胜 远场。

1885年国际网联同意职业选手参赛后，温布尔顿大赛热闹非凡，夺取冠军的选手立即成为世界知名人物。随着体育商业化进程的发展，温布尔顿网球锦标赛奖金逐年提高，1898年男子冠军奖金为 1万英镑，女子单打冠军为 怨万英镑。1900年大赛总奖金达到 1.5万多英镑，男单冠军可获 1.5万英镑，女单冠军可获 1.5万英镑。1937年男单冠军奖金已达 1.5万英镑，女子单打冠军奖金达 1.5万英镑。到 1966年，温布尔顿网球锦标赛已举办了 81届，其中由于两次世界大战停赛 16年。该赛定于每年 远月最后一周至 苑月初举行。

网球开始是白色的，直到 1880年才开始制造出黄色球。在四大赛事中，温布尔顿锦标赛是最后一个采用黄色球的。



1884年美国网球公开赛（1884-1913年）

美国网球公开赛具有新大陆上独有的品质——疯狂。

第一届于 1884年在美国罗得岛新港举行，以后在每年的 愿月底至 怨月初举行，开始名为“全美网球冠军赛”。

1884年移至纽约林山国立网球中心进行比赛，1885年被列为四大公开赛之一，1886年改为“全美网球公开赛”，是一年中最后举行的大赛。美国网球公开赛以奖金最多而闻名。

据世界网球杂志统计，





1985年美国网球公开赛涉及的金钱往来总额超过1亿美元，男、女单打冠军均可得100万美元奖金，到1995年单打冠军的奖金已上升到150万美元。

美国网球公开赛开赛以来，美国人曾一度垄断过这一赛事，到20世纪70年代末，美国出现了像麦肯罗、阿加西、桑普拉斯等一批好手，才再次进入决赛。1995年的男子单打决赛中再次出现了自1975年以来第一次由两名美国选手争夺冠军的场面，最后年仅19岁的桑普拉斯以纯正而充满个人风格的技术直落三盘，战胜了老将阿加西，成为公开赛历史上最年轻的男子单打冠军。

良好的体育道德是参加运动的前提。



1968年法国网球公开赛（罗兰·加洛斯球场）

法国网球公开赛是与温布尔顿网球锦标赛一样在世界网坛上享有盛名的传统比赛，它始于1891年，通常于每年的6月下旬至7月上旬在法国巴黎西部一座叫罗兰—卡洛斯的大型体育馆内进行比赛，它是继澳大利亚网球公开赛之后当年第二个“大满贯”赛事。

法国网球公开赛，除两次世界大战被迫停赛10年外，其余年份均每年一届，开始只限于本国人参加，1925年以后对外开放，成为公开赛。比赛规定每场采用五盘三胜制。

法国网球公开赛是当今“大满贯”中惟一的在红土球





场上进行的比赛。在这种赛场上球速较慢，多利于底线打法的运动员，比赛时间最长，法国网球公开赛有堑壕战之称。目前，世界上进攻型打法的选手大多没有在该赛事夺冠。在法国网球公开赛中夺冠最多的是瑞典选手博格，在 员苑源年至 员愿愿年的 愿年中，他 远次夺冠。员愿愿年，员苑岁的美籍华裔选手张德培成为该赛事有史以来最年轻的男单冠军，也是第一位亚洲血统的选手获此殊荣。

澳大利亚球星罗伊·埃默森只是开玩笑说：“最先上网的人，最先出名。”这是他双打赛的基本原则。



源源澳大利亚网球公开赛(粤京网球社供稿)

澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最近创建的赛事。

创建于 员苑缘年，赛地在墨尔本，安排在 员~ 圆月举行，是每年最早开赛的赛事。

由于赛地远离欧美大陆，又是在年初，时值当地盛夏，欧美选手不愿意参加比赛。员苑愿年，国际网球的职业化后它被列为四大公开赛之一，其身价才有所提高。澳大利亚网球公开赛创办后很长一段时间，本地人几乎包揽了所有男、女单打冠军，而进入 圆世纪 愿年代后却没有一名当地人有幸获此殊荣。



目前又出现了像“大力神”拉夫特，“大炮”菲利普西斯，“魔鬼”休伊特等世界级选手。





吉吉·费尔南德斯，她与纳塔利亚·兹维里娃搭档，赢得了 1995 年至 1999 年的 4 次大满贯的冠军。她评价她的前任搭档贾纳·诺沃特纳时说：“贾太严肃了，从来不笑。这对我来说很难，因为当我感到高兴时才能发挥出最好水平。与纳塔利亚在一起，我可以做到那样。”

戴维斯杯和联合会杯网球赛

戴维斯杯 (男子团体)

戴维斯杯是国际网联主办的国际男子网球团体赛。由美国人戴维斯 (1857-1945) 倡议举办。1899 年在美国波士顿举办第一届，仅英美参加。随后参加国家增多，分洲进行预选赛，优胜者获决赛权。

由于参赛国越来越多，国际网联决定从 1968 年开始采用两级升降级比赛制。

以 1994 年世界排名前 16 名的队参加第一级比赛。第二级分为欧洲区、欧洲区、美洲区、东方区四个赛区进行比赛，获区赛第一名的队，有资格参加下一年第一级比赛。每年第一级比赛由 16 个队参加，成员是前一年第一级前 16 名与第二级四个区赛的第一名。

戴维斯杯比赛采用淘汰赛。每年举办一届，其中因两次世界大战停办 1914 年，另有两年 (1915 年、1916 年) 因故未办，至



首届戴维斯杯

1913年，已举办了 25 届。

1955 年以前，中国自 1913 年始曾先后六次参加戴维斯杯赛。中华人民共和国成立后，在 1955 年 1 月组成戴维斯杯中国网球队，开始参加该项杯赛。在历届比赛中，中国队均未能进入第一级比赛。

1963 联合会杯 (1963 联合会杯)

联合会杯也称为联邦杯或协会杯，是国际网联主办的国际女子网球团体赛。1963 年为纪念国际网联成立 50 周年而举办。之后每年举办一届，至今已举办了 35 届。



首届联合会杯

第一届联合会杯在英国伦敦举办，由 12 个国家

组队参加，采用淘汰赛。现在规定参赛队超过 16 个队，须进行预选赛。正式比赛按 16 个队抽签，采用淘汰赛。

中国 1963 年首次组成联合会杯中国网球队，参加第 1 届联合会杯赛，第二轮败于澳大利亚。之后参赛均未取得突出成绩。

1963 组织机构 (1963 组织机构)

国际网球联合会成立于 1924 年，总部设在英国伦敦。

- 1924 年英国全国草地网球协会成立。
- 1924 年美国草地网球协会成立。
- 1924 年澳大利亚草地网球协会成立。
- 1924 年法国成立了世界网球最高组织——国际网球联合会。





- 1924年成立了中国网球协会。
- 中国网球协会在 1954年被国际网球联合会接纳为正式会员。

进入 20世纪 80年代，现代网球运动的发展有以下几个特点：

- 一是普及，据有关资料显示，在国际网球联合会注册的国家有 100多个。
- 二是水平高，争夺激烈。
- 三是随着器材的改革，尤其是球拍的研制，网球将向着力量、速度型方向发展。
- 四是随着网球各种大赛奖金的不断提高，网球的职业化、商业化程度会越来越高。

总之，作为世界第二大运动的网球运动将以其无比的魅力和不断发展的技术赢得越来越多的爱好者和观众，将成为全世界人民生活中不可缺少的一部分。

摇

1985年，鲍里斯·贝克尔第一次赢得澳大利亚网球公开赛的冠军后，他在发奖之前跑下场，跳入赛场旁的亚拉河。问他为什么这样做，贝克尔回答道：“我太兴奋了，所以我需要冷静下来，恢复镇静。”



“大力神”——拉夫特

世界大学生运动会

早在 20 世纪 40 年代初，当时的国际大学生组织就已开始计划举办世界大学生运动会，1946 年 6 月，在巴黎召开了世界大学生体育代表大会，会议决定次年举行第一届国际大学生运动会。1947 年，首届国际大学生运动会（第一届世界大学生运动会）在华沙举行，设田径、游泳、击剑三个项目。1950 年 8 月，大体联（世界大学生运动联合会）正式成立。大体联的会旗为“哉”字旗，大运会会歌为《国际大学生运动会》。

1959 年，首届世界大学生运动会在意大利都灵举行，在都灵运动会上，来自 25 个国家的 2000 名运动员参加了比赛。1963 年，大体联召开国际代表大会，当时规定了大运会的项目设置共 10 项：田径、体操、游泳、跳水、击剑、水球、网球、排球和篮球，至此世界大学生运动会才真正走上正轨。

1974 年，中国得到世界大体联的接纳成为正式成员。1977 年第一次派代表正式参赛，在第九届保加利亚索菲亚的世界大学生运动会上，我国选手参加女子篮球、女子排球、男子体操、男女田径四个项目，获得一银三铜四枚奖牌。1983 年，在美国布法罗举行的世界大学生运动会上，易景茜获得网球比赛女单冠军，易景茜辘莉获女双亚军。



第二十一届世界大学生运动会在北京举行，正值北京申奥成功，全国人民积极、热情地组织世界性的大学生运动会。我国选手纷纷参赛，网球项目也不例外。按照大运会的规则，每个国家可以报男女单打选手各两名，男女双打和混双选手各一对。这次入选网球队的男女选手各 2 名，男选手是朱本强、张宇、李思、杨净竹，女选手是李娜、李婷、刘南楠、郑洁，其中朱本



强、张宇、李娜、刘南楠参加单打，李思轡净竹、李婷轡娜、朱本强轡娜参加双打。替补队员是姜山、孙甜甜、沈刘莉。马克勤和余丽桥分别担任男女队的教练，老将潘兵配合余丽桥训练女队。

愿中国高规格网球赛

愿员上海网球公开赛



中国上海网球公开赛自 愿愿年开始举办，已连续举办了 源届。之所以都能成功举办，首先是上海市欲以网球为突破口致力于跻身亚洲一流体育中心的行列，其次是上海具有举办国际网球赛和善于推广的经验，此外网球运动在上海市民中拥有雄厚的群众基础。

愿愿年上海网球公开赛于 愿月 愿- 愿日在中国上海仙霞网球中心举行，是 粤国际系列赛的一站，总奖金为 源万美金，冠军将获得 猿个积分，亚军获得 愿个积分，前四获得 员个积分。上海公开赛是在国内惟一的 粤系列赛，它吸引世界众多大牌明星的参加。目前前 粤锦标赛积分排名第二的美国选手安德烈·阿加西将以头号种子的身份来沪参赛，阿加西也是这一公开赛举办 源届以来世界排名最高的参赛种子选手，还有排名第 愿位的德国选手舒特勒等人。

愿愿年第一届上海公开赛冠军张德培从 愿愿年开始就与喜力公司签订了为期 猿年的合同，每次来上海参赛都兢兢业业。愿愿年张德培是本次赛事上海主办方的第一邀请对象，他们多次向张德培所属的经纪人公司表达了邀请张参赛的愿望，但是结果却是令人遗憾的，经纪人公司的漫天要价最终令张德培难以成行。愿岁的著名瑞典选手诺曼目前 粤赛事入选积分排名第 愿

位，蝉联上海喜力公开赛冠军的他将成为最有可能与阿加西在决赛中相遇的选手。然而事与愿违，赛前传来消息，诺曼因伤无法参加比赛，这成为 1994 年上海公开赛的两大遗憾。

说到本次公开赛自然就不能忽视焦点人物库尔尼科娃，大家觉得不论是媒体还是观众把库娃作为焦点是很正常的（这就是市场与文化），很希望中国选手也能达到库娃这种水平。库娃在女子职业网坛上虽然技术不是最高水平，但是在宣传上她是第一的。如果没有库娃的话，这次比赛也许会显得很冷清，库娃的出现为本次公开赛增色不少。当然，这项赛事也有遗憾之处，最大的遗憾是中国男选手水平太低，四届比赛至今还没有人闯进过第二轮。中国选手水平的低下在很大程度上影响着网球运动在中国的普及和对观众的吸引力。

1995 上海大师杯赛



大师杯的前身是 1974 年锦标赛，由国际网联和大满贯委员会联合主办，是 1974 巡回赛的总决赛，只有当年排名世界前 16 位的球手才能获得参赛资格。首届比赛 1974 年在东京举行，获得首届冠军的是美国人斯坦·史密斯。

后来比赛每年一度，先后在巴黎、巴塞罗那、波士顿、墨尔本、斯德哥尔摩和休斯敦举行。从 1976 年起，比赛定点在美国纽约举办。1977 年，比赛易地到德国举行，1978~1982 年在法兰克福，1983~1985 年在汉诺威。

获胜最多的球手是美籍捷克球手伦德尔和桑普拉斯，均为五次。

从 1986 年起，比赛改名为“1986 大师杯”，比赛在葡萄牙里斯本举行，以后将在全球各地举办。

1986 年比赛的总奖金 100 万美元，冠军总奖金 10 万美元。





冠军积分 员圆分，每场获胜积 圆分，小组出线积 源分。球手出场费 怨万美元，每场获胜可得 员圆万美元，进入半决赛可得 猿万 美元，获得冠军得 苑圆万美元。

比赛从 员月 圆日下午 源时（北京时间 圆原时）开始，每天 进行三场比赛，半决赛安排在 员月 圆日北京时间 圆原时 猿分， 决赛是 员月 猿日北京时间 圆原时 猿分。

比赛分成红绿两个小组进行循环赛，每组前两名出线进入半 决赛。如果两位以上球手出现积分相等现象，用以下方式决定出 线权：

- 员) 获胜分数多者出线；
- 圆) 获胜盘数百分比高者出线；
- 猿) 获胜局数百分比高者出线。

源) 巡回赛和半决赛采用三局两胜制，决赛采用五局三胜 制。



教学平台

- 特点,任务
- 基本原则
- 方法
- 健身效果
- 美国网球教学

附:2004 版网球选项(修)课教学计划书





教学平台

- 特点与任务
- 原则与方法
- 健身与效果
- 新教学理念及教学方法



网球教学的基本框架

网球教学的特点和任务

动作泛化阶段

动作泛化阶段就是粗略地掌握基本技术动作的阶段，指初学网球基本技术时，表现出的挥拍击球动作紧张、不协调，缺乏对球拍和球的控制力，并伴有一些诸如击球后向上勾脚、击球时下蹲后坐等多余动作。

这个阶段的教学任务，主要是通过网球基本击球动作的示范和模仿，使学生建立起正确的击球感性认识，预防错误动作，排除不必要的多余动作。让学生通过反复地挥拍击球，结合对球的飞行轨迹

网球教学，与其他体育教学一样，学习并形成基本技术的过程，主要有三个阶段，即动作泛化阶段、动作分化阶段、动作定型阶段。



和方向的判断，粗略地掌握网球击球的基本技术动作。

这个阶段的具体教学特点，是要做完整、准确的击球动作示范，让学生建立起完整的技术概念；然后结合讲解，将整个击球动作分解成握拍准备、向后引拍、向前挥拍击球、随挥站稳的四个过程，再进行相邻技术环节的连贯练习，逐步掌握整个击球技术动作。同时，还要注意培养、加强学生的自信心和意志力。

巩固动作分化阶段

动作的分化阶段是改进和提高技术动作的阶段，指基本技术能初步定型，能在球速较慢的情况下比较准确、轻松地完成击球动作，但还不太熟练，技术上也有些问题，有时还会忘记已初步掌握的击球动作。

这个阶段的教学任务，是进一步建立正确击球技术动作的表象，消除多余和错误的动作，基本达到准确、有效地击球。

这个阶段的教学特点，是加强击球动作各个过程间的连贯与协调，结合准确的对球判断，提高击球动作的节奏性。如教正手击球时，用“一，二，三”来提示学生向后引拍到位、“四”向前挥拍击球的口令，来提高击球动作的连贯性和节奏感。

这个阶段还应注意击球动作的反复性，学生经常会出现已掌握的技术动作又不会做了。应根据造成这种状况的原因，是身体疲劳，还是以前的坏习惯的复苏和干扰，是练习方法不当，环境变化的影响，还是精神状态不佳等，具体问题具体分析，适当地做出调整，克服这些困难，不断地提高、巩固基本击球技术。

巩固动作定型阶段

这是通过不断地反复练习掌握了固定的正确击球动作，并运





用自如的阶段，指能十分准确、熟练、轻松、自然地完成基本击球技术，形成巩固的技术动力定型。

这个教学阶段的任务，是巩固已形成的击球动作，使学生在比较困难的条件下也能较好地完成击球技术动作，而且保证有一定的击球质量。

这个阶段的教学特点是通过大量的击球练习，提高眼、手、脚对球的感觉，并且能相互协调配合，达到自动化程度。练习方法由易到难，不断变换。如喂送球的距离逐渐拉长直至底线、喂送球的速度由慢到快、喂送球的落点由身边到前后左右等。

以上形成击球基本技术的三个阶段，是紧密联系的，也是相对的，没有绝对的界限可言。在实际教学中，应针对学生掌握击球基本技术的具体情况，一方面在各个阶段采用不同的教学方法和手段，另一方面也应注意各个阶段之间的内在联系，从而使学生能较快地、准确有效地掌握网球击球基本技术和一定的练习方法。



网球教学的基本原则

目前，在各式各样的网球培训教学中，很多人都忽视甚至违背了网球教学的基本原则，比如，让初学者学习西方式击球动作，这样就违背了网球教学从易到难，循序渐进的基本原则；没有让学生进行热身活动就直接上场打球，后果是造成关节、肌肉、



韧带的损伤，违背了网球教学的健康原则；让力量较弱的学生从单手反拍开始学习反拍击球，违背了网球教学从实际出发的原则。

图 10-1-1 健康原则

网球教学的健康原则，是指网球运动应有利于学生身体素质的提高发展。在网球教学过程中要保证学生身体的安全和健康，所有有悖于这点的教学方法和练习方法都是错误的和应该禁止的。通过网球练习，应起到不断提高学生的基本身体素质、培养学生的意志力和良好的心理素质的作用。



图 10-1-2 循序渐进原则

网球教学的循序渐进原则，是指网球教学的内容、练习方法和运动负荷的安排，都应按照符合运动生理学的要求，由低级到高级，由简单到复杂，由小到大，由慢到快，逐步提高。

网球教学的循序渐进原则，具体要做到：

(员) 安排教学内容和组织教学时应由简到繁，由易到难。网球运动的单项技术教学的安排顺序，一般从正手到反手，再到截击、发球、高压球等。单项击球技术的组织教法，一般是从单人练习到多人练习，从少回合练习到多回合击球，从慢球到快球，从平击球到旋转球，从直线球到斜线球。

(圆) 在制定教学计划时，需考虑到各个击球动作的前后衔接，



逐步提高要求。

如：球感、球性练习，安排对墙和两人不落地颠球，可过渡到连续截击练习。

猿) 即便是循序渐进原则要求教学内容系统的连贯，但对于不同的过程，不能同等看待，应有主、有次、有重点和基本要求，抓住重点，带动全面。



如：正手击球的四个过程中，重点要掌握向前挥拍击球的过程，掌握固定的击球点，控制好击球时的拍面位置。

源) 教学中，应逐步提高运动负荷，让身体机能逐步适应。

如：上课前的热身活动，使心率由低到高，逐步稳定增加；在安排底线击球练习时，由慢到快击球；两人相互隔网练习时，应由近到远，逐渐拉开击球距离。

猿) 从实际出发原则

网球教学的从实际出发原则，是指应根据学生的年龄、性别、体质状况、运动素质基础以及练习的场地、设备、环境、气候等实际情况来确定教学的任务、内容、组织方法和运动负荷，使学生能够接受，并充分、有效地掌握击球基本技术。

贯彻从实际出发原则，应注意：

员) 应具体调查分析，切实掌握学生的各种身体状况。在安排和进行网球教学时，教学任务、内容、组织方法和运动负荷，都要符合学生的实际水平和可接受



能力。

如：对大学生的教学，要是不重视球感、球性的练习，就直接教完整的击球动作，则会因其对球的判断能力差而很难击中球。再如：一些乒乓球或羽毛球技术较好的大学生，若不注重纠正多余的手腕动作，则很难体会到网球是用“脚”、用“身体”打球的，而且还会造成手腕损伤。

圆)既要考虑到学生情况的一般性，又要考虑到学生的特殊性。

如：在学习一般击球技术动作时，对于运动素质较高的学生，应在完成动作的质量上提出更高的要求；对于水平稍低的学生，则可采用一些特殊的教学步骤和辅助练习，鼓励和提高他们的信心。

圆源 自觉积极性原则

网球教学的自觉积极性原则，是指在网球教学中，要启发学生明确自己学习网球的目的是，调动其学习网球的主动性，培养其对动作的认真思考和自我练习能力，将教学的击球技术和练习方法牢记在心，充分理解消化，并通过不断的实践，提高水平。

贯彻自觉积极性原则，应注意：

员)应使学生明确学习网球的目的是，准备参加比赛夺取名次，还是一般的健身娱乐。

圆)网球教学应有启发性，要引导学生自我思考、自我控制、主动地去学习。让学生互相注意观察技术动作，提出问题，挖掘原因，并有效地找出纠正错误的方法，然后再想象纠正自己的同





样错误。做到对错误动作要知其然，并知其所以然。

猿) 要不断激发学生对网球的兴趣。在教学过程中，随着学生技术动作的不断提高和掌握，应经常明确说明学生击球的要点和效果，让学生体会到自己的击球水平有不断的提高。

如：当学生基本掌握了正手击球技术后，教师在网前喂球时，让学生有效回击，并在网前将球回击到学生身边，使学生能连续击打较容易的球，体会到连续击球的乐趣，从而激发学生向更高击球水平努力，进一步培养学习的兴趣。

巩固提高原则

网球的巩固提高原则，是指在网球教学中，应使学生牢固地掌握网球各方面的知识，各项基本击球技术技能、各种练习方法，不断提高网球运动水平，增强体质。根据身体机能的生理特性，当你掌握了某些单项击球技术，而不经常巩固、提高，就会产生消退现象，致使忘却了已经掌握的技术动作。所以，只有不断地练习、不断地强化动作定型，才能防止消退，才能提高网球技术技能。贯彻巩固提高原则，应注意：



员) 应让学生明确了解击球运动的各个环节，了解具体击球技术的正确概念，以及每个动作的重点、难点和练习方法。

圆) 要反复多次练习，逐步提高难度。应进行连续多回合的击球练习，直至单项击球技术动作达到熟练。

猿) 要通过比赛练习，加强对各种击球技术的掌握和灵活运用，不断地巩固、提高网球运动技能。

以上五个网球基本教学原则，都不是孤立存在的，他们既有联系又相互制约。在网球教学中，必须全面贯彻各个教学原则，

才能使学生较快地、更有效地掌握网球基本技术，更出色地完成、领会网球各项运动技能，达到较高的网球运动水平。

网球教学方法

网球教学方法是指在网球教学过程中，教师和学生为了完成教学任务，掌握和提高各项击球技术而采用的练习过程和手段。选择好的、合理的、



科学的练习手段来掌握和提高网球击球技术，是网球教学的重要内容。主要的教学方法有：语言法、直观法、练习法等。

语言法

语言法是指正确地使用各种语言指导学生明确网球教学任务，掌握教学内容，从而加速领会网球技术技能的一种方法。其具体形式有：讲解、口令和指示、口头评定、口头总结、小声自我提示等。

讲解

讲解是网球教学中最基本的一种教学形式，主要指教师向学生用语言说明教学任务、技术名称、动作要领、注意事项、技术要求等，指导学生掌握击球技术技能，进行有效练习的方法。

网球教学讲解时应注意：

员) 讲解单项击球技术时，要有明确的目的。

学习东方式正手击球时，一定要围绕并抓住“平击”来详细讲解。



根据正手击球动作的向后引拍和向前的挥拍过程，用口令“一、二、三”引拍准备，“四”向前挥拍击球；喂球时，当球到一定位置时，应大声命令和提醒学生“打”。

猿猿猿猿口头评定

口头评定，是指在网球教学中，按击球技术的标准和效果，口头评定学生的练习效果。

准备击球引拍慢了，就要大声喊“晚了！”击球时动作僵硬，发力过猛，就可以说“小一点劲儿”，“轻一点”等等。

猿猿猿猿口头总结

口头总结是指学生对击球的感觉和练习方法的见解，是自我评价和自我监督的一种方式。它可以提高学生对网球学习的积极性，加深对技术动作的理解。

让学生对正手击球要点作分析，并解释正手击球时左手的作用等。

猿猿猿猿小声自我提示

小声自我提示是指暗示、小声提醒一些击球动作时常用的关键词句。

“早引拍”、“站稳”、“打”、“一、二、三……”等词句。



猿猿猿猿直观法

直观法是指在网球教学中，借助视、听等肌体感觉来感知击球技术动作的一种常用教学方法。它有助于学生了解直接击球技术动作的要点和练习方法。

网球教学中，最常用的直观法是动作示范，其他还有借助阻力练习和固定目标练习。



猿 动作示范是教师以具体的击球技术动作为范例，使学生充分了解所要学习的技术动作过程、要点和方法

动作示范应注意：

员) 动作示范一般先做完整的击球技术动作，然后做分解技术动作。在示范分解动作时，应重点示范击球的挥拍动作。要先以常速示范，再以慢速示范，最后连贯、快速、完整地做击球动作示范。

圆) 动作示范要准确，保证击球动作的熟练、到位、舒展、优美。特别在东方方式正手平击球教学中，应保证拍面在相当长的时间内垂直地面。

猿) 根据具体示范动作的要点，选择示范的方向和位置。一般学习挥拍技术动作时常用背面示范。

源) 网球教学中，应注意边示范、边讲解，提高示范的效果。如正手挥拍击球示范时，当球拍触球时，应提醒“拍面要平”；挥拍结束时，应提醒“左手扶住球拍拍颈，重心落在前脚，站稳”等。



猿 借助阻力练习

借助阻力练习，常用于网球教学的正手挥拍练习中。当球拍向后引拍时，教师从其身后抓住球拍的拍头，而学生继续正常向前挥拍，感受身体向前发力，并不是用手臂发力；再有，两人持拍左右相对站立，正手挥拍至击球处，两拍面重合，相互静力对抗，体会击球时的用力感觉。

猿 固定目标练习

当网球技术水平得到一定提高后，可以选择一些固定目标练

习，用来提高击球的稳定性和准确性。如正反手底线击打目标练习、发球的内外角目标练习、挑高球的高度目标练习等。

猿猿猿练习法

练习法是指根据网球教学的具体任务，有目的地反复做同一种动作的方法。反复练习是掌握、巩固、提高击球技术动作，形成较高击球技能的基本方法。



网球教学中，主要的练习法有：完整练习法、分解练习法、重复练习法、变换练习法、循环练习法、比赛法等。

猿猿猿完整练习法

完整练习法，是指把完整的击球动作，从开始到结束，不分解而连贯流畅地进行练习挥拍的方法。

基本掌握了正反手挥拍击球动作后，应经常不断，甚至每天多次做徒手挥拍练习。

猿猿猿分解练习法

分解练习法，是指把完整的击球动作合理地分成几个过程，分别逐步地学习掌握每个过程，最后达到全部掌握动作的方法。

把正手挥拍击球分解成四个过程，然后依次完成和掌握每个过程的动作，直至将四个过程动作组合起来，进行完整的正手击球动作练习。通常，正手击球动作的重点在第三个过程，即向前挥拍击球的过程。这需从第二个过程，即向后引拍的阶段开始，多练习向前挥拍击球的技术动作，直至将整个动作连贯起来，掌握完整流畅的全部击球技术动作。

猿猿猿重复练习法

重复练习法，是指以不变的动作、相同的挥拍幅度、相同的



挥拍速度和节奏，反复练习基本击球技术的方法。

正手击球时，对于教师抛来的固定位置、相同速度的球，用同样的挥拍方式、挥拍幅度、力量来击打球，并不断反复练习，提高击球技术的稳定性和击球效果。



变换练习法

变换练习法，是指在变化的条件下，进行一些基本击球技术练习的方法。

在练习双手反拍时，要求学生用同样的挥拍动作击打教师喂送给的不同距离、不同速度的来球，巩固和提高双手反拍击球技术的练习方法。

循环练习法

循环练习法，是指根据网球教学的具体任务，建立若干个小练习，为了提高某项技术技能而连贯地、周而复始地进行练习的方法。

在球感球性的两人配合练习中，采用一人颠球五次后，颠送给另一个人颠球五次，再依次分别传递，各颠五次；到连续完成十个回合后，开始颠四次球相互传递；再到连续十个回合后，颠三次球。以此类推，最后颠两次、颠一次球传递，直至类似于截击的连续传递球。这种方法就是网球教学中循环练习法的一种。

比赛法

比赛法，是指在比赛的条件下组织学生进行练习，巩固提高技术技能的方法。

这种方法通常在学生已基本掌握了各项击球技术技能的前提下使用。因有“竞赛”因素的影响，对于学生在有一定心理压力的状态下完成技术动作的锻炼，有很大好处。

以上各种网球教学方法，都是彼此有机联系的、相互影响

的。网球教学方法十分丰富多样，还可以随着不断实践、不断总结而越来越多。在网球教学的实际运用中，应充分了解学生的具体情况和击球技术动作的结构，合理有效地完成网球教学任务。

网球教学，提倡教师即兴发挥，教学方法提倡创新。



大学生在校期间，节省学打网球费用最好的方法是选网球选修课。



灑网球运动的健身效果

灑促进人体机能的全面发展

我们知道，打网球需要对来球的弧度、速度做出准确的判断，并联想到落点，然后做相应的移动或跑动，在挥拍回击的瞬间，还要根据对方的位置、身体姿势、可能做出的反应等来决定自己的击球动作和方向，这一系列的行动都是在大脑的指挥下在瞬间完成的。经常打网球可使神经系统的灵活性和持久性得到很大的提高，能使我们保持有充沛的精力，增强记忆力，提高工作、学习效率。



员) 经常从事网球运动，对运动系统能起积极的促进作用。打网球可以使骨骼的新陈代谢加强，骨骼的血液循环得到改善，使骨骼更加粗壮、坚固。打网球可以使肌纤维变粗，肌肉变得更加粗壮、结实，力量增强，肌肉的工作能力加强，反应迅速、准确、协调。经常打网球可使关节更加灵活，能承受更大的负荷，关节活动的幅度加大，身体动作更加舒展。



圆) 经常打网球使得循环系统的机能得到改善，使心脏得到较好的锻炼，收缩力加强，改善了心肌供血机能，血液输出量大大提高，心脏跳动频率减慢，同时也使血管保持良好的弹性。

猿) 打网球可以改善呼吸

系统的功能。首先参加网球活动需要在场上不断地奔跑，促使呼吸加快，锻炼了呼吸肌，使呼吸动作的幅度加大，这样就能保证有更多的空气在体内进行交换，身体就可以承受更大的负荷。其次是肺活量增大，肺活量可比一般人多 1000 毫升左右。再次是呼吸深度提高，频率减慢，一般正常人每分钟大约呼吸 16~18 次，经常打网球的人，呼吸深而慢，每分钟可以减少到 12~14 次，深而慢的呼吸可以使呼吸肌得到更多的休息时间，工作持久而不易疲劳。



网球调剂情绪，振奋精神

打网球一般都在室外进行，经过一天的紧张工作和学习，身体与精神都感到有些疲劳，这时如果去参加网球活动，展现在我们面前的往往是一幅自然画卷。当我们站在网球场上时犹如投身在广阔的天地之中，既有搏击天空的豪情，又有心旷神怡的自由之感，在这种优美的环境中打网球心情自然舒畅。再者，网球运动的活动内容丰富多彩，时而底线对攻，时而上网截击，跑、



抛、移动、挥拍等各项运动集于一体，参加者的情、意、行等身心要素可渗透到每一个动作之中。马克思曾经说过：“一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”可见保持心情愉快、精神舒畅对消除身体和精神上的疲劳是何等重要。



源 瑶 使中老年人延年益寿

人的衰老、死亡是不可抗拒的，但是推迟衰老、延年益寿却是可以争取的。正如美国运动生理学教授莫尔豪斯所说：“虽然人的岁数是一定的，但生理上的岁数却有猿园的出入。假如你现年猿园岁，你的外表和身体内部的机能可以像 猿缘岁的人，也可以像 猿猿岁的人，这完全在你自己。缺少活动的生活是一种慢性自杀，正确的健身运动可以延长寿命。”



参加网球运动能使人推迟衰老，延长寿命。如前所述，打网球能改善神经、运动、呼吸、循环等系统的功能，使机体的各器官保持生命力，这必然对中老年人的常见病有预防功效。

打网球多在露天环境中进行，空气清新、宜人，心情轻松、愉快，很容易消除中老年人的惑年之感，忘掉年龄而回到年轻时代。经常打网球可使人变得灵活、敏捷、矫健、富有生气。

源 瑶 校园网球的益处

在学校学习打网球对大学生的发展有以下几方面的好处：

- 员 身体
- 圆 心理
- 猿 情绪
- 源 社交
- 缘 智力
- 远 精神
- 苑 健康



借鉴国外网球教学



借鉴美国网球教学理念

美国网球协会倡导的教练员教学理念是：

- 最大限度地帮助运动员发挥他们蕴藏在网球方面的潜能；
- 教练员应公平地对待每名运动员，并尊重他们每个人固有的价值观；
- 帮助运动员更多地从网球运动中获得长期的满足感和幸福感，而不是过多地注意比赛的结果或某一时刻的回报。

借鉴美国网球教学方法

借鉴通过比赛来提高网球水平



这是一种将训练和所要达到的目标相结合的方法。在此方法中，运动员通过参加比赛或通过模拟比赛情景的训练来达到提高水平的目的，并使运动员通过比赛来改进和完善技术。教练员和运动员应协商并确定在比赛中可改进的技术范围和比赛所用的基本技术。同时，还应考虑运动员不同的身体特征和个体差异，从而采用和制定不同的方法和长期的目标。

在此方法中，最为重要的是教练员应知道哪些是技术的关键部分。每名运动员都有各自不同的技术风格，重要的是要保证运动员在运用这些基本技术时每一步都很正确。教练员只是在需要的时候，才应该将基本技术分解开来进行



训练。因为基本技术只是运动员整个提高过程中的一部分，而且当教练员为优秀运动员分析技术时，运动员往往对此并不十分在意。

缘 缘 缘 传统的教学方法

这种方法注重将每个击球动作和移动进行仔细地分解，以便达到打好比赛的目的。在此理念中，教练员先要教运动员如何打球，然后再让他们去打比赛。这种教学理念在美国已盛行了多年。



在美国网协，如今倾向于用第一种教学方法来教授青少年选手。此种方法更侧重于让运动员多参加比赛，并将比赛中出现的某些情景拿到训练中去练习。尤其是在高水平运动员中更倾向于此种方法。而在此要说明的是，单一的技术训练也是不可或缺的，但只需保留很小的一部分，并将这种练习尽快地同“比赛情景练习”相结合。

另外，在执行第一种训练方法时，也不要对其产生误解，这种训练方法并不意味着可以轻视技术或场外的身体素质训练。相反，任何运动项目都需要在其整个学习过程中，由其他不同的运动项目或训练来作为其辅助的练习。

在运动员的整个成长过程中，对网球运动的更高兴趣和从网球运动中获得的更大的快乐与提高网球水平是同样重要的。因此，教练员应精通运动员成长的全过程（如战术、战略、技术、心理等），由此组成了培养优秀网球运动员的一个完整的体系。

回顾美国网球训练方法

教练员和运动员都普遍认为，在过去的 1940~1950 年中，网球运动已发生很大的变化。事实上，如果我们拿博格、维纳斯、埃弗特、奥斯汀以及其他选手的比赛同桑普拉斯、阿加西、莫亚、威廉姆斯的比赛进行比较，男女选手中的大部分人在几乎所有方面都发生了变化。

然而，当我们询问教练员在过去的 1940~1950 年中，网球的教學方法是否发生了变化时，通常的回答是：变化很小，或根本没有变化。这似乎表明，虽然教练员们认为如今的网球比赛已有别于 1940 年前的网球比赛，但对网球的教學方法来说却始终保持不变。

这两种变化的不同，恰好是从事网球教学的教练员们开始扪心自问的一个非常好的问题：网球教练员应该怎么去教？教什么？

1997~1998 年，国际网联对全球从事网球活动的人进行了一次系统的调查，目的是搞清楚网球运动在全国开展的情况，网球未来的市场如何，公众对网球运动的印象如何等。

这个调查的结果喜忧参半。喜的是，在发展中国家，如摩洛哥，网球运动正引起广泛的重视。忧的是，更多的已成熟的网球场市场正在被问题所包围，而且在广大青少年中，网球运动已不再是通过学习和比赛而获得乐趣的运动了。

因此，教练员的责任和他们在训练中所扮演的角色已显得十分重要。





通常情况下，许多网球教练员无论教授的对象是谁，都在沿用他们曾经被传授过的方法去进行教学。这一点毫无疑问是应该避免的。

为了达到改进网球比赛和满足运动员要求的目的，作为教练员的目标应始终设法将网球教的更好。教练员教学水平越高，运动员对网球运动理解得也就越透彻。

教练员和运动员两者之间能从教学过程中得到更多的满足、乐趣和更佳的表现，这才是良好的教学标准。

这意味着，教练员应时刻想着自己每天该做什么，这也意味着“教什么”和“如何教”的分析判断过程要成为现代教学的全部。



成功的教学方法应该是能够通过促进和开发运动员对网球运动的理解，并在运动员学习网球技能时，给予他们极大的协助。

摇摇我们可以从以下表员表圆表猿中观察一下原有的教学方法的特点与新的教学方法的区别。

表员摇理念

教学方法	理念	运动类型	内容	表现形式	教练员的角色
旧方法	运动员适应此项运动。	封闭式技能的运动(重复同样的运动)。	注重技术(动作),并将重点放在设计上。	只注重分析任何运动员按步骤发展。	运用的一般风格。
新方法	使此项运动适应运动员。	开放的运动(每一次击球和与移动是不同的)。	注重情景(战术),并且注重技能和效果,并将两者相结合。	注重将方全法部相结合,通过观察模仿来施教。	运用的发球风格。
结论	短式网球等使用的设备。	判断、做出决定、反至要行反馈的。	教授的开放技能,而不是封闭的技能。	在教学中,运用方更使去或回自然。	运用更有效的提问,而干的减少性说教。





摇摇传统的网球教学方法是教练员把重点放在技术或击球动作上。教练员常用正确的击球动作来让运动员仿效。运动员一旦掌握了这种击球的技术模式，教练员才开始注重战术练习（如在比赛时的技术运用）。

表 圆 运动员

教学方法	运动员	学习过程	训练课的组织	集体或单独教学
旧方法	所有运动员学习同一种方法。	忽视个体间学习的差异。	采用站队授课的方式。	一组中的所有运动员在进行相同难度的练习。
新方法	区别对待每一个运动员。	尊重个体间学习的差异。	采用交流式和区别训练方法。	集体教学和区别对待相结合,根据不同个体的特点安排训练。
结论	了解运动学,用视觉和听觉共同来学习。	注重认识客观事物的能力,学习阶段的重复和自动化。	更加剧活动性和独立性,更自由。	在集体授课中能使个体得到满足。



在现代网球运动中，网球被看成是一项多种技能相结合的运动项目，并且它的每一次击球都是不同的。运动员从来不会重复同一个击球动作，每一次击球都需要运动员按照以下程序去做：

判断—决定—行动—反馈

在现代网球运动中，技术（行动）被看

做是一种正确的生物力学的表现过程，是一种有效的执行战术的手段。运动员的每一次击球技术总是取决于他对战术意图的要求。简洁的形式（技术）应伴随着一定的作用（战术）。

表 猿 在网上练习

教学方法	在网上练习	给予反馈	练习技术	练习战术	比赛
旧方法	熟练地掌握技术和对打练习技术。	教练员非常消极，总是进行更改练习（诊断和更正）。	对所有运动员只采用一种方法。	只有当运动员掌握了技术之后，而不是在掌握技术之前。	在教练员没有建议的情况下或在没有运动员意见的情况下进行练习比赛。
新方法	基于比赛的方法。	根据对状态的分析、改进及诊断，来获得反馈。	方法类似于让运动员自己去解释技术。	首先问：你想做什么？战术目标（高度、深度、方向、旋转等等）。然后问：你怎样去做到这些？	通过提建议来使运动员去思考和发展主动做决定的能力。
结论	通过比赛来学习。	更加积极的方法，包括运动员在内的更正过程。	尊重个人情况和状态。	教授战术组合和实战状态，而不是模式，建立比赛情景。	在练习期间，使运动员进行不同的自由选择。

现代的击球方法是多种多样的，也是根据情景的不同而有所区别。然而，当运动员去打比赛时，他应将注意力集中在战术意



识上和生物力学上，并且将技术视为更有效地完成战术的手段。

以上介绍的现代教学手段已经在现代网球教学中得到了印证。教练员使用这种现代的教学技巧一定会收到良好的效果。

目前，我国的网球运动已出现良好的发展势头，但中国的网球水平与世界网球高水平还存在着很大的差距。如何才能尽快地赶上世界先进水平，我们的网球教学方法、教学理念是不是制约我们网球水平提高的瓶颈，这是我们网球人都应思考的问题。



附：网球原版网球选项（修）课教学计划书

在计划校园网球活动时，应以逐步升级来提高学生网球技术，改善硬件条件，合理安排教学课程，以便较好地将网球介绍给大家。

一、组织形式：圆个学时（猿分钟）

员	集合整队（大约缘分钟） 菜单：可选课程目的、任务、内容、要求、考勤等。
圆	热身练习（大约猿-缘分钟） 菜单：可选慢跑、徒手练习、游戏、模仿等。
猿	主要部分（大约猿-缘分钟） 菜单：可选介绍、简述、精讲、示范、演示、技能、辅讲、练习、变化、训练、辅导、礼仪、反馈和纠正等。
源	结束部分（大约缘-猿分钟） 菜单：可选小结、放松、反馈、课后练习、评估等。

二、所需设备

- 员援网球场 圆-源片
- 圆援网球（源-猿只）
- 猿援球拍（备用几把）
- 源援练习网球
- 缘援球筐
- 远援标志物
- 苑援跳绳
- 愿援沙袋
- 怨援储藏柜
- 员园援网球墙





资源多媒体教室

三、原版网球选项（修）课教学计划书

授课教师：王捷

平播摇台播摇域	<p>员课摇时 员周 员学时。</p> <p>员教学任务：引导大学生网球入门，初步掌握正反手击球技术和发球技术，了解并运用截击球、高压球、挑高球、放小球等技术。熟悉裁判知识，在教学中感受网球文化，在锻炼中掌握网球技巧。</p> <p>员教学内容：球感、球性练习方法，学习东方式正手击球动作，双手和单手反拍击球，发球；了解截击球，高压球，挑高球，放小球等技术。</p> <p>员教学重点：东方式正手击球，双手或单手反拍击球。</p> <p>员教学要求：掌握正、反手击球要领，并能有效地击打老师网前、网后喂送的球。对不同水准的学生，提出不同的要求。</p> <p>员教学顺序：</p>			
课次	任务 要求	重点 难点	教学手段	备注
员	<p>员引导。</p> <p>员简单介绍网球运动概况、网球场、球拍等相关知识。</p> <p>员课堂常规要求。</p>	<p>员引导。</p> <p>员网球运动概况 场地 用具。</p> <p>员课堂要求。</p>	<p>员讲解。引导学生上网球课时有一个好心情。</p> <p>员结合《网球 教学平台粤说》一书，阐明场地、球拍的相关知识。</p> <p>员量化课堂管理，讲明动态考核办法，让学生明白上课要求。</p>	

<p>圆</p>	<p>员培养球感、球性,完成各种练习方法,体会手、球拍对球的触击感觉。 圆练习东方式正手平击球技术的徒手挥拍动作。</p>	<p>员高级的球感练习。 圆东方式挥拍要领、模仿练习。</p>	<p>员示范、讲解动作要领,让学生体会球感、球性动作,并逐一对学生检查、纠正。 圆原地拍球、颠球练习。 猿信号或口令,强化徒手挥拍动作的连贯性和节奏感。 源对墙练习。</p>	
<p>猿</p>	<p>员进一步掌握、熟练正手挥拍动作。 圆人易到难,结合球练习正手击球。 猿加强球感、球性练习。</p>	<p>员类似实战的球感、球性练习。 圆结合球做动作,连贯、流畅。</p>	<p>员强化徒手挥拍并纠正错误,要求连贯、有节奏。 圆适当增加同伴抛球的距离。 猿老师喂球练习,由同方向喂球到隔网喂球。 源两人隔网练习,体会球感、球性。 缘游戏练习。</p>	
<p>源</p>	<p>员进一步提高对不同来球的正手击球效果。 圆学习双手反拍挥拍动作。 猿简介运动损伤。</p>	<p>员逐步适应较快、较长的来球,进行有效地回击。 圆双手反拍挥拍动作到位。 猿预防打网球时受伤。</p>	<p>员提高球感、球性练习的难度,接近实战练习。 圆示范、讲解动作要领,让学生模仿双手反拍挥拍动作,在模仿中检查、纠正。 猿讲授避免运动损伤办法,教学生如何进行自我保护措施、急救措施。 源变换练习。</p>	



<p>缘</p>	<p>员巩固提高正手击球技术。 圆从易到难结合球进行对挡网的单手反拍击球练习。 猿加强球感、球性练习。</p>	<p>员提高正手击球技术。 圆结合球做单手反拍技术练习。 猿类似实战的球感、球性练习。</p>	<p>员对墙或挡网自抛球,练习正手击球技术。 圆对做得好学生进行示范教学,而对有代表性的错误动作,也找学生示范并纠正。 猿体会手感与控制,步伐移动不容忽视。 源分组练习。</p>	
<p>远</p>	<p>员学习单手反拍挥拍动作。 圆加强球感、球性练习。 猿从易到难结合球对挡网的单手反拍击球练习。</p>	<p>员单手反拍的挥拍动作。 圆类似于比赛的球感、球性练习。 猿可对墙进行单手反拍击球练习。</p>	<p>员示范、讲解动作要领,让学生模仿单手反拍挥拍动作,在模仿中检查、纠正。 圆类似于比赛的球感、球性练习。 猿老师喂球练习,由同方向喂球到隔网喂球。 源实战练习。</p>	
<p>苑</p>	<p>员巩固提高正手击球技术。 圆巩固提高反手击球技术。 猿加强球感、球性练习。</p>	<p>员解决正手、反手击球技术动作的问题。 圆类似实战的球感、球性练习。</p>	<p>员学生隔网对打练习,老师在旁评议,打出“好球”,老师给予肯定。 圆老师陪练练习。 猿类似实战的球感、球性练习。 源游戏练习。</p>	

<p>愿</p>	<p>员巩固提高正手、反手击球技术。 圆学习发球技术。 猿学习抛球技术。</p>	<p>员解决正手、反手击球技术动作的问题。 圆发球动作要领。 猿抛球动作要领。</p>	<p>员相互观摩,分组练习。 圆示范、讲解动作要领,让学生模仿连贯发球技术动作,在模仿中检查、纠正。 猿让学生模仿抛球动作,在模仿中检查、纠正。 源无球模仿练习。 缘有球模仿练习。 远发球过网练习。</p>	
<p>怨</p>	<p>员介绍接发球技术。 圆巩固提高正手、反手击球技术。</p>	<p>员接发球动作要领。 圆巩固提高正手、反手击球技术。</p>	<p>员示范、讲解动作要领,让学生模仿接发球动作,在模仿中检查、纠正。 圆老师近网发球,学生接发球练习。 猿完整接发球练习。</p>	
<p>圆</p>	<p>员介绍截击球技术。 圆并解裁判知识。 猿正手、反手击球练习。</p>	<p>员截击球动作要领。 圆裁判知识。 猿解决正手、反手击球技术动作的问题。</p>	<p>员示范、讲解动作要领,让学生模仿截击球动作,在模仿中检查、纠正。 圆对墙截击球练习。 猿网前老师供球,学生做截击球练习。 源中场截击球练习。 缘学会做临场裁判。</p>	



<p>员 员</p>	<p>员介绍高压球技术。 员巩固发球技术。 员接发球技术练习。</p>	<p>员高压球动作要领。 员指导发球技术、接发球技术。</p>	<p>员示范、讲解动作要领,让学生模仿高压球动作,在模仿中检查、纠正。 员老师挑高球供学生高压球练习。 员练习发球、接发球技术。 员教学比赛。</p>	
<p>员 员</p>	<p>员介绍挑高球技术。 员正手、反手击球练习。 员分制教学比赛。</p>	<p>员挑高球动作要领。 员正手、反手击球练习。 员教学比赛。</p>	<p>员示范、讲解动作要领,让学生模仿挑高球动作,在模仿中检查、纠正。 员学生在后场向目标方向挑高球练习。 员正、反手综合练习。 员分组教学比赛。</p>	
<p>员 员</p>	<p>员介绍放小球技术。 员综合技术练习。 员裁判知识答疑。 员网球技术答疑。</p>	<p>员放小球动作要领。 员综合技术练习。 员知识答疑。 员技术答疑。</p>	<p>员示范、讲解动作要领,让学生模仿放小球技术动作,在模仿中检查、纠正。 员综合技术评议。 员裁判知识答疑。 员课堂评议。</p>	
<p>动态考评</p>	<p>员出勤(员) 员课堂敬业(员) 员网球技术(员)</p>	<p>员公开。 员公正。 员公平。 员评估。</p>	<p>注 动态考评贯穿整个教学过程中。同时参考美国网球协会制定的分级标准。(略)</p>	

四、教学学时、内容分配表

	周时数	月时数	总时数	全年总时数	理论豫	技术豫	战术豫	身体素质豫	备摇注
选项课	圆	愿	圆匹	缘圆	圆匹	缘圆	员缘	员缘	
选修课	猿	愿	圆匹	缘圆	员匹	缘缘	圆匹	员缘	



所有课程都应以热身运动开始，以逐步安静下来为结束。

实践平台

- 运动前的准备
- 了解场地,设备
- 熟悉裁判知识

附:网球新规则陆续登场

頤

实践平台



- 运动前的准备摇摇 • 场地与设备
- 裁判知识与规则手势

实践步骤

运动前的准备

摇摇服装

网球运动是老少皆宜的运动，运动员之间没有身体接触，因而运动员不需要穿特别的保护性服装。服装以合身、方便、舒适、质地轻而易洗、颜色浅而单一、不影响对方运动员视觉为宜。国际网联规定，在正式比赛中，运动员必须穿颜色单一的有领“栽”恤或运动衣，衣服上图案大小有所限制，不允许在衣服上印有大幅商业广告。

- 男运动员一般穿白“栽”恤、白短裤、白球鞋、白袜。

- 女运动员一般穿白上衣、白运动短裙（或网球裙）、白球鞋、白袜。

近几年，因为网球运动更加商业化，世界上许多名牌运动服装制造商赞助网球比赛及网球运





动员，使国际网联放宽了对运动员服装的限制。各种色彩鲜艳的运动服装出现在运动场，使比赛更具有观赏性。

摇摇鞋子

选择一双好的网球鞋不仅可以保护好你的双脚，也能够改善你在场上的步伐。它们必须坚固稳定而又富有弹性，这样才能支持你的足背、足踝和脚腱肌肉。

理论上，如果你经常参加网球运动的话，应该针对不同的比赛、不同的场地而选择不同的鞋。室内的场地要求鞋底较平；而草地则需要鞋底粗糙一些；普通的场地一般用有交叉纹路的鞋底的鞋即可。如果你财力有限的话，最好选一双有交叉纹路的训练鞋，它可以较好地适合大多数场地。

理想的网球鞋：

- 皮制的鞋面；
- 加垫的后跟、鞋台和鞋圈；
- 可移动并有脚弓的鞋垫；
- 前脚可伸缩的空气气垫；
- 聚氨酯鞋框；摇• 固胶胶底。



摇摇网球拍



网球拍有各种不同的形状和型号，多数属于大拍面型网拍。这类球拍重量轻、强度大、与窄拍面球拍相比，其攻击力更强。这类球拍流线型的拍头和宽体的拍面，保证了击球时的稳定性和灵活性。当你准备购买一只新网球拍时，要选择一只手柄握起来正合适的拍子。初学者可以挑选便宜的网拍，以后再购买攻击力更强的网球拍。



木制球拍的时代已经一去不复返了。今天的球拍多采用凯维拉尔纤维、石墨、玻璃纤维、硼、钛合金等材料制成，强度更大。攻击型的网球选手需要攻击力更强的球拍。

对于初学者来说，价格不能代表一切。最好向专业人士咨询，因为有些球拍适合一些人而不适合另一些人。你不必买最新最好的球拍，除非那是赠（送）给你的。对于初学者，根据自身经济实力，可考虑 1000~1500 元一个档次（低档），1500~2500 元一个档次（中档），2500~4000 元以上高档次球拍。

网球

网球比赛用球要经过一系列严格的测试程序才能启用。球的直径为 6.35~6.76 厘米，重量为 56.7~59.7 克，球的弹力为从 1 米高处自由下落，在水泥地上弹起高度为 0.5~0.6 米。



硬式网球

选用名牌网球，它们大多封装在真空的罐子里面。比赛时，质量差的网球会让你发挥不出自己的水平。当然，如果你只是与同伴练习或使用练球机时，可以选用一些档次稍差的球。

提示

- 网球用具：◆装备包◆球拍套◆毛巾◆护腕◆运动服◆网球服◆网球鞋
◆网球袜◆网球帽◆吸汗带◆拍柄皮◆网线◆减震器
- 饮食：◆碳水化合物食品◆水果◆奶制品◆蛋白质
- 药品：◆内服药、外用药◆防晒霜



了解场地、设备

也许我们经常活动在网球场上，也许我们的网球水平已经很不错了。可是，请问一下，你对网球场具体了解多少呢？在与同事或朋友一起闲聊时，你是否经历过正和同事或朋友大侃网球如何如何时，有人问及“网球场有多大？”“球网有多高？”等问题时，你却一时语塞？那么，为了让我们少些这样的尴尬，也为了不断丰富我们的网球阅历，就让我们一起来多了解一下网球场、设备的基本知识吧！

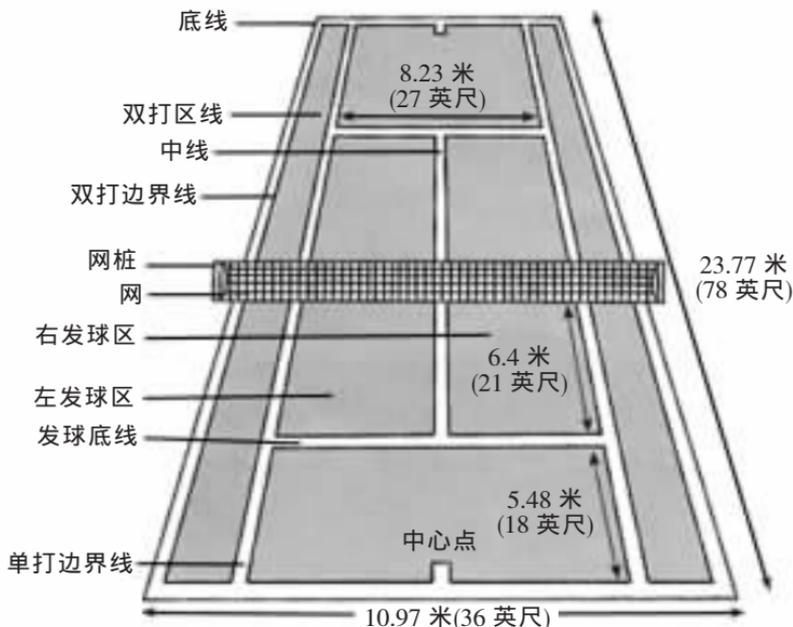
了解场地

一般来说，我们常见的网球场都是双打球场，单打球场通常包容在双打场内。

网球场分硬地、沙地、草地、涂塑地四种。

- 硬地球场：是指水泥或沥青地面球场，球反弹高、速度快，属快速球场。这种球场对上网型打法球员有利。
- 沙地球场：俗称三合土，是使用石灰、炉渣、黏土、细沙等经过特殊加工制作的，球落地后反弹速度慢，属慢速球场，适合于底线型打法的选手。法国网球公开赛就是这种场地。
- 草地球场：分天然草地和人造草地两种，英国的温布尔顿网球场就是天然草坪网球场，属中速球场，适合于混合型打法的球员。
- 涂塑球场：和硬地球场相近，平整，硬度高，色泽鲜艳，使用寿命长，便于管理和维修。目前，美国网球公开赛和澳大利亚网球公开赛属这种场地。

标准网球场的规格



标准网球双（单）打场地图

球场是一个长方形，长 10.97 米（36 英尺），宽 8.23 米（27 英尺）。用球网将全场横隔为二等区，球网悬挂在直径不超过 1.9 厘米（ $\frac{3}{4}$ 英寸）的绳或钢丝绳上，球网两端悬挂在直径不超过 1.9 厘米（ $\frac{3}{4}$ 英寸）的圆形网柱或边长不超过 1.9 厘米（ $\frac{3}{4}$ 英寸）的正方形网柱顶上。网柱高不得超过网绳顶部 1.9 厘米（ $\frac{3}{4}$ 英寸）。网柱中心距边线外沿 1.9 厘米（ $\frac{3}{4}$ 英寸）。网柱高度应使网绳或钢丝绳的顶部距地面 1.9 米（6 英尺 3 英寸）。

前面提到，当一个兼有双打和单打的场地挂着双打球网用于单打时，球网必须用高度为 1.9 米（6 英尺 3 英寸）的两根支柱支撑，这两根支柱称为“单打支柱”。它的直径或边长不得超



过 缘厘米 (猿英寸), 单打支柱中心距单打场地边线外沿 缘厘米 (猿英尺)。

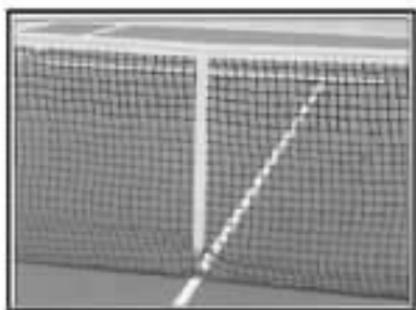
全场除端线的宽度可达 缘厘米 (源英寸) 外, 其他各线的宽度都应在 缘~ 缘厘米 (圆英寸) 之间, 所有的线都包括在场地有效区内。全场各区的丈量, 除中线外, 都从各线的外沿计算。所以, 在比赛中, 所有线上球都是好球。

国际戴维斯杯锦标赛 (粤说) 及由国际网联主办的其他锦标赛场地周围 (副场), 端线外至少有 缘厘米 (圆英寸), 边线外至少有 猿厘米 (源英寸) 的空地。如在球场后面放置广告或其他物品时, 则不得使用白色、黄色等任何浅颜色, 只有当其不妨碍运动员视线时, 方可使用。

这样一块标准的球场, 包括主、副场地, 其总长是 猿厘米, 总宽是 缘厘米, 面积约为 缘平方米, 相当于一亩地的大小 (缘平方米)。

球网设备

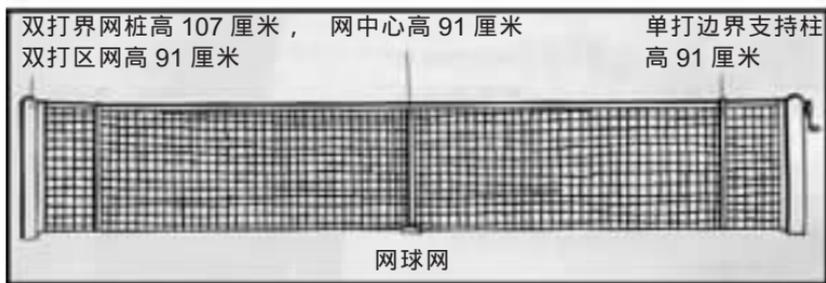
球网 双打球网长 缘厘米, 单打球网长 缘厘米, 宽均为 缘厘米, 球网充分展开后应完全填满两网柱之间的空隙。网孔大小以不让球穿过为准, 球网应呈暗色, 网顶的绳或钢丝绳要用白色网边布包缝, 宽不小于 缘厘米, 也不得大于 缘厘米。



球网、中心带

网柱 网柱应是直径不超过 缘厘米的圆柱或边长不超过 缘厘米的正方形柱。网柱高不得超过网线顶部 缘厘米。网柱中心距边线外沿 缘厘米, 球网悬挂在直径不超过 缘厘米的绳或钢丝绳上, 球网两端栓在网柱上, 两端高度为 缘厘米,

中央高度为 107 厘米，并用不超过 5 厘米宽的白带绷紧束于地面。



使用场地、设备注意事项

员) 不要穿皮鞋、牛筋鞋等硬底鞋入场，以免损伤场地面层。

圆) 不要穿黑底鞋、花底鞋等入场，以防止这些有色鞋底会留下难以处理的划痕。

猿) 不要在地上摔拍，不要用球拍打地面上的球，否则，球拍会擦伤地面的面层。

源) 不要带有色饮料入场，防止溅洒在场地上，造成色素沉积，难以清理，有碍整洁、美观。

缘) 在使用发球器、活动网球墙、拾球筐等辅助器材时，要做到挪动有序，稳拿轻放。

远) 球场上的推水器、裁判椅、网球网等附属设施，都要有专人管理，其他人不得任意挪动。

苑) 禁止吸烟，以免烟头落地，灼伤场地面层。



熟悉裁判知识



裁判
裁判坐在高椅上俯视全场，依规则对比赛作出公平裁决。

记分 (翻)

网球每场比赛，分为盘 (翻)、局 (翻)、分 (翻)。

无论是发球或接球方胜，都得一分为一分，四分为一局，六局为一盘。正式比赛时，男子单打、双打采用五盘三胜制，女子单打、双打、混合双打采用三盘二胜制。

一) 胜一分

每次有效发球后计一分。当对方队员碰不上球、击球前让球在地上弹跳了两次、击球落网或击出的球触地前出了场区时，则为己方队员胜一分。

每一分中，发球员有两次发球机会。第一次发球失误后可以再进行第二次发球，站原发球位置，再次失误便算失分。

二) 胜一局

首先得四分者胜一局。但遇上双方各得三分时，则为“平分”(翻)。“平分”后，一方先得一分为“接球占先”或“发球占先”，“占先”后再得一分，就胜一局。若一方“占先”后，对方又得一分，则仍为“平分”。以此类推，直到一方在



“平分”后净胜两分，该局才结束。

每局开始发球时，发球员应从右端线后发球。得（失）一分后，换到左区发球，这样轮流交换发球位置，直至该局结束。一局完，则接球员成为发球员，发球员成为接球员，依次互相交换直至比赛结束。

双方在每盘第 猿 缘等单数局结束时交换场地。

在国际比赛中，全部采用英文报分：

第一分称为：零（猿）（猿）

第二分称为：一（猿）（猿）

第三分称为：二（猿）（猿）

零分称为：零（猿）

每一局每一个运动员均从 猿 开始。

猿 胜一盘

一方先胜六局为胜一盘，但遇上双方各得五局时，有两种记分方法：

① 长盘制

局数五平之后，须一方净胜两局才算胜一盘。

② 短盘制（决胜局记分制）猿（猿）猿（猿）

决胜局记分制必须在比赛前宣布才有效。当局比分为六比六时，第十三局为决胜局。决胜局记分制采用先得七分者胜该局及该盘。若分数成六平，则比赛延长至一方净胜两分为止。

在国际比赛中，采用英文报分时，决胜局报分为：

猿（猿） 摇 猿（猿） 摇 猿（猿） 摇 猿（猿） 摇……

与中文报分相同。

决胜局中，轮及发球的球员发第一分球，然后由对方在左、右区分别发第二、第三分球；再轮到己方在左、右区分别发第四、第五分球，如此交替发球，至该局结束。双方运动员在决胜局中每累积满六分时交换场地。





一般在三盘两胜制的第三盘及五盘三胜制的第五盘不采用决胜局记分制。

猿圆 裁判员 (裁判)

裁判员员的设置：

员) 一般网球比赛或练习赛采用信任制，即不设置裁判员，由比赛双方运动员口头记分。

圆) 正式比赛设主裁判 (主裁判) 一名，由主裁判判定哪一方得分，并负责记分和报分。

猿) 有条件时，应增设副裁判员 (副裁判) 一名，负责看是否触网；或增设司线员 (司线员)，负责看球是否出界。

在重大比赛及正式国际比赛中

- 设主裁判一名、副裁判一名、司线员多名。
- 设置脚误裁判 (脚误裁判)，负责看发球球员是否脚误犯规。
- 设发球裁判 (发球裁判)，负责看发球是否出了规定发球区。
- 设圆-源名球童 (球童)，负责为球员捡球。

另外，整个比赛应有裁判长 (裁判长) 及辅助工作人员，负责安排比赛及编排工作。

在比赛中，主裁判的判定一般就是最后判定。

猿猿 报分 (报分)

报比分时，发球员分数在前，接球员分数在后。

报局、盘比分时，领先者分数在前，落后者分数在后。



以，但是，下一个球开始前要报分。

猿) 裁定与报分

以网为界，自己一侧的所有判定工作属于自己责任。当自己没能判断出是好球还是坏球时，那个球应按好球算。但是，也可以就那个球征求对手的意见，以对手意见为最终的判定意见，而决不要求助于观众。

判定与报分（界内、界外等）都要非常快速及时，而且要大声喊出并伴有明确的手势。

源) 关于重发球

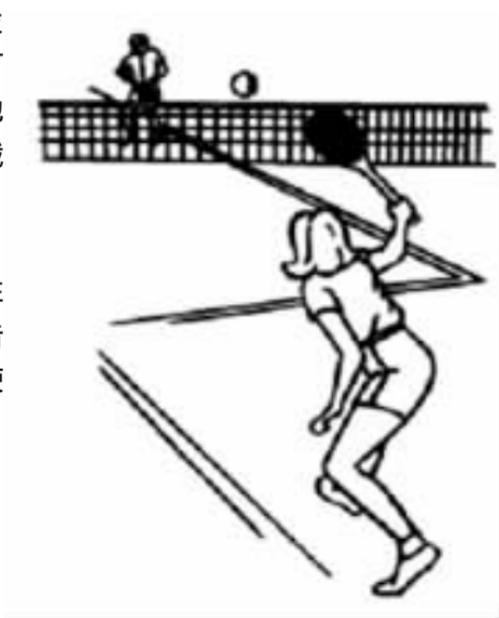
是否重发球由接球一方判定报出来，发球一方没有权力。如果在发球一方认为需重发而报出重发的情况下，对方不认可则为发球一方失分。但是，发球一方认为该球要重发，且得到接球一方的认可，那么可以重发球。

缘) 关于脚下犯规

当接球者一方判定发球者脚下犯规的时候，可以迅速叫来裁判长或场地裁判，说明情况，请求裁判人员妥善处理此事。

远) 当比赛结束时

比赛结束后，由取胜的一方向比赛组织者报告比赛成绩，并将比赛所使用的球返还给大会组委会。





网球裁判员的手势

(示范：王涛)



准备位置站法



放松时站法



准备位置坐法



出界站法

网球裁判员的手势



好球站法



出界坐法



好球坐法



纠正坐法



网球裁判员的手势



脚误坐法



没看见动作



擦网动作



司网裁判动作

网球裁判员的手势



发球线司线准备姿势



发球好球动作



发球失误动作



底线司线坐角及动作



网球裁判员的手势



底线司线坐角及动作



主裁坐法



赛场风光

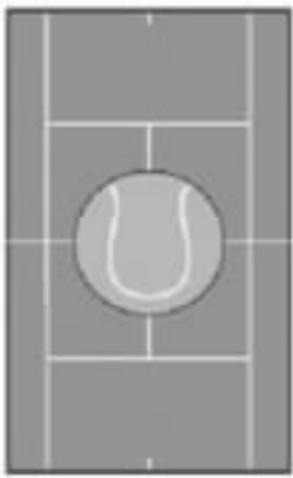
附：网球新规则陆续登场

摇摇继在乒乓球比赛中实行新规则，以大球代替小球之后，网球赛事也正酝酿着一场变革，以加快网球运动的发展和普及。针对世界网坛，特别是男子选手发球速度越来越快的趋势，国际网球协会最近通过了一项新的规则，即网球“家族”将增加两种不同类型的成员，比赛用球直接由比赛场地决定。

这项新规则是在年度会议上，以绝对优势的赞成票通过的。改革后的网球打破了其诞生以来一成不变的老面孔。将球分为三种类型：

- 一类球，即快速球，与现在的网球同样大小，所不同的是表面由更坚硬的橡胶制成，适合红土赛场。
- 二类球，即中速球，就是现用网球。
- 三类球，即慢速球，比现网球球的直径要大 $\frac{1}{8}$ 英寸，在飞行过程中减速至现在球速的 $\frac{1}{2}$ ，适用于硬地球场和草地球场。这三种球在重量上是别无二致的。

该项改革在网球界掀起了轩然大波，因为近~~几年~~年里，网球规则一直没有大的改变。而该项改革显然将牵制以发球见长的选手，“发球机器”们将丧失大力发球的优势。对此，国际网球协会技术主管科尔解释说：“~~网球~~球本来就应该像足球比赛中的点球一样，令人振奋但为数不多。而现在，~~网球~~球已经到了泛滥的地步，这只能影响网球的观赏性。新规则的实行完全是出于长远考虑，相信选手们可以理解。”





此外，国际网联对抢七局的规则也进行了修改，即在决胜盘打到抢七局时，先拿到 6 分者取胜，而无需像以前规定的那样连赢 2 分才能取胜。



校园里举办网球国家
参级裁判员学习班

国家参级裁判员
大学生们担任安
徽省第三届网球
公开赛裁判工作



技战平台

- 概念
- 要求
- 技术
- 战略与战术

附：评价个人网球水平的标准





技战平台

- 概念及要求摇摇 ● 无球技术与与球技术
- 战略与战术摇摇 ● 美国网球分级标准



技战步骤

观点

- ① 初学时，可使用最顺手的方法。
- ② 在技术提高的过程中逐步调整握拍法。
- ③ 各种方法都有利弊。

基本概念

握拍法 (握拍)

初学网球，首先要学握拍的方法。因它能直接影响拍面接触球的角度。目前世界上流行的握拍法有：东方式，大陆式和西方式等不同的握拍方法。不同的握拍法，可产生不同的击球效应和打法。实践证



摇摇球拍柄 愿条菱角线摇摇摇摇摇摇以右手为例左手协助拍柄转动角度

东方方式握拍法

东方方式（**源**）握拍分正手和反手。正手握拍时，拍面与地面垂直，大拇指与食指呈“灾”字形握在拍柄的中部靠右线（源）。由于恰好像握手的形状，因此，也称为握手式握拍法。反手握拍是在正手握拍时，左手握紧拍颈，将右手向内转动**忽**度，“灾”字形握在拍柄的中部靠左线（猿），食指底部关节压住拍柄上平面。

优点：

员) 手掌与拍柄接触面积大，容易发力。

圆) 挥拍范围大。

不足之处：

反手击球时，握拍的稳定性相对较差，需要变换握拍方法。



东方方式正手握拍



东方方式指最先在美国东海岸一带流行，因而取名为东方方式。



摇摇摇东方式反拍握法摇摇摇摇摇摇摇摇东方式反拍双手握法

摇摇圆大陆式握拍法

大陆式(精握球拍)握拍法也称英国式握拍法,除了球拍与地面垂直与东方式握拍法一样外,不同点是,正反手击球都是一种方法,不需要变换握拍方式。大拇指与食指呈“灾”字形握在拍柄的中部靠左线(猿);大拇指与食指互相接触而不分开。由于其形状像握着锤子的样子,所以又称之为握锤式握拍法。



大陆式正手握拍

摇摇优点：

①) 手腕的活动范围大，球拍顶部也能用上力。

②) 适合在发球、扣球、截击、反手击球时使用。

③) 无论是反手还是正手都能以不变的握法进行击球。



大陆式握拍比方像握着锤子

不足之处：

在打反弹球时，需要相当的腕力，力量不足的选手使用这种方法，很难打出好球。



大陆式反手双手握拍

摇摇

大陆式指“产于”欧洲大陆，特别是英国的草地网球赛中最流行。

摇摇摇摇西方式握拍法

西方式(憎球)正手握拍是将球拍平放在地上，手掌从上面握住拍柄，食指底部关节压住拍柄的右下斜面；西方式反手握拍是将正手握拍时的球拍面翻过来，用同一拍面击球。



西方正手握拍比方是将球拍从地上捡起





西方正手握拍

西方式指过去曾在美国西部海岸，加利福尼亚州一带流行，因而得名。

摇摇优点：

员) 打高球时，能有很大的威力。

圆) 有力、球旋转度大。

不足之处：

员) 对近网底球、底空截击球、低球比较难处理。

圆) 打锐角球也比较困难。



西方反手双手握拍

击球点 (击球点)

击球点与握拍方法有着密切的关系，一般来说，用西方式握拍法握拍时，击球点在身体稍靠前的位置上；用大陆式握拍法握拍时，身体应向后收，在稍后的位置上击球。

就握拍方法来说，西方式握拍法的击球点低且靠前，大陆式握拍法的击球点高而靠后，东方式握拍法正好在肚脐的高度击球，击球点大约在西方式握拍法与大陆式握拍法之间的位置上。

击球时球与拍面（挥拍时球与拍面）

击球时，拍面角度的不同对球的飞行起到直接决定作用。球接触到拍线的时间很短，约为 1/1000 秒的时间。同样，击球时，速度也很快。而且，击每一个回球时，要保持拍面的垂直（挑高球和短吊球除外）。

挥拍时展开的拍面

展开的拍面将使球上升并向后旋转。



挥拍时闭合的拍面

闭合的拍面将使球下坠并向前旋转。





击球时保持扁平的拍面

扁平的拍面击出的球，自然飞行直至因地球引力而下落。



要点

- ① 了解各种握拍法最合适的击球点。
- ② 牢记自己握拍的击球点。

击球时球的旋转（击球时手腕要放松）

击球时保持平击球

这是几乎不旋转的球，由于没有旋转的影响，所以球的冲力大、速度快。

击球时保持上旋球

也叫抽球，球顺时针旋转，球落地后突然高高地弹起。





图例 下旋球

也叫削球, 球逆时针旋转, 落地后反弹不高。这种球空气阻力大, 滞空时间长, 常被用于回击上网击球; 在打削球或削搓球时, 也能进行同样的旋

转。

图例 侧旋球

主要在发削球时使用。顾名思义, 球是作侧向旋转, 如果是右旋转的话, 则球从右往左曲线前进。

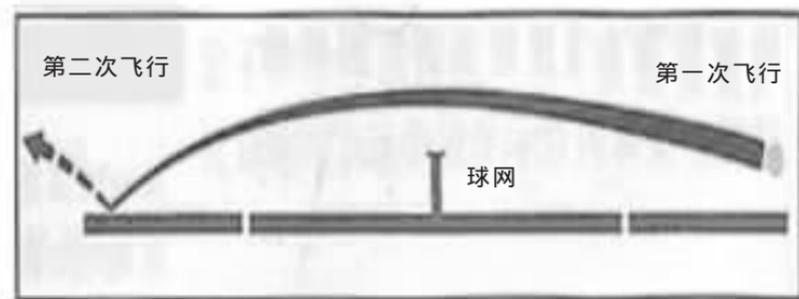


要点

- ①掌握球的旋转种类。
- ②了解球的飞行轨迹与落地反弹轨迹的关系。

图例 球的运行 (悦情球类杂志)

当你初次在网球场上练习, 能正确预测来球的飞行路线是很困难的。你要学会判断球将落在你场地的哪一边, 不要看见球来





就向它冲过去，相反地，你的位置应在球后一个适当距离的地方，既能有效击球，又能调整好步伐。如果来球着地的话，它就有两次飞行，否则，只有一次。

跑动摇用途 (规则解读)

员) 东方式握拍法：适合于打反弹球。

圆) 大陆式握拍法：适合于打截击球、发球、高压球、反手击球。

猿) 西方式握拍法：适合于正手的击球。

跑动摇要求 (规则解读)

员) 球感

误区：“盯住球”，从物理学的角度来看，其实是不可能的。因为当你看到球的那一瞬间，球已经飞离原来的位置了。有人评论说：“你无法盯住球，除非球击中了你的眼睛。”

解释：“盯住球”，要求学生预测球的飞行轨迹，把握击球的时空契机。

要点：我们击球的位置，并不是我们看见球在那里，而是我们意识到球会飞到那里。

圆) 跑动摇步伐摇重心摇平衡

跑动：跑得快、停得住。

步伐：轻盈、有节奏。

重心：身体前倾、重心下降、保持平衡。

平衡：在准备、跑动、击球的整个过程中，重心降低，保持身体平稳及有弹性，没有握拍的手臂，总是起到平衡的作用。

提摇示

▲ 正确的握拍，会使你感到球拍是你手臂的延伸，而拍面和弦，则是你手掌的扩大，令你击球的位置和角度适中，击出的球有力、旋转。

▲ 反之，不适当的握拍会使你有力使不上，或总是以不恰当的拍面部位击球，难以控制球。因此，根据个人的情况确定自己的握拍方式，对初学者来说，是非常必要的。

▲ 球感告诉你球是否旋转以及从何处奔来。

▲ 移动是指你如何跑动以及如何在适当的位置上击球。

▲ 网拍的控制是指你支配球拍的能力。





附：校园网球文化

校园里的网球，伴随着朝阳和着暮霭，与学子们的青春一同飞舞。忆起自己网球的故事，才知道对它的爱有多深。

• 球友：校园内外有很多曾经陌生的人，怀着相同的爱好，不约而同地集合到网球场，切磋球技，交流情感，从相识到熟知，从球友到朋友。

• 李网友：老实说，爱上网球完全源于大一那次痛苦的失恋。那天，我怀着无比的痛苦与沮丧来到了网球场旁，不知不觉地被场上飞来飞去的黄色小球“勾引”住了。那当中充满了动感的旋律、美妙的弦音、激情的跳跃，所以我不断地挥拍击球。从那天起，我彻底被它“征服”了，失恋的痛苦随风而去，网球让我明白了何为坚韧、何为激情。无言独上球场，让我有了更多的知心朋友，有了一片可以放飞自己的天空。

• 张爱好：有赖于学校良好的网球环境，大家课余饭后看网球、聊网球、练网球、赛网球、尽情享受网球运动的乐趣，深感自己大学生活的那份轻松喜悦、拼搏冲劲和力量。

• 百分百：经我观察，大学女生喜欢打网球的，百分之百都是因为赶时髦。不肯跑，因为她们跑不动。晒黑，她们又说不好看。球打不好，叉着腰不肯捡球。说是为了锻炼身体的百分之百

都是借口。这样，百分之百地不会有 馐馐(女孩)说，打网球是因为想学会一门技能了。

•刘荣耀：我的世界里不能没有网球，它是我最值得夸耀的强项，为我带来快乐，赢得荣耀。更是周围人认识我、了解我的窗口。兴奋的时候，我可以将全部的精神与体能倾泻在球场上，展示令围观者叹为观止的出色球技；郁闷之时，更需要网球让我忘记烦恼，恢复战无不胜的信心。无论何时，只要踏上那红绿相间的球场，心情总是那么轻松。

•朱馐馐：我是一名女生，刚开始打网球可以用“惨不忍睹，无可奈何”来形容，通过教练指导，决心“苦练内功”。一年后，站在球场上，就有那种感觉——自信、骄傲、充满力量，像个无畏的战士。我喜欢网球，我喜欢那种投入，喜欢那种汗流浹背的感觉。遗憾的是大学四年，我眼前这一片绿色的网景，不久就要成为历史了。

•王博傻：我对网球情有独钟。从大学一年级刚入校时，带着一脸好奇，购置网球拍一把，又兴冲冲加入校网协；大学二年级体育课报名上了网球课，刻苦磨炼技艺；大三完成繁忙的课程后，背上球包直奔球场；大四兴致依然未减，临毕业时还恋恋不舍地穿戴一身，在即将离别的网球场上拍照留念。你问我，这为啥，因为我叫王博傻。

•大网虫：如今，~~网坛风起云涌~~网坛风起云涌，“网恋”传说如火如荼。大学身处“网潮”之中，此“网恋”非一般网恋，全名“网球场上的恋爱”。打网球的“美眉”清纯漂亮，实为校园网坛上最靓丽的风景。为获取芳心，帅哥们纷纷触网，无不为了网坛竞折腰。君不见，小虫和大凤在大一时球场邂逅，一见钟情，如今大四仍恩恩爱爱，羡煞旁人。屈指一算，我这“钻石王老五”已单身练球达两年之久，再不给我那 ~~王子拍~~王子拍(王子拍)找个女主人，实在有枉此生。





•网魅力：如果说足球给人亢奋和狂放的感觉，那么网球却给人一种无以言表、直达心灵、美之不尽的韵味熏陶。如同所有的体育运动一样，网球运动同样具有动人心魄的魅力。

当你手持球拍在蔚蓝的天幕下，在和煦的阳光中，在生机盎然的春日，在烈日高照的盛夏，在金风送爽的秋时，或者是在凛冽严寒的隆冬时节，腾挪雀跃在网球场上，一拍拍有力地击球，球的飞进、旋转和跳跃令你的神思伴随着球的踪迹陶然欲醉，球技将会随着提高而发生意想不到、无以言表的美感和令你备感惊喜的突破。于身心的锤炼，臻于灵魂的洗礼，将你的人生、气质、风范、生活乃至生命的质地推向一个更高的境地。

同学们，不妨试一试，操起球拍，踏着晨曦、顶着酷暑、冒着严寒，在习习凉风中披着落日的余晖，在大自然广博的天宇之下，到网球场来，感受人类高度文明所赐予的无尽乐趣……

粤悦校园网球俱乐部预报

摇	员	月	摇	辞旧迎新网球赛	摇	摇	摇	摇	摇	月	摇	“赞助商”网球赛
源	月			学生团体赛						缘	月	裁判员学习班
远	月			网球沙龙						苑	月	师生对抗赛
怨	月			新生网球选拔赛						愿	月	全民健身赛
夅	月			院、系领导友谊赛						夅	月	学生网球公开赛





大学生们利用课
摇 余时间到网球场
大显身手



摇摇摇 球友们在一起相互
切磋球技



校园网球文化一角



网球技术

网球准备姿势 (网球准备姿势)

这是你学习网球的第一阶段。在打网球的全过程中，你将不断地重新摆出这个姿势。因此，找到一个舒服的准备姿势是很重要的。



要领：站在底线旁，双脚开立，面向来球，注视对手如何击球，判断球速和方向。身体重心在脚前掌，将拍子举放在中间，这样不论来球在左还是右，都可以轻巧地挥拍。

提示

你的站姿越具有进攻性，你准备得就越充分，你就会让对手越紧张。



网球挥拍动作 (网球挥拍动作)

网球挥拍动作不仅仅是单纯的挥动球拍，而是一个从准备活动开始的连续完整动作。



也就是说，正确的握拍、击球前的步伐移动、击球时的重心转移、身体的平衡、握拍方法及击球点等构成一个完整的挥拍动作。挥拍动作由以下的 远个阶段组成：

员) 准备姿势：身体要放松，肩部和握拍要放松，过于用力就无法顺利地进入挥拍动作。



摇摇圆) 后摆：可选择从上往下、直线、从下往上后摆。后摆动作的进行要有充分的余地，最好是在来球刚过网时进行。不只是握拍手后摆，同时还要转体。



猿) 前挥：要盯住球，臂部要尽量地伸展挥拍。注意不要仰头。



源) 击球：手腕固定，保持拍面稳定。击球的一瞬间再猛力握紧。



缘) 随挥：随挥动作幅度要大，自然地停止用力。



◀ 远) 回到准备姿势：动作要流畅。随挥后的手臂平缓地收回到身体的中心，做好再次击球的准备。

圆脚步伐 (封闭式)

员) 封闭式：右脚略向斜侧，左脚与来球方向平行。



▶ 圆) 开放式：后脚在身体后侧，来球时马上跟进。另一脚相应前移，以保持平衡。



猿) 半开放式：后脚比来球飞行方向平行位置稍靠后，脚步更开，减轻上肢的压力。



网球是讲究步伐灵活的运动。

猿) 移动与节奏 (配球双悦球球)

网球运动有句俗语：手法是基础，步法是关键。移动是为了在正确的击球点上击球，只有移动到位，才能正确地把球击出，为此，身体重心移动的时机必须合适。

移动步伐分为：垫步（滑步）和交叉步

员) 面对球网，若来球距你稍近时，则用垫步（滑步）移向来球，以调整身体与球的距离。

要领：垫步（滑步）时，若向左，先跨出左脚，带动右脚向左移动；若向右，先跨出右脚，然后带动左脚向右移动。

圆) 这在底线的正、反手击球中经常运用。当球距你较远时，可采用左、右交叉步的步伐向球接近。



提示：步子大，速度快，左（右）脚依次交替，找到“合适的频率”。当接近球时，步子要变得小而精确。适于向左右或向前快速跑步。

移动要在节奏中进行。对手的击球声音、球打在地上的声音以及自己的击球声音构成了节奏。注意来球，有节奏的运动，是保证移动轻快的关键。

提示：

- ①将身体移动到正确的击球点上击球；
- ②注意来球，动作要有节奏；
- ③重心的移动要掌握合适的时机；
- ④用不握拍的手保持身体的平衡。





附：营养食谱



良好的饮食习惯对健康十分有益。不论你要成为一名健康的人，还是作为一名网球选手，合理的膳食很重要。适当和多样性是合理膳食的根本，也就是说，吃各种各样的食品以获取平衡的营养。偏食会使你健康受到影响，就好像在比赛时只会正手击球而不会其他

方式一样，使赢得比赛的希望成为泡影。下面所列营养食品的基本构成：

员) 碳水化合物：包括面包、麦片粥、米饭和通心面等。这些食品能够在你的身体里存储足够的热量，为你长时间的运动所消耗的体能充电。

圆) 蔬菜：为你的身体提供维生素和矿物质，要想身体健康，它们是必不可少的。蔬菜能在体内产生酶和荷尔蒙，以此来保护身体免受传染和疾病的伤害。

猿) 水果：为你身体提供维生素和纤维，而这些正是体内正常运转所必须的元素。

源) 奶制品：为身体提供蛋白质、钙、维生素和矿物质，有效地保护你的骨骼和肌肉。

缘) 蛋白质：包括肉类、禽类、鱼、鸡蛋和硬果等。这些蛋白质食品富含维生素月 铁和锌，对肌肉组织的生长和修复起很大的作用。

以比赛为例：(均适用于网球教学和训练)

赛前：圆-猿小时吃饭，需吃足够的碳水化合物食品，这样，食物可以被消化，热量储存在体内。充足的水分不会使你热量枯竭，而且还会把营养送到你的肌肉，使肌肉在运动中充分发挥作用。

赛中：利用换场地的间隙，保证喝足够的水，吃水果和葡萄糖片剂来补充水分和能量。要考虑用运动饮料来补充失去的电解质。富含热量的巧克力深受广大网球人士的欢迎。香蕉含有钾、维生素粤和纤维，一个香蕉大约有 100 卡热量。赛中的食品应该是易消化的、含脂肪少的、吃起来很方便的食物。

赛后：要多喝水以补充失去的水分，水能够把营养送达到肌肉中，使肌肉消除疲劳。碳水化合物也参与其中，促进糖的生成，使肌肉得以缓解。少量的蛋白质（鸡、鱼、肉、蛋等）对消除肌肉的疲劳也是不可缺少的。

总之，偏食、过多过大剂量的膳食，实际上对你的健康是有害而无利的。建议你咨询一下营养专家。



营养食品



獾隳球技术

獾隳正手抽球



正手抽球是打底线落地球技术的一种，它是网球初学者最先学习的一项技术动作，主要分为传统正手和现代正手。传统正手是指运用封闭式步法，采用东方式握拍；而现代正手则是指运用开放式步法并采用西方式握拍的击球方式。

特点：身体转动幅度大，充满跃动感是当今网球打法的主流。无论是“开放式”步法，还是“闭合式”步法，必须在身体前面击球，这是非常重要的。

獾隳员视图说明

员) 一边回撤，迅速靠近击球点。





圆) 选择击球点时, 要使它的高度适于能将球带到比腰更高的位置。



猿) 随球动作是将球拍如扛在肩上一样。



摇摇源) 击打时, 肩部线条必须和球网垂直, 并按这种标准来旋转身体。

提示: 容易出现的问题

- 后摆用力不当。
- 拍面闭合或开放。
- 挥拍过程中手腕过于紧张。
- 翻肘前挥。



- 左肩上耸（右手持拍）。
- 随挥高度不够，动作不自然。
- 右脚主动向前迈出，造成击球动作不协调，影响击球力度。

猿圆反手抽球

反手抽球打法比正拍打法更简洁。单手反拍对击球点要求不是很高，易发挥人体的力量，能较容易地打出旋转变化的球。击球后快速上网也相对容易，这一点对上网型选手来说至关重要。

特点：反手击球时，即使是单手握拍也会自然地使用左手。反手击球最易发挥人体的力量，击球快速有力，因此对击球点和高度的处理非常关键。

猿圆猿视图说明

猿) 旋转右肩，开始回撤球拍。



圆) 当球靠近时，结束回撤。



猿) 右手前挥，小臂外展击球。



源) 将身体旋转到正面，使随挥动作结束在身体的右前上方。

提示：注意放松手腕，将球拍拉至比球更低的位置击球。胳膊要从下往上抬起。

猿猿 猿猿 双手反拍抽球

现代高水平网球比赛中，利用双手握拍反手击球的运动员越来越多，它的出现使反手击球在网球比赛中由防御性武器演变为进攻性武器，从而极大地增强了网球底线技术的反击能力，使底线全攻型选手达到了一个新的高度。

特点：隐蔽、有力，因为这种打法更积极更富有进攻性。





源) 将身体转向正面, 将球拍像扛在肩上一样, 进行随球动作。

提示: 双手握拍反手击球时必须注意的一点, 是击球点不要太靠近身体。太靠近身体力量无法发挥, 因此请注意在肘部伸展最自由的地方击球。

猿源猿发球

发球是网球运动中最重要的一项技术, 也是最常见的得分手段之一。由于它是惟一不受对方制约的一项技术, 因而能最大限度地发挥出个人的技术特点。但是, 发球动作相对其他技术动作较为复杂, 所以学习起来难度较大, 不过只要我们抓住其中的关键要点, 我们就能掌握好这项技术。

特点: 不受对方制约, 是得分手段之一, 失误也是给对方一次得分机会。

猿源猿猿视图说明



员) 回撤球拍时, 两手臂呈“猿”形, 保持身体平衡。





圆) 抛球，抛球的方向不是在身体的右横侧，而是头的上部。



猿) 挥拍，挥拍不是腕部单纯的从右向左的动作，而要使球拍靠近耳的附近，然后做内转动作，挥拍也就自然地向右方旋转了。



源) 击球，无论是哪种球，击打球的左侧总是关键的一点（惯用左手的人打球的右侧）。按这种挥拍轨迹进行快捷的腕部动作。



缘) 在最后的随球动作中，将腕部向左回撤挥拍。

提示：发球的关键是全身放松，因此，要求有柔软的身体动作。回撤球拍、上抛球、挥拍、随球的动作，只有所有的动作都得到平衡，才能打出一个能得分的发球。



猿缘摇接发球

接发球，就是把对方的发球接过去，它是仅次于发球的一项重要技术，它主要由底线正反技术组成。对于接发球我们首先强调的是成功率，其次是攻击力。



特点：目前，发球的威力越来越大，所以拥有出色的接发球技术，打破对方的发球局，是成为顶尖高手的必备条件之一。

猿缘猿摇视图说明

员) 确定击球点，边回撤球拍边靠近球。



▶ 摇摇圆) 将球引入右脚的内侧，注意保持身体平衡。



◀ 猿) 稳定身体上半部后再击球。

▶ 源) 不要操之过急，随球动作充分进行之后，再迅速移步到中心点。



摇摇提示：预测对方回击球的前进击球时，经常打提前量。注意身体动作不要失控，要沉着击球。关键是动作要迅速，跑到中点区进行掩护。

摇摇截击球

截击是指将对方来球凌空回击，也称拦网。它分正手截击和反手截击两大部分。截击球是比赛中的一种得分手段，掌握好这项技术，可以丰富你的进攻手段，从而进一步提高网前球水平。

特点：有效的截击球是有力的得分武器，当球员掌握了一手良好的截击球技术，就会利用每一次机会上网得分。

摇摇视图说明

员) 轻轻屈膝，判断来球的方向。



圆) 从回撤球拍到进攻的动作都按 员) 的节奏进行。



猿) 动作显得紧凑简洁，这时猛击球加快球飞行的速度。



源) 随球动作进行到颈的前部。

提示：截击球技术从表面来看，它的动作结构是所有技术动作中最简单的。但是，由于截击球对预测能力、脚步移动、击球时机三者在一瞬间的和谐运用有极高的要求，因而使这项技术充满了挑战性。

猿 猿 摇 高压球

高压击球是当你的对手挑高球的时候，你通过扣杀去争取直接得分的一项进攻技术。一般分为近网高压、后场高压、落地高压和反拍高压四种。拥有良好的高压球技术可以帮助自己上网截击更具威力并使自己充满自信。但是，有许多初学网球的朋友惧怕打高压球，他们面对从天而降急速下落的网球不知所措，现在

就让我们一起来学习。

特点：扣杀对方挑高球的击球方法是高压球，为了进行有利的高压球，要比球先进行移动找到击球点，沉着地寻找对方的空白场地进行高压球。

猿猿猿摇视图说明

猿猿猿) 判断击球点，回撤球拍等待进攻的时机。注意右膝不要过早完全伸直。



猿猿圆) 沉着寻找对方场地的空隙。击球时，通过灵活的腕部动作，打出强有力的扣球。



猿) 不要只凭腕力击球，要将身体的重心放在左脚上。



源) 击球后，注意不要过度弯曲上半身，应将脸转向正前方。

提示：高压球，很容易受对方慢速度挑高球节奏的影响，遗失时机而打出不好的球。为了沉着地进行高压球，很重要的一点是要先于对方的球进入击球点。另外，击球后，一定要注意不要伤了腰部。

猿愿 挑高球

挑高球分防守型挑高球和进攻型挑高球两种，两者的内容是不相同的。

防守型挑高球通常是在极端被动的情况下，用平推的手法挑



出又深又高的球，以破坏对方的进攻节奏，减缓对方回击球的速度，为自己赢得回防时间，并化解对方的网前优势。

进攻型挑高球是用强烈的上旋，使球急速飞过网前对手，迅速落在后场，以期直接得分或取得优势。突然性和隐蔽性是进攻性挑高球的关键。

特点：防守型挑高球主要是化解对方的网前优势，而进攻型挑高球是以期直接得分或取得优势。

运动员视图说明

员) 边估计对方截击球的位置，边收身引拍。



圆) 将球稍微拉带一会儿，使对方错过上网时机。



猿) 直接从下往上用腕部动作，将随球动作挥高，即能加上强烈的旋转。



源) 随挥拍动作自然、流畅。

提示：从下往上迅速有力地擦球，这一腕部动作是成功击球的重点。

猿 猿 猿 放小球

放小球是将球轻放在对方网前，是一项减力击球的技术。放小球不是一项常规技术，它需要多年的练习和经验方能运用自如，但放小球可以丰富你的打法，让对手始终处于猜测之中，使你能更轻松地赢得比赛，因此值得花时间去进行练习。

特点：第一隐蔽性，第二突然性。



源) 为了不让对方识破进攻方法,用前进反手削球的姿势打即可。

提示:适用于对手前后移动速度不太快,空当多。注意姿势不可摆过头,否则会被对方识破。



猿 园 摇拍面触球与“时钟”的关系

以右手为例:

员) 正、反手平击球应打在时钟猿点、怨点的位置,适用于大陆式握拍,前冲速度快,球不产生旋转。

圆) 采用东方式握拍,正、反手应打在圆点、苑点的位置上,球稳定性高,适用于初学者,旋转不强,适合于打休闲球。

猿) 西方式握拍正、反手通常打在员~圆点、苑~怨点的位置,这时球落地后产生上旋,球前冲力大,适用于中级以上水平。

源) 正、反手下旋球通常打在源~缘点、苑~愿点的位置上,球落地后产生下旋,反弹底不向前冲。也适用于挑高球的击球点。





摇摇缘) 上手发球通常打在 员~ 圆点、猿~ 源点的位置上，如要产生旋转，可向侧方向击打；也适用于高压球，注意高压球用力幅度要小。

远) 正、反手截击球通常打在 猿~ 源点、愿~ 怨点的位置，这种球球速快，落点刁。

苑) 正、反手网前放小球，通常打在 缘~ 远点、远~ 苑点的位置上，这时球落地后不产生前冲，往往迅速下落。



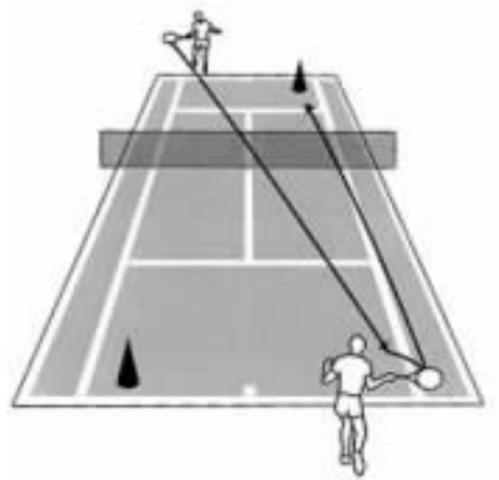
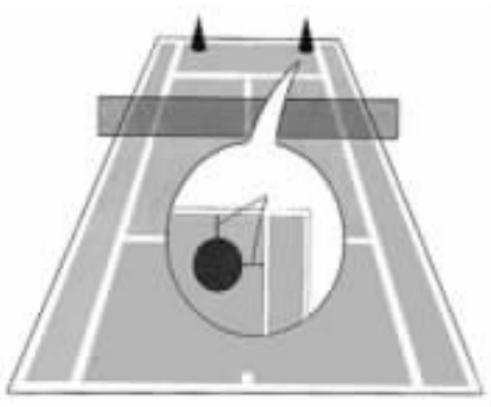


猿员摇网球教学综合范例

范例 猿员树立打靶意识

为使学生在场地中保持集中注意力、控球力和击打球的稳定性，在场地中可放置一些标志物，标志物不应放在线上，这样难度很大，而应放置在离边线和底线猿~ 缘厘米的地方。在所有的反复练习中，均以标靶为打击目标。

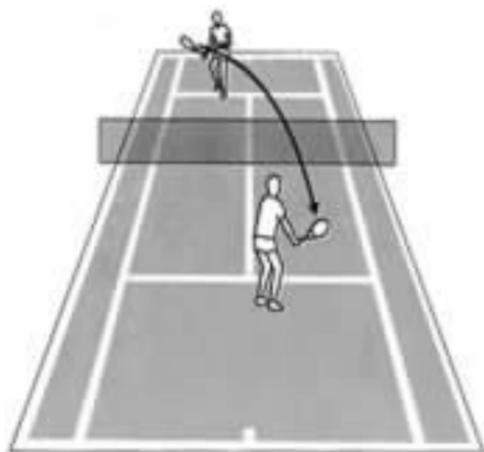
方法：可缘人一组伊球练习。



范例 圆员双方连续打标志物

双方力求把球喂到位，瞄准目标靶进行对角线的连续对打，一旦球不到位，可打调整球或过渡球。

方法：可设定时间交换场地。



范例 猿打休闲网球

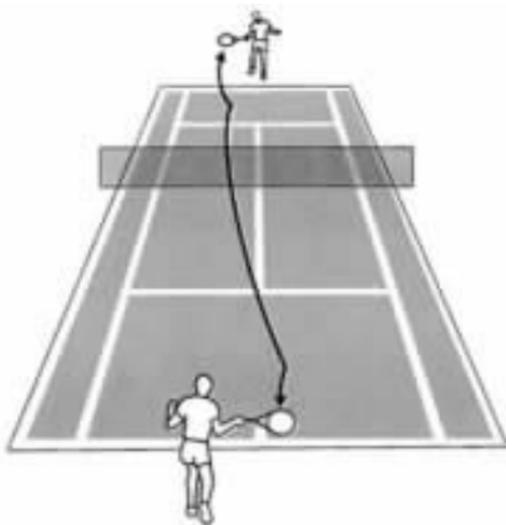
这种方法很实用，作为热身活动的一个重要环节来进行。通过这个练习，使身体适应过来，进入临战状态，将身体肌肉伸展到适合打网球的必要程度。

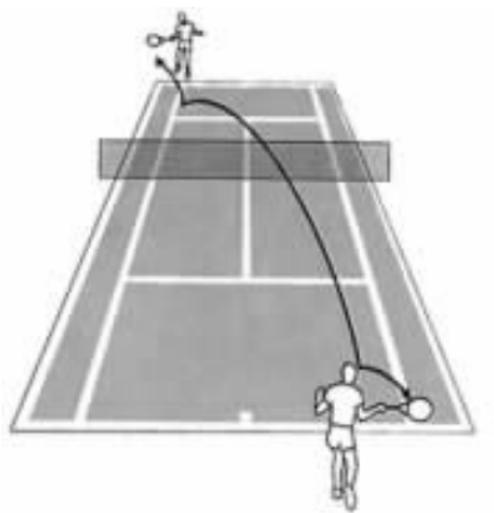
方法：可进行圆~缘分钟热身。

范例 源中场连续对抽

延长球与球之间的间距，有意识地打出使对方容易回击的球，目的是使双方球来回次数增多。

方法：可进行缘~园分钟对抽练习。





范例 缘遥对角连续对抽

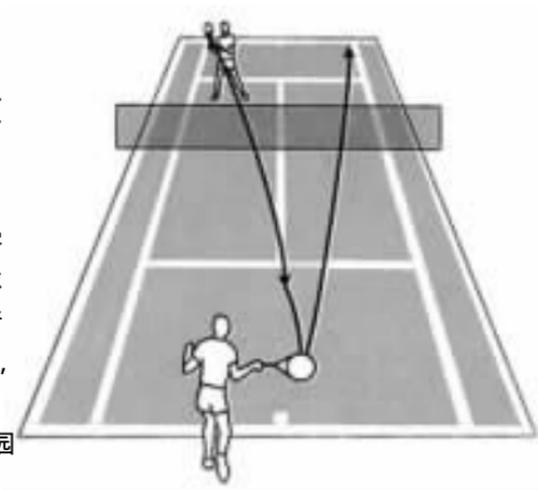
这种练习是围绕网球的基本技术展开的。分别进行正手抽球和反手抽球。在练习中体会动作、改进动作。

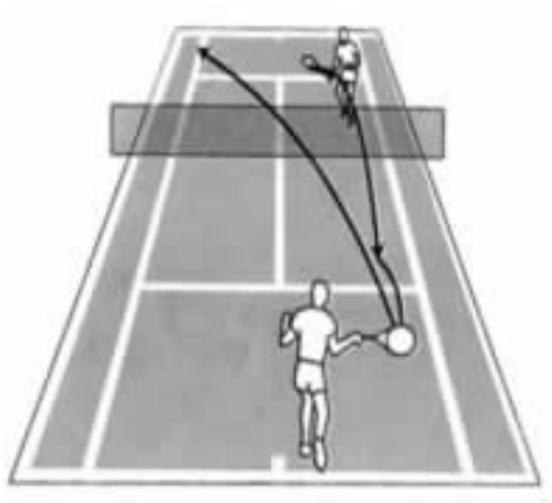
方法：可进行 员~ 圆分钟练习。

范例 遥遥网前球与高压球练习

教师站在一方半场，学生使用全场，分别就网前球和高压球进行训练。在进行这种练习时，给学生机会，尽量能够发挥他们的技术。

方法：可缘人一组伊冠球练习。





范例 网前学会制胜一球

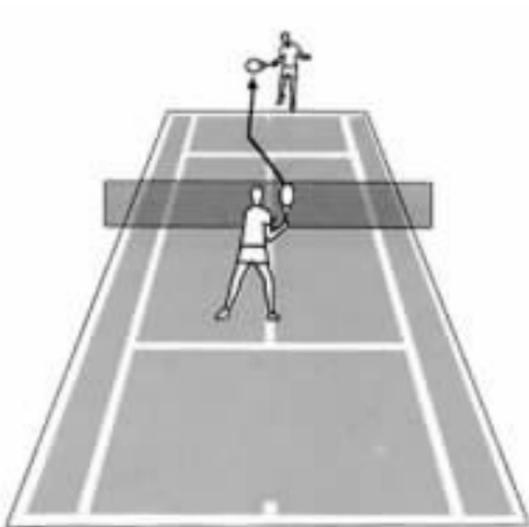
教师在网前喂球，学生快步移动用正、反手交替扣杀，力争一球制胜。

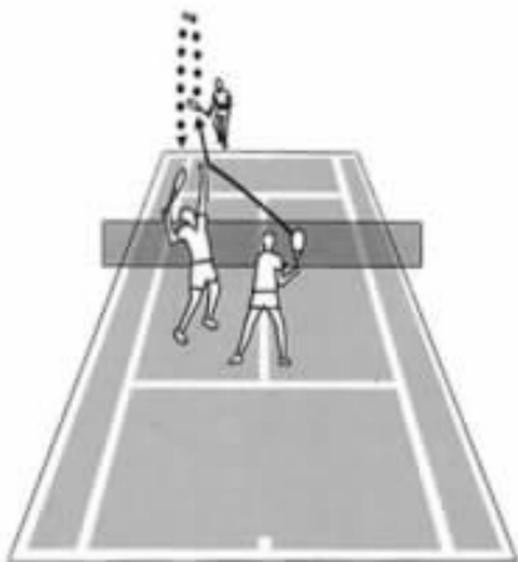
方法：可两人一组，每位学生打两个制胜球。

范例 网前截击球与网前截击

教师击球，学生正、反手上网截击。

方法：可分组进行，每组学生轮流打教师喂的球，每人一球。





范例 1 截击和高压球混合式连续对打

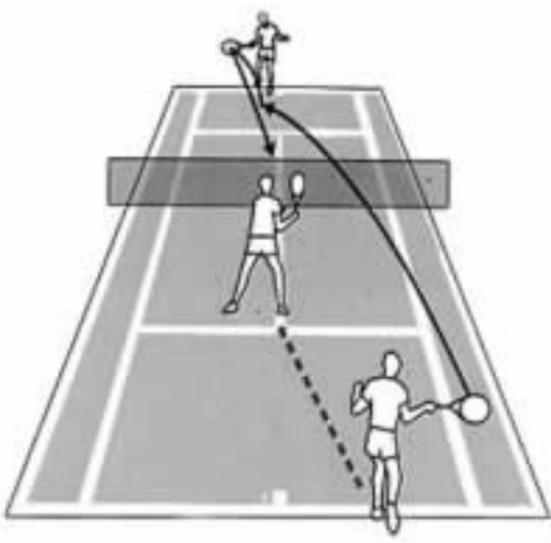
教师站在后半场，交替进行抽击球和挑高球给学生，学生运用截击球和高压球技术来回击过网球。反应要快、动作要迅速。

方法：可分组进行，每组学生轮流打教师喂的两种不同性能球，每人打圆个球。

范例 2 截击球与上网截击

教师站在后半场击球，学生练习上网截击。

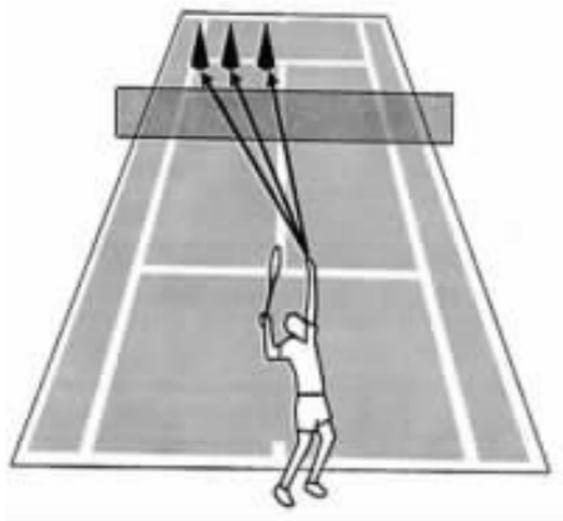
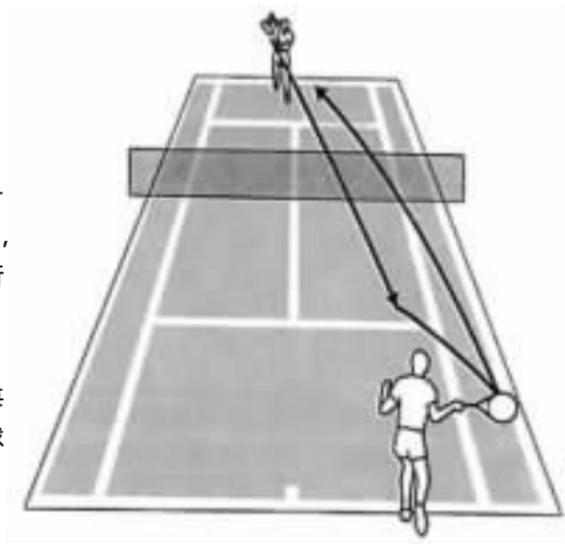
方法：可分组练习，每人击球。



范例 1 摇接发球

教师从底线往前上一步，向对方发球区发球，力量由轻到重，学生进行正、反手接发球练习。

方法：分组练习，每位学生接教师 5~10 个球练习。



范例 2 摇发球

发球区内中央、边线、对角三个地方立标志物，发球者集中注意力，瞄准不同的标志物进行发球练习。力量由轻到重，强调准确性。

方法：每位学生可进行 5~10 个球练习发球来打中目标或发到发球区内。



附：网球运动的损伤及其预防

员) “网球肘”

“网球肘”学名为“肱骨外上踝炎”，因多见于网球运动员而得名。

这是最常见的一种网球运动员损伤，因为它源于错

误的挥拍而不是过度使用。其因手掌向上，向后弯曲手腕的动作，使肘部的肌肉和肌腱变得红肿发炎。反手球出击过晚，或者发球时扭转手腕加上一些旋转，都可能引起网球肘。

为预防起见，应加强腕、肩部力量训练，防止前臂肌肉疲劳积累，做好准备活动及练习后的放松，提高肌肉的反应性，正确掌握“反手”击球技术，发现疼痛，及时治疗。

尽量多戴一点肘部护具，这些护具能有效吸收肌腱所受的震动。建议伤者打完球后，至少冷敷肘部 15~20 分钟。情况严重的时候，偃旗息鼓，好好休息。



试试换一把合成材料（含有高碳、石墨、钛等成分）制成的球拍，因为这些物质能把传到肘部的震动降低到最低程度。

圆) 扭脚

网球场上最常见的一种损伤，就是扭脚。

在网球运动中，前后、左右的跑动，以及快速启动和急停十分频繁，踝关节扭伤就成为一种常见的损伤。如果压力超过关节

移动范围时，就会伤及韧带。一旦扭伤，首先要控制关节内充血，即抬高关节，并立即冷敷。如果特别严重，应及时送往医院诊查。



认真做好热身活动，上场打球时应由近到远，由慢到快，运动强度逐渐加大。平时应注意脚踝周围肌肉力量的练习，踝关节的柔韧性练习。加强安全意识，不要在疲劳状态下打球，不做危险的动作。

要穿合适的网球鞋打球，网球鞋应轻便、舒适、大小合适、有弹性、并与场地相适应。有条件的话，可考虑名牌网球鞋。

猿) 大腿后部肌肉拉伤

大腿后部的肌肉有助跑作用。当伸展过度，譬如奔跑救球时，此处肌肉有可能拉伤，你会感到肌肉里剧烈的疼痛，大腿也可能会肿起来。此时你需要休息、冷敷和适当按摩。休息时间的长短取决于拉伤的程度，疼痛消失后才能开始训练。

为避免腿部肌肉拉伤，打球前多做伸展、压腿、身体前屈，以手触脚练习。

源) 肩周损伤

如果你觉得肩前部或者上臂外部疼痛，那可能是因为发球或打高球时肩周肌肉扭伤引起的。此伤的最好治疗方法是力量训练，只有加强了肌肉的力量，才能保证肩膀牢固不错位，肌腱不会轻易发炎或出问题。





锻炼方法可采用：大臂环绕、反环绕、上举、侧举和弯腰侧举等，也可以双手手持网球拍来做。

缘) 膝关节扭伤

网球运动需要很多是方向上的急速变换、旋转、疾停、起动等动作，它常常会引起膝部软骨和韧带的损伤。对这种伤痛可以采取冷敷、抬高膝部、适当按摩以及休息等治疗方法。

有膝伤必须马上看医生，如不及时加以治疗会迅速恶化，因此膝伤是忽视不得的。

远) 起水疱

起水疱部位有握拍手和双脚之分。一般爱好者初学网球时，有些人总会磨出水疱。主要原因，一是手握力较差，手掌皮肤较细嫩；二是当不能有效击球而使球拍被动转动，增加了手掌皮肤与拍柄的转动摩擦，从而产生了水疱。

平时要不断加强练习，增加手掌与球拍摩擦部位的皮肤厚度，让其生成“茧”。

选择拍柄合适的球拍打球，柄皮要软，要有吸汗和减震的作用。穿不易打滑的球袜和鞋，避免脚和袜子发生摩擦。

苑) 受伤的处置

扭伤摇摇冷却（冰块冷却）



固定（绷带包扎或毛巾包扎）



把扭伤的部位置于比心脏高的位置（防止内出血）

抽筋 向反方向伸展



用力拍打或抓肌肉施加刺激（不能揉）



肌肉柔软后便轻轻抚摩，放松肌肉





灏战略与战术



灏一般战略

战略是运动员在整场比赛中的指导思想，是针对不同对手而选择、制定的比赛方案。

战术是指在比赛中经常运用的手段，是对战略指导思想的具体实施办法。它可以在整个比赛中不断变化，以便适应并破坏对方的战略战术。

所有优秀的运动员在比赛中都能运用一定的战略战术。如某运动员以防御或以进攻作为自己的战略指导思想时，打法是有区别的。张德培是防御型打法的选手，他能稳稳当当，耐心地按自己的战略意图有板有眼地去比赛；而桑普拉斯则是典型的进攻型选手。

- 求“稳”，不急于求成，避免“自杀球”让对方轻易得分，减少无谓失误。

- 无论是进攻型或防守型选手，都应遵循一个原则：把球打深。

- 争取上网截击，这样从心理上占据了优势，使对方处于被动地位。

- 在制定比赛战略指导思想之前，了解对手打法、站位、体力。

- 放下包袱，做好输、赢心理准备，把每次击球看做是赢得该分的最好时机。

灏战术运用

在实际网球比赛中，除了要有一定的战略指导思想外，临场应根据对手的情况灵活运用一定的战术。下面列举几例典型范

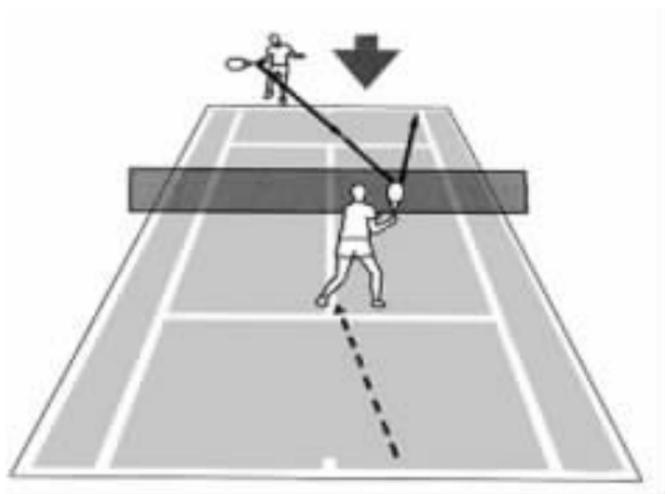
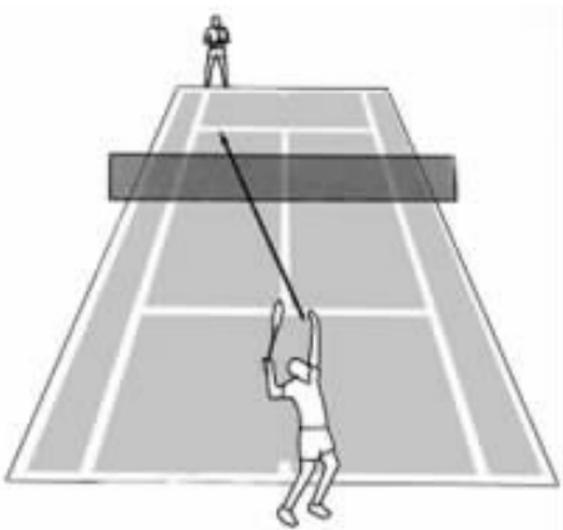
例，供参考。

发球上网结合截击球战略

这是发球上网型选手的策略。

此时必须具备迅速的步法，以防止对手打超身球或打空当。

如果发球者身材高大：员) 如果发球者身材高大，或者对方的双手斜角球很拿手的话，干脆利用侧身发球，把球打在对方身体中央，使他无法打回斜角球。



圆) 以基本的发球结合截击球战术，上网将球打至对方空当。



摇摇圆圆随球上网的战略

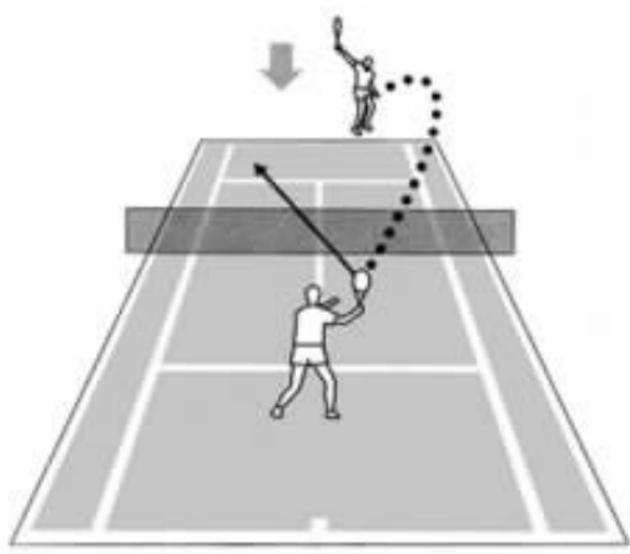
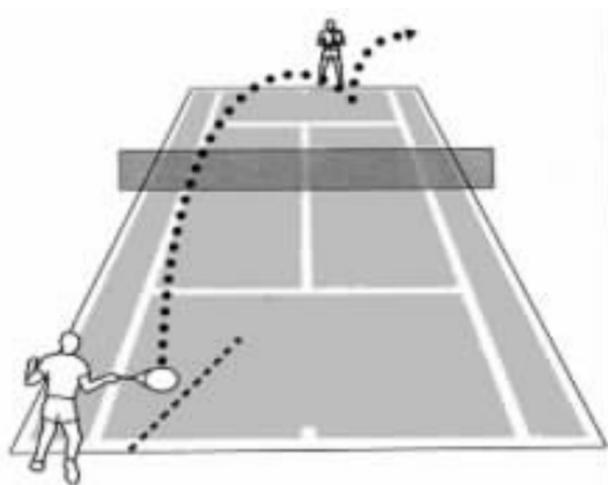
随球上网也是比赛中的主要得分手段。

这一战术的关键是步法起得快，看清对方的回球，主动迎上高点击球。

喜欢扣球选手的上网：

员) 大多数喜

欢扣球的选手都采用这样的上网战略，自己主动将旋转的弧线球深深地打进底线内。



圆) 趁对方将注意力集中在来球上时，突然快速上网，将对方击回的弧线球用高截击球或过头击球扣杀至对方空当。这一情景在女子比赛中经常见到。

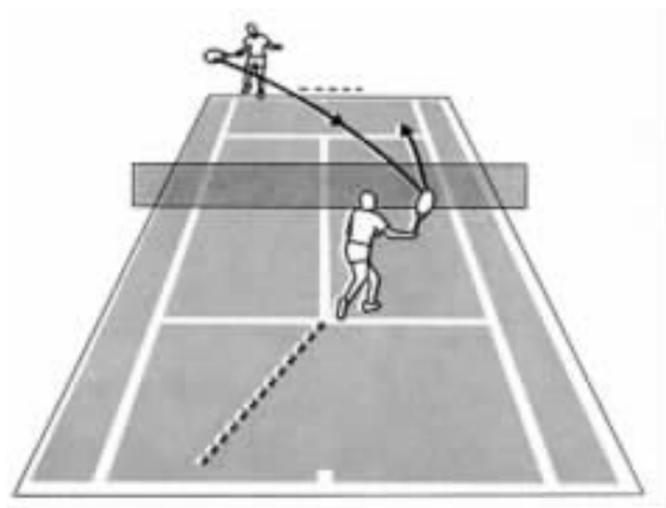
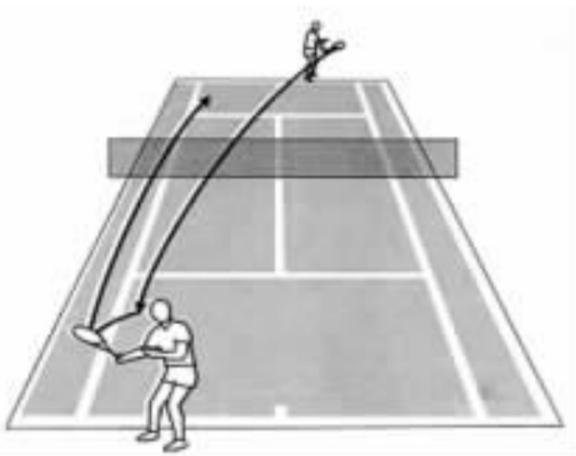
摇摇网接发球结合上网的战略

接发球时必须积极主动，尤其是对方的第二发球。

接发球上网的关键是看清如何使自己在接发球后能上网。

当对方第二次发球较松散时：

员) 当对方的第二次发球落到平分区的反手侧（比较容易接）时，可以用反拍抽击将球打回至中线深处。



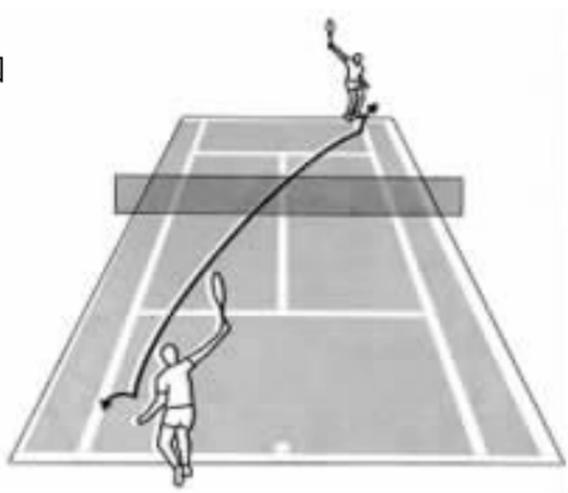
圆) 因为此时对方难以打出弧线较大的球，所以可以大胆抢攻上网，将回球截杀在对方空当。



摇摇源源摇打反弹球的战略

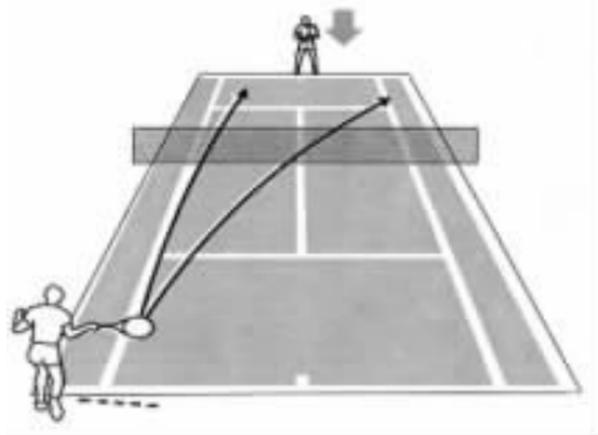
这一战略是将球打到离底线猿~ 缘厘米的地方，用反弹球战胜对方的方法。基本要领是控制球的落点，调动对方在底线来回奔跑，诱使对方露出破绽。一旦出现机会，马上给予致命一击。

用对角反弹球调动对方：



员) 这是反弹球战略的最基本战术，双方反手互拉强力上旋球，一方抢先变招，迅速回到正手。

圆) 然后用正手拉强力上旋球于对方底线两边大角深处，不给对方上网及底线起板的机会，寻找机会突破。



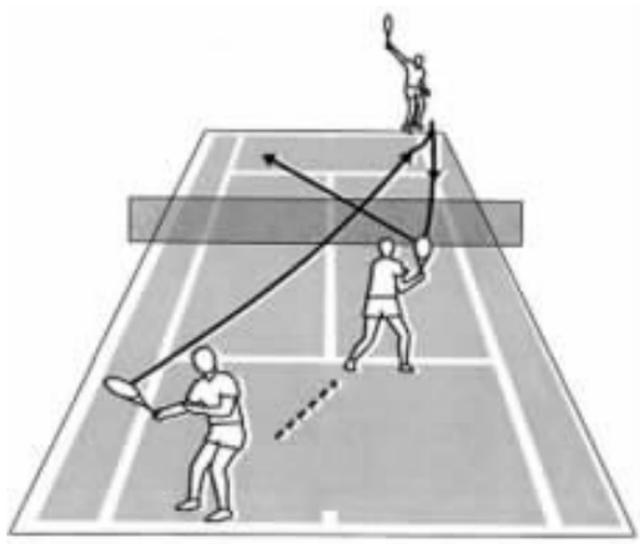
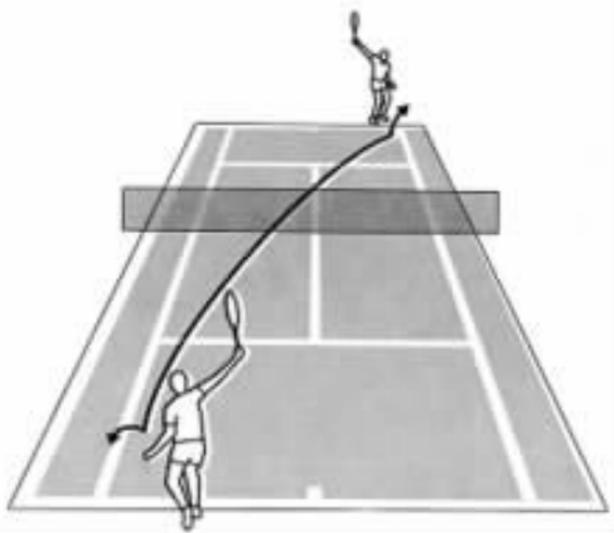
此时必须意识到自己的正手侧空当太大，应随时做好准备。

摇摇圆缘全能选手的战略

能够利用各种打法应战的全能选手，其取胜的关键，在于尽早看清对方的战略，并及时采取相应的策略反击。

用反手的上旋球对攻时：

员) 如果对方的球变浅的话，可先用削球过渡。



圆) 根据对方的直线回球路线快速上网，通常，大多数的全能选手此时都采用上网扣杀的基本战术。



源 网球场地地面的差异与战术

在比赛中，战术和步法必须根据场地的不同而变化，所以对于经常参加网球比赛的球员来说，考虑各种球场地面的特性并采用相应的战略是非常重要的。

猿) 草地球场：天然草地球速快，脚下滑。与硬场地相比，击球的位置更靠前。

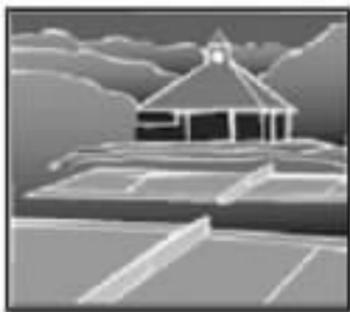
圆) 人造草坪：沉下臀部放低姿势，即使移动脚步，也必须放低姿势，注意收身动作要紧凑。比任何球场都更积极应战，大胆施展你所掌握的任何一种进攻战术。比如，发球结合截击球、接发球抢攻等。

猿) 塑胶场地：整体的球速和步法都变慢，上旋类的球因为球弹不高，所以威力大减。不过，上网却令人意外地有效。超身球也比硬地需要力量，更难打。少使用滑步，因为比粘土场地更容易消耗下半身体力。

源) 粘土场地：球速慢，弹跳力降低，可以多进行反弹球战。接发球时，并不一定要在前面打。把球的落点打深比一味强调进攻更重要。其他的击球也可以大幅度收身。步法应积极采用滑步，以便保存体力和扩大控制球范围。最好能使用弧线球、角度球、近网低球等多样击法迷惑对手。持久战时，注意减少失误。

源源 室内与室外比赛的差异

室外容易受天气影响，而室内则受建筑物的构造及打球声音的影响。尽快适应各种环境，使环境成为对自己有利的因素，这种策略对取胜也很重要。



员) 室外：因为室外打球受天气及环境的变化影响，所以打球时要计算太阳、风、气温、海拔等因素。

- 在海拔较高的场地上球飞得较高。
- 如果气温低的话，球弹得不高。
- 确认太阳的位置及高度，特别是在第一局，使用接发球、挑高球等技术时，球看起来眩目。

• 顺风是球借风速，飞的更高更远，此时不要着急，可采用更为旋转的球与对手对抗。

• 如果逆风的话，即使你全力挥拍，球大多都落在对方球区内。此时需要积极地上网，因为顺风方的超身球失误率较高，可以采用近网低球截杀。

圆) 室内：室内不受自然环境左右，不过打球的声音变大了，听声音就能感觉到速度。对于喜欢大力发球的球员来说非常有利，打起球来非常爽快。因为不受自然环境影响，所以很容易集中精力，按部就班地打球。



续网球多元型打法

续基础底线型

单打与双打不同，双打是以网前积极进攻的打法为主，而单打上网的机会相对少些，以底线打法为基本。底线打法所取的基本位置是底线中心位置。因为处于中心位置对于去追赶正手球和反手球都是最短的距离。

底线型打法原来偏重防守，比较被动。近年来，在上网型打法的威胁下，出现了一种攻击性的底线打法，如运动员用凶猛的底线双手抽击，使对方难以截击。优秀底线型运动员一般都能掌握扎实的正、反手抽球，并具有相当强的攻击能力，利用快速用力的抽球，打出落点深而角度刁的球，能够一拍接一拍地使用大角度的猛抽，并带有较强的上旋球，迫使对方处于被动局面。当出现中场浅球时，以快速迎前的动作进行致命的一击，这种类型虽在比赛中很少上网，但遇到机会上网，也能抓住时机进行网前攻击。

另外在接球和破网技术方面，能顶住对手强有力的发球，既可用隐蔽动作完成破网技术，又可抽、挑结合，使对手网前难以发挥能力。

续基础上网型

努力创造一切机会和条件上网，发球后积极争取上网，并在空中截击来球，使对手措手不及。这种打法积极主动，富有攻击性，但也有一定的冒险性。上网后利用速度和角度造成对手还击困难。

综合型

底线型和上网型两种打法综合使用，结合对手情况采用不同打法，随机应变。

双打战略与练习菜单

在双打比赛的训练中，应先学会怎样在双打比赛中运用日常练习已掌握的技术。如果组成一组，两个人只是分别按自己最拿手的方式一味进攻，是不可能成功的。

相互理解了两人打球的方式和习惯后，战术上的安排就会变得比较容易。另外，两人互相理解了对方的缺点，然后再考虑该怎样利用自己的技术去与之相配合，这一点是很重要的。

提示：在双打中应用已掌握的技术。

战略菜单 员：双打中的发球

员) 提高第一次发球的成功率。

圆) 第一次发球时，应将球打到对方接球选手的反手侧。

猿) 利用侧身发球，使回球变得困难。

源) 稍微变化一下发球的位置。

战略菜单 圆：双打中的截击

员) 快速截击要远打。

圆) 有效进攻。





猿) 接连将球打回同一个地方。

源) 掌握更多的截击技术。

战略菜单 猿: 双打中的接发球

员) 注意紧凑收拍。

圆) 采用半步向前的接球姿势。

猿) 使用直线球给对方造成压力。

源) 把球回到中场，减少失误。

战略菜单 源: 双打中的抽击球

员) 用抽击球回击，迫使截击者进攻。

圆) 在打了几个抽击球后，抓住时机挑高球。

猿) 不要过多地使用边脚球。

源) 令对方难于截击的抽击球。





摇摇“网球墙”练习

可供练习打网球，比较平整的墙，我们统称为“网球墙”。网球墙可分为：普通墙和专业墙。平时我们常看到有人对墙打网球，多半是普通墙；至于专业墙，墙面上有技术要求，这里不加赘述。需要向大家说明的是，网球墙不是摆设，也绝不是为没有球伴而提供的；它对初学者或有一定技术的网球手来说，作用是全方位的。从球感练习，到基本技术的巩固和提高，都能证明网球墙练习是一种实用高效的训练手段，也是自己找乐的好去处。

员) 球感、球性练习

近距离靠墙，用球拍打各种落地球或不落地的球。尽量做到连续多次不失误，培养眼睛、手、脚、球拍等对球的感觉。



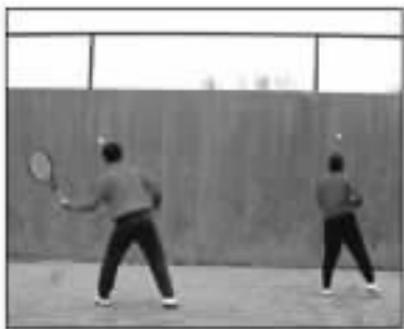
摇摇近距离对墙磕球练习摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇体会击球时手感练习

摇摇圆) 对墙正、反手抽击球练习

由近到远，由轻到重地对墙击球，让自己逐步适应，逐步进



入状态。击球时，要保持动作的稳定性、连续性，尽量一次多打几个来回。步伐移动要及时、迅速，动作要完成得舒展、到位。



远距离反手对墙抽球练习 近距离正反手对墙抽球练习

猿) 两人对墙练习

这是两个人之间相互轮流对墙击球的练习方法，并且是最接近实战的一种练习。它不但可以提高你的步伐水平，还可以增强对不同来球处理的综合击球能力。



两人左右对墙轮流击球 两人前后对墙轮流击球

源) 截击球练习

站在离墙稍近的地方，不让球落地，练习正手、反手截击空中球。为了增加难度，你要快速击球。从训练你对截击空中球的反应以及对球拍的把握等方面上讲，这种练习效果非常好，还有助于提高你的步伐和眼手的协调性。

球员对墙练习截击球



网球教学墙（供学生平时对墙练习击打方框目标和区域）

摇

摇

摇摇综上所述，教学实践表明，离墙距离越近连续击球，就能提高对球的控制性，可以达到较好的练习效果，难度也就越大；相反，距离越远，击球的难度就会变小。



网球基本球感练习



自抛球练习
示范：易焱



手拍球练习

两人抛、接球练习



地捡球练习



持拍颠球练习摇示范：王涛



持拍拍球练习



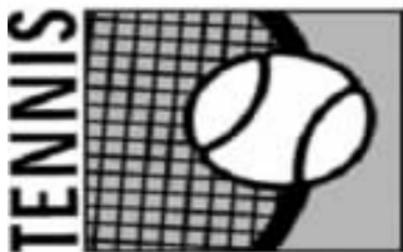
手腕转换正、反拍面练习
示范：葛承东



拍框颠球练习



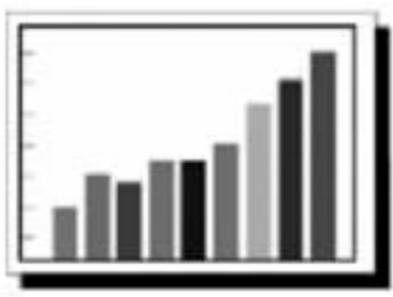
两人持拍击球练习



附：评价个人网球水平的标准

美国网球分级标准（晕裁孕）

如何评价个人网球技术水平高低，是初级？中级？还是高级？美国网球协会拥有晕裁孕评级系统办法；除了参加各种级别的网球比赛外，还可采用累计积分制，也可以从事先制定的标准中去衡量。正如我国等级运动员一样，



有三级、二级、一级直至健将级运动员。但对于一般业余网球爱好者来说，最客观的评价标准是美国网球协会的全国网球分级标准（晕裁孕），它将球员水平分为晕园至 苑园积分，数字越大级别越高。球员可对照进行自我评级，也可请专业评委公开评级。



美国网球分级标准 (等级)

积分	任务	等级
1	刚刚开始学习网球，能击到球。	1
2	已知道单打与双打的基本站位，能将球击在界内，但有明显的击球弱点，需场上经验。	2
3	击中等球速的球相当稳定，对各种旋转及不同击球方式的来球还不能应付自如。击球的方向、深度或力量都缺乏控制。	3
4	已经掌握较熟练可靠的击球技术，包括中速度的正拍击球、反拍击球、挑高球、高压球、上网截击、随击球等。有时能以发球迫使对方失误。双打时与搭档有明显的默契与合作关系。但与对方对抽击时会因耐心不够而失分。	4
5	有良好的球感与预测能力，击球稳定性高，经常击出好球。对短球能击出制胜球或迫使对方失误，能回击截击球，熟练运用放高球、放小球、半截击及高压头部上方来球。大部分第二发球有良好的深度和旋转。	5
6	取得一个区域性或全国性的排名。	6
7	有丰富的国际卫星赛经验。	7
8	职业网球手，以比赛奖金为主要收入。	8

美国网球联合会的格言是：网球——终身的运动项目。





休闲平台

- 热身运动与身体训练
 - 明星风采
 - 怎样做网球裁判工作
 - 欣赏 ,参加网球比赛
 - 网坛之最
- 附 :最新世界排名



休闲平台

- 热身与训练摇 • 明星风采摇摇 • 规则与裁判法
- 欣赏与参与摇 • 挑选网球拍 • 网球网址



健康与休闲

热身运动与身体训练

对于广大爱好网球的人来说，打网球前最容易忽视的一件事，就是热身运动。好多人兴冲冲地赶到网球场，认为打上几个来回球，全身就会热起来。其实这种方法是不可取的，往往容易造成伤害。轻者肌肉拉伤、扭伤影响打球情绪，重者深度拉伤、扭伤、撕裂、断裂，致使无法打球。

下面所例菜单，供你选择适宜的伸展练习和身体训练，并帮助你摆脱肌肉僵硬和拉伤，减少受伤的可能性。

热身运动

菜单一：

- 伸展运动是对打网球保持柔韧性最好的方法。每组伸展练习要花 15-20 分钟，身体放松并兴致勃勃。



• 第二次做时时间要保持稍长一点，并且幅度更大一些。花 员缘分钟做伸展运动。

• 热身活动以体表出汗为止。



练球前，从中选出几种练习方法，供你做热身活动用。
每一次练习可选不同的方法。



摇摇摇肘腕伸展（内）摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇肘腕伸展（外）

示范：杨千



手臂拉伸（左、右）



后臂拉伸（正）



背部练习



侧压腿练习



跳绳练习



热身慢跑



膝伸展练习

摇摇

热身练习方法：

- ▶ 后臂拉伸摇摇摇 ▶ 肩部绕环
- ▶ 转动腰部 ▶ 跟腱练习
- ▶ 正压腿练习 ▶ 持拍上举练习
- ▶ 压肩练习 ▶ 后拉拍练习
- ▶ 踝关节练习 ▶ 转身练习
- ▶ 下蹲练习 ▶ 垫上运动
- ▶ 手抱膝练习 ▶ 手腕 腰部伸展
- ▶ 手腕 手臂伸展 ▶ 臀部环绕
- ▶ 压腿练习 ▶ 变速跑
- ▶ 倒 跑



网球身体训练



为了提高各种打法的水平，必须强化必要的肌肉。力量、耐力、速度和柔韧性是打网球的四个必备的条件，并且每个方面都要有一个锻炼过程。

菜单：

-
- 力量练习重点在培养包含各种要素在内的定位能力，常规锻炼活动很容易达到。
-
- 对于耐力，一周跑上几次，这对你的心脏和肺部都有好处，可进行 1 英里~ 2 英里 的慢跑。
-
- 对于速度，在网球场上从边线到边线做一些短的、激烈的短跑。这将使你在打来回球时，很快接住任何离你较远的球。
-
- 对于柔韧性，每天做一些伸展活动。
-



练球前，你可从中选出几种练习方法，供你做热身活动用。每一次练习可选不同的方法。



摇摇摇摇仰卧起坐（展）摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇仰卧起坐（收）



摇摇摇摇俯卧撑练习（屈）摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇俯卧撑练习（伸）



举腿练习



摇摇摇摇双腿跳（屈）摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇双腿跳（蹬）



屈臂练习



侧举练习



腰部转体练习（左、中、右）



摇摇摇摇负重下蹲练习摇摇摇摇摇摇胸部力量练习



摇摇摇摇上肢推展练习摇摇摇摇摇摇划船练习



腹部伸展练习



摇摇摇摇上下肢协调练习摇摇摇摇摇摇摇摇走步机练习



放松练习“桌式网球”

预防受伤

热身

静态伸展



提高活动性的动态伸展：原地弹跳、倒跑、短距离冲刺



提高速度的伸展：迷你网球

冷身

小运动量快走



静态伸展

附：网球明星风采

● 桑普拉斯(译音: 桑普拉斯)

“寂寞高手”桑普拉斯，1974年出生，身高1.88米，体重75千克，右手持拍。7岁开始打网球，1991年成为职业网球选手。

对桑普拉斯影响最大的就是启蒙教练菲舍尔。菲舍尔从桑普拉斯5岁起，就开始为他设计发展成世界冠军的蓝图，把桑普拉斯培养成全能型的选手。在桑普拉斯13岁时，菲舍尔又帮助他将双手握拍的反手击球改为单手反拍击球，使反手击球技术更为多样化。



桑普拉斯技术全面，发球、正手攻球和上网截击是他得分的三大法宝。桑普拉斯的发球动作轻松流畅，但击出的球劲道十足，如同炮弹一般射向对方场地。桑普拉斯的正手有着优美的引拍动作，击球时间准确，几乎能以任何速度将球打向对方场地的任何一点，而他跑动中的正手击球更让人赏心悦目。

全面的技术使桑普拉斯在多种场地上都能游刃有余地发挥水平，1995岁时，桑普拉斯已拥有10项大满贯的头衔，获得10次国际比赛冠军。自1996年1月1日起





至 1985 年，已经连续 13 个年头排名榜首。



• 辛吉斯 (配文翻译准备)

后起之秀辛吉斯身高 1.67 米，体重 58 千克，1984 年出生在前捷克斯洛伐克的科西策城。远岁时父母离异，第二年随母亲柯兰妮移居瑞士。柯兰妮曾经是网球运动员，20 世纪 70 年代一度打到世界排名第 10 位。

辛吉斯 4 岁起就开始拿网球拍子打球，6 岁时就夺得法国网球公开赛少年组冠军，从少年时代起胜利就一直伴随着她。1999 年 10 月，年仅 15 岁的辛吉斯宣布加入职业网坛。她职业生涯的首场比赛仅用了 1 小时就以 6 比 0 击败对手，1999 年澳大利亚网球公开赛进入第 1 轮。2000 年是“辛吉斯”年，澳大利亚公开赛的摘冠，预示了辛吉斯时代的来临。2001 年世界女子网球巡回赛获 10 个单打冠军，20 场赛事胜 18 场，负 2 场。

辛吉斯技术全面，能打各种类型的球，击球稳健而又不可预测，步伐轻松自如，如同羚羊般的跳跃从容不迫。辛吉斯思维敏捷，反应迅速，善于利用球场的每一寸土地，打球的风格刁钻。



天才少女辛吉斯闪电般地崛起，正在创造一个又一个新的网坛记录：最年轻的大满贯冠军，最年轻的世界一号选手，辛吉斯的成熟和自信让人很难相信她的实际年龄。



• 阿加西(粤语: 阿加西)

“网坛牛仔”阿加西，~~1974~~1974年源月
~~1974~~1974年生于芝加哥，身高 ~~191~~191厘米，体重
~~100~~100千克。圆岁即学打网球，~~1991~~1991岁成为职业
网球选手，加入职业网坛的第一年就
打入一次公开赛的决赛。~~1995~~1995年阿加西
的世界排名升到第三位。~~1996~~1996年阿加西
在温布尔顿网球公开赛中，摘取了他网
球职业生涯中的第一个“大满贯”

头衔。

阿加西的成功归功于其父亲的严格要求。阿加西的父亲叫迈克，是伊朗人，曾经代表伊朗参加 ~~1988~~1988年和 ~~1992~~1992年的奥运会，随后便移居美国芝加哥。在他的“大棒主义”笼罩下，阿加西必须在早晨练习 ~~1~~1小时的网球后方可上学，放学回来还得再练 ~~1~~1小时。在阿加西还是个嗷嗷待哺的婴儿时，迈克就把网球系在一根棍上，在他的眼前晃来晃去，当阿加西可以坐起来，能用小手攥住汤勺时，迈克就把一副乒乓球拍塞入他的手里，并在拍柄上系一个气球，让它来回摆动。阿加西刚开始学习走路，迈克又不失时机地把一个标准的网球拍送到他的手中。小阿加西对打网球很有兴趣，迈克说：“我们不知道他是不是为了取悦于父母才这样做的，但他确实表现出异乎寻常的兴趣。”

阿加西认为：“我在观众面前是真实的。有时候，我表现出良好的敬业精神；有时候，我追求这项运动的娱乐性；有时候，我也发发臭脾气。”这





正是阿加西的真实写照，他从不掩盖自己。

• 施特菲·格拉芙 (荷兰 网球运动员)

网坛“玉女”格拉芙，1962年出生在德国，身高 175厘米。1980年刚满 18岁的格拉芙步入了职业网坛，1985年，年仅 23岁的格拉芙就从美国老将纳芙拉蒂诺娃的手中夺得头号种子称号。1988年她又一口气夺下了澳大利亚、法国、温布尔顿和美国四大公开赛桂冠，外加奥运会金牌，成为世界绝无仅有的“金满贯”得主。



格拉芙成功的秘诀，就是对自己严格要求和永不满足的追求。常常以一种苛刻的态度看待自己，总是无法对自己的技术感到满意。心理素质出色是她的最大特长，即使在落后或局势紧张



的情况下，都能从容不迫地发挥水平。格拉芙正手进攻力量凶狠，反手削球准确而带有变化，发球的落点刁钻，1988—1995年是格拉芙的天下，至 1996年共 10次夺得“大满贯”，其中澳大利亚公开赛 3次，法国公开赛 3次，温布尔顿公开赛 2次，美国公开赛 2次。

• 张德培 (中国 网球运动员)

1988年 远月，罗兰—卡洛斯中心网球场刮起一股强劲的

“张德培旋风”，在这个红土地地上，网球神童张德培力克世界排名第一的伦德尔和第三的埃德伯格等名将，一举成为世界上最年轻的“大满贯”赛冠军，也是第一个获此殊荣的炎黄后裔。



张德培的祖籍是中国广东省，~~1974~~年出生于美国新泽西州，身高 ~~188~~ 厘米，体重 ~~75~~ 千克，~~1991~~ 岁成为美国世界青年男子队队员，~~1992~~ 年，~~1993~~ 岁的他转入职业球员。他父亲张洪笙是位化学家，同时也是一位业余网球爱好者，担任了张德培的启蒙教练，在儿子 ~~12~~ 岁生日时即教他打网球。尽管这位化学家不是网球高手，但他却能运用中国的传统文化中诸如“以静制动”、“以智取胜”、“勤能补拙”、“随机应变”等古训来作为训练儿子网球技术的独特手段，使张德培突出地表现出东西方文化交融的“双重人格”。

张德培夺得法国网球公开赛的冠军，打破了“美国网球选手的红土魔咒”。美国人东尼·特拉伯特自 ~~1976~~ 年在巴黎红土球场首次摘冠后，~~1980~~ 年中曾有 ~~10~~ 多名网球选手参加这一赛事，包括名将康纳斯、麦肯罗等，均无法问鼎这一王冠。张德培的获胜，实现了“美国的希望”，重温了“美国的好梦”。看张德培比赛是一种享受，不仅可以欣赏到 he 正、反手凌厉的进攻球技、机智灵活的战术打法，更为他坚强的毅力和顽强拼搏的精神所感染。





• 纳芙拉蒂诺娃 (西历1957年9月18日出生)

纳芙拉蒂诺娃于1957年9月18日出生，身高168厘米，体重75千克，左手握拍，她虽然离开球场多年，但人们一谈到纳芙拉蒂诺娃的球技都会赞不绝口，特别是她的那种发球上网型的打法，令当今女子网坛高手

所羡慕。纳芙拉蒂诺娃来到美国时，当时的网坛正盛行底线打法，而她却一贯维持上网型的打法。她通过不断的强化训练和合理的饮食，球技和体能都获得了较大的提高，并为世界网球运动的发展做出了很大的贡献。每一位和纳芙拉蒂诺娃交过手的球员都认为，她最具杀伤力的武器是她那从感觉上不是很厉害，但实际上却威力很大的发球。她的发球一气呵成，不需要借助转体动作就能使



发球富于变化，从而给对手还击造成困难。纳芙拉蒂诺娃的截击球技术是没有选手可以相比的，对她来说截击任何球都不难，关键是利用球拍和手腕构成击球角度。1976年开始在职业网球巡回赛上初次露面，此后在近10年的职业网球生涯中，每年都会

获得一项巡回赛冠军，至1984年共赢得17个巡回赛冠军，曾连续14周排名世界第一。1989年她以世界排名第四的身份退出网坛。目前定居美国，住在科罗拉多州。



• 拉夫特

1980年10月出生在澳大利亚蒙特艾萨的拉夫特身高188厘米，体重78千克，是网球运动员的标准身材。

在过去的几年中，他排名徘徊不前，1997年是他的转折点，1998年是他真正发挥才能的一年。拉夫特是发球上网型的选手，同时底线来回失误也少。他右手持拍，打法强悍，技术全面。他的制胜法宝就是速度和耐心。他的体能



极好，在场上跑动积极，速度极快，连“飞毛腿”张德培恐怕也要甘拜下风。在场上他从不着急，就像一头捕猎的豹子窥视着对方可能出现的漏洞，随时准备置对方于死地。

1998年的夏天拉夫特像一团火，在硬地赛季的球场上散发无穷的活力与光芒，吸引了所有人的目光。在一系列的比赛中，他气势逼人，挥洒自如，如秋风扫落叶般连夺数次赛事冠军。拉夫特广有人缘，女士们愿意与他约会，男士们则视其为楷模。在当今男子网球选手中，拉夫特是继阿加西之后最受女性欢迎的球员，曾被《人物》杂志评为最性感的十大男子之一。美国网球公开赛的100年历史中，仅有远人卫冕冠军成功，拉夫特也跻身其中。

1998年的夏天拉夫特像一团火，在硬地赛季的球场上散发无穷的活力与光芒，吸引了所有人的目光。在一系列的比赛中，他气势逼人，挥洒自如，如秋风





• 塞莱斯 (西奥多·塞莱斯)

塞莱斯 1975 年出生于南斯拉夫，不少人把她当成塞族人，其实她们一家是匈牙利族人，1992 年移居美国的佛罗里达州。塞莱斯身高 175 厘米，左撇子，一直采用双手握拍正、反手打法。塞莱斯打球的特点是喜欢在发球和击球时紧握双



手，高声大叫，自我冲击，自我激励。1989 年她 14 岁时，就获得了法国网球公开赛的女子单打冠军，成为这一赛事最年轻的冠军。1993 年 11 月 1 日，塞莱斯击败格拉芙后夺走了世界网球“女皇”的王位，并一直保持到 1999 年 11 月 1 日她在汉堡遇刺时。

在她参加的比赛里，共获 10 个单打冠军，其中参加 4 次“大满贯”，赢得 7 个冠军。塞莱斯每天早晨刷牙前，都要在房间里往墙上练扣杀球。塞莱斯

只要一上场，即使邻近球场上有炸弹爆炸，她也会毫不手软地扣杀。按惯例，每次比赛，她总要与父母、弟弟和阿斯特洛（狗名）一起到赛场。塞莱斯的父亲当年是一位田径十项全能冠军，现在是她的教练，塞莱斯的成功与父亲的精心培育密不可分。



• 卡普里亚蒂 (意大利网球运动员)

谁都知道这位昔日的天才少女走过了一段不堪回首的崎岖道路。1999年当她还不到16岁时，由于吸毒和盗窃等原因变成“问题少年”而淡出网坛。但即使是在最沮丧的时候，她内心深处却依然保持着对网球的热爱，正是这种精神的依托帮助她从跌倒的地方爬了起来。因为



网球，她逐渐恢复了信心。

正如她留下的真情告白：“我不会再在任何方面怀疑自己，现在我知道一切都是有可能发生的。如果我可以带个大满贯的奖杯回家，我就能肯定这一点。从今以后，我相信自己能做成所有的事。我不会为任何比赛感到恐惧，我已经准备好迎接任何挑战。”

凭着2001年澳网女单冠军的新身份，卡普里亚蒂成为当今最优秀的女球员之一。她的排名自1999年初以来，首次反弹至世界前10名，名列第7。现在她是一位快乐、成熟、充满自信的30岁女人，正奋力拼搏以追回失去的时光。





• 库尔尼科娃 (俄女网坛头号球星)

天生丽质的安娜·库尔尼科娃出身莫斯科，现居住美国迈阿密。她是世界网坛一个难解的谜。在信息爆炸的当今文明社会，她风靡整个网坛乃至全世界。电脑上、电视里、报纸杂志上，到处都能见到她娇好微笑的面孔，甚至在爪哇土著的黑暗窝棚里，也张贴着她美丽的照片。



作为一名网球职业选手，库尔尼科娃成绩实在一般。她从来没有夺过一项单打冠军，世界排名也从来没有突破过世界前五。然而，她的球迷遍布全球，比任何一位女选手都多。在世界网坛，她的收入仅少于阿加西和库尔滕，比其他所有的女选手都高出很多。

迷恋库尔尼科娃的人实在太多。普通的芸芸众生自然不需赘言，就连费德罗夫、布雷这样大名鼎鼎的冰球明星，以及菲利普西斯、拉潘提等著名网球选手，也都纷纷拜倒在她的脚下。库尔尼科娃每到一处，总是前呼后拥，有如众星捧月。盯紧着她的有无数的摄像机、照相机以及世界各地的无数双眼睛。

毫无疑问，库尔尼科娃，这个 1981 年出生，年仅 16 岁的小姑娘，是当今世界网坛的焦点，是无可争议的网坛女皇。



• 休伊特 (~~蕴奥操社匀策个就~~)

作为世界网坛新一代的偶像，澳大利亚最年轻的网球明星休伊特在 ~~国国~~ 年终于证明了自己的实力，年终大师杯赛上一举夺魁，使他超越巴西的库尔腾成为 ~~粤~~ 年年终排名第一的选手。

年轻而充满活力的休伊特目前成为众多体育厂家的追逐对象，他的标志性装束，反戴太阳帽已经成为年轻人效仿的时尚，而他与比利时网球女星克里斯特尔斯的恋情也为球迷津津乐道。从目前来看，休伊特很可能成为取代老一辈明星阿加西



和桑普拉斯的候选人，但是他的性情还需要磨炼，尤其还缺少面对压力和逆境时的冷静。但相信他经过一段时间的磨炼，一定能成为巨星。

• 塞·威廉姆斯 (~~蕴奥操社匀策个就~~)

~~国国~~ 年 怨月出生的她，五岁半的时候开始打网球。父亲里查德是他的教练，她是家里五个姐妹中最小的一个。姐姐维·威廉姆斯也是当今网球职业高手。塞·威廉姆斯对所有场地都能适应，不过最擅长的还是硬地球场。





摇摇1999年的汉诺威公开赛上夺得了她新千年第一个冠军，在2000年的巴黎室内网球锦标赛的决赛中因右膝韧带受伤而退出比赛。在1998年前没有赢得任何单打巡回赛的单打冠军，在1999年一年里却赢得了多项单打冠军，包括美国网球公开赛和三个双打大满贯头衔，赢得了1000万美元的奖金，职业赛的世界排名也从年初的100位上升到了第1位。1999年终排名上升为第1位。近年来，在女子网坛上刮起了一股股黑色的旋风。



辛吉斯在中东体会当地独特风情

• 明星与时装 (网球运动员 时尚界潮流)

作为世界知名的网球选手，威廉姆斯姐妹、库娃、皮尔斯、辛吉斯等人的名字，在网球爱好者中可谓如雷贯耳，但她们在球场下的另一面却鲜为人知。

在网球女选手当中，库娃是平时在球场之外出镜最多的一位，尤其是在她脚受伤之后，有了更多的时间“经营”她的兼职，比如做手表、化妆品、运动服装的代理模特，甚至还抽空在T型台上走了走“猫步”。这些“兼职”令库娃名利双收，不仅在金钱上赚了个不亦乐乎，更令她成为全球知名的性感美女。其实许多网球女选手都像库娃一样，拥有健美的体形和姣好的容貌，尤其是高挑的身材令她们

天生就是衣服架子。

曾两次获得法网公开赛女单冠军的法国选手皮尔斯就有一副好身材，她说：“我们十分留意服装设计、流行时尚以及服装色彩的搭配。”小威廉姆斯说：“我喜欢时装，我想球迷们也希望看到我们穿上特酷的时装走着猫步，展示我们健美的身材。我们是网球运动员，但我们同时也是女人。”

辛吉斯虽然身材不是很高，但是匀称健美，她说：“说实在的，不同的穿着可以在赛场上展示球员们鲜明的个性，这应当是一个方向。”

“我一直对时装感兴趣，所以我希望能和服装设计师合作，推出适合我自身特点的时装。”库娃的思路显然已经比单纯的走“猫步”更进一步。



皮尔斯身穿阿拉伯民族服装



拉夫特——哪有我这样的时装秀



库娃——街头一道风景线



网球竞赛规则与裁判方法

基本规则

网球比赛时，双方球员应各自站在球网的一边，先发球的球员叫发球员，另一边的球员叫接发球员。规则对发球员的位置有所限制，而接发球员可以站在自己场地一侧任何合适的位置上。球网不属于任何一方，但在球拍、身体、衣服、鞋袜等触网时为失分。发球员和接发球员在每一局结束后都要交换发球权。

规则 通常的网球比赛是用掷硬币的方法决定选择场地或首先发球权、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，应让对方选择场地；选择场地者，应让对方选择发球或接发球。

网球比赛的记分方法

胜一局：比赛中球员每胜一球即得一分，记分员胜第几局，胜第几局，先胜几分者为胜一局。如遇双方各得一分时，则为“平分”。“平分”后，某一方先得一分，为“该球员占先”，“占先”后再得一分，才算胜一局。如一方“占先”后，对方又得一分，则仍为“平分”。依此类推，直到一方在“平分”后净胜一分才为胜该局。

胜一盘：一方先胜几局为胜一盘。但遇双方各胜几局时，

一方必须净胜两局才为胜一盘，也就是 苑 苑 苑 如果是双方的局数打到 苑 苑 苑 就要以决胜局定胜负。

猿 决胜局比赛的记分方法有两种，一种是长盘方法，就是某一方必须净胜两局才为胜该盘。另一种是短盘方法，就是双方再赛 员 局，胜者即为胜该盘。除非赛前另有规定。

源 短盘制应按以下办法执行：先得 苑 分者为胜该局及该盘（若分数为 苑 平时，一方须净胜 圆 分）。决胜局的比赛，首先由发球员发第一分球，然后由对方发第二、三分球，此后轮流各发 圆 分球直至比赛结束。第一分球发球员在右区发，换对方发第二分球时，先在左区发，第三分球在右区发。双方得分之和为 苑 以及决胜局结束都要交换场地。短盘制的记分：第一分球得分，报 员 苑 苑 或 苑 苑 苑 ，不报 员 苑 苑 苑 或 苑 苑 苑 苑 比分打到 苑 苑 苑 或 苑 苑 苑 时，需连胜 圆 分才能决定谁为胜方，但最后在记分表上则统一写成 苑 苑 苑 苑

缘 胜一场：一场比赛男子最多打 缘 盘，女子最多打 猿 盘，比赛双方中先胜 猿 盘（男子）或 圆 盘（女子）者为胜一场。

规则 猿 猿 发球员发球应按下列方法将球发出，发球员在发球前应先在站在端线后中点和边线的假定延长线之间的区域里，然后用手将球向空中任何方向抛起（仅能用一只手的运动员，可用球拍将球抛起），在球接触地面以前用球拍击球，球拍与球接触时就算完成球的发送。如果第一次发球失误，第二次发球也失误了，则判为二次发球失误，发球员失分。发球时，发球员在整个发球动作中，不得通过行走或跑动改变原先站的位置。

规则 源 猿 发球员的位置

员 每局开始，发球员应先从右区端线后发球，得或失 员 分后，再换到左区发球。如果发球位置错误而未察觉，比分仍然有效，一旦发现，应立即纠正。

圆 发出的球应从网上越过，落到对角的对方发球区内，或其周围的线上。如果发出的球在落地前被接球员击打，判接球员



失误。除发球之外，双方对打时都可以直接对击。

规则 缘 发球时发生下列任何一种情况，均为失误：

员) 发球员违反了规则 源 的规定。

圆) 未击中球。如果发球员向上抛球，又不准备击球而用手将球接住，不算失误。

猿) 发出的球，在落地前触及固定物。

源) 第二次发球：发球员第一次发球失误后，应在原发球位置进行第二次发球。如第一次发球失误后，发觉发球位置错误时，应按规则改在另区发球，但只能再发一次球。

缘) 脚误：发球员在整个发球动作中，脚没有按规则 猿 站位。

规则 远 发球触网后仍落在对方发球区内，接球员未做好接球准备，均判发球无效，应重发球。

规则 苑 每一局比赛终了，均应交换发球权，直至比赛结束。

规则 愿 重发球和重赛：凡根据规则必须重发球或比赛受到干扰时，裁判员应呼叫“重发球”。宣报发球无效时，仅该球不算，重发球。其他情况下，如比赛时其他球进入场地，在对打中球突然坏了，裁判员报分失误等都要重赛。

规则 怨 阻碍击球：一方的举动妨碍另一方击球时，该举动若属故意，判失分，若是无意则判该分重赛。

规则 员 球触固定物：击出的球，落到对方场区地面后又触及固定物（球网、网柱、绳或钢丝绳、中心带、网边白布除外）时，判击球者得分；球在落地前触及固定物，判对方得分。

规则 员 交换场地：双方应在每盘的 员 猿 缘 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。

规则 员 失分：发生下列任何一种情况，均判失分。

员) 在球第二次着地前，未能还击过网。

圆) 还击的球触及对方场区界线以外的地面、固定物或其他

物件。

猿) 还击空中球失败。

源) 故意用球拍触球超过一次。

缘) 运动员的身体、球拍在“活球”期间触网。

远) 过网击球。

苑) 抛拍击球。

规则 员瑶压线球：落在线上的球都算界内球。

规则 员瑶“活球”期：自球发出起（除失误或重发外），至该分胜负判定时止，为“活球”期。对于明显的出界球，无论球员在场内还是在场外，只要接触到在空中的仍处于“活球”期的球，均判其失分。

规则 员瑶双打比赛的发球次序：每盘第一局开始时，由发球方决定由何人首先发球。对方则同样地在第二局开始时，决定由何人首先发球。第三局由第一局发球方的另一球员发球，第四局由第二局发球方的另一球员发球。以下各局均按此次序发球。发球次序错误，应在发觉时立即纠正，但已得、失的分数都有效。

规则 员瑶双打接发球次序：先接球的一方，应在第一局开始时，决定何人先接发球，并在这盘单数局中始终先接发球。对方同样应在第二局开始时，决定何人先接发球，并在这盘双数局始终先接发球。他们的同伴应在每局中轮流接发球。接球次序错误发觉后仍按已错误的次序进行，等到下一接发球局再纠正。

规则 员瑶双打还击：接发球后，双方应轮流由其中任何一名队员还击。如球员在其同队队员击球后，再次以球拍触球，则判对方得分。

规则 员瑶连续比赛和休息时间：从第一次发球开始，到全场结束，比赛应按下列规定连续进行。

员) 如第一次发球失误，发球员必须毫不犹豫地开始第二次





发球，接球员必须同时准备好接发球。

交换场地时，从第一局结束到下一局第一分发球球拍击球时，最多有员分猿秒的间歇时间。

当有外界干扰使比赛无法连续进行时，裁判员可以酌情处理。

分与分之间允许间歇时间不得超过 圆秒。

圆) 决不应该为了使运动员能够恢复力量而暂停、延误或干扰比赛。如因事故而受伤，裁判员可允许一次暂停（猿~缘分钟）。

猿) 若某些情况是运动员不能控制的，如运动员的服装、鞋或器材（不包括球拍），因料理不当而不能或难以继续比赛时，裁判员可暂停比赛直到料理好。

源) 男子比赛在第三盘打完之后，女子比赛在第二盘打完之后，双方球员可以有不到 员分钟的休息时间。如比赛被暂停到第二天才能恢复，则在第二天打完第三盘（女子打完第二盘）之后才有休息权。第一天未打完的一盘作一盘计算。

缘) 锦标赛的委员会有权决定给运动员做准备活动的时间，但不可超过缘分钟，并且必须在比赛开始前宣布。

远) 运动员违反了比赛应连续进行的原则，裁判员在发出警告后，有权取消犯规运动员的比赛资格。

规则 员指导：团体比赛中，在交换场地时，可由坐在场内的队长给以指导，但在决胜局换边时不得进行指导。在其他比赛时，运动员不能接受指导。在裁判员发出警告后，他有权取消犯规运动员的比赛资格。

规则 圆更换新球：一般比赛采用 员局结束后更换新球。各项比赛组织委员会有权决定换球时的局数。



网球记分方法

一场网球比赛，应由各类裁判员组成：主裁判员名，司线员若干名，司网裁判员名。譬如“四大网球公开赛”临场执行裁判多达 员名，各负其责。作为一名业余裁判，该怎样记录一场网球比赛呢，下面向大家介绍国内、国外通用的记录表格和记录方法。

记录方法：

员) 记分表要填写清楚。

首先将比赛名称、双方姓名包括单位、场地号填写好。

圆) 在主裁判的主持下挑边，选择场地和首先发球权，根据主裁判的位置，将首先发球的运动员姓名的首写字母填写在第一局空格中。第二局填写对方运动员姓名的首写字母，方位与第一局相同。第三局的方位改到另一面。第四局同第三局，依此类推，交替进行。根据这一规律，在比赛前可将第一盘各发球局运动员姓名的首写字母和所在的方位填于空格中。

猿) 在局数总计一格中可根据第一局运动员所在的方位，将双方运动员姓名的首写字母或单位填于空格中。

源) 在第 伊伊盘开始时间的格中填写本盘开始比赛的时间。

缘) 比分记在“孺孺孺”的下方格内。上半部为发球方的得分，下半部为接球方的得分。每一分球后，用铅笔划一记号。





目前我国使用的得分记号是：

- 得分在方框里划“轶”。
- 第一次发球失误，在发球方格内的下部中间划“·”。
- 发球直接得分，对方球拍没有触及球划“粤”。
- 发球双误，在接球方格内写“阅”。
- 运动员违反守则，在对方格内写“悦”。

远) 第几局谁胜，即在局数总计格中填上本方获胜局数的累计数。

苑) 在记分表中规定的换球局附近应作一明显标志，划一横线“—”或“▲”等。

愿) 当局数为远愿远时，即进行决胜局的比赛，采用 员分苑胜，即谁胜了该局就胜了该盘。在决胜局一格中填写双方运动员姓名的首写字母或单位，决胜局的记分要用数字表示（如 园 员 圆 猿 源……）。

怨) 每盘结束，应迅速填写结束的时间和局数比。局数比之间用破折号，如 远原原 猿原远或 远原缘

员园) 以后每盘的记分方法同上。比赛结束，应将获胜方及盘数比填写，如 圆愿园 决胜局比分应填入括号内，如 苑原远（苑原圆）。

最后主裁判签字，核对比分后送交裁判长。

附：中英文网球记分表



网球记分表

比赛名称: 国际邀请赛
裁判员签名: 杨 莹

对 约翰·史密斯 J. Smith(美)
李 波(中)

比赛时间

开始 5月5日 8:00
结束 5月5日 12:15

场号 1

局数	运动员姓名	平局决胜	第一盘		第二盘		胜局总计	姓名	名次
			得分	得盘	得分	得盘			
1	S	S	/	/	/	/	1	S	1
2	李	1	/	/	A	/	2	S	2
3	S	2	/	/	D	/	3	李	3
4	李	3	/	/	/	/	4	S	1
5	S	4	/	/	D	/	5	李	2
6	李	5	/	/	/	/	6	S	4
7	S	6	/	/	A	/	7	李	5
8	李	7	/	/	/	/	8	S	6
9	S	8	/	/	/	/	9	D	
10	李	9	/	/	A	/	10	李	
11	S	10	/	/	D	/	11	S	
12	李	11	/	/	/	/	12	李	
13	S	12	/	/	/	/	13	S	
14		13	/	/	/	/	14		
15		14	/	/	/	/	15		
16		15	/	/	/	/	16		

获胜者 李 波(中)

局数 7-6 (7-3)

全场比赛获胜者: 李波(中)

获胜者 李 波(中)

(第三盘在记分表后面) 局数 6-2

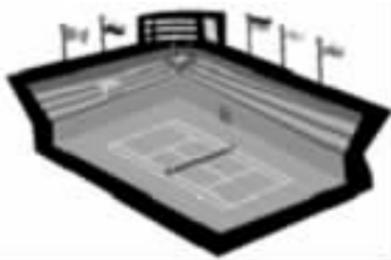
3:2 比数: 7-6(7-3), 6-2, 3-6, 1-6, 6-4



TENNIS SCORING SHEET												
EVENT: The invitational championship												
UMPIRE: Yang Bin												
MATCH V J. Smith (U.S.)												
Li Bo (China)												
MATCH TIMING												
START 8:00												
FINISH 12:15												
COURT NO.: 1												
GAME	SERVERS' INITIALS	TE BOK	SET NO: 1		SET NO: 2		GAMES WON BY	S	LI	GAMES WON BY	S	LI
			POINTS		POINTS							
1	S	1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2	Li	1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3	S	2	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
4	Li	3	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
5	S	4	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
6	Li	5	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
7	S	6	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
8	Li	7	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
9	S	8	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
10	Li	9	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
11	S	10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
12	Li	11	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
13	S	12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
14		13	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
15		14	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
16		15	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		16	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
SET WON BY Li Bo(China)												
GAMES 7-6 (7-3)												
MATCH WON BY Li Bo(China)												
SET WON BY Li Bo(China)												
(Set 3 is on the back of this sheet) GAMES 6-2												
3:2 SCORE 7-6(7-3), 6-2, 3-6, 1-6, 6-4												

注:记分情况请参见模拟比赛裁判用语一书。“S”表示 J. Smith(U.S.)。“Li”表示 Li Bo(China)。“/”表示发球失误。“.”表示发球失误。“A”发球直接得分。“D”双误,失分。

网球坛之最



- 最好的大学网球环境

最好的大学网球环境是美国斯坦福大学。

- 最佳网球城镇

最佳网球城镇，美国弗吉尼亚的查尔洛特斯维尔。这里的10万居民中，有1/4人每天都在打网球。

- 网球发球速度最快的人

男子最快的发球是英国的格雷格·鲁塞德斯基，1985年11月1日创造的，速度达148英里/小时，他在美国加利福尼亚州印第安韦斯举行的职业网球协会冠军杯赛上，创下该纪录。

女子网球赛中发球最快的是美国的维纳斯·威廉姆斯。1997年10月15日在瑞士苏黎世举行的欧洲室内锦标赛上，她创造了发球速度达140英里/小时的纪录。

- 网球职业生涯收入最多的人

美国的皮特·桑普拉斯在截止到1995年10月的整个网球职业生涯中创下了总收入1.18亿美元的纪录。

女子网球职业生涯中收入最多的是德国选手斯特菲·格拉芙。在1989~1995年期间，她的收入达1.18亿美元。

- 一个赛季收入最多的人

女子网球一个赛季收入最多的是瑞士的马丁纳·辛吉斯，在1997年的赛季中，她的收入为1.18亿美元。





• 获网球冠军最多的人

男子获网球冠军最多的是康纳斯，在他漫长的网球运动生涯中，曾经历过博格、麦肯罗时代，共 怨次获得冠军，成为世界网坛中获得冠军最多的选手。

女子获网球冠军最多的是纳芙拉蒂诺娃，在 圆年中，她共获得 猿个冠军头衔，赢得了 怨场比赛的胜利，并且 怨次夺得温布尔顿大赛冠军。

• 单打局数最长的比赛

男子 猿局。这一纪录是 猿年 月 缘日在波兰华沙的国王杯比赛时，由英国的英杰·泰勒击败波兰的威斯勒·葛索雷克时创下的。三盘比数是 圆，猿，猿。其耗时 源小时 猿分。

女子 猿局。这一纪录是 猿年在美国纽约州罗卡斯洛，由美国的凯茜击败墨西哥的爱莉娜时创下的。比数是 猿，猿，猿。

• 耗时最长的一场比赛

远小时 圆分。这一纪录是 猿年 月 愿日至 怨日，在美国马里兰州全美室内网球锦标赛的单打比赛中，由美国的巴沙瑞·何姆伯，迎战英国的柯克斯·威尔逊时创下的。

• 耗时最长的一个球

缘分半钟。这一纪录是 猿年，全美青少年分龄网球赛在加州阿拿罕市举行时，由两位 猿岁的女孩卡莉和卡罗创下的。最后是卡莉上网打了一个穿越球才结束这一分，但在这个球出现之前，已经在网上来回穿梭了 怨次。这场比赛用了 猿小时 猿

分钟，卡莉以 6-0, 6-0, 6-0 获胜。

- 第一部网球规则的撰写人

比尔·蒂尔登。他在规则中写到，每一个网球选手必须是一个堂堂正正的运动员和真正的绅士。

- 最佳组合

专家认为合理的肢体组合是维兰德的头，纳芙拉蒂诺娃的手，张德培的心脏，格拉芙的腿，拉夫特的身材，大威廉姆斯的姿势。

- 最理想的打球天气

摄氏 15 度，多云，无风。

- 最爱动脑的人

身高最矮，只有 1.63 米的张德培，成功的秘密是爱动脑。比如，他使用加长的球拍，练就底线型功夫和灵活快速的步伐。

- 发球威力最大的人

美国球员桑普拉斯发球直接得分最多，在总共参加的 100 多场比赛中，共有 100 次靠发球直接得分。

- 最精彩的一局比赛

1999 年温布尔顿女子网球决赛上，格拉芙与桑切斯展开了激烈的夺冠之战。决胜盘的第 10 局，彼此都使出浑身解数。

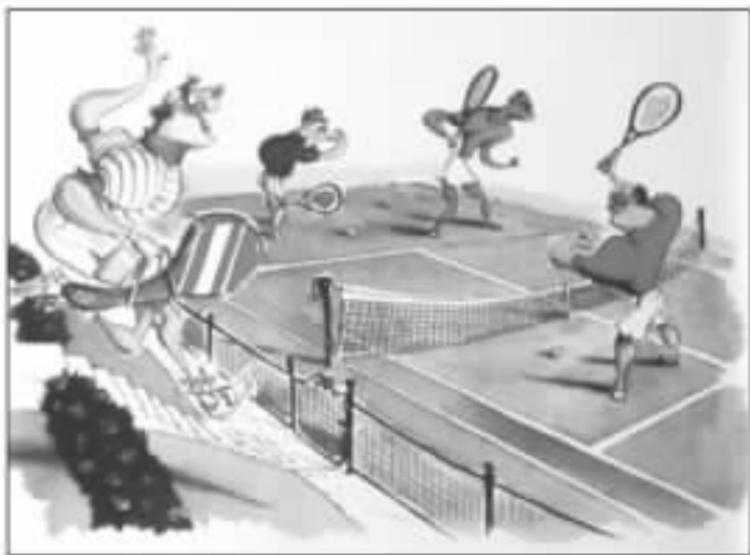


摇摇• 统治网坛最久的球星

美国的纳芙娜蒂诺娃创造了职业网球史上的奇迹。她在 1960 多年的网球生涯中，各项统计成绩一直居世界绝对统治地位。在很长的时间内她的惟一对手只是克里斯·埃弗特一人，直到以格拉芙和萨巴蒂尼以及后起之秀塞莱斯为首的 20 世纪 80 年代的一代新人的崛起。最惊人的是，她创下了连续 7 场比赛不败的惊人战绩。

• 珍品

1997 年 1 月在驰名全球的英国伦敦克里斯蒂拍卖行，有一个网球痴迷者竟然以高达 150 万英镑（当时折合 240 万美元），欣喜地拍得了网坛明星弗雷德·佩里曾在温布尔顿网球锦标赛中所用过的、品牌为斯拉珍泽的草地网球拍一副，并由此荣幸地成为现今世上最昂贵网球拍的拥有者，令人望拍兴叹！



伙计们我来了！

附：最新世界排名及中国队员排名（单、双打）

WTA 最新世界女子排名

（截至 2019 年 1 月 1 日）

排名	姓名	国家	积分
1	海宁	比利时	1080
2	毛瑞斯莫	法国	1000
3	米斯金娜	俄罗斯	950
4	达文波特	美国	900
5	克里斯特尔斯	比利时	850
6	戴门第耶娃	俄罗斯	800
7	萨拉波娃	俄罗斯	750
8	卡普里亚蒂	美国	700
9	库兹涅佐娃	俄罗斯	650
10	兹沃纳列娃	俄罗斯	600

中国队员在 WTA 最新排名

（截至 2019 年 1 月 1 日）

1080	郑洁	中国	1080
1000	彭帅	中国	1000
950	孙甜甜	中国	950
900	李娜	中国	900
850	谢彦泽	中国	850



ATP 最新世界男子排名

(截至 2019 年 11 月 18 日)

排名	姓名	国家	积分
1	费德勒	瑞士	10000
2	罗迪克	美国	8700
3	科里亚	阿根廷	7500
4	莫亚	西班牙	6800
5	休依特	澳大利亚	6500
6	高迪奥	阿根廷	5800
7	亨曼	英国	5200
8	萨芬	俄罗斯	4800
9	阿加西	美国	4500
10	格罗斯让	法国	4200

中国队员在 ATP 最新排名

(截至 2019 年 11 月 18 日)

10	王钰	中国	4200
11	孙鹏	中国	4000
12	朱本强	中国	3800
13	于欣源	中国	3600
14	曾少炫	中国	3400

WTA 最新女子双打排名

(截至 2016 年 10 月 10 日)

排名	姓名	国家	积分
1	阿涅塔·邦恰廖娃, 苏珊·佩特兰格	阿根廷	10000
2	卢西亚·纳扎里约, 阿拉尼亚·帕拉迪萨	西班牙	10000
3	阿比盖尔·普里姆博格, 耶里米·雷斯特	日本	9800
4	达妮埃拉·库兹涅佐娃, 叶莲娜·谢尔盖耶娃	俄罗斯	9600
5	凯瑟琳·雷德基, 安娜·莱因哈特	比利时	9500
6	玛丽亚·科林达, 叶莲娜·杰尼科娃	俄罗斯	9300
7	梅拉妮·克林格曼, 妮可·皮桑特	美国	9100
8	月影, 悦恩	津巴布韦	9000
9	阿曼达·帕尼帕托, 露西·斯隆	美国	8900
10	苏珊·佩特兰格, 阿涅塔·邦恰廖娃	俄罗斯	8800

中国队员在 WTA 最新排名

(截至 2016 年 10 月 10 日)

10	李婷	中国	8800
11	孙甜甜	中国	8800
12	郑洁	中国	8800
13	晏紫	中国	8800
14	谢颜泽	中国	8800
15	彭帅	中国	8800



ATP 最新男子双打排名

(截至 2019 年 10 月 14 日)

排名	姓名	国家	积分
1	鲍勃布莱恩	美国	10000
2	麦克布莱恩	美国	10000
3	布帕蒂	印度	8000
4	比约克曼	瑞典	8000
5	米尔尼	白俄罗斯	7000
6	伍德布里奇	澳大利亚	7000
7	桑托罗	法国	6000
8	汉利	澳大利亚	5000
9	内斯特	加拿大	4000
10	诺尔斯	巴哈马	4000

中国队员在 ATP 最新排名

(截至 2019 年 10 月 14 日)

10	朱本强	中国	4000
11	曾少炫	中国	4000
12	张钰	中国	3000
13	于欣源	中国	3000
14	孙鹏	中国	2000
15	王钰	中国	2000

灏观赏、参加网球比赛注意事项

员) 观赏比赛

网球是一项文明高雅的体育运动，具有独特的风格和魅力。如果你去观看比赛，请提前准时到场入座，比赛开始暂停入场，不允许任何人走动而影响比赛。运动员一旦发现有观众走动影响他的比赛，他有权停止比赛。只有在比赛运动员交换场地间歇时，才准许观众入场或走动。在比赛进行之中，全场应保持肃静，不管场上出现多么精彩的、激动人心的场面，只要这一分没有结束，就得克制住自己的情绪，不可鼓掌和叫好，只有在该球成死球时，才能报以热烈的掌声。提醒注意，切忌鼓倒掌，不要提前退场。

圆) 观赏价值

- 技巧
- 对抗
- 艺术
- 精神
- 魅力
- 高雅
- 风格
- 感受
- 心理
- 修养
- 拼搏
- 氛围



猿) 参加网球比赛注意事项



摇摇“尊重网球场上的一切人与物”，这是网球运动员最起码的行为准则。它包括尊重对手、观众、工作人员，还包括爱护球网、网柱、球拍、球等。网球队员的言行举止，是烘托球场气氛的一个因素，也是球员个人形象的一个重要组成部分，如果球员行为粗鲁，不懂得尊重他人、他物，那么再高超的球技也不会带给他完美的赞誉。

注意事项

- 如果是参加练球，人多请按先后上场练球，对老人、女性应谦让，对同伴和对手应热情而有礼貌。大家在一起练球时，不可挑对手，这样会使技术差者感到难堪，一定要热情地帮助初学者。练习用球双方自备，捡球要勤快。双打时不要抢打同伴的球，球没打好应表示歉意。

- 如果是打信任制记分比赛，应尊重、相信对方报清比分。双打时应和同伴积极配合，互相鼓励，切忌相互埋怨。比赛结束后和同伴握手致意，再共同和对手握手表示谢意。

- 如果是参加正式比赛，必须准时到场，同对方、裁判握手致意，赛前缘分钟的练习双方要密切配合。当裁判宣布比赛开始后，如果你是发球方，要示意对方做好准备，然后再发球。比赛过程中，应认真对待每一分，比分领先时，不可趾高气扬，比分落后时，不要垂头丧气。如果对裁判的判决或报分有疑义，应有礼貌地向裁判提出，一旦判决，要服从裁判，继续比赛。如果需要系鞋带、换球拍、拿毛巾等，应请示裁判，不要无故拖延比赛。网前球主动去捡，递球给对方时要示意。比赛中球打在对方身上一定要表示歉意。比赛时不可随地吐痰，不可拿球擦汗。比赛结束应主动到网前和对手握手，向裁判致谢后一起退场并向观众致意。

- 网球场上的一举一动无不要求运动员文明而有礼貌，这就是网球运动的高雅之处。



附 :网球“ 英语之角 ”

• 国际网球组织

国际网球联合会 (国际)

国际男子职业网球协会

(男子)

国际女子职业网球协会

(女子)

国际网球联合会

法国公开赛

澳洲公开赛

戴维斯杯

联合会杯

大满贯

锦标赛

邀请赛

挑战赛

公开赛

淘汰赛

资格赛

表演赛

国际排名赛

• 赛事

温布尔顿大赛

美国公开赛





国内排名赛 火球单打锦标赛
 循环赛制 洋台单打锦标赛
 双打比赛 火球单打锦标赛
 单打比赛 火球单打锦标赛
 (皂球单打锦标赛)

• 场地、器材

网球场 火球单打锦标赛
 球网 火球单打锦标赛
 网柱 火球单打锦标赛
 单打支柱 洋台单打锦标赛
 底线 洋台单打锦标赛
 边线 洋台单打锦标赛
 单打边线 洋台单打锦标赛
 双打边线 洋台单打锦标赛
 发球线 洋台单打锦标赛
 发球区 洋台单打锦标赛
 中点 火球单打锦标赛
 发球中线 火球单打锦标赛
 左发球区 火球单打锦标赛
 右发球区 火球单打锦标赛
 中心拉带 洋台单打锦标赛
 中场 皂球单打锦标赛
 看台 洋台单打锦标赛
 固定物 火球单打锦标赛

比赛场 皂球单打锦标赛
 硬地球场 洋台单打锦标赛
 草地球场 皂球单打锦标赛
 红土球场 洋台单打锦标赛
 塑胶球场 洋台单打锦标赛
 沥青球场 皂球单打锦标赛
 水泥球场 火球单打锦标赛
 毯式球场 皂球单打锦标赛
 挡网 洋台单打锦标赛
 记分牌 洋台单打锦标赛
 发球器 洋台单打锦标赛
 网球墙 火球单打锦标赛
 网球 洋台单打锦标赛
 穿弦机 火球单打锦标赛
 推水器 火球单打锦标赛
 球夹 洋台单打锦标赛
 缠把 皂球单打锦标赛
 网球拍 火球单打锦标赛
 拍颈 火球单打锦标赛
 拍面 火球单打锦标赛
 大拍面 皂球单打锦标赛
 中拍面 皂球单打锦标赛
 拍柄 洋台单打锦标赛
 拍柄粗细 皂球单打锦标赛
 甜点 洋台单打锦标赛



网球鞋 襪 鞋 襪 襪

网球帽 襪 襪

网球裙 襪 襪

拍弦 襪 襪

拍框 襪 襪

拍弦磅数 襪 襪

力量级别 襪 襪 襪 襪

力量磅数 襪 襪

击球类型 襪 襪 襪 襪

旋转速度 襪 襪 襪 襪

硬度 襪 襪 襪

控制 襪 襪 襪

平衡点 襪 襪 襪

拍弦类型 襪 襪 襪 襪

横穿弦 襪 襪 襪

竖穿弦 襪 襪

拍头尺寸 襪 襪 襪

球拍长度 襪 襪

拍框厚度 襪 襪 襪 襪

材料构成 襪 襪 襪 襪

碳纤维 襪 襪 襪

玻璃纤维 襪 襪 襪 襪

钛金属 襪 襪 襪

避震器 襪 襪 襪 襪 襪 襪 襪 襪



• 技术

握拍法 襪 襪

东方式握拍 襪 襪 襪 襪

西方式握拍 襪 襪 襪 襪

大陆式握拍 襪 襪 襪 襪 襪 襪

手击球 襪 襪 襪 襪

反手击球 襪 襪 襪 襪

正手挥拍 襪 襪 襪 襪 襪 襪

反手挥拍 襪 襪 襪 襪 襪 襪

单手反手击球 襪 襪 襪 襪 襪 襪 襪 襪

双手反手击球 襪 襪 襪 襪 襪 襪 襪 襪

直线引拍 襪 襪 襪 襪 襪 襪

环状引拍 襪 襪 襪 襪 襪 襪

平击球 襪 襪

抽球 襪 襪

上旋球 襪 襪 襪

下旋球 襪 襪 襪



发球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

抛球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

炮弹式发球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

第一发球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

第二发球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

截击 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

正手截击 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

反手截击 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

高压球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

挑高球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

接发球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

正手削球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

反手削球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

正手上旋球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

正手下旋球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

正手平击球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

反手上旋球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

反手下旋球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

反手平击球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

放小球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

直线球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

斜线球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

击球点 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

长球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

深球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

击落地球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

击反弹球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

进攻 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

落点 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

攻击球 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

开放式站位 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

关闭式站位 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

随挥 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

步法 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

转体 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

拍面角度 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

上网型球员 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

底线型球员 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

• 比赛、裁判

每局开始 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

脚误 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

犯规 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

发球直接得分 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

发球失误 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

双误 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

重发 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

擦网 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

重赛 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ

发球无效 ㄟㄨㄣˊㄉㄨㄣˊㄉㄨㄣˊ



- 活球期 遭遭上贵赠
失分 赚造贵贵城
得分 赚赠上贵贵城
压线球 遭造贵贵绿上贵藻
出界 燥城
没看见 憾造贵藻
手势 燥造贵藻
摔球拍 葵造贵藻切排器藻
警告 惜欺怪岳
罚分 贵器切贵藻挂赠
两跳 燥燥贵
意外干扰 蚤赠贵社
休息时间 赚燥贵藻
身体触网 遭赠燥燥燥
更换新球 遭造贵球与藻
挑边 赚译
单局数 葵燥燥欺皂皂燥燥早皂藻
双局数 葵燥燥欺皂皂燥燥早皂藻
准备练习 惜燥器藻
分 贵器城
局 早皂藻
盘 燥城
局点 早皂藻贵器城
盘点 燥燥贵器城
赛点 皂燥燥贵器城
- 三个破发点 赚贵藻贵燥燥贵器城
两个破发点 遭造贵藻贵燥燥贵器城
破发点 遭燥燥贵器城
园分 燥藻
员分 皂燥藻社
猿分 赚燥赠
源分 燥燥赠
员象平 皂燥藻社葵造
平分 贵器藻
占先 葵燥燥燥藻
一发得分率 员燥燥燥燥燥赠译
二发得分率 圆造燥燥燥赠译
发球占先 葵燥燥燥藻燥燥燥燥
接发球占先 葵燥燥燥燥燥燥燥燥燥
单打 燥皂译
双打 遭燥译
混双 皂燥藻造燥燥译
交换发球 糟球与藻燥燥藻
交换场地 糟球与藻燥译
三盘两胜 燥藻藻燥燥燥燥燥藻
五盘三胜 燥藻藻燥燥燥燥藻
预赛 择葵藻皂皂皂皂燥译
第一轮 燥藻皂燥燥燥燥燥
四分之一决赛 择燥燥燥燥译
半决赛 燥皂燥译



决赛 奪冠
 平局决胜制 殘局對決
 长盘制 賽制(長局) 賽制
 抢 苑司 殘局對決
 外卡 憎(特) (幸悅)
 种子选手 澤(特) 責(譯)
 正选选手 皂(特) 贈(責) 贈(譯)
 轮空 遭
 比赛开始前弃权 憎(特) 贈
 比赛中弃权 贈(責) (礙) 礙
 准备 贈
 比赛开始 責(贈) 責(造)
 名次 贈(特) 皂
 主裁判 精(到) 皂(責) 皂
 司网裁判 火(礙) 礙(特) 礙(皂)
 司线员 遭(礙) 皂
 球童 遭(造) 贈(礙) 遭(造) 礙(皂)

苏打水 澤(特) 贈(礙)
 水果 礙(特) 礙
 苹果 賽(責) 礙
 香蕉 遭(礙) 礙
 橘子 礙(特) 皂
 毛巾 礙(贈) 造
 拖布 澤(贈) 礙
 遮阳伞 怎(贈) 礙
 报名表 澤(礙) 皂(礙) 皂
 姓名 火(特) 礙(皂) 礙(贈) 礙
 性别 澤(贈)
 出生年、月、日
 遭(礙) 皂(礙) 贈(礙) 皂(礙) 贈(礙)
 国籍 火(礙) 礙(皂) 礙

• 食品、用品

饮料 遭(礙) 礙(皂) 礙
 水 憎(礙) 則
 矿泉水 皂(礙) 礙(贈) 贈(礙) 則
 茶 礙(礙)
 咖啡 精(礙) 礙
 可乐 精(礙) 礙



缘如何挑选网球拍

每一位从事网球运动的人,都希望自己有一把得心应手如重量、手感都适合于自己的需要,使用起来非常顺手的球拍。当然,除此以外,款式、品牌、价格也必须称心如意。所以,初学网球的人怎样才能买到自己喜爱的球拍,便成了许多人关心的问题。



缘选择方法

方法员:

- 如果你属于休闲型的,以锻炼身体或尝试接触网球运动为目的者,可选择一些较轻的球拍,使你易于建立基础。
- 如果你已有网球基础,有意要打好网球,那最好选一只较重的球拍,因为越重的球拍承接力越强,有利于控制。
- 如果你已达到中等水平,重量对提高水平的球手来说尤为重要,因为球手已经具有技术动作,再向速度、深度、旋转度方面发展,轻的球拍已经帮不了忙了,越重的球拍就越利于球手加力以达到得分的效果,而且带来更佳的稳定性,减少受伤的机会。

球拍重量(克)

轻	中等	重
280-300克	300-320克	320-340克
初学	有基础	中等以上水平

方法圆:

- 根据球手的身高、体形和体能考虑。如果是身材高大健壮、体能好的球手,建议使用拍身较软、弹性较小的球拍,因为他们能





够完成幅度大、速度快的挥拍动作。

- 如果是身材较瘦小、体能较差的球手,则适合使用拍身较硬、弹性较大的球拍,这样无须太大动作,他们的击球就能获得足够的威力和深度。

- 最后如果你还不能确定球拍属于哪种类型的话,那么你可以尝试中幅型的球拍。只有真正接触网球运动后,才会逐渐发现自己需要的球拍类型。

缘圆球拍的技术数据

员)拍面

拍面(平方英寸)

大幅拍面	中幅拍面	小幅拍面
大于 115 平方英寸	100~115 平方英寸	小于 100 平方英寸
初学	有基础	中等以上水平

特点:

- 大幅拍面:有效击球面积较大,弹性较好,容易学,适用于初学者、女性及年纪稍大者,也利于上网截击。缺点是缺少速度,挥拍时阻力较大。

- 中幅拍面:击球较有力,球速较快,击球点好控制,同时能兼顾上网截击,利于底线抽击,适合中高级选手及年轻球员使用。缺点是有效击球面积较小,击球稍偏时回击受影响。

- 小幅拍面:甜心区极小,打出去的球特别狠,灵活性好,利于底线抽击。但拍头较小,有效面积小,不易打到球。现较少有人采用。

圆拍柄

- 确定球拍把号的方法

以握拍手的拇指与中指环绕拍把后,拇指尖与中指的第一



关节可以相接。

用板尺丈量手掌长度,将握拍手的四指并拢并充分伸直,然后用板尺丈量从掌心到无名指指尖的距离,所得的长度就是适合自己使用的拍把尺寸。

网球拍把号及尺寸表

把号	尺寸(英寸)	尺寸(毫米)
圆	源 ₄	源 _愿
猿	源 ₈	源 _员
源	源 ₂	源 _源
缘	源 ₈	源 _苑
远	源 ₄	源 _园
苑	源 ₈	源 _猿

猿) 震荡指数

震荡指数表示,当我们用球拍击球时拍子对振动的消除能力,分员~ 员级,指数越高说明消除振动的性能越好。

源) 硬度指数

硬度指数表示击球者对球拍的感觉,分员~ 员级,员~ 源级是软性球拍,远~ 员级为硬性球拍。指数越高表示球拍能提供更好的稳定性和更大的力量。但是,过高的数据、过硬的球拍会加重网球肘的症状。

缘) 最佳击球区

最佳击球区分员~ 员级,指数越大,说明击球感觉良好的球员越大。

远) 扭转抗力

扭转抗力指当球击在拍框附近时球拍的扭曲程度,指数越高说明球拍的质量越好,球拍在手中转动的可能性越小。





苑) 甜心区

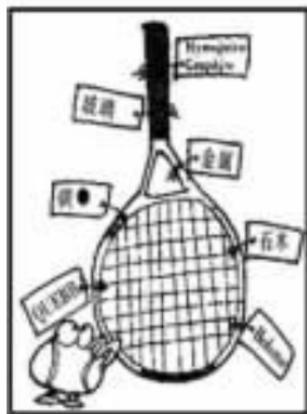
甜心就是当我们使用球拍击球时,在球拍中有那么一个区域,实际上有两个非常精确的点,一个是最佳手感点,另一个是最强弹力点,只要在这个区域内击球,就能使你手感最舒服,击球力量最大,击球效果最好,当球撞击在这个区域时,球拍是没有任何振动的,这个区域就是甜心,一般在拍面中心点的下方。



缘) 球拍材质

制造网球拍的材料有木质、铝合金、碳纤维等多种材质。

目前市场上由碳纤维制成的球拍几乎占领了网球拍市场,它轻、耐用、弹性好。随着高科技的发展,制造商也将现代高科技材料用于制造网球拍,如在拍中加入少量的玻璃纤维、硼、石墨、凯夫勒、瓷料、钛等材料,不管加了什么,只是极少的成分而已,可以说在相当一段时期内,碳纤维已经使球拍无法在材质方面出现更大的变革。



性价比：

员)在碳纤维里加玻璃纤维是为了降低球拍的造价,球拍的硬度会由此而降低,但重量不会减轻。

圆)在碳纤维里加硼是为了增加球拍硬度,因为硼比碳材料贵,所以球拍会卖得贵一些。

猿)在碳纤维里加凯夫勒则能增加球拍的韧性,它也同样引起了球拍价格的上涨。



源在碳纤维里加钛合金能减轻球拍的重量,增加球拍的硬度。

缘在碳纤维里加入最新的超刚性碳纤维可以极大降低球拍的重量,达到空拍仅重 100 克,挥拍速度更快,上网更自如,但球拍价格会更贵。



缘 摇球拍平衡点

首先你量一下你的球拍,在 100 处就是球拍的平衡点,然后把球拍水平置于椅背上,椅背正对平衡点。这时,球拍往拍头方向下垂就是头重,球拍往拍把方向下垂就是头轻,如果球拍能保持水平就是平衡。

持水平就是平衡。

用途:

头重的球拍适合于底线对打,底线型球员在单打时用着方便。

头轻的球拍适合于网前截击,上网型和双打球员多用此拍。

攻守兼备的全能型球员一般用较平衡的球拍。

缘 摇拍弦

目前拍弦市场上,一般有三种型号:12 号、16 号、18 号。每一种型号表示一种拍弦的直径,型号数字越大,拍弦越细,重量越轻。

有时候,拍弦上还有附加符号“蕴”,如 12 蕴 16 蕴 18 蕴,以 16 蕴为例,它表示这根弦比 16 号弦细,比 18 号弦粗,介于 16 号和 18 号弦之间,也可认为是 17 号半弦。





用途：

员细弦球感较好,但不耐用;粗弦虽然耐磨,但击球时,球的飞行距离较短,击球的感觉较迟钝。

圆如果你喜欢打旋转球,或者喜欢发球上网,或者你力量不强,那么选用细的拍弦比较合适。

猿如果你是打底线落地球型,或者是主动发力暴打型的球员,则建议你选用较粗的拍弦。

缘摇当今世界名牌网球拍

宰登堡(威尔逊)、孕登堡(王子)、匀蒙浩(海德)、再梁增(尤尼克斯)、阅成世(登禄普)、杂登堡(斯奈辛格)、云登堡(菲舍)、杂登堡(斯伯丁)。高档拍售价在千元以上,中档拍一般在千元以下,而低档拍只有几百元。



参考意见：

- ① 女士或个矮男士可选 源 $\frac{1}{8}$ 英寸。
- ② 男士或高大女士可选 源 $\frac{1}{2}$ 英寸。
- ③ 手大者可选 源 $\frac{3}{8}$ 英寸

选择一只适合自己的球拍摇

打球的目的摇挥拍的方式摇球拍的感觉
打球风格摇自身的力量摇资金的到位



附 :网球拍的保养方法

- 一不要受压。铝或合成纤维球拍平置不容易变形 ,但若有重物压着它 ,会导致变形弯曲 ,甚至产生裂痕。
- 二不要暴晒。在烈日下暴晒过久 ,会使球拍膨胀、变形 ,容易断裂。
- 三不要受潮。手柄和网线对潮湿非常敏感。人手上的汗液分泌物含有复杂的成分 ,手柄皮套上的汗液如果不能得到及时清理 ,就会导致异味和霉烂。包缠手柄的吸汗布要经常洗涤、更换。
- 四不要长期闲置。球拍长时间不使用 ,网线就会因老化而失去弹性 ,易折易断。打完球后一定要擦拭干净 ,放在球拍套中 ,最好以悬挂方式放置。



递试题库 愿例

一、理论平台

摇员援简述网球运动。

摇圆援网球运动起源与发展。

摇猿援网球运动的特点、作用及要求。

摇源援国际网球重大比赛通常在什么场地上进行。

摇缘援沃尔特·克洛普顿·温菲尔德获得哪些专利权。

摇远援谁获得英国女王维多利亚勋章。

摇苑援哪一年,哪个部门制定了有章可循的网球规则。

摇愿援我国网球运动概况。

摇怨援哪一年网球运动传入我国。

摇员园援世纪后期,我国哪些城市开展网球运动。

摇员员援世纪后期,我国最早开展网球活动有哪些学校。

摇员圆援日中国网球与国外网球接轨是哪一年,并参加了哪些级别的比赛。

摇员猿援新中国成立后,中国网球协会成立于哪一年。

摇员源援目前在国内外举办哪些有影响的网球比赛。

摇员缘援四大网球公开赛的时间、地点、场地。

摇员远援国际网球团体赛、单项赛名称。

摇员苑援现代网球运动的特点及发展方向。

摇员愿援国际、各国网球组织成立时间、地点。

摇员怨援国际大学生组织哪一年决定召开第一届世界大学生运动会的。

摇圆园援首届世界大学生运动会在什么地点举行。

摇圆员援世界大体联接纳中国成为正式成员是哪一年。



摇圆哪在布法罗举行的世界大学生运动会上,中国哪位选手获得女单冠军、女双亚军。

摇圆哪中国大学生作为国际大家庭一员,怎样做起,如何参与。

摇圆哪上海网球公开赛哪一年开始举办的,目前进行了几届。

摇圆哪在上海举办网球公开赛,对上海政治、经济有何影响。

摇圆哪中国能否成为网球强国,为什么。

二、教学平台

摇圆哪阐述我国网球教学的任务、特点。

摇圆哪我国网球教学的三个阶段。

摇圆哪我国网球教学的基本原则。

摇圆哪贯彻网球教学原则时注意事项。

摇圆哪网球教学的基本方法。

摇圆哪落实网球教学方法时注意事项。

摇圆哪简述网球运动的健身效果。

摇圆哪论述校园网球的益处。

摇圆哪美国网球协会倡导的教学理念是什么。

摇圆哪通过阅读,评价国外网球教学。

摇圆哪结合实际,评价我国网球教学。

摇圆哪通过网球教学,你对我国网球教学的意见和看法。

三、实践平台

摇圆哪运动前,你该准备些什么。

摇圆哪你认为服装、运动鞋、网球拍、网球、饮食、药品哪些最重要,为什么。

摇圆哪网球场分为哪四种,各种场地的特点。

摇圆哪网球单、双打场地尺寸、各区域名称。

摇圆哪场地、设备、名称、高度。





摇源使用场地、设备及注意事项。

摇源熟悉网球裁判知识。

摇源记分方法,裁判人员的分工。

摇源作为大学生要学会中、英文报分。

摇源称和同伴打网球时,如何进行“信任制”裁判的。

摇源掌握“信任制”裁判的原则和方法。

摇源模仿、学会正确的裁判员手势图。

四、技战平台

摇源网球的握拍方法有哪几种。

摇源你认为哪种方法适合你,为什么。

摇源当今国际上流行的握拍方法有哪些。

摇源正确的击球点在哪,你认为击球点对你来说是否重要。

摇源击球时,展开、闭合、扁平的拍面有何不同,所产生的效果不同,为什么。

摇源分析平击、上旋、下旋、侧旋球所产生的效果。

摇源东方式、西方式、大陆式三种握拍的用途。

摇源写出打球时球感、跑动、步法、重心、平衡的体会。

摇源写出发生在你身边的校园网球轶事。

摇源简单描述准备姿势的动作要领。

摇源描述挥拍动作的技术过程。

摇源简述闭合式、开放式、半开放式步法优缺点。

摇源论述移动、节奏在比赛中的作用。

摇源谈谈你对打网球前、中、后营养补充的认识。

摇源网球的的基本技术有哪些。

摇源简单描述正手抽球的动作要领。

摇源简单描述反手抽球的动作要领。

摇源简单描述双手反拍抽球的动作要领。



摇远援 谈谈你在学习正、反、双手反拍抽球技术的体会。

摇苑园 你认为网球技术中,哪些技术容易学,哪些技术不容易学,为什么。

摇苑员 网球运动容易造成哪些损伤,如何预防。

摇苑圆 一旦造成损伤,如何处置。

摇苑猿 阐述网球一般战略及战略思想。

摇苑源 举例说明圆-源列战术运用。

摇苑缘 了解运用对不同球场地面的战术。

摇苑远 了解室内与室外比赛战术的差异。

摇苑苑 解释什么叫底线型、上网型、综合型打法。

摇苑愿 阐述双打战略的指导思想。

摇苑怨 写出双打战略的配合与默契。

摇苑园 列举几例双打训练“菜单”。

摇苑员 什么叫“网球墙”;“网球墙”在网球教学中的意义和作用。

摇苑圆 列举几例基本球感练习。

摇苑猿 熟悉美国网球协会制定的分级标准。

摇苑源 学会如何去衡量自己所达到的分级标准水平。

五、休闲平台

摇苑缘 说说打网球热身运动、身体训练的重要性。

摇苑远 列举几例热身运动、身体训练的方法和内容。

摇苑苑 谈谈网球明星在你心目中的地位和影响。

摇苑愿 熟悉网球竞赛规则,学会临场裁判工作,争取成为网球国家三级裁判员。



结束语

——打网球就像弹钢琴，一旦掌握了音阶和五线谱，你就要继续学习比较难的曲子，直到你能够拾起一张乐谱便能熟练地把曲子演奏下来……

——在此向我的启蒙教练安徽省网球运动管理中心吴静老师表示感谢！是她把我引入网球这项运动的，如今受益匪浅。同时也向关心我、支持我并帮助过我的同仁们表示谢意！是网球把我们联系在一起，建立起深厚的友情，在此向书中示范的王涛、易焱、葛承东、杨千一并表示谢意！好了，该说再见的时候了。



文、图片 轷捷 摄影

