

图书在版编目(CIP)数据

网球运动教程 / 付辉, 王锋主编. — 天津: 天津
科学技术出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5576-5823-6

I. ①网… II. ①付… ②王… III. ①网球运动—教
材 IV. ① G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 274232 号

网球运动教程

WANGQIU YUNDONG JIAOCHENG

责任编辑: 韩 瑞

责任印制: 兰 毅

出 版: 天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地 址: 天津市西康路 35 号

邮 编: 300051

电 话: (022) 23332390

网 址: www.tjkjcs.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 天津金铁龙印刷有限公司

开本 880×1230 1/16 印张 12.5 字数 300 000

2018 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 58.00 元

编委会

主 编 付 辉 王 锋
副主编 刘世军 戴婷婷
编 委 魏玉平 刘少卓 辛雅妮
焦 暘 平 安

前 言

网球是当今世界上最流行的运动项目之一,从 1000 年前法国修道院的僧侣游戏,到 700 年前英国皇家的御用活动,再到 100 多年前现代网球运动在美国诞生,其独特的发展经历,往往被冠以“贵族运动”“高雅运动”以及文明运动的美誉。而网球运动的独特形成过程也使其兼具了健康、优雅、时尚等特质,受到世界各地民众的欢迎,参与网球运动、观看网球赛事已成为现代社会中人们崇尚的休闲生活方式之一。

网球运动传入我国已有 100 余年的历史,但网球运动在我国真正的普及与发展始于 20 世纪 80 年代,一些大城市开始建造网球中心,一些高校开始设置网球课程,世界顶级网球赛事的电视转播也逐渐增多,越来越多的人喜欢上网球运动,群众性网球运动轰轰烈烈地开展了起来。特别是进入 21 世纪后,我国网球运动迎来了快速发展期,2004 年雅典奥运会我国女双选手李婷、孙甜甜勇夺桂冠,实现了我国奥运会网球项目金牌零的突破,同时也吹响了我国女子网球进军世界网坛的集结号,先后涌现出李娜、郑洁、彭帅、晏紫等一批优秀女子网球选手,为世界网坛注入了一股新的活力。尤其是李娜在 2011 年和 2014 年夺得法网和澳网女子单打冠军,更是在全国范围内掀起了一股学习网球的热潮,从而进一步促进了网球文化在我国的传播,推动了网球运动在我国的发展。

为了进一步推广网球文化,普及与推动我国网球运动的发展,提高网球运动教学与训练水平,本书从高校公共体育课网球教学实际出发,结合编者多年的网球实践教学经验,对网球运动的基本知识、基本技术、训练方法、竞赛组织编排、运动损伤与恢复等内容进行了详细的理论阐述,特别是将网球的基本技术与练习手段作为重点提炼出来,使读者无论是在学习初期还是在进一步训练提高过程中,都对其具有较强的指导意义。

本书注重实际,内容全面,通俗易懂,图文并茂,不仅可以作为普通高等院校公共体育课教学用书,同时也可以作为广大网球爱好者的自学参考用书。

《网球运动教程》编委会

2018 年 10 月

目 录

第一章 网球运动概述·····	1
第一节 网球运动的起源与发展·····	1
第二节 中国网球运动·····	5
第二章 网球运动基本知识·····	8
第一节 网球运动的设施与装备·····	8
第二节 网球运动的锻炼价值·····	14
第三节 网球运动礼仪·····	16
第四节 网球国际组织及重大赛事介绍·····	18
第五节 网球运动常见损伤与预防·····	25
第三章 网球运动营养与饮食·····	29
第一节 营养的概念·····	29
第二节 网球比赛中运动员的能量供应特点及饮食营养原则·····	29
第三节 网球爱好者参与网球运动的营养与补充·····	32
第四节 网球运动与补水·····	33
第四章 网球比赛心理与调节·····	35
第一节 网球运动员比赛心理与调节·····	35
第二节 普通网球爱好者比赛心理与调节·····	39
第五章 网球技术教学与训练·····	42
第一节 网球底线正反手击球技术·····	42
第二节 网球截击球技术·····	59
第三节 发球技术·····	74
第四节 网球高压球技术·····	85
第五节 下旋球技术·····	94
第六节 网球凌空抽球技术·····	104
第七节 放小球技术·····	113
第八节 反弹球技术·····	120
第六章 身体素质训练·····	130
第一节 力量素质训练·····	130
第二节 速度素质训练·····	132
第三节 耐力素质训练·····	133

第四节	灵敏素质训练·····	135
第五节	柔韧素质训练·····	136
第七章	网球裁判法·····	138
第一节	中文裁判法·····	138
第二节	网球裁判法解析、案例分析 ·····	162