

北京体育大学出版社

网球

从入门到实战

[德] 佩特·肖尔 著

花勇民 葛艳芳 译



Tennis.

从入门到实战

网 球

(德) 佩特·肖尔 著
花勇民 葛艳芳 译

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2007-5503

BLV Sportpraxis Top: Richtig Tennis © BLV Verlagsgesellschaft mbH, München 2006

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2008

Through Beijing International Rights Agency All rights Reserved

图书在版编目(CIP)数据

网球/(德)佩特·肖尔著;花勇民,葛艳芳译.-北京:
北京体育大学出版社,2008.4

(从入门到实战)

ISBN 978-7-81100-896-8

I. 网… II. ①佩…②花…③葛… III. 网球运动-
基本知识 IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185634 号

网 球 (德)佩特·肖尔 著
花勇民 葛艳芳 译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 4

2008年4月第1版第1次印刷 印数 6000册

定 价 22.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

佩特·肖尔在30多年以前就开始担任网球运动的专业记者，作为竞技体育的运动员（戴维斯杯选手）、作为戴维斯杯和协会、俱乐部网球队的教练员和教师，他都拥有多年的经验。他了解目前网球运动员亟待解决的问题，并且他还为初学者、已经具备一定水平的中级选手以及高水平运动员提供了这些问题的答案。1995年，他成为第一位被德国网球联合会授予“年度教练员”嘉奖的网球教师。佩特·肖尔已经撰写了许多网球方面的书籍，并且他还参与了德国网球联合会网球教案的编写。

译者简介

花勇民，男，1971年7月出生，江苏宜兴人，博士，北京体育大学副教授，硕士生导师，华东师范大学博士后。

葛艳芳，女，1974年1月出生，河南焦作人，硕士，北京体育大学助理研究员。

目 录

介 绍

球 拍	6
拍 弦	6
计分方法	8
平局决胜	8
场 地	9
沙 地	9
硬 地	9
室内球场	9

技 术

准备姿势	10
击球准备姿势	10
接发球准备姿势	10
常犯错误	11
正手击球	12
握 拍	12
挥 拍	14
引拍阶段	16
击球阶段	18
随挥阶段	19
单手反手击球	25
握 拍	25
挥 拍	27
引拍阶段	28
击球阶段	30
随挥阶段	31
双手反手击球	35
握 拍	35
引拍阶段	36
击球阶段	36
随挥阶段	37

自学技巧	38
削 球	42
握拍和击球姿势	43
挥 拍	43
联赛运动员必备的削球知识	44
尽早引拍和击球速度	44
理想的击球点	44
上旋击球	45
击球姿势	45
握 拍	46
挥 拍	46
联赛运动员必备的上旋击球知识	48
引拍阶段的变化	48
腕关节参与的变化	49
击球阶段的变化	49
随挥阶段的变化	49
击球速度	51
深的屈膝	51
尽早的引拍动作	52
更低的弓形下方弧线	52
理想的击球点	52
步法和平衡	55
击球姿势	56
平击发球	57
握 拍	57
开始位置	57
抛 球	57
挥 拍	60
引拍阶段	62
击球阶段	64
随挥阶段	65

第二发球	68
旋转发球的必备知识	70
抛球比较	71
切削发球	72
握拍	72
抛球	72
挥拍阶段	72
上旋发球	74
握拍	74
抛球	74
挥拍阶段	74
截击球	76
握拍	76
截击球准备姿势	76
引拍阶段	78
击球阶段	78
随挥阶段	79
低截击球	82
高截击球	82
反弹球	84
握拍	84
挥拍阶段	84
高压球	86
握拍	86
准备姿势	86
原地高压球	88
起跳高压球	89
挑高球	92
握拍	92
挥拍	92
放小球	94
握拍	94
挥拍	94

技术运用

底线	97
----------	----

安全的底线击球	97
斜线——直线	98
攻击性的底线击球	99
成功的穿越球	99
网前	102
成功的截击球	102
成功的高压球	103
发球	104
站位	104
抛球	105
接发球	106
针对不同发球的正确的接发	106

战术运用

底线	108
安全的底线击球	108
攻击性的底线击球	111
穿越球	113
挑高球	116
放小球	117
网前	118
截击球	118
高压球	121
发球	122
发球的运用	122
平击发球	124
切削发球	125
上旋发球	125
接发球	126
接发球的运用	126
防御性的接发球	127
“一般”的接发球	127
攻击性的接发球	128

介绍

球拍

最重要的网球装备就是网球拍了。由于网球拍必须与其构造和手的大小相匹配，因此，可供选择的网球拍的种类是有限的。您在选择网球拍时必须注意以下事项：

➤ 球拍不应该太重

这样会使腕关节和手臂肌肉负荷太大。

➤ 拍把不应该太粗

这样会使手指无法紧握拍把。

➤ 拍把不应该太细

这样会使拍把轻易地在手中转动。

您必须尝试各种不同粗细的

不断变大的球拍：特殊的儿童用拍到青少年球拍至成年人球拍。

拍把，体会手指在紧握拍把时的手感是否非常舒服，大鱼际和指尖应该有大约一个大拇指宽度的空隙。

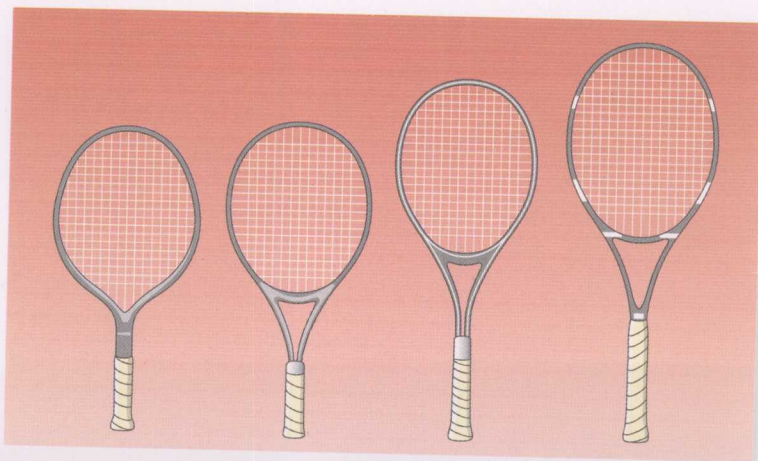
通常情况下，儿童的拍把粗细指数为1~2，女性的拍把粗细指数为2~3，男性的拍把粗细指数为3~5。

要点

在您刚开始学习网球时，请选择一把较轻的球拍，以易于掌控。

拍弦

弦的强度（弦的直径）、质量以及穿弦的磅数对球的控制有非常大的影响。



➤ 弦不能太细

这样的弦虽然具有较好的弹性，但是不太受力，很快就会断。

➤ 弦不能太粗

这样的弦虽然使用时间较长，但是弹性比较差。

➤ 穿弦不能太紧

这样的穿弦方式对初学者而言就像在使用一块平板打球，一般只有优秀选手才会选择这样的穿弦方式。

➤ 穿弦不能太松

这样的穿弦方式整个拍面会像“吊床”一样，对于控制球而言比较困难。

➤ 弦的平均强度

取决于您选用的弦。

➤ 穿弦的平均磅数

球拍生产商会向您推荐一个穿弦的平均磅数，只有顶级的优秀网球运动员才可以选择推荐磅数的最高值。

当然，价格会决定弦的质量。假如您是初学者，请选择中等价位的球弦，因为在开始学习阶段，您还不能在网球实践中体会出球弦质量之间的差别。

球拍原装的皮革吸汗带的防滑和吸汗程度各不相同。假如您觉得球拍在手中容易打滑，您可以更换原装的吸汗带或者在此之上另外再绑上一条其它的吸汗带。目前在市场上有很多各种材质、类型、质量的吸汗带可供选择。



不同的球拍形状和拍面构造：左侧是“经典”形（圆椭圆形），旁边的是“等轴”形（近似四方形），最后是“长线”形（长椭圆形）；右侧是普通拍框和厚拍框的比较。

计分方法

在三盘两胜制的比赛中，为了赢得一场比赛，一方运动员必须取得两盘的胜利，在一些大型比赛中有时采用五盘三胜制，一方运动员必须取得三盘的胜利。当然，五盘三胜制只适用于男子比赛。

为了赢得一盘的胜利，一方运动员必须取胜6局并且至少领先对手2局。例如，局分为6比4，6比3，6比2，6比1，或者6比0，那么先赢得6局的一方运动员就赢得了这一盘的比赛；如果一方运动员已经取胜5局，那么另一方运动员必须取胜7局，即局分为7比5，才能赢得这一盘比赛；如果双方局分为6比6时，比赛将采用平局决胜（Tiebreak）。

当一方运动员胜第一分时计15，胜第二分时计30，胜第三分时计40，当胜第四分时，一方运动员就赢得这一局的比赛。但是，当双方运动员都胜3分，即比分为40比40时，我们称之为“平分”，这时，如果某一方运动员胜了下一分，我们就称之为该方运动员“占先”，当“占先”方运动员再胜1分时，这方运动

员就赢得这一局。如果当一方运动员“占先”后，对方运动员胜了下一分，比分又变成了“平分”，这时，比赛将继续进行，直到一方运动员再连胜2分才算该方运动员赢得这一局。

平局决胜

在一盘比赛中，如果比赛双方的局分为6比6时，就开始采用平局决胜，也就是说，第13局的比赛决定整盘的比赛。在平局决胜的比赛中，得分是连续计算的，例如1比0，1比2，2比1，3比1等等，这和乒乓球的计分方法类似。先胜7分，并且领先对手至少2分的一方运动员取胜，所以比分有可能是7比5，7比4，7比3，7比2，7比1，7比0，或者8比6，9比7等等。平局决胜后，比赛双方整盘的局分计为7比6。

在进行平局决胜时，您必须非常清醒地认识到，这一局比赛是特别重要的一局比赛：因为这一局比赛决定着这一盘的胜负。因此，您必须考虑到所有的因素，按照稳妥、安全的比赛方式进行。有风险的击球会导致一次或者两次非受迫性失误，这样就会白白地葬送您前面所有努力所

争取到的6比6的局分，就会彻底粉碎您取得这盘胜利的计划。所以，对待所有的球一定要耐心！争取在平局决胜时把有风险的击球留给对方。

场 地

网球运动几乎可以在任何场地上进行，例如草地、沥青、混凝土、沙地、泥地、地板、人造材料、地毯等等。由于球在不同场地上的弹跳情况各不相同，所以每一种场地的网球比赛都具有各自的比赛特色。

沙 地

“沙地”其实就是通常所说的红土地地。这种场地有一层细沙或者砖粉末的表层，属于慢速场地，需要一些保养，例如拉平

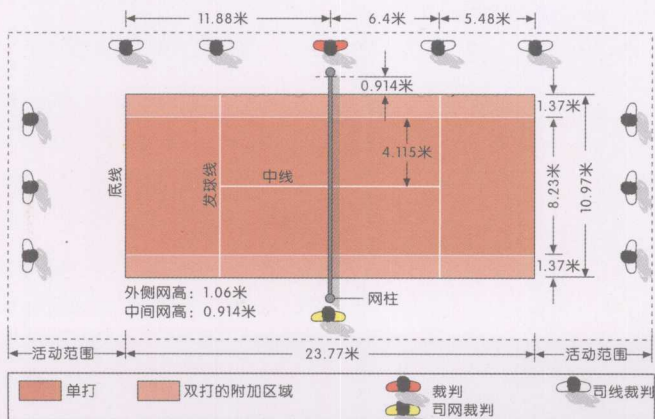
面沙、洒水保湿等等。在这种场地上，球的弹跳“正常”。由于在这种场地上运动员可以“滑步”，所以能够减少对关节、骨骼、肌腱和肌肉的受力。在欧洲，75%的室外网球场都是沙地。

硬 地

与沙地球场相比，硬地球场的地面更容易保养，球的反弹更平、更快。很多硬地球场会导致关节和腿部肌肉拉伤（无法滑步）。请您注意穿着合适的球鞋。

室内球场

最常用的室内网球场是地毯地面和颗粒状地面。这种场地对网球脚步动作的影响是不尽相同的。因此建议您务必选用与场地条件相适应的室内网球用鞋。



技术

准备姿势

您可以从靠近底线的一个位置开始您的击球准备姿势，并且移动到击球位置。这个位置同时也是初始位置和一种期待状态，以期能够争取到尽可能好的机会击打各种来球。显而易见的是，由于通常情况下回球以及接发球两种情况的不同要求，所以您在底线附近初始位置时就相应地分为击球准备姿势和接发球准备姿势。



击球准备姿势

在发球或者接发球之后，您分腿站立并稍稍做分腿跳跃，两腿之间的距离大约与髋关节同宽，等待对手将球回到底线附近。膝关节稍稍弯曲，上身略往前倾。为了能够较好地向各个方向起动，您的身体重心必须更多地是落在前脚掌和脚趾上。

手臂也稍微弯曲，右手握住球拍，左手轻握拍柄。球拍置于身体前面，拍头顶端指向对手。在每一次击球后，请您保持分腿跳跃或者两腿交替小跳的运动状态（见左侧插图），上身正面朝向球网，尽可能迅速地重新恢复到击球准备姿势。

接发球准备姿势

请您站在无论用正手或者反手都能很好接发球和回球的位置。您一定要搞清楚，您是在底线后，还是在底线上，或者是在底线前接发球的感觉最好。您的位置可以根据对手的情况进行调整和改变。

在接发球时同样建议您双脚

处于运动状态。您可以试验一下，哪种运动状态可以促使您最好地到达击球位置：两脚交替小跳，颠动双脚或者是在两脚之间转换身体重心。

常犯错误

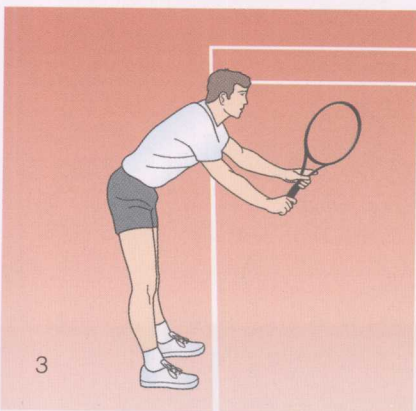
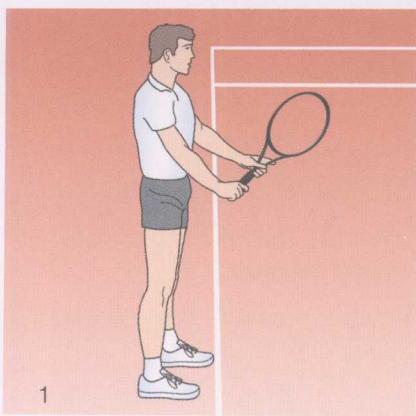
运动员象一个小锡兵一样直挺挺地站着（图1）。用这样的接发球准备姿势根本不可能对对方的发球做出最佳的反应，接发球的难度也是可以预知的。

两脚之间的距离太窄（图2）。运动员非常容易失去平衡，也就是说，当运动员想迅速向左或者向右起动时，他就会在保持身体平衡方面遇到问题。因此，两脚之间的距离应该大约与肩同宽。

尽管髋关节弯曲，但是这个运动员仍然没有处于运动准备状态。为了能够对向左或者向右起动做出迅速的反应，双腿在膝关节处必须是弯曲的。人们无法用直立僵直的双腿进行蹬地起动（图3）。

提示

请您注意，在这里以及后面的技术、战术描述中都是根据右手持拍的情况进行说明。



正手击球

运用正手击球技术可以击打所有在您右侧弹起的来球。成功正手击球的先决条件是：

- 正确的握拍——手和手指如何握住拍把的方式；
- 正确的挥拍——球拍如何被挥动的方式；
- 正确的步法和平衡——双脚如何参与、身体重心如何转换的方式。

握拍

这里只介绍最常用的正手握拍。在个体之间存在着一些小的差异是正常的。

您如何找到您的正手握拍

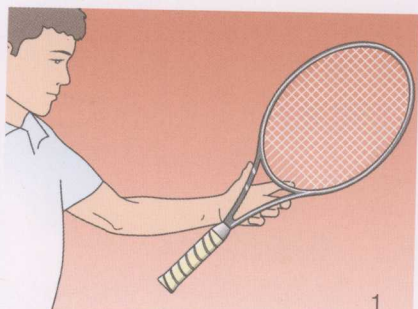
左手握住拍颈，拍面垂直（图1）。右手手掌放在拍面上。双臂稍稍弯曲（图2）。

右手手掌从拍面向拍柄方向向下滑动，直至拍把右侧较宽的一面（图3）。

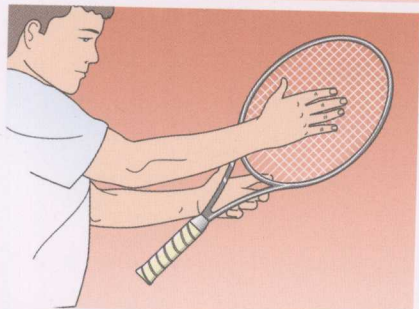
手指握住拍把（图4）。

正手握拍的准确描述

手指倾斜向上非常舒服地抓住拍把；大拇指和三个手指的指尖放在拍把左侧较宽的一面上。大拇指触摸到中指。



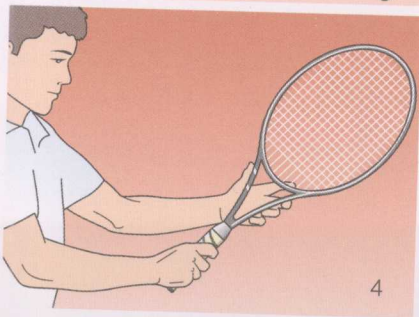
1



2



3



4

拍把底部和小鱼际齐平，小鱼际放在拍把右侧较宽的一面上（图1）。

中指和食指没有接触。食指伸展，就像用食指扣住手枪扳机一样。手掌包住拍把右侧较宽的一面（图2）。

腕关节稍微有一点向手背弯曲（外展）！从上面看，球拍和前臂构成了一个钝角（图3以及参阅第15页）。如果运动员想更容易地击打出上旋，那么就on应该使用西方式正手握拍。请您继续向右下方转动手掌直至下方较窄的一面即可（图4）。但是，假如您根据情况需要从上旋转换成一般击球或者削球时，这种握拍就会产生问题。因此，您必须进行充分的尝试和体会，究竟采用哪一种握拍方式才能最好地完成相应的击球。

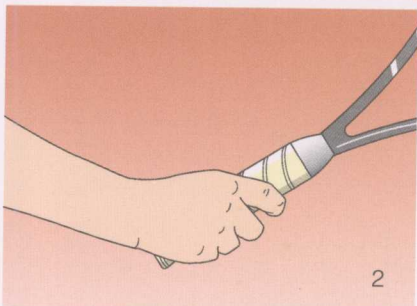
这里讲解的正手击球是侧身击球时普通的正手基本击球。球只获得少许的有意识的向前旋转。

要 点

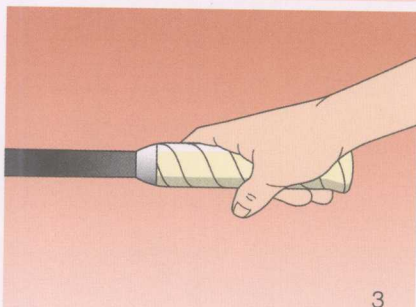
握住球拍时手要放松。只是在击球前的一瞬间才短时间里紧握球拍。



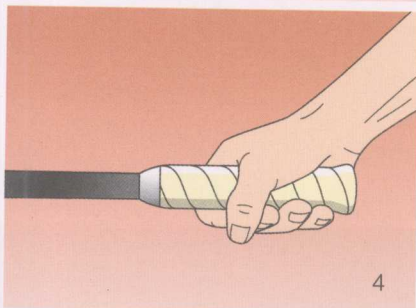
1



2



3



4

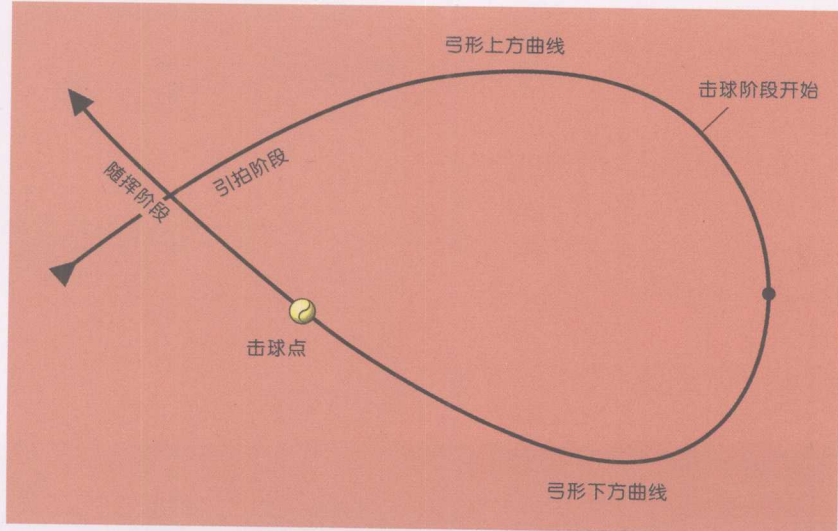
挥拍

最常见的挥拍轨迹会形成一个平滑的弓形形状。人们可以将它分成三个阶段：

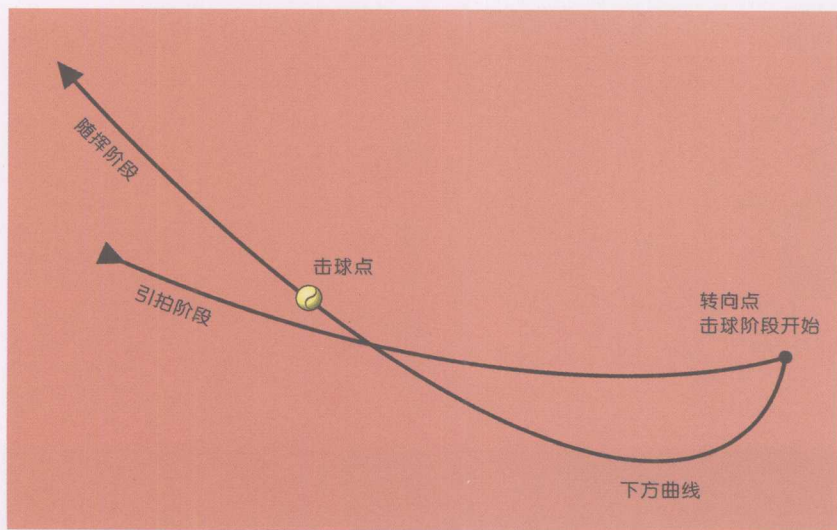
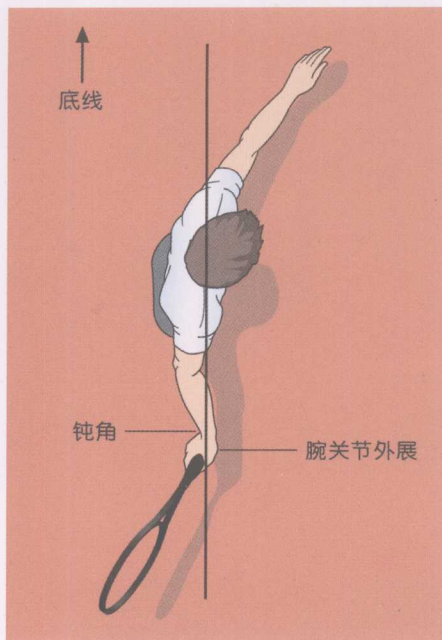
1. 引拍阶段；
2. 击球阶段；
3. 随挥阶段。

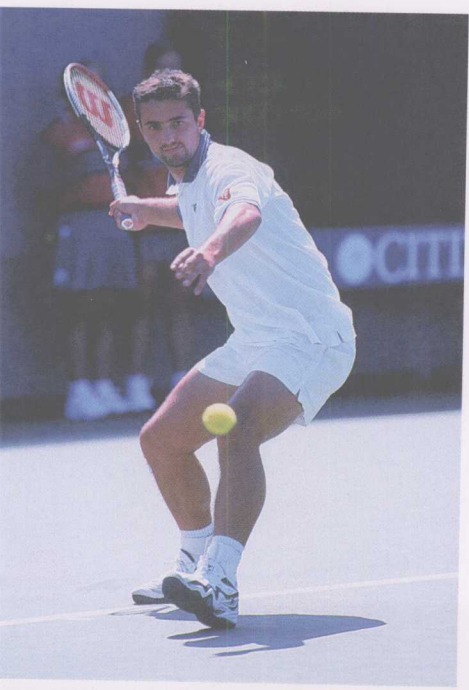
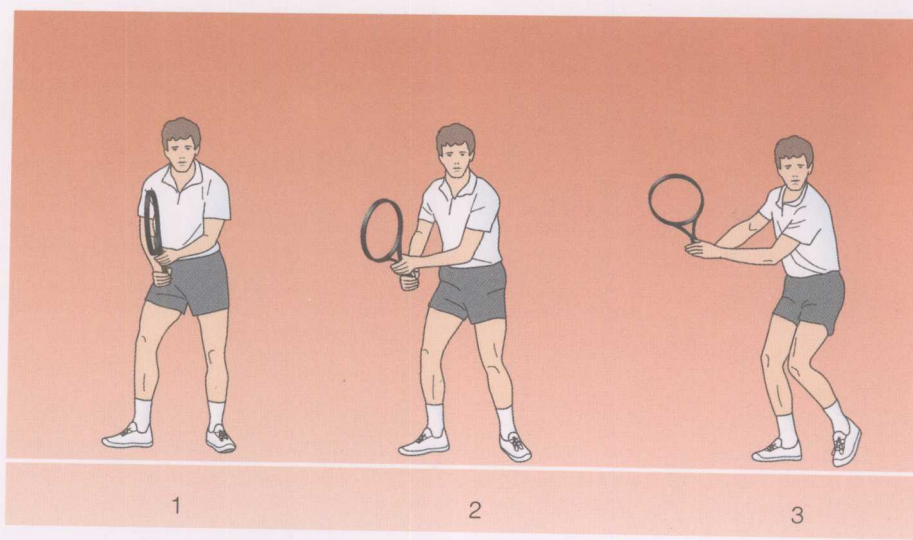
在整个击球过程中任何一个动作环节都不应该是不连贯的，应该是一个流畅的运动过程。这一点对于从击球阶段到随挥阶段的过渡过程尤其重要。因此，在触球后的击球动作绝对不允许中断！必须是连续、完整的。但是，在击球阶段开始前的瞬间有意识地放慢引拍的动作却具有一些优点。

这样做可以在之后向击球点挥拍的过程中更好地加速。挥拍过程形成的弓形也相应地会更高一些或者更平一些。因此，从击球准备姿势直接向后引拍甚至也是一种开始挥拍的可能。即使是一些优秀网球运动员有时也会根据场上情况采用这种引拍方式，尤其是来球非常快的时候，例如在接对方第一发球时。当您来不及完成“一般”的弓形运动时，或者当您在完成“一般”的弓形运动遇到困难时，为了实现从下面击球的目的，您可以从弓形的最高点及时地向下方的曲线引拍，之后您应该尝试在第15页图解中的展示各种随挥动作变化。



击球准备姿势之后就可以用开放的或者侧身的击球姿势完成一般的正手挥拍了(见右侧图解)。为了成功地完成相应的击球姿势,好的步法和平衡就是那个时候的关键了。





引拍阶段

击球准备姿势，正手握拍

在击球准备姿势快结束时（图1），身体重心暂时移至左脚上。然后，右脚以脚后跟为轴向右转动，或者向右移动一小步（图1、图2）。同时，左侧身体转向球网，也就是说，上身向右转体，将身体重心全部转移到右脚上；与此同时，稍稍抬起前臂和球拍做向后运动。最晚到此时，必须将左手置于拍前（图3）。

球拍向后上方引拍画出一道类似于弓形的弧线（弓形弧线的最高点因人而异）。