

怎样打网球

A close-up photograph of a tennis racket with a blue and white frame and a tan-colored string bed. Three bright yellow tennis balls are scattered around the racket on a green tennis court surface. The background is a reddish-brown wall.

ZENYANG DA WANGQIU

生 活 百 科
青苹果电子图书系列

准备姿势（正面）

一、准备姿势

（本书彩照摄影：李德昌；
网球动作表演：张涛）

准备姿势（侧面）

二、正手击球（连续动作 1~8）

三、反手击球（连续动作 1~8）

四、发球（连
续动作 1~5）

五、大力发球

(连续动作 1~5)

六、接发球

(连续动作 1~5)

七、挑高球

(连续动作 1~3)

八、高压球

(连续动作 1~4)

九、正手截击高球

(连续动作 1~3)

十、反手截击高球
(连续动作 1~4)

十一、正手截击低
球（连续动作 1~3）

十二、反手截击低 球（连续动作 1~3）

十三、近网截击球

近网截击准备式

近网正手截击
高过头的球

近网反手截击
高过头的球

近网正手截击
高于网的球

近网反手截击
高于网的球

近网正手截击
低于网的球

近网反手截击
低于网的球

十四、双手反拍 球（连续动作 1~8）

十五、双打站位

怎样打网球

陈占奎 张显义 主编

陈占奎 张显义
李德昌 张 剑 编著

内 容 提 要

本书是由北京大学体育部陈占奎教授和北京西城师范学校张显义高级讲师主编的，重点介绍打网球基本知识和技能的实用性科普读物。其主要内容包括：网球运动概述、网球基本技术、网球各种打法与战术、网球运动员的体能训练及网球竞赛规则等。各种技术动作均附有图解，并讲述了练习时易犯的错误和纠正方法等。

本书内容丰富，具有科学性、系统性、通俗性，对初学网球者具有指导作用，对网球运动员也有参考价值，适合广大网球爱好者学习，亦可供有关院校体育教师教学参考。

前 言

网球运动是一项男女老少皆宜、富有情趣的体育活动。参加网球运动，有利于增强人们的体质，培养顽强拼搏的意志、团结协作的作风和良好的道德风尚。网球比赛还具有很高的观赏性。运动员的精彩表演，扣人心弦的争夺，都足以令人赏心悦目，给人以美的享受。

世界现代网球运动的开展已有一百多年的历史，目前正处于蓬勃发展的时期。各种网球公开赛、团体赛、巡回赛、大奖赛开展得如火如荼，全年接连不断，网坛明星不断涌现，网球也因此获得了世界第二大球的美誉。

我国的网球运动虽然开展得不晚，但很不普及。在新中国建立后，特别是近二十年来出现了新的高潮，并取得了长足的进展。室内外网球场不断兴建，参与人数与日俱增，各地业余体校纷纷设立青少年网球训练班，各种比赛层出不穷，参加网球运动正成为人们新的时尚。

为了满足广大网球爱好者学打网球的迫切需要，我们本着科学性、系统性、通俗性的原则，精心编写了《怎样打网球》一书。其主要内容包括：网球运动概述，各种基本技术与战术，体能素质训练，竞赛规则等，重点介绍网球的基本

知识和技能技巧。各种技术动作均附有图解。我们希望，本书对初学者掌握和提高网球的基本技术和战术水平会有积极的指导作用，对网球运动员也有很好的参考价值。

书中不足之处，恳请读者批评指正。

作 者

目 录

第一章 网球运动概述.....	(1)
第一节 网球运动的特点与作用.....	(1)
一、增强体质, 促进健康.....	(1)
二、培养良好的意志和作风.....	(1)
三、团结协作, 增进友谊.....	(2)
四、愉悦身心, 陶冶情操.....	(2)
第二节 网球运动的起源与发展.....	(2)
第三节 世界网球运动的发展.....	(5)
第四节 中国网球运动的发展	(11)
第五节 世界网坛重大赛事	(14)
一、温布尔顿网球公开赛	(14)
二、法国网球公开赛	(15)
三、美国网球公开赛	(16)
四、澳大利亚网球公开赛	(17)
五、戴维斯杯网球公开赛	(18)
六、联合会杯网球公开赛	(20)
七、奥林匹克运动会网球赛	(22)
第二章 网球技术	(25)

第一节 网球基本技术	(25)
一、握拍法	(25)
二、抽击球技术	(28)
三、发球	(35)
四、接发球	(42)
五、截击球	(45)
六、高压球	(49)
七、挑高球	(52)
八、放短球	(56)
九、反弹球	(56)
第二节 网球双打技术	(60)
一、双打站位	(60)
二、双打基本技术	(61)
第三章 网球的打法和战术	(64)
第一节 单打战术	(64)
一、上网型打法	(64)
二、底线型打法	(71)
三、综合型打法	(73)
第二节 双打战术	(74)
一、发球局战术	(74)
二、接发球局战术	(76)
第四章 网球练习	(79)
第一节 单打练习	(79)
一、发球练习	(79)
二、接发球练习	(81)

三、底线抽击球练习	(82)
四、网前截击球练习	(86)
五、高压球练习	(89)
六、挑高球练习	(92)
七、放轻球练习	(93)
八、反弹球练习	(94)
九、步法练习	(95)
第二节 双打练习	(97)
一、双打练习方法	(97)
二、双打练习要求	(101)
第三节 技术战术练习	(102)
一、练习方法	(102)
二、练习要求	(102)
第五章 体能训练	(103)
第一节 体能训练的意义和内容	(103)
一、体能训练的意义	(103)
二、身体素质训练的内容	(104)
三、全面的体能训练与专项训练的关系	(106)
四、全面的体能训练与各项素质的关系	(106)
第二节 体能训练的手段与方法	(107)
一、力量练习	(108)
二、速度练习	(130)
三、耐力练习	(132)
四、灵敏练习	(133)
五、柔韧练习	(135)

第六章 网球拍的保养与维修.....	(137)
一、网球拍的保养.....	(137)
二、网球拍的维修.....	(137)
附录一 网球竞赛规则.....	(139)
单打比赛.....	(139)
双打比赛.....	(164)
附录二 中国历届全运会网球赛冠军表.....	(174)

第一章 网球运动概述

第一节 网球运动的特点与作用

网球运动是一项深受人们喜爱、富有乐趣的体育活动，具有很高的锻炼价值。它既是一种自我娱乐和增进健康的手段，又是一种艺术追求和享受，同时还是一个观赏性很强的体育竞赛项目。

一、增强体质，促进健康

网球运动是一项男女老少皆宜的运动，运动量可大可小，可以自行调节。习练网球，可以使人们动作敏捷，判断准确，反应迅速，提高速度、力量、柔韧、灵敏等身体素质，对改善人体运动系统、循环系统、呼吸系统、神经系统以及抵抗各种疾病、适应外界的能力都有重要的作用，从而有效地增强人们的体质和健康。

二、培养良好的意志和作风

在网球运动中，特别是在比赛中，人们通过进攻与防守，控制与反控制，既斗智，又斗勇，锤炼了个人的意志品质和心理素质，有利于培养拼搏进取的作风和胜不骄、败不馁的

道德风尚，有利于提高克服各种困难的勇气。

三、团结协作，增进友谊

习练网球需要一个对手或球友。通过网球运动可以交流球艺，增进友谊。特别是参加双打比赛，可以培养人们相互信赖、团结协作、密切配合的合作意识。它还是一项新的社交活动，可以促进彼此的沟通和理解。

四、愉悦身心，陶冶情操

网球比赛具有较强的观赏性。网球比赛中，场上热烈的气氛，激烈的争夺，使广大观众如醉如痴，豪情满怀。运动员所表现的顽强斗志，潇洒的作风，精湛的技艺，都令人赏心悦目，久久难以忘怀，从中得到一种精神享受。

第二节 网球运动的起源与发展

网球运动是用网球拍把球击过网的一种体育竞赛项目，然而它的前身既无网也不用球拍。

早在 12 到 13 世纪，法国传教士经常在教堂的回廊里，用手掌将一种类似小球的物体打来打去，以此来丰富教堂的生活。至 14 世纪，这种活动很快传入法国宫廷，成为王室贵族用以消遣的一种娱乐游戏。当时他们把这种娱乐活动叫“掌球戏”。起初，贵族们只是在室内进行这种活动，后来移至室外，在平坦而又宽阔的空地中间架上一条绳子，两边各站一人，双方用手将小球来回击打。14 世纪中叶，法国王储将本国制作的小球赠给英国国王亨利五世，于是这种供贵族玩的古式网球传入英国。这种球的表面是用埃及坦尼斯镇生产的

斜纹法兰绒制作的。英国网球 tennis 一词是从法语演变而来的。

15 世纪,这种体育游戏由用手掌击打球逐渐演变为用木板击打球,并出现了羊皮纸作拍面的椭圆形木球拍,场地中央所用的绳子也改成了网子。16 世纪~17 世纪,球拍中间穿上了富有弹性的弦线,取代了用羊皮纸制作的拍面,使这项体育运动发展起来,逐渐形成了一项比赛。16 世纪,古式室内网球已成为法国的国球。由于这项活动初期只是在法国和英国的宫廷流行,故又称为“宫廷网球”和“皇家网球”。

网球运动起源于法国,成熟于英国。1873 年,英国军人温菲尔德少校在羽毛球运动的启示下,进一步改进了早期的网球打法,把在一般土地上的活动移向草地,并出版了《草地网球》专著,提出了一整套较为接近现代网球的打法。1874 年,规定了球网的长度和高度,在英国首次举办了简易的草地网球比赛。由于温菲尔德少校对近代网球的诞生作出了很大贡献,使他荣获英国女王维多利亚勋章。至今在伦敦草地网球协会会址的走廊里,还摆放着他的半身雕像。1875 年,英国板球俱乐部修订了网球比赛规则。1877 年 7 月在温布尔顿由全英板球俱乐部举办了第一届草地网球锦标赛,共有 22 名男选手参加,不设种子选手。以上网攻击战术凶狠著称的名将斯宾塞·格尔,技压群雄,勇夺冠军。现代网球奠基人亨利·琼斯同另外两人为这次锦标赛制订了全新规则,把网球场改为 23.77 米×8.23 米的长方形,球网中央高度为 0.99 米,发球线距网 7.92 米。发球人发球时,可一脚站在端线前,另一脚站在端线后,发球失误一次不判失分,每局采

用 15、30、40 的记分办法。亨利·琼斯还担任了裁判员。

1878 年，网球不仅增加了双打比赛，而且场地两边长度各增加 1.37 米，发球线距网为 6.40 米。1882 年球网中央高度又改为 0.914 米，两端高度为 1.07 米。

1884 年，在温布尔顿举办了首届女子网球单打冠军赛，共有 13 名女运动员参加比赛，其中牧师的女儿玛蒂·沃森技压群芳，一举夺冠。

1874 年 3 月，美国人玛丽·奥特布里奇在英属百慕大看到英国军官打网球后，非常羡慕，她殷切希望获取网球拍和网球，最后终于如愿以偿，并把网球拍和网球带回美国。后来奥特布里奇和她的哥哥埃米勒在纽约斯特普岛建造了网球场，网球运动后来在纽约、新港、波士顿、费城等大城市里很快地开展起来。

1881 年，美国全国草地网球协会成立。当年 8 月 31 日至 9 月 3 日，成功地举办了第一届美国草地网球锦标赛。比赛设立了男子单打和男子双打两个项目，采用了温布尔顿的比赛规则。当时参赛选手达到 26 人，其中理杰兹·西尔斯夺取冠军，克拉克与泰勒摘取双打桂冠。接着在 1887 年美国首次举办了草地网球女子单打锦标赛，1890 年举办了女子双打锦标赛，1892 年举办了混合双打锦标赛。时至今日，美国的网球运动在世界上一直处于领先地位，耀眼的网球明星不断涌现。比如阿加西、桑普拉斯、张德培、麦肯罗、维·威廉姆斯、塞莱斯、达文波特和娜芙拉蒂诺娃等都是世界级的顶尖选手。

1878 年以后，草地网球相继传入加拿大、斯里兰卡、捷克斯洛伐克、瑞典、印度、日本、澳大利亚、南非乃至全球。

由于科学技术的发展，网球场条件条件和网球运动器材等方面不断推陈出新，有力地推动了网球运动的发展。网球由原来的布球，发展到胶皮球、橡皮球。网球拍由笨重的木制拍，发展到由石墨、化纤合成材料等精制而成的梨形椭圆球拍。此外在重量、质量、材料、形状等方面都有很大的变化。

19 世纪，现代网球正式形成，并很快在欧美盛行起来，成为一项深受广大群众喜爱和观赏的球类运动。

第三节 世界网球运动的发展

19 世纪 90 年代中期，世界网球运动进入了重要发展阶段，许多国家和地区相继成立了网球协会，并定期举行比赛。

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竞赛项目。

1913 年 3 月 1 日，英国、法国、澳大利亚等 12 个国家的网协代表，在巴黎召开会议，成立了国际网球联合会，总部设在伦敦。

1919 年，法国的优秀网球女选手苏珊妮·林格在一次比赛中，发挥出色，击败了曾蝉联四届温布尔顿网球公开赛冠军得主张伯孙，并先后 6 次摘取了单打、双打金牌。她第一个穿上了令世人刮目相看的无袖短衣、短裙，打破了英国多年规定的传统服装禁锢，为改革女子网球服装作出了不可磨灭的贡献。

进入 20 世纪 20 年代，网坛上出现了一些有史以来最优秀的选手。美国球星比尔·蒂尔登在 1920 年~1926 年期间，

曾两次在温布尔顿网球赛中独占鳌头，在6次戴维斯杯争霸赛中，保持了一场未失的战绩。女子网球方面，法国的苏珊妮·林格和美国球王海伦·维尔斯则轮流称王。美国的一流选手唐·巴基一举包揽了澳大利亚、法国、温布尔顿和美国网球公开赛的冠军，成为有史以来第一个获得“大满贯”的选手。

第二次世界大战后，美国和澳大利亚的选手称雄网坛，并把网球的技术推向更高水平。双手握拍的击球技术被网球选手普遍采用，比赛时间由于双方争夺激烈而越来越长。这个时期内优秀选手如林，如澳大利亚的利奥·霍德、弗雷德·斯托尔、弗兰克·塞其曼，捷克斯洛伐克的加洛斯拉夫·卓比尼及美国的潘卓·冈萨雷斯等。优秀女选手也为数不少，如路易斯·布洛、多丽斯·哈特、亚希尔·基布森、埃弗特、纳芙拉蒂诺娃等。

进入70年代，网球运动飞速发展，澳大利亚和墨西哥几乎是全民参与网球运动，美国有4000多万人打网球，网球运动在世界各地得到了普及，很多国家都拥有世界一流的选手，打破了美国和澳大利亚等少数国家垄断的局面。网球的技术、战术水平也有显著提高，运动员的技术风格更为明显。由于取消了职业选手和业余选手的界限，开创了职业网球巡回赛的先河，允许职业选手参加温布尔顿等网球公开赛，从而加剧了激烈竞争的程度，促进了技术、战术水平的提高，并吸引了更多的球迷争相观看和评论网球比赛。在改革赛制的同时，先进的科学技术在网球拍等器材制造中得到了应用，也有力地推动了网球运动的发展。

1972年，由60名男子职业网球运动员组织了世界男子职业网球选手协会，参加的会员是排名列世界前200名的男子网球运动员。成立职业网球协会的目的在于维护职业网球运动员的利益，为他们提供比赛的机会和高额的奖金。当年还出版了《国际网球周刊》。

1973年，女子职业网球运动员也组织了国际女子网球协会，目的是为女子职业选手创造比赛条件，并为她们提供健康和伤残保险。

自从1877年在温布尔顿举办了“全英草地网球锦标赛”（又称“温布尔顿网球公开赛”）以来，相继出现了戴维斯杯网球公开赛、美国网球公开赛、澳大利亚网球公开赛、法国网球公开赛、联合会杯网球赛、奥林匹克运动会网球赛等。1968年，规定职业和业余网球运动员均可参加同一比赛以后，网球公开赛的次数和名目就更加繁多了，在世界范围内，几乎每周都有比赛。如世界男子职业网球选手协会组织的沃尔沃大奖赛，国际女子网球协会组织的阿冯冠军赛和阿冯“前途”巡回赛等等。

在1984年的美国洛杉矶第23届奥运会上，网球被列为表演项目。在1988年的韩国汉城第24届奥运会上，网球被列为正式比赛项目。

现代网球在近一个多世纪的发展进程中，先后涌现了许多令世人仰慕的璀璨夺目的球星，他们为网球运动的进步与发展作出了巨大贡献。在男子网坛上，1933年美国的W·T·蒂尔登以炮弹式发球和加快进攻节奏，把网球运动带入了新的发展时期。美国的杰出选手唐·巴基以攻击性极强的发

球、快速的截击、大力的抽球、准确的落点和敏捷的动作，形成了最早的攻守兼备的全面型打法，从而使他成为世界上第一个“大满贯”优胜者。进入 80 年代，随着网球运动的普及与提高，职业化进一步成熟与深化，网球新秀取代老的球王，形成了一个球星很难长期独霸天下的局面。1981 年，美国麦肯罗击败了当时声名显赫的球王博格。第二年，这个有“坏孩子”之称的新球星就又败在名将康纳斯手下。1983 年、1984 年麦肯罗又重新夺回男子网球霸主地位。1985 年~1987 年，捷克斯洛伐克运动员伦德尔技压群雄，多次被国际网联排为世界头号种子选手。80 年代末期，世界男子网坛出现了群雄争霸的格局。像美国的桑普拉斯、阿加西、张德培、库里埃，瑞典的埃德博格和韦兰德，德国的贝克尔，南斯拉夫的伊万尼塞维奇等，都是很有实力的选手。到了 90 年代，又涌现了许多新秀，如英国的鲁塞德斯基，澳大利亚的拉夫特，俄罗斯的卡费尔尼科夫，巴西的库尔滕等，他们都具有向老将挑战的实力。美国选手桑普拉斯已连续 6 年排名世界第一，打破了伦德尔在 80 年代创造的总共 270 周占据世界第一的历史记录。到 1998 年他第五次赢得温布尔顿网球公开赛冠军为止，已经夺得 11 项“大满贯”赛事冠军和 56 项 ATP（世界男子职业网球选手协会）赛事的冠军，成为 20 世纪最成功的网球运动员和在世界最高水平的网球赛事中获得冠军次数最多的运动员。美国的另一名选手阿加西于 1992 年首次荣登温布尔顿网球公开赛男单冠军宝座，随后分别于 1994 年和 1995 年在美国网球公开赛和澳大利亚网球公开赛上折桂，达到事业的顶峰。以后，阿加西一蹶不振。令世人惊叹的是

年近三十的阿加西于1999年又夺得香港网球公开赛冠军,在1999年法国网球公开赛上,一路过关斩将,以其顽强的毅力,终于登上冠军宝座。在同年7月的温布尔顿网球公开赛中他又闯进决赛,使他再次登上ATP头号种子宝座。2000年的澳大利亚网球公开赛上,阿加西二度加冕,事隔6年再次捧走澳网冠军。

在世界女子网坛上,1933年澳大利亚的优秀选手杰克·克劳福特在温布尔顿网球公开赛、法国网球公开赛、澳大利亚网球公开赛三项赛事一举囊括冠军,并在美国网球公开赛上夺冠,从而使人们首次提出“大满贯”的称号,确立了“四大网球公开赛”冠军得主,并获得“大满贯”的殊荣。美国选手康诺利在50年代初,不仅是世界上第一个“大满贯”锦标得主,同时也是9次大满贯项目的冠军。澳大利亚优秀女选手玛格丽特·葛特是世界上第二个“大满贯”锦标占有者。她技高一筹,长期称霸于女子网坛,自1960年至1973年,先后共获得25个大满贯项目的桂冠,成为举世瞩目的一代球星。1974年,美国选手劳埃德开创了新的时代,她的技战术有了新的发展,她的“深、快、准”的底线抽杀和双手反拍击球绝技成为战胜强手的法宝,连续获得了温布尔顿网球公开赛、法国网球公开赛和意大利网球公开赛的三项冠军,并开创了一年内连续赢得50场比赛的记录,首次荣获世界“网球皇后”的桂冠,之后又连续7年成为女子网坛的超级明星。进入80年代,美籍捷克选手纳芙拉蒂诺娃又成为世界女子网坛一颗闪耀光辉的巨星。1982年,她以凌厉的抽杀和稳健的防守在温布尔顿网球公开赛上击败了美国优秀选手劳埃德,

一举登上“网坛皇后”的宝座。1982年~1986年和1990年，她7次获得温布尔顿网球公开赛冠军。1987年，世界女子网坛异军突起，17岁的德国新秀格拉芙在法国网球公开赛上，打破了纳芙拉蒂诺娃不可战胜的神话，成为世界网坛第三位“大满贯”锦标得主，并于第二年荣获“网坛皇后”称号。90年代以来，世界网坛风起云涌，新老球星竞相争雄，像西班牙的优秀选手桑切斯，前南斯拉夫小将莫尼卡·塞莱斯，瑞士年轻球星辛吉斯，美国的达文波特、维·威廉姆斯，法国的皮尔斯等，都有问鼎世界网球大赛冠军的实力，形成了群芳争妍的格局。当前，辛吉斯如日中天，已连续夺取四项大满贯的桂冠。世界球星格拉芙因受伤病困扰，一度黯然失色，但很快又走出低谷。1999年6月5日重温旧梦，再度捧得法国网球公开赛冠军杯，第六次夺得法国网球公开赛女单冠军。在1999年7月4日的温布尔顿网球公开赛女单决赛中，格拉芙经过顽强的拼搏，最终败在美国选手达文波特手下而俯首称臣。达文波特曾获得美国公开赛和亚特兰大奥运会女网单打冠军，1999年她“三喜临门”，除了获温网女单冠军外，还与莫拉里乌合作，夺走了女双冠军，她还因在半决赛中击败了同胞史蒂文森而重返国际女子网球协会(WTA)头号种子宝座。2000年1月29日，达文波特以2:0轻取世界头号种子选手辛吉斯首次赢得澳网桂冠。1999年8月9日WTA公布的“十强”如下：辛吉斯(瑞士)、达文波特(美国)、格拉芙(德国)、维·威廉姆斯(美国)、塞莱斯(美国)、塞·威廉姆斯(美国)、皮尔斯(法国)、诺沃特纳(捷克)、桑切斯(西班牙)、科泽尔(南非)和图齐亚(法国)。

第四节 中国网球运动的发展

根据史料记载，“1874年：上海网拍总会召开股东会时，有38人参加”。“1876年：网拍总会中期开会时，决定修建两片草地网球场，雇佣两名场地管理员兼陪打员，以网拍作为会内比赛的奖品”。这两片网球场是上海最早的网球场。当时球场两端挡球墙的石块和水泥还是从日本长崎进口的，球场为长方形。

据考证，1898年，外籍人员把网球传入宁波；1910年，法国人修筑滇越铁路通车后，把网球带到云南。

根据上述资料，说明我国的网球运动是在19世纪后期由英、美、法等国的商人、传教士和士兵相继传入的。

我国在解放前网球运动开始开展起来，但很不普及。因此有些人把网球运动称之为“贵族运动”。在旧中国第四届全国体育运动会上有了女子网球比赛。在1913年~1934年的10届远东运动会中，除1913年外，我国都派网球选手参加了比赛。在第6届至第10届远东运动会，我国选派女子选手参加网球表演赛。1924年~1946年期间，我国选手参加过6次戴维斯杯比赛。林宝华、邱飞海和许承基都代表过中国参加国际比赛，林宝华、邱飞海二人曾赢得了第8届远东运动会冠军。1924年，我国首次参加温布尔顿网球公开赛，邱飞海打进了第二轮。1935年，我国选手许承基获旧中国第6届全运会男子单打冠军。1937年~1939年，许承基曾取得英国伯明翰杯冠军，进入世界前十名。1946年戴维斯杯网球公开赛

中，由许承基、蔡惠全、罗致建组成的中国代表队进入第二轮。

新中国成立以后，网球运动和其他体育运动项目一样，得到了很快发展。1953年，在天津举行的四项球类比赛中，就包括网球项目。1956年10月23日中国网球协会正式成立，同年举行了全国网球锦标赛。1964年，吕正操将军担任中国网球协会主席。1982年5月16日，国务院副总理万里担任中国网球协会名誉主席。我国网球队在1974年第7届亚运会上的男女团体比赛中，均取得了第二名。1978年，我国网球队在南斯拉夫第24届国际网球锦标赛中，取得了女子单打冠军、男女混合双打冠军、女子双打亚军。同年在第8届亚运会上，我国网球又取得了女子单打和男子双打亚军。1979年10月，我国网球运动员参加了在日本举行的博登国际网球比赛，余丽桥和陈娟获得女子双打冠军。1980年10月，在日本东京女子网球公开赛上，余丽桥获得女子单打冠军。1981年1月，在美国白宫杯少年网球锦标赛上，胡娜和李心意获得女子双打冠军。1980年10月13日~19日，中国网球协会与世界男子职业网球选手协会理事会在广州联合举办了“万宝路广州网球精英大赛”，这是在30多个城市举行的90多个大奖赛的“沃尔沃国际网球大奖巡回赛”的一部分，是在中国第一次举办的大规模网球比赛。1982年，在第9届亚运会上，我国网球男单选手刘树华，男双选手刘树华和马克勤，女单选手余丽桥均取得第三名。1986年，在第10届汉城亚运会上，我国选手李心意获得女子单打冠军。1990年第11届北京亚运会上，我国选手获得男子团体冠军，潘兵获男子单打冠军，

夏嘉平和孟强华获男子双打冠军。1991年，我国女队参加联合会杯网球赛，在有58个参赛队中打进16强。1992年，在西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会网球比赛中，我国网球选手在历史上第一次打进奥运会，他们是女单选手李芳、陈莉，女双选手李芳/唐敏，男双选手夏嘉平/孟强华。1994年，在广岛亚运会网球比赛中，我国选手潘兵蝉联男子单打冠军，夏嘉平/李芳获混双冠军，李芳/陈莉获女双亚军，李芳在世界排名跃升为第五十位。1999年李芳、易景茜在美国西雅图WTA国际女子巡回赛上一举夺得了冠亚军。2000年1月17日，我国优秀选手易景茜一举闯入澳网公开赛前32名，这一战绩给在世界四大网球公开赛上很少“见亮”的中国网球，带来了几多欣喜。

目前，我国网球运动正在蓬勃发展，室内外网球场不断兴建，参与网球运动的人与日俱增，业余比赛此起彼伏。1982年在北京举办了全国老干部网球邀请赛，1994年在浙江大学举办了首届全国大学生网球比赛，1995年在南昌江西财经学院举办了第二届全国大学生网球比赛，1995年在天津举办了“天美装饰杯”华北地区老年网球邀请赛，1995年在清华大学举办了北京高校“茹梦杯”学生网球赛，同年在北京又举办了“天使水王杯”首都体育记者网球赛。当前，各省市业余体校设立了青少年网球训练班，为我国网球运动培养后备人才。

第五节 世界网坛重大赛事

一、温布尔顿网球公开赛

首届温布尔顿网球公开赛于 1877 年在伦敦西郊温布尔顿总部燃起战火，至今已有 122 年的历史。在四大网球公开赛中，温布尔顿网球公开赛是最引人注目的重要赛事，也是现代网球史上最早的网球比赛。由于比赛时间安排在每年的 6 月至 7 月举行，因此温布尔顿网球公开赛成了“大满贯”赛事的第三大站比赛。

第一届温布尔顿网球公开赛只设男子单打，1879 年增加了男子双打，1884 年又增加了女子单打，1889 年又增加了女子双打和混合双打。1901 年开始接受外国选手参赛，1905 年正式允许世界各国网球选手报名参赛，成为名副其实的国际性赛事。1922 年，在温布尔顿改造了可容纳 1.5 万名观众的中央球场，中央球场设有贵宾席和皇家包厢，并悬挂着“当你走出来的时候，不管你是胜利者或失败者，都应当像个运动员样子”的横幅标语。

1920 年以前，温布尔顿网球公开赛冠军多数被英国选手所包揽。1920 年以后，美国网球明星比尔·蒂尔登先后三次折桂，法国选手连续 6 年摘取温布尔顿金牌。自从 1968 年英国草地网球协会通过表决，允许职业选手参加温布尔顿网球公开赛以来，该赛事的冠军分别被各国选手所夺取，形成了群雄割据的局面。1976 年，瑞典选手博格通过艰苦奋斗，首次登上温布尔顿网球公开赛冠军宝座，并连续 4 年保持不败

的纪录。1981年，美国选手麦肯罗击败博格摘走了温布尔顿网球公开赛金牌，其后3次夺取温布尔顿网球公开赛冠军及4次双打冠军。1985年，德国的网球小将贝克尔不负众望，一举夺魁。从1993年起，技术超群的美国选手桑普拉斯连续5年捧走了温布尔顿网球公开赛冠军奖杯。1999年7月4日，桑普拉斯超常发挥，力挫势头正旺的阿加西，在7年内连续6次夺得温布尔顿网球公开赛冠军。

在女子网球方面，1968年以前是由法国名将苏姗妮·林格和美国的球星海伦·维尔斯轮流坐庄；1968年以后，女子单打中，美国的埃弗特和纳芙拉蒂诺娃多为冠军得主，其中纳芙拉蒂诺娃9次夺冠之后，德国的格拉芙和西班牙的桑切斯互为冠军。1995年格拉芙第6次荣登温布尔顿锦标赛冠军宝座，成为一代网坛女皇。1999年7月4日，格拉芙经过两局苦战，最终以0：2不敌美国选手达文波特，再次问鼎温布尔顿网球公开赛女子单打桂冠的梦想破灭。

二、法国网球公开赛

第一届法国网球公开赛于1891年在巴黎西部罗兰·卡罗斯的体育场内举行，比温布尔顿公开赛迟了14年，它也是国际上享有盛名的传统的网球比赛。由于比赛日期安排在每年的5月至6月，因此它又是大满贯赛事的第二大站比赛。

1925年，法国网球公开赛正式对外开放，成为国际性的公开赛。在1974年~1981年的8年当中，瑞典选手博格6次成为霸主，他是获得法国网球公开赛冠军最多的得主，被誉为“一代球王”。1989年的法国网球公开赛上，年仅17岁的美籍华裔选手张德培一鸣惊人，先后战胜了世界名手伦德尔和埃

德博格，一举夺魁。他是获得法国网球公开赛冠军的第一位具有亚洲血统的选手，也是夺得法国网球公开赛冠军中年龄最小的选手。1995年法国网球公开赛男单冠军被奥地利的汉·穆斯特尔所得。1996年，21岁的俄罗斯头号网球选手卡费尔尼科夫在法国网球公开赛上战胜施蒂希，成为第一位夺取大满贯冠军的俄罗斯人，同时他与凡切克合作占据了男双冠军宝座。1999年美国网球老将阿加西在法国网球公开赛上重放异彩，夺得冠军。

女子单打，美国选手埃弗特在1974年~1986年间，先后7次夺冠，成为法国网球公开赛获得冠军最多的选手。1994年法国网球公开赛女单冠军得主是出生在加拿大的皮尔斯。1995年德国选手格拉芙夺冠，在1996年法国网球公开赛的帷幕落下时，她已经获得5个法国网球公开赛冠军的头衔。1999年6月，格拉芙气势如虹，以超人的斗志，第6次捧得法国网球公开赛的冠军奖杯。

三、美国网球公开赛

第一届美国网球公开赛于1881年在美国罗德岛新港举行，每年举办一届，时间在每年的8月至9月间。开始称为“全美冠军赛”，1970年改名为“全美公开赛”。1915年起移至纽约市进行比赛。1968年被列为四大网球公开赛之一，是一年当中最后一站的大满贯赛事。由于美国网球水平较高，比赛奖金数额远远高于其他大赛，因此吸引了世界上众多尖子选手参加，它的影响力仅次于温布尔顿锦标赛。据世界网球杂志公布，1989年美国网球公开赛耗资1亿美元，男、女单打冠军均可得35万美元的奖金。

从 70 年代到 80 年代，美国网球公开赛的冠军多为美国选手所垄断，共获得 12 次冠军，其中美国选手康纳斯是 5 次冠军得主。1985 年男子单打冠军得主，被捷克斯洛伐克名将伦德尔摘走。女单多为美国选手埃弗特与纳芙拉蒂诺娃获得。在 1995 年美国网球公开赛的男子单打决赛中，世界排名第一的美国选手桑普拉斯战胜了另一强将阿加西，第三次登上了美国网球公开赛冠军宝座。在女子单打决赛中，德国选手格拉芙面对众多好手，一路过关斩将，以非凡的勇气和惊人的毅力，战胜了西班牙选手桑切斯，成为举世瞩目的网坛女皇，这也是她第十八个大满贯头衔。1996 年，桑普拉斯和格拉芙分别蝉联了美国网球公开赛男单和女单冠军。1997 年冠军杯得主，分别是拉夫特和辛吉斯。1999 年 9 月 11 日，17 岁的黑人小将塞·威廉姆斯在美国网球公开赛中大爆冷门，以 6 : 3、7 : 6 直落两盘击败世界排名第一的瑞士选手辛吉斯，首次夺得女单冠军头衔。9 月 12 日，20 世纪最后一场“大满贯”赛事在美国纽约国家网球中心闭幕，美国名将阿加西苦战 5 盘以 3 : 2 力克同胞马丁，第二次夺得美国网球公开赛男单冠军。在 9 月 11 日，女双比赛被美国的威廉姆斯姐妹合作以 2 : 1 击败美国的鲁宾与法国人泰斯图德赢得冠军，男女混双冠军被日本人杉山爱和印度的布帕迪夺走。

四、澳大利亚网球公开赛

澳大利亚网球公开赛创办于 1905 年，比温布尔顿网球公开赛晚 28 年，是四大网球公开赛中创办最晚的赛事。比赛地点在墨尔本，在每年的 1 月至 2 月举行。因此是“大满贯”赛事的第一大站比赛。

澳大利亚是欧美人旅游的圣地，有大量的英国移民。比赛日期安排在年初，正是当地夏季，因此澳大利亚网球公开赛是很有影响力的网球赛事。

1968年，澳大利亚网球公开赛被列为大满贯赛事之后，身价倍增。在创办后的几十年里，男女单打冠军大多数为澳大利亚选手所拥有。到了80年代，风云突变，冠军多为外国选手占有。比如1995年举行的第60届澳大利亚网球公开赛，法国的皮尔斯摘取了女子单打冠军，亚军被西班牙的桑切斯所得；男子冠军被美国的阿加西获得，美国的桑普拉斯夺得亚军。1996年1月15日，一年一度的澳大利亚网球公开赛在墨尔本市拉开战幕，在男单决赛中，德国著名网球明星28岁老将贝克尔以3:1战胜美籍华裔选手张德培夺得冠军，而女单冠军为格拉芙所有。1997年、1998年女子单打冠军为辛吉斯所独霸。1997年男单冠军得主是桑普拉斯，而1998年为科达所占有。

五、戴维斯杯网球公开赛

首届戴维斯杯网球公开赛于1900年在美国波士顿举行，以后每年举行一次，它是世界网坛享有盛名的国际性男子团体赛。起初只有英、美两国选手参加，后来逐年递增，到90年代已成为有几十个国家和地区的选手争夺男子网坛牛耳的世界大赛。

戴维斯杯网球赛的来历是，美国哈佛大学的学生德威特·菲利·戴维斯第一次参加美国网球比赛后，萌发了创办国际男子网球团体赛的念头。在朋友们的帮助下，他请施默·克伦普·洛和银匠博斯顿制造一个纯银镀金的柠檬杯，在杯

的内壁沿刻上“国际草地网球挑战赛，主席德威特·菲利·戴维斯，1900”的文字。戴维斯随后给当时英国草地网球协会名誉秘书长梅博恩写信，建议举办英国和美国之间男子网球团体对抗赛。建议很快得到落实，并于1900年在美国波士顿进行第一届戴维斯杯比赛。1904年开始，世界许多国家网球协会陆续参与戴维斯杯比赛。由于参赛人数增多，1923年分成美洲区和欧洲区，两个赛区先进行预赛，然后再进行决赛。戴维斯杯赛早期规程规定，凡获得冠军者在次年的卫冕战中，有三点优惠：（1）无须参加层层比赛。（2）所有参赛国通过层层比赛产生的胜利者，向上一年的冠军队挑战，胜者才是当年的冠军得主。（3）比赛场地和比赛用球，均由卫冕国选定。1952年，由于亚洲国家的参加，原美洲区和欧洲区分成欧洲A区和欧洲B区（包括非洲国家）。1970年成立了一个委员会研究竞赛规则的改革，许多国家对旧的竞赛规则提出了不同的看法。他们认为，卫冕国先坐山观虎斗，以逸待劳，又占天时、地利、人和的优势，迎战经过几轮苦战而疲惫不堪的挑战者，实在是不太合理。1971年通过决议，废除“挑战赛”制度，从1972年起，没有一个队享有特权，所有参赛队都必须参加第一轮比赛，并通过抽签决定比赛地点。这种改革，彻底打破了美国和澳大利亚多年来垄断冠军杯的局面。

1980年7月，在国际网球联合会年会上宣布，戴维斯杯网球赛从1981年起实行新的赛制。（1）获得1980年四个赛区（欧洲A区、欧洲B区、美洲区和东方区）决赛权的16个队，直接争夺1981年锦标。（2）1981年其他的队，仍旧参加

四个赛区的淘汰赛。(3) 该四个赛区的冠军，将于 1982 年替代 1981 年 16 个队中成绩最差的 4 个队。从此，戴维斯杯赛的竞赛机制更加合理，有力地推动了各国网球运动的发展。

1988 年，国际网联对戴维斯杯的比赛规则作进一步修改，把原东方区改为亚大区，又分为亚大一组和亚大二组，水平高的选手分在一组，一组上下半区各出线一个队。把原欧洲 A 区、欧洲 B 区，改为欧非区一组，其中仍分为 A 区和 B 区，每区的前两名出线参加世界组的资格赛。又增设了非洲区二组和欧洲区二组。所有区的二组选手都是该区水平较低的。这样亚大区一组，美洲区一组和欧非区一组的 A 区和 B 区，各出线两个队，共 8 个队，进入世界组的预选赛，同当年世界组 16 个队中第一轮被淘汰的 8 个队抽签对阵，捉对厮杀，胜者升到第二名世界组，成为 16 强争夺戴维斯杯，负者回到各区的一组，第二年再战。

戴维斯杯比赛采用四单一双，五场三胜制。比赛分三天进行，第一天进行两场单打比赛，第二天一场双打，第三天两场单打，前两天采用五盘三胜制，第三天的比赛采用三盘两胜制。

戴维斯杯比赛地点选择类似主、客场制，即两队首次比赛，由抽签决定在哪个国家比赛，如以后两队再相遇，则改在另一个国家比赛。从 1900 年至今，先后有美国、澳大利亚、英国、法国、瑞典、前联邦德国、捷克斯洛伐克、南非和意大利捧得戴维斯杯。

六、联合会杯网球赛

联合会杯网球赛是世界女子网球团体赛。发端于 1963

年，每年举办一次。它与戴维斯杯网球赛齐名，一个是女子网球团体赛，一个是男子网球团体赛，都是检阅各国网球整体实力的世界大赛。

1938年，澳大利亚网球女队队长内尔·霍普曼和男队教练的妻子哈里·霍普曼共同倡议举行女子团体赛。经过魏特曼杯的参赛选手英国人玛丽·哈德威克·墨尔四处游说，并向国际网联提出举办国际女子团体赛的建议。1962年在巴黎举行的国际网联年会上，通过举办一年一度的联合会杯网球赛，并定于1963年为庆祝国际网联成立50周年而举办第一届联合会杯网球赛。本届杯赛在英国伦敦的女子网球俱乐部进行，共有16支代表队参赛，最后是美国队战胜澳大利亚队夺得冠军。

联合会杯的比赛方法和戴维斯杯有显著区别。戴维斯杯赛是在年初开始先分区预赛，再年底决赛；而联合会杯则是参赛国集中在主办国，在一周内决出冠军队。每次比赛采取淘汰制办法，比赛采取两场单打和一场双打决定胜负。

随着女子网球运动的不断发展，参加联合会杯比赛的队伍逐年增加，要在一周之内决出冠军队，实属不易。到1992年联合会杯参赛队已增加至40多个队。国际网联决定，从1992年开始，采取类似戴维斯杯的竞赛方法，即1991年联合会杯赛的前16名作为1992年比赛的直接参加队，后16名再决出12个队参加，另外，通过各大洲分区赛产生4个队，参加当年的联合会杯赛。

1995年已有83个队参加联合会杯比赛，因此联合会杯又采取新赛制，具体办法是由1994年联合会杯赛中前8名组

成世界组，其余 8 个队组成 A 组。世界组中第一轮获胜的 4 个队进入半决赛，第一轮失败的 4 个队与 A 组中获胜的 4 个队进行比赛，比赛获胜的 4 个队进入 1996 年世界组，失败的 4 个队作为 1996 年 A 组成员。A 组中第一轮失败的 4 个队同各区中获胜的队进行比赛，胜者进入 1996 年 A 组，失败的 4 个队回各赛区参加 1996 年比赛。赛区划分办法是：欧洲、非洲区进入 A 组为 2 个名额，亚洲、东南亚区进入 A 组为 1 个名额，美洲区进入 A 组为 1 个名额。

从 1963 年以来，获得联合会杯网球赛冠军的国家有美国、澳大利亚、捷克斯洛伐克、西班牙、南非、前联邦德国等。1999 年联合会杯网球赛的冠军杯又被美国队捧走。

七、奥林匹克运动会网球赛

1896 年，首届现代奥林匹克运动会在希腊雅典举行。网球是奥运会所举行的八大比赛项目之一，也是唯一的球类比赛项目。首届奥运会东道主沿袭了古代奥运会旧制，无女子参加，这次比赛只设有男子单打和男子双打两个项目。男子单打冠军得主是英国牛津大学学生约翰·博兰德。他还与德国选手弗里茨·特劳恩合作，力克群雄，站在了双打冠军的领奖台。

第 2 届现代奥林匹克运动会于 1900 年在法国巴黎举行。网球、足球、橄榄球、高尔夫球和水球均被列为正式比赛项目。有 21 个国家和地区 1330 名运动员参赛，其中有 11 名女选手，开创了女子走向世界体坛的先河。这次网球比赛设男子单打、男子双打、女子单打、女子双打和混合双打五个项目。英国运动员获得网球比赛的 4 枚金牌，夏洛特·库珀荣

获女子单打冠军，她是第一个站在奥运会冠军领奖台的女运动员。她与同胞雷金纳合作，又获得男女混合双打冠军。在这次网球比赛中，多尔蒂兄弟风头出尽，老二劳伦斯获得男子单打冠军，又与老大雷金纳配对，获得男子双打冠军。

第3届现代奥林匹克运动会于1904年在美国圣路易举行，网球被列为正式比赛项目。由于远隔重洋，旅途遥远，旅费昂贵，参加网球比赛的国家和运动员明显减少，在参赛的12个国家和地区的625名运动员中美国就占了533人，包括网球在内的许多项目，冠军多为美国选手所获得。

第4届现代奥林匹克运动会于1908年在英国伦敦举行，网球作为正式比赛项目，并允许女子参加。

1912年5月第5届现代奥林匹克运动会在瑞典斯德哥尔摩举行。

1916年爆发第一次世界大战，第6届奥运会停办。

第7届现代奥林匹克运动会于1920年在比利时安特卫普举行。法国年仅21岁的名将苏珊妮·林格获得女子单打和混合双打金牌。

第8届现代奥林匹克运动会于1924年在法国巴黎举行。美国选手在这次奥运会网球比赛中，技术超群，球艺精湛，形成独霸网坛的局面，他们包揽了全部5个项目的金牌。美国女选手哈·魏特曼在女双、混双中两度夺魁，网球比赛中的魏特曼杯赛就是以她的名字命名的。在这次奥运会网球比赛中，中国曾派出3名选手参赛。

第9届现代奥林匹克运动会于1928年在荷兰的阿姆斯特丹举行。由于国际奥委会和国际网球联合会职业运动员

和业余运动员的理解上发生分歧，奥运会取消了网球比赛项目，一直到第 22 届奥运会，有近 60 年之久奥运会不设网球比赛项目。

1984 年第 23 届洛杉矶奥运会网球被列为表演项目，1988 年第 24 届汉城奥运会起，网球又成为奥运会正式比赛项目。

第 25 届奥林匹克运动会于 1992 年在西班牙巴塞罗那举行。第 26 届奥林匹克运动会 1996 年在美国亚特兰大举行。这两次网球赛，强手如林，群雄逐鹿。

第二章 网球技术

第一节 网球基本技术

一、握拍法

初学者首先要学会握拍的方法。只有掌握正确的握拍方法，才会使你体会到手臂更长了，手掌更大了，更使你感受到占据了有利的击球位置和合理的击球角度，形成击球有力，球速加快、加转。因此，选择适合自己的握拍方法，就显得非常重要了。

当前在运动员中流行的握拍法有东方式和西方式两种，此外还有大陆式、混合式和双手握法。

（一）东方式握拍法

正手握拍法：左手先握球拍的颈部，使球拍面与地面垂直，右手好似与球拍柄握手，使虎口正对拍柄右上侧楞，大拇指环绕拍柄握住拍柄左垂直面和中指接触，食指微向上一些与中指分离，无名指和小拇指紧贴拍柄上面。由大拇指与食指形成“V”形。（图 2—1）

反手握拍法：反手握拍法是在正手握拍法的基础上，把手向左转动，即向右转动球拍，大拇指与食指形成“V”形，并对准拍柄的左上楞。大拇指紧贴在左垂直面上，食指的下

关节要紧压在右上斜面上。(图 2—2)

图 2—1

图 2—2

东方式握拍法的优点是对各种高度的来球及各种旋转球的打法都具有适应性，因此运用灵活、方便，容易发力，挥拍范围大。

它的缺点是在反手击球时，必须变换握拍方法。

(二) 大陆式握拍法

大陆式握拍法，又称英国式握拍法，它的握法像握锤子的形状，故又称为握锤式握拍法。具体的方法是用手掌根部贴紧拍柄上部的平面，大拇指与食指成“V”形状，食指与中指、无名指、小拇指稍分离，食指下关节要

图 2—3

贴紧右上斜面上，大拇指要扣压在左平面上。(图 2—3)

这种握拍的优点是反手和正手都能以不变的握法进行击球，适用于发球、截击球、高压球和底线截击球。它的缺点

是腕力不足的运动员不易打出好球。

(三) 西方式握拍法

正手握拍法：左手持网球拍，右手掌心向下，手掌大部分握拍柄底部，掌根贴住拍柄右下斜面上，大拇指与食指成“V”形对正握柄的右垂直面，大拇指关节压住拍柄上部表面，食指的下关节则握住球拍柄的右下斜面。（图 2—4）

图 2—4

反手握拍法：反手握拍法是在正手握拍法的基础上，把球拍的上下翻转过来，大拇指与食指成“V”形对正拍柄左垂直面，食指的下关节紧贴拍柄的上部平面。（图 2—5）

西方式握拍法的优点是打高球时具有很大威力，正手能打出很有威胁的上旋球，反手能打好斜线球。它的缺点是对近网低球、低空截击球的处理比较困难。

图 2—5

(四) 双手握拍法

1. 双手正、反拍握拍法

这是一种正拍击球和反拍击球时都采用的双手握球拍的方法。具体方法是右手以东方方式握拍，左手握在右手上方，在对手击球向正拍打来，左手迅速下滑，右手及时与左手换位，完成好像是左手持拍反拍击球动作。当击球后，要迅速还原成左手在前、右手在后的动作。在反拍击球时，握球拍柄的方法与反拍击球的握拍柄法一样。（图 2—6）

这种握拍方法优点显著，动作隐蔽，有利于发力，很有威胁性。

图 2—6

2. 双手反拍握拍法

对于缺乏力量的选手学习双手反拍握法不太困难。具体方法是右手采用东方式反拍握法，左手紧握在右手上边，采用东方式正拍握法。(图 2—7)

它的优点是动作隐蔽，便于加转和发力。缺点是不易掌握，要求运动员必须步伐灵活、准确。

图 2—7

二、抽击球技术

网球的抽击球主要包括正手抽击球、反手抽击球、侧身抽击球和中场抽击球。

（一）正手抽击球

正手抽击球是网球比赛中运用最多的技法，它是初学者的入门技术，也是网球选手的重要进攻技术。由于正手抽击球的速度快，力量较大，不仅能使自己占据主动，而且还能够进攻得分。

1. 正手抽击球的动作要领

（1）准备姿势与握拍方法

双脚分开站立，约与肩宽或略比肩宽。两膝微屈、放松，上身稍前倾，身体重心放在两脚的前脚掌上。右手握拍，左手轻轻地托住拍子颈部。拍头指向前方，稍微偏左略上翘。两眼注视对方，观察对方动作，准备迎击对方的来球。（图 2—8）

图 2—8

图 2—9

（2）后摆动作

当你准确地判断对方击球朝你的正拍来时，要迅速向后拉开球拍，转髋转肩，以带动向后引拍向后移重心（图 2—

9), 左脚向右前方 45° 角迈出, 右脚与底线平行, 屈右臂前伸, 以协助转体, 保持身体平衡。(图 2—10)

图 2—10

(3) 击球动作

当后摆动作转入前挥动作, 主动向前迎击球, 做到握紧球拍, 手腕固定, 臂弯屈, 并快速借助转髋和转腰扭转力量挥出球拍。(图 2—11)

(4) 击球点

球拍与球相接触的那个点称为击球点，击球点应当在轴心脚的侧前方。(图 2—12)

(5) 随挥动作

击球后，球拍要沿着球飞行的方向充分挥动，肘关节向前上方跟进前送，转动身体，从侧对球网转向正对球网，网球拍随挥到左肩上方结束，抽击球动作完成后，身体放松，迅速恢复成准备姿势。

2. 正手抽击球种类

- (1) 平击球击球法。
- (2) 上旋球击球法。
- (3) 下旋球击球法。

3. 初学正手抽击球注意事项

- (1) 开始迈步同时球拍后摆，切勿提早或迟缓。
- (2) 发挥左手协助转体保持身体平衡的作用。
- (3) 做好转体，形成身体侧向姿势。
- (4) 做好后摆和前挥。
- (5) 步伐移动要轻松、迅速。
- (6) 挥拍动作不要做得太快、太猛。

(二) 反手抽击球

反手抽击球是从身体左侧进行抽击球的方法，它也是网球的基础技术之一。一般运动员反拍抽击球不如正拍抽击球，在比赛时常常被对方压住反手，形成非常被动的局面。因此，初学者要重视反拍抽击球技术的训练，以加强比赛的自信心。

1. 反手抽击球动作要领

(1) 握拍方法与准备姿势

当对方来球飞向反手位时，要迅速由东方式正拍握法变成东方式反拍握法，即右手虎口在网球拍柄的左斜面上。

反手抽击球的准备姿势与正手抽击球的准备动作一样。

(2) 右摆动作

当判断对方打来的球是反手位时，一方面迅速改变成东方式反拍握法，同时身体左转，右脚向左前方跨步，左手轻托拍颈帮助右手将球拍向身体左后方挥摆，形成右肩侧对球网(图 2—13)，这时握拍的手臂要靠近身体并保持适当弯曲。

图 2—13

图 2—14

(3) 击球动作

为了更好地发力，应当做到向前迎击来球。击球点在右脚的侧前方(图 2—14)。在向前挥拍击球时，要朝向球网转腰、转肩，利用转体的力量使身体重心前移。当前挥时拍面要垂直地面，手腕锁住，肘关节稍弯曲外展，使球拍由下向上挥出。

(4) 随挥动作

击球后，身体顺势转向球网，在跟进动作时，网拍和手臂充分伸展，使网拍挥到身体的右前上方，球拍挥到头部高度即可，然后迅速还原成准备姿势。

2. 反手抽击球种类

(1) 上旋球击球法。

(2) 下旋球击球法。

3. 初学反手抽击球注意事项

(1) 积极运用关闭式步法，形成正确的站位，以便击球有力量。

(2) 眼睛注视来球，及时做好后摆。

(3) 击球前身体重心要正确，弯腰的同时前膝弯曲。

(4) 抽削球时，要使球拍的甜点（一般在拍面中心点下方）击球，防止形成捞球的动作。

(5) 球拍击球后要指向击球的方向，球拍打势完毕时应在右前上方。

(三) 双手握拍反拍抽击球

双手握拍打反拍，就等于用了正拍击球，因此，这种方法得到了不少运动员的采用。它的优点很多：一是加强击球的隐蔽性；二是增加了进攻的主动性；三是提高了击球的准确性；四是加大了击球的攻击性。它的缺点也是显而易见的：由于双手握拍挥击，导致击球的控制面狭窄。因此必须全面提高身体素质，努力培养快速的反应能力，达到起动迅速，球到人到。

1. 动作要领

(1) 握拍方法

双手握拍，两只手均采用东方式握拍法（以右手为例），右手以东方式反拍握拍法握球拍，掌根靠近拍柄顶端，左手握在右手前边。以东方式正拍握拍法握拍，双手都是全握法。

(2) 后摆动作

两眼注视对手击球动作，要注视来球，当断定来球是飞向反手位时，右脚向前跨出一步，身体转体成侧身背朝网，充分向后引拍，拍面稍开放一点，身体重心在左脚上，两膝微屈，重心稍下降，右肩前探，下额靠右肩，后引动作靠近身体的腰部。

(3) 击球动作

开始向前挥拍击球时要回身转腰，两手从后下方向前上方协调一致奋力前挥，拍面垂直，击球点在右脚侧前方，球拍接触球的部位是中部或中部偏下，以便打出上旋球。球拍击球时，两臂要充分向前伸展，身体重心随之移至右脚。

(4) 随挥动作

击球后转动上体，形成面向球网，弧线挥拍，即由下向前上，使球拍挥到身体的另一侧在肩部停止。(图 2—15~图 2—17)

2. 初学双手反拍抽击球 注意事项

(1) 要紧紧盯住来球。

(2) 要判断正确，反应迅速，快速到位，向后充分引拍。

(3) 击球时两臂要协调一

图 2—17

致，形成合力。

(4) 击球时重心要跟上，球击出后重心已经移至左脚上。

(5) 击球时要充分利用好转腰的力量和两臂的伸展。

(6) 随挥动作在左肩部结束。

三、发球

在现代网球运动中，发球技术是很有威力的武器，它具有较强的攻击性，能够控制对手，占据主动，有利于进攻。因此必须重视发球技术训练，以便在比赛中克敌制胜。在网球比赛中，运动员通过发球得分屡见不鲜。如世界名将桑普拉斯发出的球又快又刁，他和美国的优秀选手阿加西、俄罗斯的卡费尔尼科夫在比赛中，都能发出不少的 ACE（发球直接得分）球。

(一) 发球的技术要领

1. 握拍方法

采用东方式反拍握拍法或大陆式握拍法。

2. 站位与准备姿势

站位：单打站位在端线外中场标记附近，大约站在底线后 3 厘米~5 厘米处。

准备姿势：两脚自然开立约同肩宽，重心在左脚上。用东方式握拍法，左手持球扶住拍头颈部，拍头向前身体放松，呼吸均匀，精神集中，左肩朝向左边网柱，面向右边网柱，左脚与端线成 45° 角，右脚平行于端线。(图 2—18、图 2—19)

正面站立

图 2—18

图 2—19

3. 抛球与后摆动作

抛球和后摆动作要同步进行。左手掌心向上用拇指、食指和中指握住网球(图 2—20、图 2—21)，右臂将球拍自然下落经体侧向后引拍，拍头经右脚上面向身体后边摆，并继

图 2—20

续向上摆动，左手同时下降到右腿处。当球拍从体后向头上摆动时，身体要转体、屈膝、展肩，左手柔和地在左脚前上方举到头顶。抛球要平稳，将球举到最高点抛向空中，这时右肘向后外展与肩同高，拍头指向天空，身体形成最大限度背弓。从抛球开始，身体重心从准备姿势的左脚移向右脚，然后，身体重心又开始前移，这时身体侧对球网。（图 2—22～图 2—24）

图 2—21

图 2—22

4. 击球动作

左手向上将球抛出，右臂肘关节放松，使身体向前转，手臂做一个绕圈成绕背样子。当抛出的球下落接近击球点时，迅速向上挥拍击球，左脚蹬地，手臂和身体充分展开，此时肩、

图 2—23

图 2—24

手臂已经回转，形成两肩平行于球网。为了充分发力，要做好重心前移、蹬地、转体、挥拍，使之既协调又连贯，同时以肘带臂扣腕将球击出，即右手臂要做出带腕的鞭打动作。整个过程，两眼要盯住球，不要低头。（图 2—25、图 2—26）

5. 随挥动作

把球击出后，身体保持连贯、完整地向前上方伸展，继续以随挥的力量将球拍经体前左膝侧面挥向身体后，上体向场内倾斜，重心前移，右脚上步维持身体平衡。（图 2—27、图 2—28）

6. 击球点和击球高度

抛球是发球中非常重要的

图 2—25

图 2—27

图 2—26

环节,只有抛球做到稳和准,才能发好球。将球抛到头上方稍前些,大约在身体重心投影前 60 厘米处。当球上升停止即将下落之前的相对静止之际击发球,很容易做到击球准确。

(二) 发球的种类及其方法

发球分为平击发球、削击发球和上旋发球。

图 2—28

1. 平击发球

它是球速最快、威胁很大的一种发球方法,可称炮弹式发球。平击发球的优点是力量大、球速快、反弹低、威胁大;

缺点是命中率较低。这种方法非常适于身材高大的选手高举高打，利用高点击球发起强大的攻势。

发平击球时，两眼要注视球，把握好击球点，用球拍面中心平直对准抛出的球，在身体的右眼前上方抽击球的后中上部。要提高发球的准确率，必须充分向上向前伸展手臂和身体，从而获得最高击球点。击球时要积极地做好“带腕”和手臂的鞭打动作。（图 2—29～图 2—34）

图 2—29

图 2—30

2. 削击发球

削击发球是由球拍从球右上方往左下方切削击球的一种发球方法。它的优点是球速快、威胁大、命中率高，故成为优秀选手的杀手锏。抛出球的位置在身体右侧斜上方，利用身体的转动，球拍迅速从右侧中上方向左下方挥摆，击中球的中部偏右侧，使球产生右侧旋转并略带下旋，使球落到对方的场地而弹力减弱。

3. 上旋发球

图 2—31

图 2—32

图 2—33

图 2—34

它是球拍通过向上摩擦网球使球产生以上旋为主、侧旋为辅的发球方法。它的优点是发力越大，旋转性越强，弧形飞行轨迹越大，命中率也越高。由于球落地后反弹高，落点在对方的左侧，迫使对手离开站位接发球，形成很大的攻击力，给对手从心理上和体能上造成很大压力，也为自己发球上网创造了较长时间。它的缺点是抛出球的位置在头后稍偏左方，击球时身体成弓形，全身用力，消耗体力很大。

（三）初学发球应注意事项

1. 要树立信心，发球时身体不要紧张，防止动作僵硬。
2. 从抛球到击球，两眼要紧紧盯住球。
3. 抛球力争做到稳、正、准。要反复练习抛球动作。
4. 抛球与后摆要协调配合。
5. 击球时，手臂要完全展开，做到在高点将球击出。
6. 要选择适合自己的发球方法。

四、接发球

接发球在网球的比赛中，是至关重要的技术。对手的发球，往往变化莫测，难以应付。世界许多知名度很高的选手在破发球局时，缺少良策。因为当今世界网球发球的速度、力度、旋转已达很高水平，像桑普拉斯的发球，力量之大，速度之快，令人生畏，让人很难摆脱被动挨打的态势，因此必须练好接发球技术。不仅要重视心理训练，树立积极主动、敢于进攻的意识；还要重视接发球能力的培养，提高对发球的方位、力量、速度和发球方法的预测和判断能力，这样在比赛中才能判断不误，积极采取顶打兼备、拉削结合的方法，挫伤对方的锐气，破坏对方的章法，愈战愈勇，创造抢先进攻

的机会。

（一）接发球的种类和方法

接发球包括正拍法和反拍法。这两种方法可以打出平击球、上旋球和下旋球，还可以挑高球或放轻球，也可以接发球上网和接发球破网。

（二）动作要领

1. 握拍方法

在比赛时，由于对手的发球大多数发向你的反手位，因此最好采用东方式反握拍法。如果对手将球发向你的正手位，要迅速改换成正握拍法。如果你习惯采用大陆式握拍方法，则不必换握球拍。

2. 站位与准备姿势

接发球的站位，应该根据对手发球情况（力度、方法、水平）和自己的接发球能力来确定。一般站在内外角的中角线处，前后的地点依据对手发球力量大小而定，一般站在底线前后。如果对手发出炮弹式的球，则站在底线后 1.5 米左右的位置上。

准备姿势应以快速回击对方来球为宜，即两脚左右自然分开，两腿略宽于肩微屈，上体稍向前倾，双手持拍放在腹前，拍面基本上垂直于地面，

图 2—35

在对方准备发球时，身体重心从放在两脚上变成重心升起，两腿不停地交替跳动，以便及时地起动迎击发球。（图 2—35）

3. 击球

击球动作是根据发球的力量大小、速度快慢和球的旋转程度而采取相应对策。这种根据来源于运动员的准备充分、判断准确、反映迅速。从心理到身体素质，从技术到能力，具备较高的训练素养，才能准确无误地把球击回，并有一定的威力。在判明来球方向时，迅速起动，双肩身体同时转动，向击球方向迈出异侧脚，拍子由前向下再向上做向前挥击，击球点在身体前面，击球后随挥动作不大，身体重心落在前脚掌，后脚跟稍抬起。

(1) 对于速度非常快的发球，可采用阻挡式截击来球，不做太大的挥摆。对于大力平击发球，可采用向左侧身用反拍顶击来球。

(2) 对于平网高度的来球，可采用一般的打法还击，做好球拍面与来球接触的角度。

(3) 对于发来的下旋球或侧旋球，要快速上步前移，采用开放些的拍面，主动地做前推和切削动作。

(4) 对于高过肩的来球，做到快速上步，争取快打、早打。迎上去顶击球时，手腕固定，身体重心下压，手臂全力挥击。

(5) 对于高过头但又不够高压的来球，采取向高处挥击球拍，使球拍走向在身前，击球后拍面趋于关闭式，使球落在底线上。

(6) 对于大力平击发球，可采用向左侧身。

(三) 初学接发球应注意事项

1. 要紧紧盯住对手发球动作，特别要注视抛球、击球时

的球，以预测来球方向。

2. 要观察对手发球特点，尽快发现对手不足，摸清对手惯用的击球路线。

3. 对不同场地、不同球速、不同力量、不同旋转的来球判断准确，移动快速，是制胜关键。分别训练好对付平击发球、削击发球和旋转发球。

五、截击球

截击球是网前重要的技术，也是得分的重要手段。所谓截击，就是把在空中飞向我方的凌空球，快速地击落在对方的场地内。由于截击球速度快、落点深、角度刁，造成对方措手不及，它是属于攻击性的打法。因此，所有优秀选手都积极地运用发球上网或接发球上网战术，力争在场上占据主动。

图 2—36

图 2—37

(一) 截击球的种类

截击球分为网前截击、中场截击；根据来球高度不同又

可分为低球截击和高球截击。截击球可采用正拍或反拍。(图 2—36、图 2—37)

(二) 截击球的要领

1. 握拍方法

一般人使用东方式反拍握法，水平较高的选手可以使用大陆式握拍法。不论采取哪种握拍方法，在打正手或反手时不用改换握拍方法。

2. 准备姿势

两脚自然开立，约与肩同宽。身体重心在前脚掌上，上体放松稍向前倾。两手持拍于体前，两眼盯住来球。通过注视对手击球挥拍动作，及时做出判断，以迅雷不及掩耳之势进行起动。(图 2—38)

图 2—38

3. 击球动作

(1) 网前截击

网前截击亦称近网截击，它是网前直接得分的重要手段。它分网前截击高于网的球、低于网的球和高于头的球。

站位：根据自己身体高矮和手臂长短情况，一般距网 1 米～2.5 米为宜。

对于高于网的来球，不管是正拍还是反拍，都应侧对球网，两腿微屈，击球前重心放在后脚上，拍头稍高于来球，固定手腕，迅速向前跨步，重心前移，击球点在体前或稍侧前方，用手臂和球拍把球顶压过网。（图 2—39、图 2—40）对

图 2—41

图 2—42

于低于网的来球，要屈膝降低重心。如果用前弓步击球，后腿弯屈至膝盖触地。拍面可开放些，用抖手腕撩击，击出上旋或侧旋的球，且做出短促的随挥动作。（图 2—41、图 2—42）

对于高于头的来球，要举拍快打，用收腹、转肩、小臂内旋的爆发力快速还击，力争一拍打死。（图 2—43、图 2—44）

网前正拍截击要做到控制好拍面，手腕紧固，拉拍动作不大；身体重心前移，在转肩转体时带动后摆；击球点在身体前方或侧前方。击球时肩部固定，左脚向侧前方跨出，重心落在左脚上。击球后随挥动作

图 2—43

很小。网前反拍是以肩和肘关节为轴，由上往下或由后往前顶撞来球，用前臂力量控制落点。击球时迅速跨右腿，随击动作要短小有力。

初学应注意事项：

- ①不要引拍太大。
- ②起动要快，截击时要平稳。
- ③重心不要太高，动作要放松协调。
- ④手腕要紧固。
- ⑤两眼要注视来球。

图 2—44

(2) 中场截击

在网球比赛时,距球网 3 米以外第一次拦击称中场截击。正拍与反拍截击的准备动作是一样的,两脚左右分开与肩同宽,微屈膝,重心放在两脚前掌上。当对手开始击球时,稍提踵,转髋转肩向侧前方 45° 角跨步。右手正拍中场截击时,手腕要紧紧地固定住,击球点在左脚尖的前方,击球短促有力,击到球的中下部。反拍中场截击时,向左侧转肩转髋,同时向后引拍,后摆不大,拍子稍开放,手腕坚固,臂微屈,做向前向下截击球动作,击球点在右脚前面。

在中场截击高球时,拍面要垂直向前向下截击,在中场截击低球时,拍面要开放些,击球部位是中下部,把球向前搓顶。

六、高压球

高压球是网球技术中的重型武器,是双方选手在对打中克敌制胜的法宝,是对付对手挑高球的重要手段。发挥好高

压球技术，能够信心倍增，激发斗志，愈战愈勇。

（一）高压球的种类

高压球包括原地高压、跳起高压和后摆高压。从对方挑高球落点不同又可以分为网前高压、后场高压和落地高压。

（二）高压球的动作要领

1. 握拍法

与发球握拍方法相同。很多选手在比赛中，随球移动，边退边打，适宜使用大陆式握拍方法。

2. 随球移动，选择最佳的击球位置

当对手挑起高球时，迅速侧身转体，采用侧身跑退到球的后边，用小步调整，找准击球的位置，同时两眼一直盯准来球。

图 2—45

图 2—46

3. 侧身对球

在后退过程中，要边退边侧身，握拍手上举至头高向后拉拍，身体重心放在两脚前掌上，后腿屈膝。非持拍手指向

图 2—47

图 2—48

来球方向。(图 2—45~图 2—48)

4. 扣腕击球

击球点在体前头上方即右眼前上方，用收腹、转肩、挥臂、扣腕将球击到对方场地的深区。近网高压球击球点偏前，远网高压球的击球点稍后些。跳起高压球，后脚起跳，发力击球后左脚落地，同时右脚向前迈出。

5. 跟进动作

高压击球后像发球那样随挥跟进，保持身体平衡。

(三) 练习高压球应注意事项

1. 对高压球要沉着冷静。
2. 要快速随球移动，侧身后退。
3. 要注视来球。
4. 边退边举拍。
5. 移到球的下边，调整站位。
6. 击球点在眼前上方。

7. 收腹、转肩、挥臂、扣腕协调用力。

8. 随挥动作充分自然。

七、挑高球

在网球比赛中，为了破坏对手的进攻节奏和快速而又有杀伤力的截击球，很多优秀选手采用了挑高球战术。把球挑得既高又深，使自己摆脱被动挨打地位，从而使防守转入进攻，变被动为主动。

(一) 挑高球的种类

挑高球技术分为两种，即防守性挑高球和进攻性挑高球。

(二) 挑高球的动作要领

1. 防守性挑高球

这是一种飞行弧线高的下旋球，它能使运动员有较充裕的时间迅速而又准确地跑回有利的位置来对付对手的来球，并能把对手调回底线，破坏对手的网前攻势。

(1) 握拍方法和底线正、反拍击下旋球动作一样。

(2) 两眼注视来球，做到目接目送。

(3) 边跑动、边举拍、边后摆、边侧身转肩以便身体侧对来球。

(4) 充分地引拍后摆；挑球时，拍面要向上，击球的中下部像海底捞月一样，柔和地挥拍击球，尽可能地向上挑，以加长击球时间，把球打高打深。击球时要握紧球拍，手腕不要松弛。

(5) 拍子朝着球的飞行路线尽量运送，在体前高处结束之后，迅速回到有利于防守和进攻的位置。(图 2—49～图 2—52)

图 2—49

2. 进攻性挑高球

在对手跑到网前时，自己站在端线附近，采用正、反拍击落地球的动作，很隐蔽地挑出上旋球，做到出其不意，攻其不备，从而破坏对手的网前战术，即使不能置对手于死地，也能促使对方陷入被动地位。

(1) 准备动作与前挥要与底线正、反拍抽击上旋球动作相同。

(2) 在击球前、中、后的

全过程，眼睛紧紧盯住球，在击球过程中手腕要紧固，握紧拍柄，机智地将球挑过对手头顶。

(3) 拍面击球的位置在球的后下部，形成由后下方向前

图 2—50

图 2—51

图 2—52

上方挥出，击球点在身体的侧前方，身体重心在后脚上。

(4) 击球后，随挥动作要尽量远伸，球拍向着击球的方向充分运送，直至放松地挥到身体左侧。(图 2—53~图 2—59)

图 2—55

图 2—56

图 2—57

图 2—58

（三）初学挑高球应注意事项

无论是进攻性挑高球还是防守性挑高球都应注意以下几点：

1. 两眼始终盯着球。
2. 握紧球拍，手腕坚固。

3. 加长擦击球时间。
4. 随挥动作要充分。
5. 动作要隐蔽。

八、放短球

当对手身体失衡时，立即向他的另一侧放短球；当对手被逼到底线附近，他的回球落点浅、球速慢，及时抓住战机，在网前放出短球从而屡屡得分。所以熟练掌握放短球的技巧可以丰富自己的打法，形成技术全面、战术多变的风格。

（一）动作要领

图 2—59

放短球的准备姿势、球拍后摆和前挥动作与正、反拍抽侧旋球动作一样。球拍后摆的同时，身体侧对球网，后摆动作要及早起动，动作不要很大，击球瞬间放松手腕，拍面倾斜 45° 角，从球的侧下削击。动作要真真假假、虚虚实实，迷惑对手，使他难于判断你的击球动作。击球后没有随挥动作。

（二）初学放短球注意事项

1. 动作要隐蔽，要有欺骗性。
2. 作为突袭战术使用，不能常用。
3. 要练出较好的球感。
4. 要注视球。

九、反弹球

由于对手的来球，正好落到自己的脚下或在运用上网战术时，自己未能及时到位进行凌空截击，只能随机应变，来

回击刚从地面弹起的低球，这种打法称为反弹球。

（一）动作要领

1. 握拍方法

正、反拍反弹球握拍方法一般采用东方式反拍握法。

2. 准备姿势

由于击反弹球没有较长时间准备，后摆动作要短小，同时身体迅速屈膝下蹲，降低身体重心，使球拍接近地面。用正拍击反弹球时，向前跨右腿同时转体；反拍击反弹球，迅速转体左脚向前跨步，眼看来球。

3. 击球动作和随挥动作

打反弹球时，手腕要绷紧，两眼看球，拍面稍向前倾，使拍面更好地打出由下向上略带上旋的反弹击球。随挥动作不要太长，尤其是接近球网的反击球，送球方向较清楚，即可结束随挥动作。（图 2—60～图 2—68）

图 2—62

图 2—63

图 2—64

图 2—65

(二) 反弹球的种类

根据用力大小和用力方向的不同，反弹球包括轻击反弹

图 2—66

球、推击反弹球和抽击反弹球。

(三)练习反弹球应注意事

项

1. 从始至终要看球。
2. 击反弹球要果断。
3. 击反弹球要降低身体重心。
4. 后摆动动作要适当早些，稍短小些。
5. 拍面在击球时保持适宜的击球角度。

图 2—67

图 2—68

第二节 网球双打技术

网球的竞赛项目中，除单打比赛外，还设有双打比赛和团体赛。在男、女团体赛中，也有双打比赛，因此要重视双打的技术练习。

双打技术与单打技术没有本质的区别，运动员掌握好单打技术后，在双打比赛时要做好相互配合。

一、双打站位

双打站位正确，才能做到球到人到，从而占据主动地位。

(一) 发球人与同伴的站位

1. 同伴站在网前，发球人发球上网。(图 2—69)

图 2—69

图 2—70

2. 同伴站在网前中线或中线附近，称为澳大利亚站法。(图 2—70)

(二) 接发球人和同伴的站位

1. 前后站位：接发球人站在底线前后，同伴站在发球线与球网中间。（图 2—71）

图 2—71

2. 双底线站位：两人都站在底线。（图 2—72）

二、双打基本技术

（一）发球

发球水平高，既可以直接得分，也可以抢先上网截击。

发球时要根据接发球人的特点和站位，发出不同的平击球、上旋球或侧旋球，并控制好球的落点，以压制对方的抢

图 2—72

攻，为同伴的网前抢攻和发球抢先上网截击制造得分的机会。因此发球要有针对性、灵活性，做到攻彼之短、变化莫测，迫使对手无计可施，造成对手回球无力或回球失误。

（二）接发球

接发球人做好准备姿势，选择合理站位，两眼注视对手发球动作和来球，并迅速做出判断，果敢、主动地向前迎击。当对方发球上网后，要迅速用低球反击到对方脚下，乘势接发球上网。当发球人及同伴网前非常主动，接发球人要以快制快，以凶对凶，给对方施压，换取主动。总之，要积极上网压制对方，用推切或把球送到对方发球人的脚下，为抢攻创造有利条件。

（三）网前技术

双打比赛中的网前技术，要求双方选手反应灵敏，判断准确，步伐灵活，具有上乘的截击球技术和良好的心理素质。网前截击球，动作要果断，做到敢于劈杀，善于截击。

发球方见到对方接发球上网，发球上网第一拦要把握好回击球的力量，以便把球打到对方上网人脚下或两条双打线内，这个落点有一定威胁性。如果发现接发球人没有上网，发球上网后第一拦可采用平击并且打深的办法，之后向网前逼近。发球方的同伴也要积极截抢，把球打到对方空档或对手脚下。

接发球方的网前技术要依据发球人的上网截击球质量，快速出击，把球打到发球方脚下或两人之间的空档。接发球人的同伴观察发球方网上第一拦质量低，要果断截抢，进行闪电般的奇袭。

（四）挑高球

挑高球质量高不仅能抑制对方上网，给对方以心理压力，而且能打乱对方的进攻节奏。

挑高球时，要有欺骗性，使对手判断失误。挑高球的落点最好是网前对手后面或是防守的后场，并当机立断，上网抢截。防止动作犹豫，反应迟缓。

（五）高压球

双打的高压球既要果敢、利索，又要控制好球的角度和落点。

根据对方两人的站位情况，选择高压球的落点。如果对方一前一后站位，要把高压球击到对方网前队员的脚下。当对方两人都是底线站位而没人上网，应把球打深，落点在两人中间或双打边线处。此外，对于防守者挑高球的深浅不同，也应视其情况区别对待。如果挑的深，首先把落点打深；如果挑的浅，可以一拍打死。

（六）底线技术

双打底线技术是底线破网和接发球上网的技术运用，它是一种防守性的打法。

在底线抽击球要强调落点的准确性和回击的把握性，同时抽击时在力量、弧度等方面要变化多端，使对手难于判断。把球打得既狠又巧，形成刚柔相济，软硬兼施，时硬时软，时高时低，没有规律，造成对手出现急躁情绪和判断失误。

第三章 网球的打法和战术

参加网球运动，既要掌握其基本技术，还要了解网球单打和双打的战术。网球战术就是在网球比赛中根据对手的特点并结合自己的特点，所制定的一整套比赛方案。在制定比赛战术之前，首先要了解对手，战术的制定和运用应当灵活多变，防止战术单一。比赛时，在落点、力量、球速、旋转上要灵活多变，使对手处于被动挨打的地位。此外，还应发扬勇猛顽强的拼搏精神，才能战胜对手。

第一节 单打战术

单打战术的运用，要“稳”字当头，切忌急躁；要变化莫测、机动灵活，不要被带入对手的节奏中。

一、上网型打法

运用网前进攻而得分的战术称为上网型打法战术。主要分为发球上网、偷袭上网、伺机上网和放轻球上网。

（一）发球上网战术

发球上网是获取胜利的重要手段。利用大力发球或者用旋转发球压制对手，然后迅速上网抢攻。这种战术的特点是

主动进攻，先发制人，是很有威胁的战术。

1. 利用第一发球大力发出侧旋球，打到对方发球区右区外角，迅速上网到发球线中线偏左，以封住对手的正拍接直线球，截击球到对手反拍区。（图 3—1）

图 3—1

图 3—2

图 3—3

图 3—4

2. 利用第一发球发上旋球或利用第一发球发平击球，打

到对手发球区右区内角，快速上网冲到发球线中线，判断来球，截击到对手底线正、反手深区，随中场截击贴近网。（图 3—2）

3. 利用第一发球力量发上旋球，打到对手发球区左区外角，迅速上网，跑到发球线偏右，以封住对手反拍接直线球，截击球到对手正拍区。（图 3—3）

4. 利用侧旋发球或平击球发球，将球发到左区内角上网，快速跑到中场处，观察判断来球，截击到对方正、反手底线深区，并迅速随球跟进，以便上网截击。（图 3—4）

（二）随球上网战术

图 3—5

图 3—6

利用对手接发球或双方在底线对攻相持时，出现质量较低的中场球，及时地利用正、反抽击，并随球上网的战术，称随球上网战术。

1. 发出侧旋、上旋、平击等不同落点、不同球速的球，造成对手接发球质量较低的浅球或中场球，如果回球落点在

正手的三分之二场时使用正手进行随击球上网，若回球落点在反手的三分之一场时，要利用反手进行随击球上网。（图 3—5～图 3—12）

图 3—7

图 3—8

图 3—9

图 3—10

2. 在对拉中或底线相持对攻，可用抽击球的旋转、力量、速度和落点的变化来压制对手，造成对手回球质量较低的中

图 3—11

图 3—12

图 3—13

图 3—14

场球或浅球，果断地到位作随击球上网。（图 3—13～图 3—15）

3. 采用上旋抽击球把球打深，将对手压在底线附近，防止对手上网，使对手回击角度减小，使自己有充裕时间为下

图 3—15

图 3—16

图 3—17

图 3—18

次击球做好准备，伺机快速上网。

4. 利用在对拉中突击大角度拉开，使对手左右跑动，改放小球突击上网。

（三）接发球上网战术

当对手发球的力量不太大、角度又不十分刁时，要主动

利用快速多变的手段接发球，随即上网截击。在接对手第二发球时，要抢攻上网或推切上网而直接得分。

1. 在接对手一区外角第二发球时，可以有利的正手击球或推切球，来回击直线上网。(图 3—16)

2. 在接对手的一区内角第二发球时，及时利用反手击球或推切球，以还击对手反拍上网。(图 3—17)

3. 在接对手的一区内角第二发球时，果断地利用正手侧身抽球来钳制对手弱点上网。(图 3—18)

4. 在接对手的二区外角第二发球时，可以利用反手击球或推切球，打击对方弱点上网，最好是打直线球上网，以便上网后封住角度。(图 3—19)

5. 对手二区内角第二发球时，应利用正手抽击或推切球，还击对手左右两点上网。(图 3—20)

图 3—19

图 3—20

6. 对手第二发球将球落至二区外角时，依据发球情况可用侧身正手抽击来球，还击对手斜线或者直线球迅速上网。

(图 3—21)

(四) 偷袭上网战术

为了打乱对手进攻与防守的节奏，更好地击败对手，在比赛时发现对手只注意对付一种战术而忽略对付其它战术时，可以及时变换偷袭上网战术。

1. 在比赛时，双方都处于底线对拉、对攻相持阶段，而对手只专注底线打长球，我方

图 3—21

应捕捉战机，在力量和旋转性突然加大上网偷袭，使对手无备而失分。

2. 机动灵活的运用发球上网战术和随球上网战术，两种战术交替多变的使用，致使对方摸不着我方规律，方能偷袭成功。

二、底线型打法

它是以底线用正、反手击出不同力量、落点、速度和旋转的球，制造进攻的机会。其战术有对攻、拉攻、侧身攻、防反攻、紧逼攻等。

(一) 对攻战术

1. 以正、反手的大力抽击球，连续攻击对方 1 人，突然变线，偷袭另一人。

2. 利用正、反手的大力击球，不断变换击球路线，促使对手左右奔跑，同时抓好战机。

3. 利用正、反手击球，发挥力量和速度的优势，攻打对方致命的弱点。

4. 打出大角度的球，促使对手左右奔跑，突然连续击打重复落点球，再突然变换落点。

(二) 拉攻战术

这是一种常用的战术，利用底线正、反手拉出上旋球，或是正手拉上旋球，反手削球，调动对手左右奔跑，抓住战机，出奇制胜。

1. 利用正、反手拉上旋球，同时加拉正、反手小斜角，加长对手的跑动路线，造成对手回球质量较差，然后捕捉战机，及时有力地进攻对手。

2. 将上旋球拉到对方的反手深区，再伺机进攻对方的正手。

3. 利用正、反手拉出大力上旋球到对手的底线左右大角深处，压住对方难于上网和起拍，再伺机突击。

(三) 侧身攻战术

它是利用大力的正手抽击和快速的步法移动，在三分之二的场地上，再利用正手有力地进攻对手，称之为侧身攻战术。

1. 利用连续正手攻打对手的反手，再突然变线，击打对方正手。

2. 连续不断地利用正手攻击对手，争取主动。

3. 利用正手攻击对手，连续打出重复球。

4. 利用正手来调动对手跑动，再利用反手控制落点，寻找机会用正手突击进攻。

（四）紧逼战术

它是利用底线快速节奏的正、反手抽击球，来迎击上升球，并控制好落点，形成步步紧逼的态势。

1. 紧逼对手的两角，造成对手陷入被动局面和回球质量很差，再乘机上网得分。

2. 先发制人，接发球时就紧逼对手，致使对手感到紧张，从而产生心理压力。

3. 连续紧逼对手反手，再突然变向攻打对手的正手，待机而动。

（五）防守反击战术

防反战术是以判断反应迅速，步法灵活，体力充沛，击球准确的特点和底线控制球能力强的优势，调动对手，力争在防守中伺机反击。

1. 当对手应用底线紧逼战术时，我方利用底线正、反手拉上旋球至对手的底线两角深处，牵制对手，然后再寻找机会进行反击。

2. 当对手应用发球上网战术进攻，我方采取借力接球，将球快速打到对手脚下或左右两小角，然后第二拍反击得分。

3. 当对手采用随球上网战术进攻，我方要加强底线破网第一拍的成功率和突击性，并提高破网球的质量，达到钳制对手，伺机第二次破网反击。

三、综合型打法

对于基本功扎实、技术全面的选手，可以根据场上情况，灵活地变化战术，它的特点是积极主动，机动灵活。

1. 对付底线稳健型打法的选手，可利用发球上网或随球

上网及底线紧逼战术来打乱对手节奏，伺机突击进攻。

2. 遇到善于发球上网的选手，可运用接发球破网或先稳健接球，再准备用第二拍破网。

3. 对付接发球上网的选手，可利用第一发球，在发球力量、速度、旋转、落点的变化率先牵制它，并提高第一发球的准确率。

4. 对手善于采用随球上网战术，我方利用底线把球打深，用正手进行对拉、反手切削控制对手，伺机突击。

第二节 双打战术

在双打比赛中，两个选手既要密切配合，又要制订以己之长，攻彼之短，出其不意，攻其不备，先发制人，力争主动的战术，才能克敌制胜。

双打战术主要是发球局战术和接发球局战术。

一、发球局战术

利用发球进攻并形成上网及抢网战术的运用称为发球局战术。主要战术有发球上网、发球上网抢网、澳大利亚网前战术。

（一）发球上网战术

在第一发球中，利用八成力量发出不同旋转的球或平击球，做到发球稳健，提高成功率，在发球的落点上不断变化，以压制对手，然后迅速跑向网前上网；第二发球也要利用发出不同旋转和变换落点来控制对手，为上网创造机会，上网后打出大角度或平而深的截击球，切勿起高球，以防对手同

伴扑击抢网。(图 3—22、图 3—23)

图 3—22

图 3—23

(二) 发球上网抢网战术

发球员发球前应知道网前的同伴在背后所做的手势，即应发什么落点以及抢网与否，同时应注意发球质量、命中率和落点的变化。(图 3—24、图 3—25)

图 3—24

图 3—25

图 3—26

（三）澳大利亚网前战术

为了破坏对手接发球的节奏，为发球上网截击和抢网创造得分机会，可以采用澳大利亚网前战术。运用澳大利亚网前战术，首先网前同伴要给发球员做出手势，告诉发球员发球落点和抢网与不抢网，同时要求提高第一发球的命中率。

（图 3—26～图 3—28）

图 3—27

图 3—28

二、接发球局战术

为了改变接发球时在底线被动挨打的局面，要提高接发球的质量，采取积极进攻，主动上网，灵活多变，但要防止蛮干。主要战术有接发球双上网战术和接发球双底线及接发球网前抢网战术。

（一）接发球双上网战术

当对方发球时，接发球员要判断准确，积极向前到底线里面向前向下顶压击球，向着发球上网的对手脚下或斜线双打边线内击球，然后随接发球上网。（图 3—29、图 3—30）

图 3—29

图 3—30

（二）接发球抢网战术

当接发球员接到了质量高的低平球，对手发球上网中场拦出一个质量较低的球时，要快速跑动抢网，给对手以迅雷不及掩耳一击，而接发球员见到同伴抢网，要迅速补位，以防对手截击直线球。这种战术运用得当，迫使对方发球上网人增加中场截击球的心理压力，造成回球质量低下或回球成功率降低。

特别一提的是接发球同伴不要过早移动，防止被对手发现而击直线。（图 3—31）

（三）接发球双底线战术

为了对付对手的发球威胁，瓦解对手的快速进攻节奏，抑

制对手网前攻杀，两人都退到底线，提高接发球的成功率，做到稳中带狠，重点破中路和两边小斜角，结合挑上旋高球。

(图 3—32)

图 3—31

图 3—32

第四章 网球练习

初学者进行网球练习，要重视抓好基本技术练习，从易到难，打好基础。首先要养成良好的基本姿势，掌握正确的握拍、准备姿势和场上持拍随球移动，然后进行抽球练习和发球练习，在此基础上再进行截击球、高压球和接短球的网前技术练习，最后进行各种变化打法的练习。

第一节 单打练习

一、发球练习

初学发球，可以采取分解法进行练习，即把站位、握拍、抛球、后摆、击球和随挥动作，逐一进行模仿练习，最后进行完整动作的练习。

（一）练习方法

1. 首先进行大陆式或东方式反拍握法练习。
2. 反复抛球练习，争取抛球准确、稳定。
3. 徒手练习准备姿势，模仿抛球和发球的完整动作，力争做到放松、准确、协调、舒展。
4. 采取多球法进行抛打结合的练习，做到在练习中深入

体会发球要领。

5. 在场上练习发不定点球。
6. 发定点球，即发球打目标练习。（图 4—1）

图 4—1

7. 对墙练发球，距离墙 6 米~7 米，先向地面发球，然后从地面到墙上再弹回，反复练习。

8. 练习发平击、切削或上旋的球，力争在球速、力量、旋转有变化，达到动作熟练。

9. 讲究效率的发球练习，对练习数量与命中数量或练习时间与命中数量有一定要求。

（二）练习要求

1. 动作规范，做到抛球要稳，要与挥拍后摆同步，击球前拍头自然在背后下垂后摆放松以形成鞭打，击球时，眼睛要盯着球。

2. 对各种不同性能的发球要熟练掌握，以便在发球时针对对手的情况做到变化多端。

(三) 易犯错误与纠正方法

	易犯错误	纠正方法
1	右肩背过度紧张,发球动作僵硬。	多练习挥拍动作,体会“鞭打”动作。发球要有信心。
2	抛球不稳,时低时高。	反复练习向上抛球动作。
3	后摆没有下垂球拍,拍头向上直接拍击。	反复练习后摆动动作,手臂放松协调使拍头在背后下垂。
4	击球时身体前倾太多,球拍拍面下压太多,造成球下网。	将球稍向后抛,选择合适的击球点,手腕向前。
5	击球时身体前倾不到位,球拍拍面下压不够,造成球出界。	将球稍向前抛,选择合适的击球点,手腕下压。
6	发力过猛,失去控制球的能力。	反复练习挥拍,充分理解大力发球要领,采取多球进行练习。

二、接发球练习

接发球是一项重要的击球技术,也是很难掌握的技术。为了顶住对手的强攻性发球,破坏对手的部署节奏,必须熟练地掌握接发球技术,做到球过网之前便移动身体起动脚步,做好判断,并迅速到位还击,瓦解对手的发球抢攻。为争取主动,对接发球的技术提出了更高要求,因此要加强练习。

(一) 练习方法

1. 多球训练法的接发球练习。教练员站在发球区附近连续不断地发出力量、速度、落点、旋转各种变化不同性能的

球。

2. 接发球打目标练习（图 4—2），要求把球打到指定的目标。

图 4—2

3. 结合实战，有计划地练习接发球破网、接发球抢攻、接发球随球上网。

4. 与同伴进行比赛，互相对抗，有目的地进行接发球心理训练。

（二）练习要求

1. 准备接发球时心理不要紧张，身体放松，协调用力。

2. 做好站位，两眼要全神贯注地盯住对手，注视对手的抛球动作，包括身体和球拍的位置、抛球的方向与高度以及发球的形式，以便判断准确，反应迅速。

3. 快速起动，主动迎球。

三、底线抽击球练习

（一）练习方法

1. 徒手挥拍练习，做出向后拉拍、转肩、转腰和交换重心的要领。

2. 持拍挥拍练习，做好向后拉拍、转肩、转腰和重心交换的动作。

3. 分解法和完整练习法相结合。把挥拍动作分解几部分进行练习，然后再进行完整动作的挥拍练习。

4. 初步掌握原地挥拍动作后，要结合步法进行挥拍练习，使手法与步法协调一致。

5. 反复练习底线正反拍击球动作，并对球进行抽击。

6. 底线对练法练习。

(1) 底线正反拍打直线练习。

(2) 底线正反拍打斜线练习。

(3) 底线正反拍一点打两点练习。从固定线路练习到不固定线路。

(4) 两条斜线与两条直线的练习。从固定线路练习到不固定线路。

(5) 斜线与直线的交叉练习。

(6) 反拍对打，侧身正拍对攻练习。

(7) 底线进攻与防守的练习。

(8) 底线单线定点对练加多球补球练习。

(9) 底线单线或综合练习加变线练习。

(10) 三分之二场地正拍抽击球打一点练习。

(11) 三分之二场地正拍抽击球打两点练习。

(二) 练习要求

1. 加强实战意识，在跑动中练习击球。

2. 遵循由易到难的原则，速度要由慢到快，力量要先轻后重。

3. 做好准备姿势，关系到起动快慢和击球效果，两眼要紧紧盯住球。

4. 击球瞬间要有力地握住球拍，击球动作要干净利落，整个动作要协调。

(三) 易犯错误与纠正方法

	易犯错误	纠正方法
1.	正拍抽击球	
	(1) 击球点靠后。	(1) 判断要准确，移动到位。 (2) 原地反复练习，在正确的击球位置自抛自击。
	(2) 拉拍时肘关节领先造成击球无力。	(1) 反复练习拍头后摆，防止用手臂后摆球拍。 (2) 固定持拍的肘关节，并用非持拍的手推拍子，体会后拉拍动作。
	(3) 球拍后摆拉拍动作过大。	反复练习原地持拍向转体形成身体侧对球场，不要后摆球拍。
	(4) 击球后球拍随挥不够。	反复练习随挥动作，球拍击球后，随挥到左肩处结束。
	(5) 击球瞬间，拍面固定不住。	(1) 反复练习击球时停住球拍，并要求拍面基本垂直于地面之后随球挥拍。 (2) 反复练习接近于挑高球的正手抽球，并有拍面打开的感觉。
	(6) 击球时步法不灵活。	进行步幅小频率快的移动练习。

续表

	易犯错误	纠正方法
2.	反拍抽击球 (1) 击球点过于靠后或过晚。	(1) 及时引拍, 做到球到拍到。 (2) 教练员观察练习人的出球点, 及时纠正。
	(2) 后摆拉拍不够充分或动作较慢。	原地反复练习后摆拉拍。
	(3) 随挥摆动不够充分。	(1) 侧身站立, 反复练习反手击球动作, 做出随挥动作。 (2) 练习人侧对标志物, 距标志物 1.5 米左右, 一人抛球, 练习人击球后球拍触到标志物。
	(4) 拉拍时转体不够。	反复练习引拍转体动作。
	(5) 拉拍过程中球拍远离身体。	(1) 反复练习拉拍动作, 要求拍柄触到身体。 (2) 反复练习拉拍动作, 用不持拍手拉拍, 促使球拍靠近身体。
3.	反拍削球动作 (1) 拉拍结束时球拍太低。	(1) 反复练习拉拍, 引好后, 做到拍头高于反拍上旋击球的高度。 (2) 击球时拉拍要稍提前。
	(2) 随挥不够。	在随挥结束的位置设置标志物, 反复练习击球后随挥动作。

四、网前截击球练习

(一) 练习方法

1. 徒手做模仿挥拍练习。
2. 持拍做模仿挥拍练习。
3. 结合步法做挥拍练习。
4. 多球法进行单个动作网前截击练习。
5. 两名选手在场上发球线附近进行截击对拦凌空球的练习。
6. 在网前中场或近网对底线进行截击球练习。首先进行单线定点练习，然后进行左右移动截击或不定点截击。
7. 进行发球上网或随球上网在中场或近网截击练习。
8. 网前一人截击球，底线两人破网，加大截击人的难度。
9. 离墙 4 米~5 米，对墙练习截击球，先慢而轻，后快而重。
10. 多人连续截击练习。(图 4—3)

11. 对练加补球的练习，一人练截击对一人或两人底线的练习中，教练员用多球补球，既提高效率，又减少多球练习对一点送球和无法练习判断的缺点。

12. 斜线对直线截击练习。(图 4—4)

图 4—4

13. 正反手交替截击练习。(图 4—5)

图 4—5

14. 六人网前连续对打截击练习。(图 4—6)

图 4—6

(二) 练习要求

1. 当对手击球时，迅速起动前移，做到球到人到。
2. 击球时，眼睛紧紧盯住球，依靠身体的力量和短小的撞击动作来截击球。
3. 根据对手来球的高低，来调整击球时拍面的角度，要保持出球点在身体侧前方。
4. 后摆动动作不要太大。
5. 高于网的球平击多一些，打出很有威胁的深球或斜线球。
6. 低于网的球，身体重心下移，保持拍头高于或平行于手腕。截击球中下部的下旋球，要推深球落点。
7. 中场截击后要果断向网前起动，以便及时到位。

(三) 易犯错误与纠正方法

	易犯错误	纠正方法
1.	后摆过大。	(1) 以转体附加后摆的动作,防止后摆过大。 (2) 反复模仿正确的截击球引拍技术。
2.	腕力不够。	(1) 明确在拍与球碰撞瞬间,手腕固定加大握力。 (2) 采用多球练习。
3.	截击球只靠手腕,忽视靠身体帮助压球。	(1) 建立截击球时多靠身体转动带动球拍压球,触球瞬间要握紧球拍的技术概念。 (2) 人对墙连续击空中球练习。
4.	网前站立两腿太直。	反复练习左右前后移动,注意膝关节弯曲,不要过于紧张。

五、高压球练习

(一) 练习方法

1. 反复做徒手高压球的模仿练习。
2. 持拍做模仿练习。
3. 持拍结合后脚跳起步法,反复做高压球的挥拍动作。
4. 一对二的高压球练习,即一人在网前练习高压球,两人在底线挑高球。
5. 用多球法练习打各种高压球,先练网前高压球,再练后场高压球、反弹高压球和高压球加截击。先定点,后不定点,逐渐提高难度。(图 4—7)

图 4—7

6. 对墙反复练高压球，离墙 6 米~7 米，先向地面击球，然后从地面弹到墙上再弹回高球。

7. 高压加截击练习。(图 4—8)

图 4—8

8. 后场高压加上网练习。(图 4—9)

图 4—9

(二) 练习要求

1. 打高压球时要求选手快速移动到位。
2. 在向来球方向跑动中，抬头仰视球，在击球过程中，两眼盯住球。早举球拍找准击球点。
3. 准备打高球，动作要果断，不能迟缓。
4. 对原地高压、跳起高压和后退高压分别练习。

(三) 易犯错误与纠正方法

	易犯错误	纠正方法
1.	击球人没有移动到位。	(1) 反复练习跑动。 (2) 提高视线随球移动能力。 (3) 多球法练习，连续击高球。
2.	击高压球不稳太猛。	调整好击球力量。
3.	高压球时身体过多地前倾或后仰，过多地依靠手腕力量。	(1) 建立正确的击高压球技术概念。 (2) 多球法练习，选好击球点。

续表

	易犯错误	纠正方法
4.	击球点太低或高压时有低头现象。	(1)提高随球移动能力和判断预测能力,采用多球法练习。 (2)提前出拍并反复练习直接上举球拍的击球预备姿势。

六、挑高球练习

(一) 练习方法

1. 利用多球法进行定点挑高球练习。
2. 利用多球法进行不定点挑高球练习。
3. 利用多球法进行上旋挑高球练习。
4. 利用多球法进行下旋挑高球练习。
5. 利用多球法进行平击挑高球练习。
6. 网前一人进行高压,一人在底线挑高球。

7. 按双打要求,对方两人在网前截击或高压练习挑高球。

8. 二对一挑高球练习。(图 4—10)

(二) 练习要求

1. 循序渐进,由易到难,由定点到不定点。

2. 动作协调,两眼不离球。

3. 防守和进攻要结合练习,防御性挑高球与攻击性挑高球结合运用。

(三) 易犯错误与纠正方法

	易犯错误	纠正方法
1.	向后引拍动作,手腕、手背紧张,手腕没有后屈,挑起高球缺少上旋。	(1) 徒手模仿练习。 (2) 持拍模仿练习。
2.	挑高球时,向前用力过猛,造成球出界。	采用多球法练习,动作协调,用力适度。
3.	挑高球时,拍头高于手腕。	反复持拍模仿拍头低于手腕的击球动作。
4.	挑高球时,拍面过于后仰造成打球浅。	持拍反复练习击球动作,控制拍面角度。

七、放轻球练习

(一) 练习方法

1. 采用多球法,定点练习放轻球。

2. 采用多球法,跑动中练习放轻球。

3. 结合底线正、反拍抽击球对练,进行放轻球练习。

(二) 练习要求

1. 循序渐进，先易后难，先定点，后跑动中练习。
2. 练习时眼睛要紧紧盯住球。
3. 放轻球动作要柔和、隐蔽，做到出其不意，攻其不备。
4. 既练习斜线放轻球，又练习直线放轻球。

八、反弹球练习

(一) 练习方法

1. 对墙练习，离墙 4 米~5 米，练习反弹球先慢后快，先轻后重。

2. 多球练习，可单人或多人轮流练习，送球力度恰好在练习者脚下，不断变化距离和难度。

3. 实战练习，由后场迅速跑动到中场击反弹球练习。

(二) 练习要求

1. 循序渐进，由轻到重，由慢到快。
2. 眼睛要盯住球。
3. 击反弹球，要降低身体重心，保持屈膝姿势。击球时，拍面角度稍向前倾。
4. 击出的反弹球以落点深为好。
5. 对轻击反弹球、推击反弹球和抽击反弹球分别练习。对底线与进网击反弹球的挥送动作要有区别。

(三) 易犯错误与纠正方法

	易犯错误	纠正方法
1.	后动作过大，容易产生漏球或击球点不当。	持拍模仿正确动作，反复练习形成动力定型。

续表

	易犯错误	纠正方法
2.	对于来球强烈的反弹力,击球时手腕紧张不够,没有握紧球拍。	注意击球时要靠手腕力量,握紧球拍,并对强烈的反弹球进行适应性练习。
3.	击球时出现腰提高或弯腰打球。	徒手与持拍反复模仿正确的击反弹球动作。
4.	击球时拍面角度不好,出现球拍垂下。	(1)认识击反弹球后时拍面角度控制是否恰当,是影响击球效果的重要因素。 (2)对来球速度越快,越要加大前倾拍面角度,因此可持拍反复练习击球时的动作。

九、步法练习

优秀网球选手不仅具备较强的奔跑能力,还应具有良好的步法。在比赛中,只有步法及时到位,才能充分发挥手法和技术动作,因此步法好坏是比赛能否获胜的重要因素之一。

练习方法

1. 练习接发球准备姿势:膝关节弯屈,脚跟提起,上体稍前倾,两脚不停地跳动。在做起动快步法练习时,两脚平行站立,略宽于肩,两膝微屈,上体稍前倾,球拍居中握于身体前面,拍头指向前方,身体重心放在两脚之间。

2. 反复练习滑步、跑步、跨步、垫步、交叉步等移动步法。

3. 一人或数人同时徒手练习向前、后、左、右的移动脚步动作。

4. 一人或数人同时持拍练习前、后、左、右做各种击球的挥拍步法练习。

5. 利用跳绳练习单脚跳、双脚跳、移动的单脚交替跳、双摇跳等训练脚步的频率和灵活性，提高耐力和脚腕力量。

6. 采用多球法进行步法练习。

7. 把技术练习和步法练习相结合，步法练习和专项身体训练相结合。

8. 为了加大训练强度、密度，可以在练某一项步法时，定好练习组数和次数或在单位时间内完成规定的组数和次数。

9. 结合场地和实战练习跑动移位。(图 4—11)

图 4—11

从 0 处开始跑到 1 处后回到 0，再向 2 处跑去，再返回 0 处……直到从 10 处回到 0 处为止为一组练习。

做到重心稍低，起动快，持拍做击球动作。

第二节 双打练习

一、双打练习方法

(一) 双打站位练习

双打的发球人站在规定发球区网前，接发球人站在规定发球区的另一侧的网前。(图 4—12)

图 4—12

图 4—13

有时发球人的同伴可以站在端线附近，在发球人的另一侧。后场队员的站位，发球人站在规定的发球位置，接球人站在端线附近。（图 4—13）

有时接发球同伴不直接站在网前，而是站在发球线附近，当对方打球后再快速向左前或右前截球。（图 4—14）

图 4—14

（二）进行我区对全场的破网或中场、近网的截击练习
双打乙方两名队员在球场一边左右半区的网前或底线，甲方一队员在底线或网前进行半区的破网和网前练习，乙方队员进行陪练。（图 4—15、图 4—16）

（三）接发球破网对抗练习

甲方一队员进行接发球破网练习，乙方两名队员轮流发球上网给甲方队员陪练。

（四）发球上网练习

甲方队员轮流发球上网，乙方高质量的接发球，为甲方队员发球上网后练好第一板截击球的能力。（图 4—17）

图 4—15

图 4—16

(五) 两人网前两人底线的练习

甲、乙双方 4 名球员通过对抗形式打 1 个球，进行网前截击和底线破网的练习。(图 4—18)

图 4—17

图 4—18

(六) 截击凌空球练习

甲、乙双方各出 2 人，以二对二的对抗形式进行中场或

近网截击凌空球练习。(图 4—19)

图 4—19

图 4—20

(七) 实战性练习

甲、乙双方球员采用实战性的对抗练习，并按规则和记分的方法练习。

(八) 多球法练习

1. 多球法发球练习。(图 4—20)

图 4—21

图 4—22

2. 多球法接发球练习。(图 4—21)
3. 多球法发球上网中场, 近网, 高压三板的练习。(图 4—22)
4. 发球上网抢网补位的练习。(图 4—23)

图 4—23

二、双打练习要求

1. 双打选手首先要重视基本技术练习, 在此基础上加强技术和战术的配合练习, 使其在激烈的对抗中充分发挥自己的技术和战术。

2. 抓好发球和接发球练习, 提高发球和接发球的成功率, 以便提高发球和接发球的攻击力。

3. 练习与同伴的密切配合, 向前、向后、向左、向右的移动要同步, 做到两人站位抢位及时。

第三节 技术战术练习

一、练习方法

1. 发球和接发球、挑高球练习。
2. 发球和接发球上网对抗练习。
3. 网前技术对抗控制变化和难度练习。
4. 网前与底线对抗性练习。
5. 移动中高压球练习。
6. 抽击组合练习。
7. 底线移动跑位击球练习。
8. 加强底线进攻意识练习。
9. 底线综合对抗练习。
10. 击球角度变化练习。
11. 破网技术练习。
12. 放小球及处理小球练习。
13. 挑高球及处理过头高球练习。
14. 小场地提高技术的技巧性练习。
15. 双打单一战术配套及跑位意识练习。
16. 网前抢网战术练习。
17. 专项灵敏反应练习。

二、练习要求

同第二节双打练习要求。

第五章 体能训练

体能训练就是身体素质的训练。网球运动员必须有很好的身体素质，才能掌握高难度的技术动作，如大力发球、连续高压球、快速截击网前球、强力上旋球、强力下旋球、反手击球等等。因此，加强体能训练，并达到较高的训练水平，是打好网球的必要前提。

第一节 体能训练的意义和内容

一、体能训练的意义

运动成绩与运动员身体素质有着不可分割的关系。身体素质水平的提高是全面体能训练的结果。当代许多运动项目技术水平的日益提高，在很大程度上反映了人类健康水平及身体素质水平的提高。所以说全面的体能训练是十分重要的。

身体素质是反映人在体力活动中表现机能的一种综合能力。这种综合能力包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等，人们把这些能力称为“身体素质”。所以身体素质训练的内容主要包括力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧素质和灵敏素质等。

网球技术、战术水平的提高需要有较好的身体素质。身体素质好，成绩提高也快，保持高水平的时间也长。进行全面的体能训练，使各项身体素质水平越高，就越有希望获得优良的运动成绩。

二、身体素质的训练内容

（一）力量素质

力量也称肌力。肌力来自肌肉，是肌肉在紧张和收缩时所表现的一种能力。力量素质中也可分为：

1. 基本力量：肌肉收缩时所表现出来的最大力量；
2. 快速力量：肌肉在短时间内快速收缩的能力，也称爆发力；
3. 力量耐力：肌肉长时间持续用力的能力；
4. 静力性力量：肌肉等长形式收缩的能力。

以上的力量素质，网球运动员所需要的是肌肉在短时间内快速收缩的能力，也称爆发力。在击球瞬间挥拍速度、大力发球、大力拦截扣杀等都需要爆发力。

（二）速度素质

速度素质是指人在最短时间内完成某一动作的能力。速度的快与慢取决于感觉器官与神经系统联系的能力，通过肌肉收缩完成某一动作反应出来，联系得好反应就快，否则就慢。这里需要有一个训练过程，在挥拍击球移动过程中，反复经过预测、判断、反应和做动作的四个过程。这四个过程都是在瞬间完成的。

速度素质包括：

1. 动作速度：完成动作的最高频率；

2. 移动速度：最短时间通过某一距离；
3. 反应速度：对外界刺激反应的快慢。

（三）耐力素质

耐力素质是指人体能够在尽可能长的时间内进行活动的的能力，是长时间内克服疲劳的能力。网球运动员在比赛中长时间的位置移动需要较好的速度耐力；连续挥拍的扣杀、相持迂回等都需要有较好的耐力。耐力素质包括一般耐力和专项耐力。一般耐力是指发展心肺功能的一般性耐力。专项耐力是指与专项运动特点有关的耐力。

发展网球运动员的专项耐力是指速度耐力和力量耐力。速度耐力是指人体在较长时间内，能够保持快速运动的能力。力量耐力是指人体在较长时间内，保持高度用力的能力。

（四）灵敏素质

灵敏素质是指人体在各种条件下能够协调地完成复杂动作的能力。灵敏是一种综合素质，是运动技能和各种素质在运动过程中的综合表现。灵敏是在动作过程中能够表现空间和时间的准确定向、定时的能力，表现出动作的准确性和所需要变换的速度。

运动技能掌握得越多，运动活动中就越显得灵敏。灵敏只有通过运动技能熟练之后才能表现出来，这是在通过大量训练的基础上大脑皮质的灵活性和可塑性提高的结果。

灵敏的发展需要有力量、速度和柔韧的保证。

（五）柔韧素质

柔韧素质是指人体各关节的活动幅度，肌肉韧带的伸展性与弹性。网球运动员的柔韧性可以直接影响技术动作的协

调性和伸展幅度，有利于提高进攻与防守的质量和防止伤害事故的发生。网球运动是一项有上下肢、躯干参与的全身性的协调活动，每一个技术动作都需要协调和柔韧。

柔韧素质的好坏，不仅取决于人体结构方面的变化，而且取决于神经系统支配骨骼肌的机能状态。发展柔韧素质是使中枢神经系统调节对抗肌的协调性得到改善，可以提高肌肉紧张与放松的能力，是使肌肉更加协调，这样可以大大增加肌肉的活动伸展度。伸展度的提高对网球力量的发挥有着重要的影响，特别是对速度力量的影响，对大力发球、大力扣杀等提高挥拍速度的力量非常有利。

柔韧性的提高使肌肉的活动性加强，有助于掌握新的技术和提高运动水平，又可以防止伤害事故的发生。

三、全面的体能训练与专项训练的关系

全面的体能训练是指以力量、速度、耐力、灵敏和柔韧五大素质为主要内容的训练。专项身体训练是根据项目对某一素质提出的更高要求进行的训练。全面的体能训练是专项身体训练的基础，专项身体素质水平的提高是建立在全面体能训练的基础之上的。

把全面体能训练与专项训练结合起来，使它们相互适应，协调发展。在多年的训练中要注意由一般的体能训练向专项训练的过渡，打好全面的体能训练的基础，有利于专项素质的提高，全面身体素质的薄弱，将严重阻碍专项素质的提高，从而阻碍专项技术水平的发展和提高。

四、全面的体能训练与各项素质的关系

全面的体能训练与各项素质是相互联系、相互促进的。各

项素质训练对人体各器官、系统的机能产生的影响既有特殊性又有共性。了解这些关系有利于科学地安排各项素质的训练。

力量是速度中的一个因素。发展力量素质时，由于对中枢神经兴奋和抑制过程产生很大强度，而提高神经过程的强度，对发展速度又有重要的影响，所以力量素质的提高有利于速度素质的提高。发展速度素质必须提高力量素质。

力量是肌肉耐力中的一个因素。发展力量和速度素质能够提高神经过程的强度和转换速度，用中等强度和节奏的训练对提高耐力很有帮助。

力量也有助于灵敏素质的发展，适宜的力量可以控制体重抵抗地心引力，更快地操纵身体或身体的某一部分。

发展速度素质时，进行力量训练并适当地进行耐力训练，则速度素质发展得更快。发展耐力时，如果注意速度、力量的训练也有利于耐力素质更快的提高。

由于速度素质的发展，促进了有机体对各种刺激的快速反应，因此对提高灵敏也有很重要的作用。

第二节 体能训练的手段与方法

身体素质是通过一般的体能训练和专项训练来提高的。一般的体能训练能够全面发展运动员的身体素质。专项体能训练能直接发展网球运动员所特有的体能，使运动员更快、更好地掌握和提高专项技术水平。

一、力量练习

力量素质对速度、灵敏等素质的影响是很大的。这里主要介绍通过一些器械练习来发展力量素质。为了便于大家训练，在选择的动作中，有时把不同的练习类别编成不同的组别，供大家在训练时选用。

(一) 哑铃练习动作

这里选择的哑铃练习动作主要用于发展上肢力量。上肢力量在网球运动中起着决定性的作用。

1. 哑铃屈肘旋臂 (图 5—1~图 5—4)

图 5—1

图 5—2

(1) 动作方法：两脚开立稍宽于肩，双手持哑铃置于体侧，两手同时做内旋和外旋动作（两臂保持弯屈）。在练习时还可以变换练习手段，如两臂交叉做内外旋，同时还可以向体侧或体前边举边旋。

(2) 动作用途：用于发展手臂的旋力，在网球活动中对改变球的路线有着很重要的作用。

图 5—3

图 5—4

2. 仰卧哑铃头上胸前举 (图 5—5~图 5—7)

图 5—5

图 5—6

图 5—7

图 5—8

(1) 动作方法：仰卧在长条凳上，双臂弯屈与肩同宽置于头上方，双手手心相对持铃。两臂由头上反复向胸上方举起至臂伸直。上举时双臂同时内旋，还原时双臂内旋。

(2) 动作用途：发展上臂力量，有助于大力挥拍，对发球和大力扣杀有极好作用。

3. 仰卧哑铃飞鸟（图 5—8、图 5—9）

图 5—9

图 5—10

(1) 动作方法：仰卧在长条凳上，双手持铃置于体侧，双臂反复由体侧举置胸前上方。上举时可加内旋，下落时可加外旋。

(2) 动作用途：有助于上臂内收力量的增加。有利于侧身击球，配合手腕动作，有助于加大上旋球的速度。

4. 俯卧哑铃飞鸟（图 5—10）

(1) 动作方法：俯卧于较高的长条凳上，双手相对持铃垂于凳下，两臂尽可能大幅度地外展。如此反复做如同“飞鸟”。在外展时两臂可以有意识地外旋。

(2) 动作用途：有助于增加击打反手球的力量。如果配合好腰部力量会有更佳效果。

5. 旋臂外举（图 5—11、图 5—12）

图 5—11

图 5—12

(1) 动作方法：两脚开立稍宽于肩，双手持哑铃手心朝下屈肘，置铃于上腹前，两臂交替做旋臂外举动作。

(2) 动作用途：该动作可加大击反手球的力量，同时手臂的外旋与上举，可以增加反手球的上旋。

哑铃练习的特点是哑铃重量较轻，练习的次数相对较多；组数适当少些，速度快些。以上的哑铃练习，每一个项目做 15 个~20 个为一组，选择可做 15 个~20 个极限动作重量的哑铃，每个动作做 3 组~6 组。

(二) 杠铃练习动作

杠铃练习选择的内容较多，这里以分组的形式，采用了不同的搭配方法，选择几组练习，主要用于发展运动员下肢和躯干的力量和全身协调用力的能力。

第一组

1. 直立颈后臂弯举 (图 5—13、图 5—14)

图 5—13

图 5—14

(1)动作方法:两脚自然开立,双手反握杠铃,屈臂将杠铃置于颈后。以肘关节为轴,反复屈伸。

(2)动作用途:发展该部位的肌肉力量,可以提高动作的隐蔽性,在动作较小的情况下击出角度较大、力量较强的球。

(3)运动负荷与基本要求:

图 5—15

该组练习一般选择可做 8 次~12 次的重量,每个动作可做 3 组~6 组。注意循序渐进。

2. 俯身提拉 (图 5—15)

(1) 动作方法: 两脚自然开立, 俯身双手正握杠铃, 腰部保持紧张, 控制好腰部和下肢使之保持稳定, 抬头前视。双臂上拉贴胸, 然后下落, 反复进行。

(2) 动作用途: 俯身提拉的练习用于发展背阔肌和三角肌后束肌肉, 可以提高大臂反手用力的能力。

(3) 运动负荷与基本要求: 该组练习一般选择可做 8 次~12 次的重量, 每个动作可做 3 组~6 组。注意循序渐进。

3. 俯卧提拉 (图 5—16、图 5—17)

图 5—16

图 5—17

(1) 动作方法: 俯卧于长条凳上, 将杠铃置于长凳下方, 反复上下提拉。

(2) 动作用途: 俯卧提拉的练习用于发展背阔肌和三角肌后束肌肉, 可以提高大臂反手用力的能力。

(3) 运动负荷与基本要求: 该组练习一般选择可做 8 次~12 次的重量, 每个动作可做 3 组~6 组。注意循序渐进。

4. 直立体前直臂上举 (图 5—18~图 5—20)

(1) 动作方法: 两脚自然开立, 双手正握持杠铃于体前。

直臂将杠铃举置头上方。反复练习。

图 5—18

图 5—19

图 5—20

图 5—21

(2) 动作用途：直立体前直臂上举练习用于发展背阔肌和三角肌后束肌肉，不仅可以提高大臂反手用力的能力，还可以提高反手扣杀的能力。

(3) 运动负荷与基本要求：该组练习一般选择可做 8 次～12 次的重量，每个动作可做 3 组～6 组。注意循序渐进。

5. 仰卧绕头胸上举（图 5—21～图 5—25）

图 5—22

图 5—23

图 5—24

图 5—25

(1) 动作方法：仰卧于长条凳上，双手持杠铃于头后。屈臂慢起置于胸前向胸上方举起，臂伸直，然后还原。反复练习。

(2) 动作用途：仰卧绕头胸上举练习用于发展背阔肌和三角肌前束肌肉，可以提高大臂正手和向下扣杀的能力。

(3) 运动负荷与基本要求：该组练习一般选择可做 8 次

~12次的重量，每个动作可做3组~6组。注意循序渐进。

第二组

1. 杠铃负重蹲跳（图5—26~图5—28）

（1）动作方法：左右脚适宜的距离站立，双手正握杠铃，将杠铃扛于颈后，挺胸拔腰。上体保持稳定姿势，稳稳下蹲，利用双膝半屈半伸的作用力，尽可能高地跳起。落地时仍然保持半屈膝的姿势，如此利用膝

图5—26

关节的反复屈伸垂直跳起。

图5—27

图5—28

（2）动作用途：该动作主要发展下肢的爆发力，有利于网球运动中的突然起跳、突然启动。练习时从较轻的重量开始，逐渐增加重量，注意起跳时有一定的速度，上下跳起时

注意背部始终保持挺直，以防止受伤。

(3) 运动负荷：一般 6 次~12 次为一组，做 3 组~6 组。

2. 杠铃弓步走 (图 5—29)

图 5—29

图 5—30

(1) 动作方法：双手正握杠铃，将杠铃扛于颈后，挺胸拔腰成大弓步。以尽可能大的步幅向前跨步行进。胯关节离地面越近越好。

(2) 动作用途：在网球运动中跨步是很多的。杠铃弓步走的练习就是提高这一能力。

(3) 运动负荷：反复行进 20 步左右，做 3 组~6 组。

3. 杠铃负重提踵 (图 5—30)

(1) 动作方法：两脚自然开立，双手正握杠铃，将杠铃扛于颈后，挺胸拔腰。踝关节做反复屈伸练习。练习时膝关节可以微微屈伸，配合踝关节。

(2) 动作用途：该练习在网球运动中用于提高弹跳力。

图 5—31

图 5—32

(3) 运动负荷与基本要求：练习时的负重稍大些，提踵的速度要快些。反复做 8 次~12 次，做 3 组~6 组。

4. 提铃举（图 5—31、图 5—32）

(1) 动作方法：将杠铃置于体前地上，两脚自然开立，下蹲双手正握杠铃，挺胸拔腰。双腿伸直后将杠铃提起直立，接着将杠铃继续上提经颈前置头上方。

(2) 动作用途：该练习用于提高身体协调用力的能力。

(3) 运动负荷：选择中小重量，反复做 15 个~20 个为一组，做 3 组~6 组。

第三组

该组练习主要是提高腰背部肌肉用力的能力，以配合臂部用力，加大击球的力量，提高杀伤力。

1. 杠铃转体（图 5—33）

图 5—33

图 5—34

(1) 动作方法：两脚自然开立，双手正握杠铃，将杠铃扛于颈后，挺胸拔腰，双臂置于杠铃杆上，稳住杠铃。

(2) 动作用途：配合大力发球、大力扣杀等需要腰部配合的全身用力动作。

(3) 运动负荷：反复转体 10 余次为一组。与下面的“体侧屈”练习交替进行 2 组~4 组。

2. 体侧屈 (图 5—34~图 5—38)

图 5—35

图 5—36

图 5—37

图 5—38

(1) 动作方法：两脚自然开立，双手正握杠铃，将杠铃扛于颈后，挺胸拔腰，双臂置于杠铃杆上，稳住杠铃后，尽可能大地向左屈，还原后再向右屈。

(2) 动作用途：配合大力发球、大力扣杀等需要腰部配合的全身用力动作。

(3) 运动负荷与基本要求：左右反复侧屈体 10 余次为一组。与上面的“杠铃转体”练习交替进行 2 组~4 组。练习时注意杠铃片不要脱落。

2. 俯身起 (图 5—39~图 5—41)

图 5—39

图 5—40

(1) 动作方法：两脚自然开立，双手正握杠铃，将杠铃扛于颈后，挺胸拔腰，双臂置于杠铃杆上，稳住杠铃。身体慢慢前屈，接近 90°时再还原。

(2) 动作用途：配合大力发球、大力扣杀等需要腰部配合的全身用力动作。

(3) 运动负荷：反复练习 10 次左右为一组，做 2 组~4

组。

以上三组练习可以根据自己的体能情况,有选择地训练。开始练习时重量不要太大,一定要注意循序渐进。

(三) 壶铃练习动作

这里选择的各种壶铃练习,可以与哑铃、杠铃练习结合做。

1. 坐姿双臂肩上弯举 (图 5—42~图 5—44)

图 5—41

图 5—42

图 5—43

图 5—44

(1)动作方法:身体坐在椅子上或凳子上,双臂持铃于肩上弯举,注意要控制好大臂,手心朝上,小臂上下持铃运动。另可单臂做,还可双臂交换做。

(2)动作用途:该动作主要发展腕部的控制力和小臂挥摆能力。

(3)运动负荷:左右臂同时进行,也可交换进行,反复10次左右为一组,做3组~6组。

图 5—45

2. 弓身单手提拉壶铃 (图 5—45)

图 5—46

图 5—47

(1)动作方法:一手扶一固定物,俯身单臂持铃于异侧脚一处,单臂转体加提拉。

(2)动作用途:该动作主要发展腰背部、肩带和臂部肌

肉，发展臂部与腰部的协调能力。

(3) 运动负荷：左右臂交换反复进行 10 次~15 次为一组，做 3 组~6 组。

3. 转体抛铃 (图 5—46、图 5—47)

(1) 动作方法：两脚开立，上体前屈，伸直双臂持铃置于右脚尖前。两臂用力向左上方抛甩（注意不要把壶铃抛出），然后还原，反复进行。

(2) 动作用途：该练习动作有利于提高击球能力。

(3) 运动负荷：10 次~15 次为一组，做 3 组~6 组。

4. 壶铃体绕环 (图 5—48、图 5—49)

图 5—48

图 5—49

(1) 动作方法：两脚开立，与肩同宽，两手持铃于体前，持铃臂随身体在头上环绕。该动作使背阔肌、斜方肌、背长肌和腹肌等腰部肌肉都参与活动。左右绕环交替进行。

(2) 动作用途：在网球运动中，腰背部配合挥臂的动作很多。壶铃体绕环就是帮助提高这一能力。

(3) 运动负荷：左右各 10 次~15 次为一组，组数不宜过多。

5. 壶铃蹬跳（图 5—50~图 5—52）

图 5—50

(1) 动作方法：身体半蹲，两手握住壶铃，然后伸膝展体，屈足用力蹬地，使身体垂直跳起。

(2) 动作用途：该动作用于发展弹跳力。

(3) 运动负荷：10 次~15 次为一组，做 3 组~6 组。

以上选择的几个壶铃练习对腰背部配合挥臂的动作很重要，在网球运动中很适用，可以作为主要的练习手段。

图 5—51

图 5—52

(四) 拉力器练习动作

1. 体前开胸拉 (图 5—53、图 5—54)

图 5—53

图 5—54

图 5—55

(1) 动作方法：面对拉力器，双手握拉力器手柄，直臂最大幅度的开胸拉，还原，反复进行。

(2) 动作用途：该动作用于发展反手用力的能力。

(3) 运动负荷：选择能做 10 次~15 次的重量为一组，做 3 组~6 组。

2. 体侧合胸拉（图 5—55）

(1) 动作方法：背对拉力器，直臂前拉，还原，反复进行。

(2) 动作用途：该动作用于发展正手用力的能力。

(3) 运动负荷：选择能做 10 次~15 次的重量为一组，做 3 组~6 组。

3. 体前下拉（图 5—56）

图 5—56

图 5—57

(1) 动作方法：身体位于拉力器的下方，屈臂握住拉力器，向下拉至两臂拉直，还原，反复进行。

(2) 动作用途：该动作用于发展手臂下压的能力。

(3) 运动负荷：选择能做 10 次~15 次的重量为一组，做 3 组~6 组。

4. 颈后下拉（图 5—57）

(1) 动作方法：身体位于拉力器的下方，两臂上举握住拉力器，向颈后拉引，两臂弯屈，还原，反复进行。

(2) 动作用途：该动作用于发展手臂屈伸的能力。

(3) 运动负荷：选择能做 10 次~15 次的重量为一组，做 3 组~6 组。

(五) 斜板与垫上练习动作

1. 动作方法

(1) 斜板仰卧起坐 (图 5—58、图 5—59)

图 5—58

头朝下仰卧于斜板上，固定下肢，双手交叉于头后，抱头抬起上体使头尽可能接触脚部。为了加大难度，还可以在抬起的同时加转体，用抱头的肘尖尽可能接触异侧的脚，左右转体交叉进行。

(2) 斜板收腹举腿 (图 5—

图 5—59

60、图 5—61)

图 5—60

头朝上仰卧于斜板上，固定上肢。收腹尽可能大幅度地举起下肢，为了加大难度，还可以在举腿的同时加转体，左右转体反复进行。

(3) 垫上两头起 (图 5—62)

头朝上仰卧垫上，伸展上肢。用力收腹使手与伸直的腿同时在腹前上方接触，反复进行。

(4) 俯身背屈伸 (图 5—

图 5—61

63)

俯卧于垫上或腰腹练习器上，固定下肢，双手交叉于头后，抱头抬起上体使头尽可能后仰。为了加大难度，还可以在抬起的同时加转体，头向侧上看，左右转体交叉进行。

2. 动作用途与运动负荷

以上的斜板和垫上练习主要用于发展腰背部的肌肉。练习时组数可以适当少些，次数适当多些。

图 5—62

图 5—63

二、速度练习

速度练习是指人体在最短时间内完成某一动作或通过某一距离的能力的练习。速度的快与慢取决于感觉器官与神经

系统联系的能力，通过肌肉收缩完成某一动作反应出来，联系得好反应就快，否则就慢。要想有快速的反应能力，提高运动速度，需要有一个训练过程。

在速度练习中，应该选择精神饱满、体力充沛、运动欲望强烈的情况下进行，以利于快速的条件反射。

这里介绍几个提高速度素质的练习示例：

（一）一般性的速度训练内容和方法

1. 起跑练习

（1）听口令起跑。听口令向前跑、变向跑、转身跑。

（2）看动作起跑。看到教练员的手势起跑。

2. 不同距离的快速跑

30米、60米、100米、150米的快速跑。可以接力的形式进行。

3. 不同距离的折返跑

10米~20米不同距离的折返跑。折返时的转身要最大可能地保持高速度。可以接力的形式进行。

4. 变速跑

慢跑20米~30米，快跑20米~30米，快慢跑交替进行。

5. 障碍速度跑

（1）迂回障碍速度跑。在一定距离内，以最快的速度绕过多个障碍。

（2）跳跃障碍速度跑。在一定距离内，以最快的速度跳跃过多个障碍。如跳低栏。

（二）专项速度练习内容和方法

1. 前冲与后退跑

站在网球场端线向网前冲跑，到网前后立即后退向后退着跑。

2. 并步跑练习

在一侧球场的中间，面对球网，左右并步移动。

3. 交叉步跑

在一侧球场的中间，面对球网，左右交叉步移动。

4. 垫步跑

在一侧球场的中间，面对球网，前后、左右垫步跑。

5. 四角回心跑

在一侧球场的中间，面对球网，依次或看教练员手势向场地四角跑，手或球拍接触角线后立即返回中心。

三、耐力练习

耐力练习是指人体在尽可能长的时间内进行肌肉活动的能力的练习。网球运动员在比赛中长时间的连续位置移动需要较好的速度耐力；连续挥拍的扣杀、相持迂回等都需要有较好的耐力，它取决于动作掌握的熟练程度。心肺功能是耐力的基础，人体的呼吸和循环系统的机能是影响耐力的主要因素，耐力练习就是提高练习者的有氧代谢和无氧代谢的能力。

通过各种形式的中长跑练习，较长距离的游泳是发展一般耐力的有效手段。在练习中要注意循序渐进，逐渐加大练习的强度和密度。

发展网球的专项耐力是指速度耐力和力量耐力。速度耐力是指人体在较长时间内，能够保持快速运动的能力。力量耐力是指人体在较长时间内，保持高度用力的能力。

在练习时可以采用间歇练习法来发展速度耐力。因为速度耐力练习的特点是练习时间较短、强度大、单位时间内消耗的能量大。

在发展力量耐力练习时，可以采用连续的也可以采用间歇的练习方法。如果练习强度较小（30%~50%），可以采用连续法；如果练习强度较大（50%~80%），可以采用间歇的练习法。

下面是耐力练习的几个示例：

（一）一般性的耐力训练

1. 分4组~6组的30米反复跑。
2. 跳绳3分钟~5分钟。
3. 12分钟跑。
4. 3000米跑。
5. 1500米变速跑。
6. 越野跑。

（二）专项耐力训练

1. 速度耐力的训练。100米跑做3组~6组；200米跑做3组；400米跑做2组。
2. 在专项速度练习和专项力量练习时适当增加练习次数。
3. 多球练习。采用规定的球数在规定的时间内进行。
4. 超量实战练习。增加比赛局数或规定较长时间的比赛。

四、灵敏练习

灵敏性练习很多，这里列举几个不同的练习实例：

(一) 一般性的灵敏练习

这里选择几个游戏练习。游戏练习是综合性的灵敏练习。

1. 排球击人。多人围成半径为 5 米~8 米的圆圈，一名或多名队员在圈内。圈上队员选择机会击打圈内队员的下肢（开始时用一球，熟练后用两球或多球），轮换进行。

2. 跳绳练习。

(1) 多人跳绳。

(2) 单人跳绳。有编花跳、单脚跳、换脚跳、单摇跳、双摇跳等。

3. 截击足球。

(1) 多人围成半径为 5 米~8 米的圆圈，一名或多名队员在圈内。圈上队员传球，圈内队员抢截球。传球失误的队员与抢截成功的队员换位。

(2) 6 人或 8 人为一组，一组再分为人数均等的两队。一个队队员之间向在有界线的场地内互传球，另一个队队员抢截球。抢截成功后相互交换。

(二) 专项灵敏练习

1. 髋关节的灵活练习。

(1) 起跳 90 度、180 度、360 度转动。两脚左右开立，起跳后髋部转动带动身体做 90 度、180 度、360 度转动。

(2) 单脚移动。左脚为轴，右脚向前向后移动；以右脚为轴，左脚向前向后移动。

(3) 迈步转髋。髋部向左转动，右腿高抬向左前方迈出，右脚落地时，髋部立即向右转，抬起左腿向右前方迈出。反复进行。

(4) 交叉步移动跑。两脚前后交替左右方向交叉步跑。

2. 小腿与踝关节的灵活练习。

(1) 快速前后左右提踵跳。该动作在沙地做更好，用最快速度做 15 秒左右。

(2) 原地两脚交替快速跑。用最快速度在 10 秒~20 秒钟完成。

(3) 移动练习。并步左右移动；跨步左右和向前移动；交叉步左右和向前移动。

3. 手指与腕关节的灵活练习。

(1) 快速挥动小竹棍（带竹梢），做鞭打动作。

(2) 拍起地上的篮球。

(3) 一组球拍操：

① 肩绕环。双手持球拍做左右或前后肩绕环练习，可同时或交错进行。

② 肘绕环。双手持球拍做左右或前后肘绕环练习，可同时或交错进行。

③ 单臂体前“8”字绕环。单手持球拍在体前做左右或前后肘绕环练习，两手交替进行。

④ 腕部“8”字绕环。单手持球拍做左右或前后腕绕环练习，两手可交替进行。

五、柔韧练习

(一) 发展上肢柔韧的练习

1. 肋木压肩拉肩。采用站、坐、仰卧等不同姿势，面对或侧对肋木架，单手或双手握肋木，做压肩或拉肩的练习。

2. 上臂屈伸、内外收展、内外旋、前后绕环。

3. 前臂屈伸、内外收展、内外旋、前后绕环。
4. 手腕部屈伸、内外收展、顺时针、逆时针转动。

(二) 发展下肢柔韧的练习

1. 摆腿练习。手扶固定物，左右腿轮换，做前后、左右的摆腿练习。

2. 劈叉练习。做这一练习时，要注意循序渐进，开始时手可以撑地，有保护地慢慢下压。

3. 压腿练习。坐在垫子上，两脚分开，身体向前、后、左、右压腿。也可一腿前伸，一腿后屈（跨栏腿），做前后压腿练习。

4. 跪姿压髋。两腿屈膝左右分开跪在垫子上，臀部下坐压髋。

(三) 发展腰部的柔韧练习

1. 俯卧后仰练习。俯卧于垫上，下肢由同伴压住，上身最大幅度的后仰。

2. 仰卧起坐。在“腰腹屈伸器”上练习。

3. 俯身起。在“腰腹屈伸器”上练习。

第六章 网球拍的保养与维修

一、网球拍的保养

网球拍用毕，要及时放入拍套内，以免受到意外的损害。如果球拍久放不用，一定要把球拍放在拍套内，并悬挂起来。球拍应存放在室内干燥的地方，勿使球拍受压，也不要将球拍放到潮湿的地方，因为球拍受压、受潮后非常容易改变形状。如果拍弦受了潮，拍弦就会发软而缺乏弹性，不仅影响球拍的使用，而且会减少球拍的使用年限。

二、网球拍的维修

由于球拍长期使用，拍弦容易疲劳、老化，从而导致拍弦断裂。另外，拍弦与球体长期在大力、高速的撞击下，也容易产生损坏。如果自己学会修补个别断裂的拍弦，就会减少很多麻烦。如果球拍断了弦，要暂停使用，并及时维修。因为继续使用，必然会造成许多处拍弦松弛，维修起来更为困难。球拍如果仅仅是一处弦断，不要拆除全部拍弦，只要将球拍的断弦处修补好就能再用。经过补修好了的拍弦，紧度基本上保持原样，自己动手，既省时间又省钱。

补修拍弦需要剪刀一把，带柄的锥子两个，锥柄直径粗2厘米左右，锥体长8厘米即可。此外，还需要木制圆形的拧

棒一个，长 20 厘米左右，木棒周围紧紧套上一条橡胶管。

维修拍弦的方法：

1. 如果是拍弦一处断裂，首先把断了的弦拆除在拍框的洞眼外，并用拧棒将其拉紧，穿入旁边的洞眼内，用锥子固定，然后在弦上别一个扣并拉紧，把多余的弦线剪掉。断弦的另一头也用上述方法把断弦头紧固。

2. 织补新弦。把弦的一头插入空洞旁的洞眼里后，别个扣拉紧。再把另一头插入洞眼后拉出，按其顺序逐行编织，编织完毕；再按原来的顺序从弦洞里穿出后，用拧棒拉紧，用锥子将其固定。再织补另一个缺弦的地方，织补齐全后，把弦的另一头插入临近的洞眼里将其拉出，再别上一个死扣儿，剪去多余弦线头。

附录一

网球竞赛规则

(1999 年中国网球协会审定)

单打比赛

1. 场地

单打场地是一个长 78 英尺 (23. 77 米) 宽 27 英尺 (8. 23 米) 的长方形。中间由一条挂在最大直径为 $1/3$ 英寸 (0. 8 厘米) 粗的绳索或钢丝绳上的网分开。网的两端应附着或跨在两个网柱上, 网柱应为边长不超过 6 英寸 (15 厘米) 的正方形方柱或直径为 6 英寸 (15 厘米) 的圆柱。网柱不能超过网绳顶端以上 1 英寸 (2. 5 厘米)。每侧网柱的中点应距场地 3 英尺 (0. 914 米), 网柱的高度应使网绳或钢丝绳的顶端距地面垂直距离 3 英尺 6 英寸 (1. 07 米)。

在一双打 (见规则第 34 条) 与单打兼用的场地上悬挂双打球网进行单打比赛时, 球网应该用两根高 3 英尺 6 英寸 (1. 07 米) 的网柱支撑起来。这两根网柱被称作“单打支柱”, 它们应该是边长不超过 3 英寸 (7. 5 厘米) 的正方形柱

或最大直径是 3 英寸 (7.5 厘米) 的圆柱。每侧单打支柱的中点应该距单打场地 3 英尺 (0.914 米)。球网应该充分伸展开填满两个网柱之间的空间, 网孔的大小以能防止球穿过为宜。球网中心的高度应该是 3 英尺 (0.914 米) 并且用不超过 2 英寸 (5 厘米) 宽的完全是白色的网带向下绷紧固定。球网上端的网绳或钢丝绳要用一条白色的网带包裹住, 每一面的宽度不得小于 2 英寸 (5 厘米) 也不能大于 2.5 英寸 (6.35 厘米)。在球网上, 网带及单打支柱上均不得有广告。

球场两端的界线叫做端线, 两边的界线叫做边线。在球网的每一边距离球网 21 英尺 (6.40 米) 的地方画一条与球网平行的线叫做发球线。球网与每一边的发球线和边线组成的场地被发球中线分为两个相等的部分叫做发球区, 发球中线是一条连接两条发球线的中点与边线平行的线, 线宽必须是 2 英寸 (5 厘米)。每一条端线都被一条长 4 英寸 (10 厘米) 宽 2 英寸 (5 厘米) 的发球中线的假定延长线分为相等的两部分, 这条短线叫做“中心标志”, 它与所触的端线呈直角相连, 自端线向场内画。除了端线的最大宽度可以不超过 4 英寸 (10 厘米) 以外, 所有其它的线的宽度均应大于 1 英寸 (2.5 厘米) 而小于 2 英寸 (5 厘米)。所有的测量都应到线的外沿为止。

注释 1: 在戴维斯杯、联合会杯以及其它国际网联的正式锦标赛的比赛中, 对于场地后面和两边的空地距离的详细要求, 分别包含在这些赛事各自的规则中。

注释 2: 俱乐部和以娱乐为主的网球场, 每一条端线后面的距离不能少于 18 英尺 (5.5 米), 两边的距离不得少于

10 英尺 (3.05 米)。

2. 永久固定物

场地上的永久固定物不仅只包括球网、网柱、单打支柱、网绳或钢丝绳、中心带及网带，当下列情况存在时，也都被看作是永久固定物。比如：后面和边上的挡板、看台、场地周围固定的和可移动的椅子以及占用者、所有场地周围和上方的固定物，还有处于各自预定位置的裁判、司网裁判、脚误裁判、司线员和球童。

注释：在本条中，“裁判”一词所包含的不仅有主裁判，还有被授权在场地上有座位的人，以及被指定协助主裁判为比赛工作的那些人。

3. 球

球的外表是用纺织材料统一制成的，颜色应该是白色或黄色。如果有接缝，应该没有缝线。球的尺寸应该符合附则 1 第 4 款节中所阐明的详细要求（对球的检测，本规则附则 1 中有具体说明）。球的重量应该大于 2 盎司 (56.7 克) 小于 $2\frac{1}{6}$ 盎司 (58.5 克)。

当球从 100 英寸 (254.00 厘米) 的高度落在混凝地上时，它的弹跳范围应该是高于 53 英寸 (134.62 厘米) 而低于 58 英寸 (147.32 厘米)。

当在球上施加 18 磅 (8.165 千克) 的压力时，向内压缩变形的范围应该在 0.220 英寸 (0.559 厘米) 和 0.290 英寸 (0.737 厘米) 之间；压缩后反弹变形的范围应该在 0.315 英寸 (0.800 厘米) 和 0.425 英寸 (1.080 厘米) 之间。这两种变形的数据应该是从球的三个轴方向测试后得到的平均

值。在每一种情况下任何两个数据之间的差异不能大于 0.030 英寸 (0.076 厘米)。

当比赛在海拔高度是 4000 英尺 (1219 米) 以上的地方进行时, 可以使用另外两种类型的球。第一种是除了弹跳高度要大于 48 英寸 (121.92 厘米) 而小于 53 英寸 (134.62 厘米) 以外, 还要使球的内压大于外部的气压, 其它方面则与上面的描述完全相同, 这种球通常被认为是增压球; 第二种球除了弹跳高度要大于 53 英寸 (134.62 厘米) 而小于 58 英寸 (147.32 厘米) 以外, 还要使球的内压大约等于外部的气压并且在指定的比赛海拔高度适应 60 天以上, 其它方面则与上面的描述完全相同, 这种球通常被认为是零压球或无压球。

所有的关于弹性、尺寸和变形的测试都应按照附则 1 中的规定去做。

国际网球联合会将对任何关于某种球或样品是否符合上述的标准或是否可以被批准用于比赛的问题进行裁决。这种裁决有可能是国际网联本身主动进行的行为, 也可以依据所有真正感兴趣的人包括任何的运动员、器材生产厂商或国家网球协会或者他们的会员等的申请来进行。

这类申请与裁决应该按照国际网联的审查与听证程序来进行。

注释: 所有按照本网球规则进行的比赛中的用球, 必须是列在由国际网联颁布的正式的 ITF 批准用球的名单上。

4. 球拍

不符合下列要求的球拍不允许在按照本网球规则进行的比赛中被使用:

a. 球拍的击球面应该是平坦的，由连接在球拍框上的弦组成一种式样，拍弦在交叉的地方应该是相互交织或相互结合的；拍弦所组成的式样应该大体一致，中央的密度特别不能小于其他区域的密度。球拍的设计和穿弦应使球拍的两面在击球时的性质大体保持一致。

拍弦上不应有附属物和突出物，除非该附属物仅仅并且非常明确的是用来限制和防止弦线磨损、撕拉或振动的，而且它的尺寸以及位置也必须是合理的。

b. 从 1997 年 1 月 1 日起，在职业比赛中使用的球拍框的总长度，包括拍柄不能超过 29 英寸（73.66 厘米）。从 2000 年 1 月 1 日起，在非职业比赛中使用的球拍框的总长度，包括拍柄不能超过 29 英寸（73.66 厘米）。在此之前，非职业比赛所使用的球拍的最大长度为 32 英寸（81.28 厘米）。球拍框的总宽度不能超过 12.5 英寸（31.75 厘米）。穿弦平面的总长度不能超过 15.5 英寸（39.37 厘米），总宽度不能超过 11.5 英寸（29.21 厘米）。

c. 球拍框，包括拍柄上不应有附属物和装置，除非它仅仅并且非常明确的是用来限制和防止球拍的磨损、破裂和振动或者是用来分布重量的，而它的尺寸和位置也必须是合理的。

d. 球拍框包括拍柄以及弦线上不能有任何可能从实质上改变球拍形状、或改变球拍纵轴方向的重力分布从而使挥拍瞬间的惯性发生变化、或者故意改变任何的物理性质从而在一分球的比赛中影响球拍表现的装置。

国际网球联合会将对任何关于某种球拍或样品是否符合

上述的标准或是否可以被批准用于比赛的问题进行裁决。这种裁决有可能是国际网联本身主动进行的行为，也可以依据所有真正感兴趣的人包括任何的运动员、器材生产厂商或国家网球协会或者他们的会员等的申请来进行。

这类申请与裁决应该按照国际网联的审查与听证程序来进行。

问题 1：球拍击球面上可否有一盘以上的弦？

结论：不可以。规则中清楚他说明交叉的弦是一种式样而不是几种式样。

问题 2：如果拍弦是在一个以上的平面上，是否可以认为拍弦组成的式样大体上是一致和平坦的？

结论：不可以。

问题 3：减振器是否可以安装在球拍的弦上？如果可以，应该放在什么地方？

结论：可以，但是这种器材只能放置在交叉弦组成的式样的外面。

问题 4：在比赛进行中，一名运动员的球拍弦意外断裂，他可以在这种情况下继续比赛吗？

结论：可以。

5. 发球员和接球员

运动员应该分别相对站在球网的两侧；首先发球的运动员称作发球员，另一个运动员称作接球员。

问题 1：一名运动员试图击球时穿过了球网的假定延长线，他是否失分？

a. 击球前， b. 击球后？

结论：在这两种情况下他都不失分，只要他没有进入到对方运动员场区的界线以内即可。（规则 20 (e)）关于妨碍的问题，他的对手可以根据规则第 21 条和第 25 条要求裁判员作出决定。

问题 2：发球员要求接球员必须站在他的场地界线以内接球，这是否有必要？

结论：不必要。接球员可以随意站在球网一侧属于他自己的场地的任何位置接球。

6. 场地和发球的选择

场地的选择和在第一局中成为发球员还是接球员的权利由掷币来决定。掷币获胜的一方可以选择或要求他的对手来选择：

a. 成为发球员或接球员的权利，在这种情况下另一个运动员应选择场地；或

b. 场地，在这种情况下另一个运动员应选择成为发球员或接球员的权利。

问题 1：如果比赛在开始前被推迟或暂停，运动员是否有重新选择的权利？

结论：是的。掷币结果仍然有效，但是运动员可以重新选择发球和场地。

7. 发球

发球应该按照如下的方式进行发送。发球员在开始发球前应立即，双脚站在端线后（即远离球网的一侧），中心标志的假定延长线和边线之内。然后发球员应用手将球抛向空中的任何方向并在球触地前用球拍将球击出。在球拍与球相接

触的那一时刻，整个发送即被认为已经结束。只能使用一只手臂的运动员，可以用他的球拍做抛送。

问题 1：在单打比赛中，发球员可否站在端线后单打边线与双打边线之间的位置发球？

结论：不可以。

问题 2：如果一名运动员在发球时抛出两个以上的球而不是一个球时，那次发球是否判他失误？

结论：不。重发该球。但是如果裁判员认为该行为是故意的，他可以根据规则第 21 条作出判罚。

8. 脚误

在发球的整个发送过程中，发球员应该：

a. 不通过走动或跑动改变他的位置。如果发球员轻微地移动而没有从本质上影响到他原来的站位的活，则不认为他是“通过走动或跑动而改变了他的位置”。

b. 发球员的双足不能触及除了端线后、中心标志的假定延长线之间的区域以外的任何地方。

9. 发球的程序

a. 发球时，每一局比赛发球员都应该从场地的右半区开始，轮换地站在右半区及左半区的后面来发球。如果发球是从错误的半区发出的并且没有被察觉，那么由错误的发球所引起的比赛结果都将有效。但是这个不正确的站位一旦被发现应该立刻得到纠正。

b. 发出的球应该越过球网，在接球员回击之前触及对角的发球区内的地面，或者落在任何组成发球区的界线上。

10. 发球失误

下列情况为发球失误：

- a. 如果发球员违反了规则 7、8 或 9 (b) 的任何部分；
- b. 如果他试图击打球时未能打到；
- c. 如果发出的球在触地前碰到了固定物（不含球网、中心带或网带）。

问题 1：在球被抛出准备发球的时候，发球员决定不击球而改用球拍接住球，这是一次失误吗？

结论：不是。

问题 2：单打比赛在有双打网柱和单打支柱的双打场地上进行，发球时球击中了单打支柱后落在了正确的发球区内，这是一次失误还是应重发？

结论：在发球时这是一次失误，因为单打支柱、双打网柱以及它们之间的那部分球网或网带是固定物。（规则 2 和 10 以及规则 24 的注释。）

11. 第二发球

在一次发球失误后（如果它是第一次失误），发球员应该从他发该次失误的同一半场的后面的规定位置再发一次。如果第一次失误球是从错误的半场发出时，按照规则 9 的规定，发球员必须从另外半场的后面发球且只有一次机会。

问题 1：发球员发球时位置错误，在他失分局要求判为一次失误因为他站位有误。

结论：比赛结果有效，下一分发球应按照比分在正确的位置发球。

问题 2：比分为 15 平，发球员错误地从左手的半场发球。

他获得了这一分，然后他又从右手的半场发球，发了一次失误。然后站位的错误被发现了，他获得的前一分有效吗？他下一次发球应该从哪里发？

结论：前一分有效。下一次发球应该从左手的半场发，比分为 30—15，发球员已经有了一次发球失误。

12. 何时发球

发球员应该在接球员做好准备以后再发球。如果后者试图回击发球则认为他已准备好。然而，如果接球员示意他还没有准备好，他就不能要求发球一次失误，因为球没有在发球的固定限制内接触场地。

13. 重发球

所有在此规则下的重新发球、或者规定比赛受到打断的例子，都应按照下面的解释来执行：

- a. 单独在某次发球中呼报重发时，仅仅重发该次发球；
- b. 在其他情况下的呼报，该分重赛。

问题 1：如果一次发球被规则 14 中规定以外的一些原因所打断，是否仅重发该次发球？

结论：不是。该分应该重赛。

问题 2：如果一个球在比赛中破了，是否应重赛？

结论：是。

14. 发球中的“重发”

下列情况中应重新发球：

- a. 发出的球触到了球网、中心带或网带后落在有效发球区内，或者在触到了球网、中心带或网带后落地前又触到了接球员或他所穿的或携带的任何物品；

b. 球发出后，无论好坏接球员没有做好准备时。（见规则 12）

在重新发球时，引起重发的那次发球不被计算，发球员重新发球，但是重新发球前的失误不能取消。

15. 发球次序

在第一局结束后，接球员应该成为发球员，发球员应该成为接球员；并按此次序在整个比赛后面所有局中依次交换。如果一名运动员发球次序有误，则应轮及发球的运动员在错误一被发现后就该立即发球，而在此错误发现前的比分均有效。在此错误发现前的一次发球失误则不予计算。如果在错误发现前该局已经结束，则后面的发球次序就按照已改变的次序进行。

16. 运动员何时交换场地

运动员应该在每一盘的第一局、第三局和后面依此相错的局数结束后以及每盘结束后双方所得局数之和为单数时交换场地，如果一盘结束后双方局数相加之和为双数时，则在下一盘第一局结束后再交换场地。

如果发生了错误没有按照正确的顺序站位，则错误一旦被发现有运动员就应立刻继续正确的站位和原先的顺序进行交换。

17. 活球

球从发出的那一时刻开始成为活球。除了失误或重发之外活球状态保持到该分结束为止。

问题 1：一名运动员回球失误，但是裁判员没有呼报，比赛处于活球状态。在双方对打击球结束后，他的对手是否可

以要求得到该分？

结论：不能。如果在发生失误后运动员继续比赛的话，只要对手没有受到干扰，他就不能要求得到该分。

18. 发球员得分

下列情况下发球员得分：

a. 发出的球，不属于规则 14 中重发的情况，在落地前触到了接球员或他穿戴的或携带的任何物品；

b. 如果接球员违反了规则 20 中的规定而失分。

19. 接球员得分

下列情况下接球员得分：

a. 如果发球员连续两次发球失误；

b. 如果发球员违反了规则 20 中的规定而失分。

20. 运动员失分

如果运动员违反了下列规定的任何一条将失分：

a. 活球状态下，在球连续两次触地前不能将球直接回击过网（除规则 24 中（a）或（c）的规定以外）；或

b. 他在活球状态下的回击触到了对方场地界线以外的地面、固定物或其它物体；或

c. 他截击球失误，即使站在场地外面；或

d. 他故意用他的球拍拖带或接住处于活球状态中的球，或故意用球拍触球超过一次；或

e. 在活球状态下的任何时候，他或他的球拍（无论是否在他手中）或他穿戴的或携带的任何物品触到球网、网柱、单打支柱、网绳或钢丝绳、中心带或网带或者他对手场地的地面；或

- f. 在球过网前就截击；或
- g. 活球状态下的球触到了除他手中的球拍以外，他的身体或他穿戴的或携带的任何物品；或
- h. 他抛拍击球并且击到球；或
- i. 在一分比赛进行中，他故意的和从材料上改变球拍的形状。

问题 1：在发球时，球拍从发球员手中飞出并且在球落地前触到了球网，这是一次失误或者是发球员失分？

结论：发球员失分，因为在他的球拍触网时是在活球状态下。（规则 20 (e)）

问题 2：发球时，球拍从发球员手中飞出并且在球落在有效区域以外的地面后触到了球网，这是一次失误或者是发球员失分？

结论：这是一次失误，因为在球拍触网时球已经不在活球状态了。

问题 3：运动员 A 和 B 与 C 和 D 比赛，A 发球给 D，C 在球触地前触网，随后该发球被判为一次失误，因为球未落在发球区，C 和 D 是否失分？

结论：判该发球失误是不正确的，C 和 D 在失误被呼报前已经失分，因为 C 是在活球状态下触的网。（规则 20 (e)）

问题 4：运动员是否可以在活球状态下从网上跳到对手的场地里而不受惩罚？

结论：不可以，他将失分。（规则 20 (e)）

问题 5：运动员 A 削的一个刚刚过网的球又反弹回 A 的场地，B 无法追到球，于是抛出球拍击到球。球拍和球都落在

A 的场地上，A 回击球出界。B 应该得分还是失分？

结论：B 失分，（规则 20 (e) 和 (h)）

问题 6：一名运动员站在发球线外被发出的球在落地前击到，他得分还是失分？

结论：被球击到的运动员失分。（规则 20 (g)，符合规则 14 (a) 的例外。）

问题 7：一名运动员站在场地的外面截击空中球或用手接住球，并要求得到该分，因为球肯定出界。

结论：在任何情况下他都不能得分：

I：如果他接住了球，根据规则 20 (g) 的规定他失分，

II：如果他截击空中球失误，根据规则 20 (c) 的规定他失分，

III：如果他截击空中球有效，则比赛继续进行。

21. 运动员妨碍对手

如果一名运动员的任何举动妨碍了他的对手击球，那么，如果这种行为是故意的，他将失分或者如果不是故意的，这一分要重赛。

问题 1：运动员如果在击球时触到了对手，他是否应该受到处罚？

结论：不应该。除非裁判员根据规则 21 的规定认为有必要。

问题 2：当球从网上弹回时，运动员想从网上追击该球，如果该运动员做动作时受到对手的妨碍，此时正确的判罚该是怎样的？

结论：裁判员可以按照规则 21 的规定将该分判给受到妨

碍的运动员或命令该分重赛。

问题 3: 无意的连击是否可以按照规则 21 的规定认为是妨碍对手?

结论: 不。

22. 压线球

落在线上的球被认为是落在由该线作为界线的场地内。

23. 球触永久固定物

如果活球状态下的球落地后触到了永久固定物（除了球网、网柱、单打支柱、网绳或钢丝绳、中心带或网带），击出该球的运动员赢得该分；如果是落地前触到了永久固定物，他的对手赢得该分。

问题 1: 回击球打到了裁判或他的椅子或者看台，击该球的运动员称球是向场内飞的。

结论: 他失分。

24. 有效回击

下列情况属有效回击:

a. 如果球触到了球网、网柱、单打支柱、网绳或钢丝绳、中心带或网带并且从上面越过后落在对方场地内；或

b. 无论是发球时还是回击球时，在球落到有效区内后又反弹或被风吹回过网时，该轮及击球的运动员越过网击球并且没有违反规则 20 (e) 的规定；或

c. 如果回击的球从网柱或单打支柱以外，无论是高于还是低于球网的上部高度，即使触到网柱或单打支柱，只要落在有效的场地内；或

d. 如果运动员的球拍在击球后越过球网，而不是在球过

网前击打并且回击有效时；或

e. 无论是发球时还是回击球时，如果运动员的击球击到了停在场地内的另一个球时。

注释：如果单打比赛在双打场地上进行并且使用单打支柱时，那么单打支柱以外的双打的网柱和那部分球网、网绳或钢丝绳和网带，在整个比赛中都将被看作是永久固定物而不被看作是单打比赛的网柱或球网。

如果回击球从单打支柱和相邻的双打网柱之间的网绳下面穿过而又没有触到网绳、球网或双打支柱并且落在有效区内，这属于有效回击。

问题 1：一个即将飞出场地外面的球触到网柱或单打支柱后落在对手的场地内，击球是否有效？

结论：如果这是一次发球，根据规则 10 (c)，那么不是有效击球；如果不是发球，根据规则 24 (a)，是有效击球。

问题 2：运动员如果用双手握拍击球，是否属于有效击球？

结论：是。

问题 3：发球时或在活球状态下，球击到了停在场地内的另外一个球，是否因此判定得分还是失分？

结论：不。比赛继续，如果裁判员不能断定回击的球是否是正确的球，那么应该重赛。

问题 4：在比赛中运动员是否可以使用一支以上的球拍？

结论：不可以，规则中讲述的是单支球拍。

问题 5：运动员是否可以要求将停在对手场地内的球拿开？

结论：可以。但是不能在活球状态下。

25. 运动员受到妨碍

假如一名运动员受到他无法控制的任何原因的妨碍而不能击球时，除了场地上的永久固定物，或规则 21 中的规定以外，都应该重赛。

问题 1：运动员由于一名观众处在他击球的方向上而无法回击，该运动员是否可以要求重赛？

结论：可以。如果裁判员认为是在他无法控制的情况下。但是如果由于场地上的永久固定物或地上的安排造成的则不可以。

问题 2：运动员由于例 1 中的情况受到妨碍，裁判员判重赛，发球员在此之前已有一次失误，他是否有两次发球的权利？

结论：是的。由于是处于活球状态，所以按照规则规定是该分而不是该次击球重赛。

问题 3：一名运动员是否可以要求根据规则 25 的规定重赛，因为他认为对手受到妨碍所以他没有做出回击？

结论：不可以。

问题 4：在活球状态下，比赛的球击中另一个在空中的球，这是否是有效回击？

结论：该分应该重赛除非在空中的球是其中一名运动员所为，在这种情况下裁判员应根据规则 21 的规定做出决定。

问题 5：如果主裁判员或其他裁判错误地呼报“fault”或“out”，然后又更正了他自己，应该按照哪一个呼报决定？

结论：必须重赛除非裁判员认为任何一名运动员都没受

到影响，则按照正确的呼报决定。

问题 6: 如果第一次发球失误后，球仍在跳动，当第二次发球时干扰了接球员，接球员是否可以要求重赛？

结论：可以。但是如果他有机会将球移开而疏忽了未做，他就不可以要求重赛。

问题 7: 如果球击到了场地内一个静止的或移动的物体，这是否是有效击球？

结论：这是有效击球，如果静止的物体是在球发出后进入到场内则应重赛。如果球击中了在场内移动的或在场地上面的物体，则必须重赛。

问题 8: 如果第一次发球失误，第二次发球正确，由于规则 25 中的规定或裁判员无法决定该分时，应该怎样裁决？

结论：发球失误应该取消，该分重赛。

26. 一局中的计分

a. 如果运动员获得了他的第一分，比分计为该运动员 15，他获得的第二分，计为 30，他获得的第三分计为 40，这名运动员获得的第四分计为他赢得该局但是除了下列情况：

如果两名运动员都获得了一分，比分计为平分，一名运动员获得的下一分计为该运动员占先，如果同一名运动员又赢得了下一分，他就获得了这一局；如果另一名运动员又获得了一分，比分仍被平分；如此记分直到有一名运动员在平分后立即获得两分，则该运动员获得这一局。

b. 可选择的计分制

从 1999 年 1 月 1 日至 2000 年 12 月 31 日，无占先积分法可以作为传统的计分方法的候补计分法，但在比赛前要提

前宣布。

如果采用无占先计分法，应该按照下列规则执行：

如果运动员获得了他的第一分，比分计为该运动员 15，他获得的第二分，计为 30，他获得的第三分计为 40，这名运动员获得的第四分计为他赢得该局但是除了下列情况：

如果两名运动员都获得了三分，比分计为平分；这时双方加赛一分决定胜负分，接发球的运动员可以选择他希望从场地的左半区接球还是从场地的右半区接球。获得决定分的运动员赢得该局。

双打

双打比赛中采用与单打相似的程序，平分后接发球的一对选手可以选择他们希望从场地的左半区接球还是从场地的右半区接球。获得决定分的一对选手运动员赢得该局。

混合双打

在混合双打比赛中。按照下面的略有不同的程序进行：平时，如果是男运动员发球，他应该将球发向对方男运动员所站的半场；如果是女运动员发球，她应该将球发向对方的女运动员。

27. 一盘中的计分

a. 一名运动员先取得 6 局的胜利即赢得一盘；除此以外，他必须还要净胜他的对手两局，在这种情况下，一盘的比赛有可能一直延续，直到达到净胜两局的情况为止。（通常称为“长盘”比赛）

b. 假如在比赛前提前决定，也可以采用平局决胜局制的计分替代（a）中“长盘”比赛规则。

在这种情况下，将按照下面的规则进行：

当比赛的比分为局数六比六时采用平局决胜局制计分，除非事先声明，否则三盘两胜制比赛的第三盘或五盘三胜制的第五盘仍应按照普通的“长盘”进行。

下面的计分制度应该在采用平局决胜局制计时时使用：

单打

I. 先获得七分并且净胜两分的运动员即获得这一局以及这一盘的胜利。如果比分达到六比六时，则这一局必须进行直到有一方运动员达到这净胜的两分为止。在决胜的这一局中自始至终使用从“零”开始的普通的数字来计分。

II. 该轮及发球的运动员首先发第一分球，他的对手接着发第二分和第三分，然后按照这个顺序双方轮流连续的发两分直到这一局以及这一盘的获胜方决定出来为止。

III. 第一分发球从右半场开始，之后的发球都应该按照顺序轮流从右半场到左半场来进行。如果发生从错误的半场发球的情况并且无法消除，那么从错误的半场发球所产生的比赛结果全部有效，但是一旦发现应该立即更正不正确的站位。

IV. 运动员应该在每六分后及决胜局结束时交换场地。

V. 换球时应将决胜局计为一局，而如果正好应该在决胜局前换球时，则应该推延到下一盘的第二局再进行。

双打

单打比赛中的规则同样适用于双打比赛。该轮及发球的运动员发第一分，然后每个运动员按照在那一盘前面的发球顺序轮流发两分球，直到那一局以及那一盘的获胜者决定出

来。

发球的轮换

在决胜局中先发球的那个运动员（或在双打中的那一对选手）在下一盘开始时先接发球。

问题 1：虽然在比赛开始前已经决定并且宣布了要打“长盘”，但是在六比六时却按决胜局进行了。已经进行的比分是否仍然有效？

结论：如果错误被发现时是在第二分球开始以前，第一分有效并且错误要立即被纠正。如果错误被发现时是在第二分开始以后，则这一局比赛就应该按照决胜局进行。

问题 2：虽然在比赛开始前已经决定并且宣布了要打决胜局，但是在六比六时却按“长盘”进行了。已经进行的比分是否仍然有效？

结论：如果错误被发现时是在第二分球开始以前，第一分有效并且错误要立即被纠正。如果错误被发现时是在第二分开始以后，则比赛就应该按照“长盘”进行。如果以后局数比分达到八比八或更高的偶数平局时，则应该进行决胜局的比赛。

问题 3：在单打或双打的决胜局比赛中，一名运动员发球时出现顺序错误，那么发球的顺序是否就按照已经改变的进行直到这一局结束？

结论：如果这名运动员已经完成了他的发球顺序，那么发球的顺序就按照已经发生的改变进行，如果错误被发现时该运动员尚未完成他的发球顺序，那么就应该立即纠正错误并且已经完成的比分仍然应该有效。

28. 比赛的最多盘数

一场比赛最多的盘数为男子 5 盘，女子为 3 盘。

29. 场上官员的作用

在比赛中如果有一个被任命的裁判员时，他的决定就是最后的裁定；但是当有一个被任命的裁判长时，运动员对于场上裁判员作出的关于规则问题的裁决有疑问时，可以向裁判长申诉，在这种情况下，裁判长的决定是最终的裁定。

在比赛中如果有辅助裁判员的助理被任命时(司线员,司网裁判,脚误裁判),他们的对于事实问题的决定应该是最终的裁决除非主裁认为发生了非常明显的错误,那么他有权更改助理裁判的决定或命令这一分重赛。如果助理裁判不能对场上的情况作出判断,他应该立即向主裁示意,由主裁做出决定。如果主裁也不能对场上的事实问题作出判决,他应该命令这一分重赛。

在戴维斯杯或其他团体比赛中,当裁判长被指定坐在场上时,裁判长可以对任何的决定做出改正。他还可以要求主裁判命令重赛。

裁判长可以在任何他认为有必要的时候,比如由于光线黑暗或场地条件或者天气等原因而推延一场比赛,在任何推延比赛的时候,已经产生的比分以及场地上的位置不变。

问题 1: 主裁判命令重赛,而运动员却要求不应该重赛,裁判长可否被要求作决定?

结论: 可以。对于涉及到的网球规则方面的问题,首先由场上的主裁判做决定,假如主裁判不能确定或运动员对他的决定有不同看法时,可以要求裁判长来做出决定,而他的

决定就是最终的结果。

问题 2：一个球被呼报出界，而运动员却说没有出界。裁判长对此是否可以作出判决？

结论：不可以。因为这是一个事实问题，它涉及到的是在某一个具体事件中实际发生的事情，而对于这样的问题场上官员的决定就是最终的结果。

问题 3：主裁判是否可以在对打的回合结束后改判司线员的判定，因为他认为在刚才的对打回合中，司线员的判定是错误的？

结论：不可以。主裁判要更改司线员的判定必须在错误发生后立即进行。

问题 4：一名司线员呼报球出界，主裁判虽然认为球是界内的，但是他不能看得非常清楚，他是否可以改判司线员的判定作出改判？

结论：不可以。主裁判只有在没有任何疑问的情况下认为司线员的呼报是错误的時候才能进行更改。对于司线员判定是界内的球，只有在他看到了球与界线外沿之间的距离时，才能进行改判。对于司线员呼报出界或失误的球，只有在看到球落在线上或线内时，才能进行改判。

问题 5：司线员是否可以在主裁判报分之后更改他的呼报？

结论：可以。如果司线员认为他犯了错误，只要他立即表示的话就可以进行更改。

问题 6：一名运动员在司线员呼报“out”之后申辩他的回球是好球。主裁判此时是否可以改判？

结论：不可以。主裁判绝不能由于运动员的抗议或申诉而改判。

30. 连续比赛和休息

比赛应该从第一次发球开始直到比赛结束连续进行，

a. 如果第一发球失误，发球员应该立即进行第二发球而不能有任何的拖延。

接球员必须跟着发球员的步调来比赛，并且应该在发球员准备发球时做好接球准备。

在交换场地的时候，从这一局的最后一分球结束时开始计算，到下一局的第一分球被击出时为止，最多有 1 分 30 秒的时间。

裁判员应该运用他的判断力来决定出现的情况是否使比赛不能继续进行。

国际性巡回赛和被国际网联认可的团体赛的组织者可以决定分与分之间的休息时间。但是在任何情况下，从上一分结束时开始到下一分球被发出时为止，间隔的时间不能超过 20 秒。

b. 比赛不能因为一名运动员要恢复他的体力、呼吸或身体条件而被推延、中断或干扰。但是，在出现意外伤害的情况下，裁判员可以允许比赛因为那次伤害而有一次 3 分钟的延缓。

c. 如果由于运动员不能控制的原因，比如他的服装、鞋或器材（包括球拍）出现使他不能继续比赛的情况，在运动员进行调整的时候，裁判员可以延缓比赛。

d. 裁判员可以在任何需要和合适的时候延缓或推迟比

赛。

e. 在第三盘之后,或女子比赛的第二盘之后,如果由于出现运动员不能控制的情况,而裁判员也认为需要的时候,每一名运动员可以有不超过 10 分钟的休息时间,或比赛在介于北纬 15 度和南纬 15 度之间的国家进行时,可以有 45 分钟的休息时间。如果比赛被延缓而且直到晚些的一天才恢复的话,休息只能在这一天的第三盘(女子比赛在第二盘)之后进行,前一天未进行完的一盘记作一盘。

如果比赛被延缓并且在同一天过了 10 分钟之后还没有恢复的话,那么休息只能在没有中断地连续进行三盘之后(女子在连续两盘之后)进行,前面未进行完的一盘记作一盘。

任何国家和(或)组委会在组织某个赛事、某场比赛或其它竞赛时,如果在比赛开始前宣布的话,可以将本条规则进行修改或取消。戴维斯杯和联合会杯的比赛,只有国际网联可以在它们的规则中修改或取消这条规则。

f. 赛事的组委会有权决定比赛开始前的准备活动时间,但是最多不能超过 5 分钟,并且要在赛事开始比赛前进行宣布。

g. 当使用经批准的罚分制和非累积罚分制时,裁判员将根据这些条例的内容来做决定。

h. 裁判员可以根据违反的情况在警告触犯者之后,可以继续给予处罚甚至取消他的比赛资格。

31. 指导

在团体赛的比赛当中运动员可以接受坐在场上的队长的指导,但是这种指导只能在一局结束后交换场地时进行,而

决胜局中交换场地时不能进行指导。比赛中运动员都不能接受指导。本规则中的这项规定必须严格遵守。

在受到警告之后一名运动员可能被取消比赛资格。当通过批准的罚分制被使用时，裁判员将按照规定来实施惩罚。

问题 1: 如果指导是以不易被察觉的暗示方式来进行的，运动员应该受到警告还是被取消比赛资格？

结论：裁判员应该在发现运动员接受语言的或是其他方式的指导时立刻采取行动。如果裁判员没有意识到指导行为时，一名运动员可以提醒他注意这种指导行为。

问题 2: 运动员是否可以在规则 30 (e) 允许的休息期间，或者当比赛受到干扰而终止他离开场地时接受指导？

结论：可以。在这些情况下，当运动员不在场上时，没有对指导的限制。

注释：“指导”一词的含义包括建议或指示。

32. 换球

一场比赛在经过一定的局数之后要进行换球，如果没有按照正常的顺序换球的话，那么就要等到下一次该由这名运动员或双打比赛中这一对选手发球时用新球来发球。在此之后的换球顺序仍然按照原先规定的局数进行。

双打比赛

33. 双打比赛

上面的规则都适用于双打比赛并附加以下内容。

34. 双打场地

双打场地的宽应该是 36 英尺 (10.97 米)，即比单打场地的每一边宽 4.5 英尺 (1.37 米)，两条发球线之间的单打边线被称作发球边线，在其他方面，场地的描述与规则 1 中的很近似，但是球网两边端线和发球线之间的单打线在不需要的时候可以去掉。

35. 双打的发球次序

发球顺序应该在每一盘开始前按照下面的方式决定：

在第一局先发球的那对选手应该决定哪一名运动员先发球，他们的对手应该在第二局作同样的决定。第一局先发球的运动员的同伴在第三局发球，第二局发球的运动员的同伴在第四局发球，在这一盘的比赛中的后面的比赛中都按照这样的顺序来发球。

问题 1：在双打比赛时，一名运动员没有按时到场，他的同伴要求允许他以一人来和对手进行比赛，他是否可以这样做？

结论：不可以。

36. 双打的接发球次序

接发球顺序应该在每一盘开始前按照下面的方式决定：

在第一局中先接发球的那对运动员应该决定哪一名运动员先接第一局，然后这名运动员在整个那一盘的所有单数局比赛中都首先来接发球。他们的对手应该按照这种方式决定哪一名运动员在第二局先接发球，然后在整个这一盘的所有双数局的比赛中都先接发球。搭档的两名运动员应该在每局的比赛中轮流接发球。

问题 1: 在双打比赛中, 发球员的同伴或接球员的同伴是否允许站在阻碍接球员视线的位置上?

结论: 允许。发球员的同伴或接球员的同伴可以站在球网一侧属于他的那一边的任何位置, 无论他愿意站在场内或是场外。

37. 双打的发球次序错误

如果一名同伴发球次序出现错误, 应该轮及发球的那名运动员在错误一经发现时就要立即发球。但是所有已经决定出来的比分都有效, 在此错误发现之前的发球失误也都要被计算在内。如果该局比赛在错误被发现时已经结束, 则发球次序就按照已经发生的变化来执行。

38. 双打的接发球次序错误

如果在一局比赛中接发球的次序被接球方改变, 那么接发球的次序就保持错误被发现时的状态直到这一局结束。但是这一对运动员要在该盘下一次他们成为接球员的那一局时回到他们原来的正确的接球位置。

39. 双打的发球失误

发球时符合规则 10 的情况都属于失误, 或者如果球碰到了发球员的同伴或他所穿戴的或他携带的物品; 但是如果发出的球碰到了接球员的同伴, 或他所穿戴的或他携带的物品, 且不属于规则 14 (a) 中的重赛的情况, 则发球方得分。

40. 双打中的击球

比赛时应该由相对双方的一名或另外一名运动员轮流击球, 如果一名运动员违反了这条规则在同方运动员击球后用他的球拍碰到了球, 他的对手就赢得这一分。

注释 1: 除了特别说明的以外, 这些规则中使用的男性称谓也包括了适用于女性。

注释 2: 双打和混合双打的可选择的计分法见规则第 26 条 (b)。

附则 1: 《规则》第三条所规定之试验法规

(1) 除另有规定外, 网球试验应在温度约摄氏 20 度 (华氏 68 度), 相对湿度约 60% 之条件下进行, 试验前 24 小时, 应将球从容器中拿出, 放在试验要求的温度和湿度的地方, 并应在该温度和湿度条件下开始试验。

(2) 除另有规定外, 试验应限定在气压计示度约 76 厘米 (30 英寸) 之气压条件下进行。

(3) 如球赛地点之平均温度、湿度或平均气压与各自的摄氏 20 度 (华氏 68 度)、60% 和 76 厘米 (30 英寸) 相差甚大时, 可使用另定的地域性试验标准。

这些调整后的标准, 可由任何一个国家网协向国际网联申请, 如经批准则适用于该地区。

(4) 关于球径之所有试验, 应使用金属板量径器, 最好是耐腐蚀的金属板, 板的厚度一致, 均为 0.32 厘米 (1/8 英寸), 板上有两圆形洞, 其直径分别为 6.54 厘米 (2.575 英寸) 和 6.86 厘米 (2.700 英寸)。量径器的内面应具有半径为 0.16 厘米 (1/16 英寸) 之凸形侧面。球不应以其自重穿过较小圆形洞而落下, 但应以其自重穿过较大圆形洞而落下。

(5) 依据规则第 3 条所定的有关球变形之所有试验, 应

使用在英国获得专利权，专利号码为 230250，原由珀西·赫伯特·史蒂文斯 (Percy Herbert Stevens) 所设计，又加以改良及添加附属品，并经修改可测复原变形量之机器，但经某国网协所承认而具有与史蒂文斯机器同等功能之机器，亦可使用。

(6) 进行试验的程序：

(a) 预压：任何球在试验前，应在 3 个互成直角的直径上，连续稳定地压缩约 2.54 厘米 (1 英寸)，此操作进行 3 次 (全部 9 次预压)。所有试验在预压后 2 小时内完成。

(b) 弹性试验：(参照规则第 3 条)。丈量水泥地面至网球底部之距离。

(c) 外径试验：(参照本附则第 4 款)。

(d) 重量试验：(参照规则第 3 条)

(e) 变形试验：将球置于改良的史蒂文斯机器上，并使球之接缝处与两压杆均不接触。加上接触砝码使指针与标线成水平，并将标度盘调至零。加相当于 8.165 千克 (18 磅) 的试验砝码于秤杆上，匀速转动转轮加压，此时秤杆应离原位 5 秒后复平。停止转动后，记录读数 (推进变形)，再转动转轮至轮上刻度 10 处 (2.54 厘米 (1 英寸) 变形)。然后将加压轮匀速反转 (解除压力)，直至秤杆指针与标线再度重合。如必要，等 10 秒钟后，指针已调整对准标线。记录读数 (复原变形)。应在与每球最初测试点直径线成直角之另二点直径线上重复此操作。

附则 2：轮椅网球规则

轮椅网球比赛的规则完全按照由国际网球联合会制定的身体健全人的网球规则来进行，不同的是轮椅网球运动员在比赛时允许球落地两次。运动员必须在球第三次落地前回击。轮椅被认为是身体的一部分，所有涉及到有关运动员身体的规则对于轮椅都适用。

1. 参加比赛的轮椅网球运动员

a. 一名运动员如果要取得参加由国际网联批准的轮椅网球比赛和残疾人运动会的资格，他必须要有医疗诊断证明他有永久的与移动相关的身体残疾。这个与移动相关的身体残疾必须引起一个或更多的下部肢体的部分或全部的功能的丧失。如果由于这个功能的限制而造成不能参加健全人的网球比赛（即需要有适当的速度来移动以回复到最佳位置），那么这名运动员就有资格参加由国际网联批准的轮椅网球比赛。

b. 与资格审查要求相符的永久残疾的病例有：瘫痪、截肢、放射性因素造成的四肢短缺、部分或全部的关节僵硬或关节置换。这样的身体残疾一定是持续的妨碍移动功能。而像软组织痉挛、韧带力量不足、水肿或萎缩的现象、或者像疼痛及麻木等症状如果不存在符合前面所列举的衡量标准的情况，则不能被认为是永久的身体残疾。

c. 一名四肢瘫痪的运动员被认为是符合上面所描述的至少有三个部位是永久残疾的标准。

2. 发球

a. 发出的球在触及到发球区地面之后，可以在接球员回击前再触及场地内地面一次或场地界线外的地面一次。

b. 发球必须按照下面的方式进行。在开始发球前，发球员必须处在一个固定的位置，在击球前发球员允许可以向前推一下轮椅。

c. 在整个的发球过程中，发球员轮椅的轮子不能触到除了中心标记的假定延长线和边线之间以及端线后面围成的区域以外的其他区域。

d. 如果常规的发球方法对于一名四肢瘫痪的运动员来说不能做到的话，可以有另外一个人来为该运动员抛球。

3. 活球

直到一分结束，比赛中的球处于活球状态。在球第三次触地前必须要回击到对手的场区，第二次落地可以是在界线内也可以是在界线外。

4. 一名运动员将失分，如果他

a. 在球第三次落地前不能将球回击过网。

b. 他在发球或击球时使用脚或下肢的一部分作为刹车或稳定器来做转动或停止。

c. 在击球时他没有保持一侧的臀部与他的轮椅座相接触。

5. 轮椅网球/健全人网球比赛

当一名上面规则 1 中描述的轮椅运动员与一名健全人一起或相对进行单打或双打比赛时，轮椅运动员要采用轮椅网球规则而健全人要使用健全人网球规则。在这种情况下，轮

椅运动员允许球落地两次而健全人只能使球落地一次。

注释：对于下部肢体的解释为：下肢包括臀部、胯部、股部、腿、踝和脚。

附则 3：网球竞赛场地图（单位：米）

单打场地

附图 1 单打场地（单位：米）

双打场地

附图 2 双打场地（单位：米）

附图 3 单打和双打兼用场地画法 (单位: 米)

一般单打和双打兼用的场地画线步骤如下 (单打场地画线步骤见下面的“注”):

首先选择球网位置, 画一长 12. 8 米 (42 英尺) 的直线。中点处做一记号 X, 然后由此点向两侧丈量, 定点如下:

a、b 点各距 X 点 4. 11 米 (13 英尺 6 英寸), 球网于此处与单打边线相交。

n、n 点各距 X 点 5. 03 米 (16 英尺 6 英寸), 为单打支柱的位置。

A、B 点各距 X 点 5. 49 (18 英尺), 球网于此处与双打边线相交。

N、N 点各距 X 点 6. 40 米 (21 英尺), 为网柱的位置, 也是 12. 8 米 (42 英尺) 基准线的两端。在 A、B 点加钉, 并分别各与一量尺的一端相连。从 A 点量 16. 18 米 (53 英尺 1 英寸) 成 AC 线 (这是半场对角线长度), 从 B 点量 11. 89 米 (39 英尺) 成 BC 线 (这是半场边线长度)。拉紧 AC、BC, 使二线相交于 C 点 (这是半场的一角)。反向丈量可找出另一

使二线相交于C点(这是半场的一角)。反向丈量可找出另一角D点。在这阶段对操作的检查,量好检验CD线的长度,它是端线,应长10.97米(36英尺);同时可标出中点J和单打边线c、d两点距C、D点1.37米(4英尺6英寸)。

中线和发球线各点F、H、G均可分别在bc、XJ、ad线上距球网6.4米(21英尺)处画出。采取同样步骤可画出球网另一边的球场。

注:

(i) 如只需单打球场时, a, b, c, d 外边之线均不必画,但用上法可丈量出球场。另外可供选择的方法是:可在 a、b 处加钉并各与一量尺相连以代替 A、B,再用 14.46 米(47英尺5英寸)和 11.89 米(39英尺)的长度,找出单打端线两角 c、d。网柱在 n、n 处,并应使用 10 米(33英尺)长的单打球网。

(ii) 当一单打、双打兼用球场挂着双打球网用于单打时,必须在 n、n 处用两根 1.07 米(3英尺6英寸)高的支柱称为“单打支柱”将网撑起,单打支柱的直径或边长不得超过 7.5 厘米(3英寸)。单打支的中心应距单打边线外沿 0.914 米(3英尺)。为了便于安置单打支柱,最好在场地上的 n、n 点用白点标出。

附录二

中国历届全运会网球赛冠军表

届次	年代	项目	单位	姓名
第一届	1959年	男单	上海	朱振华
		女单	上海	戚凤娣
		男双	上海	朱振华 梅福基
		女双	上海	戚凤娣 卢璐
		混双	上海	梅福基 戚凤娣
第二届	1965年	男团	上海	
		女团	四川	
		男单	上海	彭志渊
		女单	上海	戚凤娣
		男双	上海	彭志渊 朱振华
		女双	上海	戚凤娣 王佩珖
		混双	上海	彭志渊 戚凤娣

续表

届次	年代	项目	单位	姓名
第三届	1975年	男团	北京	
		女团	湖北	
		男单	福建	高宏远
		女单	湖北	郭汉琴
		男双	福建	高宏远 赖水长
		女双	北京	孙京环 王萍
		混双	广东	彭志渊 徐润珍
第四届	1979年	男团	上海	
		女团	北京	
		男单	上海	许海林
		女单	北京	孙京环
		男双	北京	孙春来 王福章
		女双	北京	孙京环 王萍
		混双	上海	许海林 陈娟
第五届	1983年	男团	天津	
		女团	四川	
		男单	天津	刘树华
		女单	湖北	余丽桥
		男双	上海	尤伟 李书晨
		女双	上海	陈娟 李晓云
		混双	广东	刘惠明 李心意

续表

届次	年代	项目	单位	姓名
第六届	1987年	男团	北京	
		女团	云南	
		男单	上海	尤伟
		女单	广东	李心意
		男双	北京	谢昭 孟强华
		女双	广东	李心意 李燕玲
		混双	四川	李德鹏 张跃军
第七届	1993年	男团	上海	
		女团	湖南	
		男单	湖北	潘兵
		女单	湖南	李芳
		男双	湖北	潘兵 张九华
		女双	北京	毕英 李莉
		混双	上海	夏嘉平 杨莉华
第八届	1997年	男团	北京	
		女团	湖南	
		男单	湖北	潘兵
		女单	湖南	李芳
		男双	湖北	潘兵 张九华
		女双	湖南	李芳 陈莉
		混双	北京	鲁凌 李莉

大力发球

近网截击球