

学生文体娱乐活动丛书

孟春燕 \ 主编

怎样打网球



● 沈 阳 出 版 社 ●

学生文体娱乐活动丛书之二十一

怎样打网球

孟春燕 主编

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样打网球/孟春燕主编. —沈阳:沈阳出版社,
1998. 6

(学生文体娱乐活动丛书;21/孟春燕主编)

ISBN 7-5441-0981-X

I. 怎… II. 孟… III. 网球运动—中小学—课外读物
IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 09018 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

北京市施园印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 字数:89 千字 印张:4

印数:1-5000 册

1998 年 6 月第 1 版

1998 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑:潘晓翊

责任校对:沈 笑

封面设计:王 锋

版式设计:宋 工

定价:138.00 元(套)

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 起源和发展.....	(1)
第二节 场地和器材.....	(3)
第二章 基本技术	(11)
第一节 准备阶段	(11)
第二节 发球	(16)
第三节 接发球	(25)
第四节 击球	(27)
第三章 单打	(41)
第一节 战术	(41)
第二节 练习方法	(49)
第四章 裁判规则	(64)
第一节 网球基本规则	(64)
第二节 裁判方法	(69)
第五章 网坛风云	(89)
第一节 世界网坛	(89)
第二节 中国的网球运动.....	(113)

第一章 概 述

第一节 起源和发展

网球运动的起源，可以追溯到 12 ~ 13 世纪法国传教士在教堂回廊里用手掌击球的游戏。此后几经演化，这种游戏逐步演变成用拍子击球，成为宫廷内供贵族们消遣的一种室内活动。到了 14 世纪中叶，这种活动从法国传入英国。16 ~ 17 世纪是英法两国宫廷内网球运动的鼎盛时期。1873 年，英国人温菲尔德把早期的网球打法加以改进，使其成为一种夏天在草地上进行的活动，并取名为“草地网球”。1875 年，英国网球俱乐部制定了网球比赛规则，并于 1877 年 7 月在温布尔顿举办了第一届草地网球冠军赛，也就是今天仍享有盛名的全英草地网球赛（又称温布尔顿草地网球赛）。此后，英国网球俱乐部又对场地的尺寸、网高和记分方法进行了改革。1884 年，英国伦敦玛丽勒本网球俱乐部又把球网中央的高度改定为 0.914 米，并一直沿用至今。1912 年 3 月 1 日，国际网球联合会成立。

目前，国际上最享有盛誉的网球团体锦标赛要数男

子的戴维斯杯网球锦标赛和女子网联杯锦标赛。戴维斯杯是由美国人戴维斯 1900 年用其捐献的资金命名的，女子网联杯是在 1963 年国际网球联合会在庆祝该会成立 50 周年时用捐赠款设立的。目前，国际上比较重大的单项锦标赛除了上述的全英草地网球赛外，还有美国公开锦标赛、澳大利亚锦标赛和法国公开锦标赛。它们分别在草地、泥土地和硬地涂塑球场上进行。如果 1 名单打运动员，或者 2 名双打运动员能在一年度内包揽这 4 个比赛的单打或双打冠军，那就可获得“大满贯”荣誉称号。除此以外，每年国际上还举行名目繁多的大奖赛。

我国的网球运动是在 19 世纪末由英、美、法国的商人、传教士和士兵相继传入的，解放前一直局限于少数人活动。直到中华人民共和国成立后，该项目才有了很快的发展。自从 1980 年我国的网球协会被国际网联接纳为正式会员之后，我国走上了国际网坛。近几年来，我国运动员在一系列国际比赛中已开始取得了一些良好成绩。

网球运动的特点是通过球拍和球接触击球，因而需要有熟练的技巧和高度控制球拍的能力。同时，网球运动活动范围大、挥拍次数多，因而，经常从事网球运动，不但能够发展力量、速度、耐力和灵敏等运动素质，而且也能起到有益身心健康的积极作用，因此，它是一项老少皆宜，强身健体的运动项目。

第二节 场地和器材

一、网球场

网球场分草地、硬地、土地和涂塑场地。硬地网球是在水泥或沥青球场进行，球落地后反弹高、速度快，属快速场地，这种球场对上网打法很有利。土地网球是使用黄泥球场，球落地后速度较慢，属慢速场地，适宜以稳守为主的底线型打法。草地网球属中速场地，适于混合型打法。涂塑场地则和快速场地相近，还有砂地属慢速场地。

场地的规格，如图 1~2。

单位：米

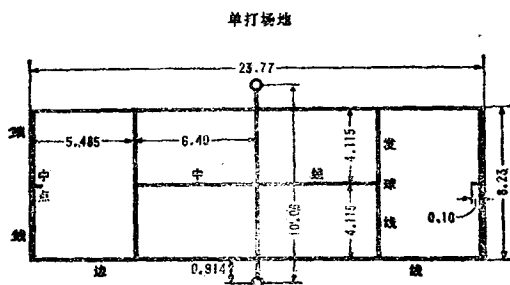


图 1

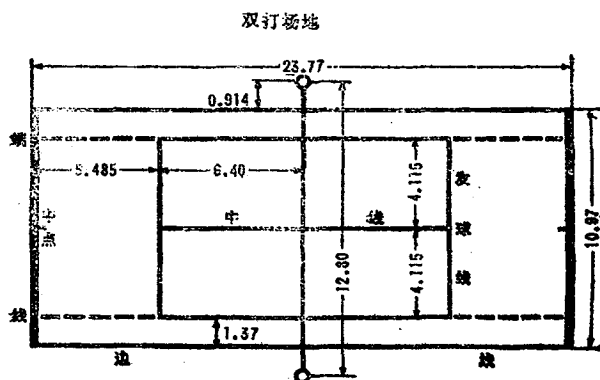


图 2

1. 场地各线的宽度

全场除端线可宽至 10 厘米外，其他各线的宽度应在 2.5~5 厘米的范围之内。

全场各区的丈量除中线外，都从各线的外沿计算。

2. 场地各线的长度

边线长 23.77 米。

端线长短又因分单、双打而有所不同，单打为 8.23 米，双打为 10.97 米。

发球线至端线 5.485 米，发球线至球网 6.40 米。

发球区每半场有左、右两个区，长 6.40 米，宽 4.115 米。

中点位于端线中心，长 0.10 米，宽 0.05 米。

网柱高 1.07 米，球网中央高 0.914 米。

场地周围空地，端线外至少要有 6.40 米，边线外

至少要有 3.66 米。

下面是被人称为“网球天堂”的世界上最美丽的 10 个网球场：

美国，夏威夷比格艾蓝毛纳基俱乐部，这里有 17 个维护得很好的硬地网球场。

美国，夏威夷毛伊的怀莱阿网球俱乐部。

美国，棕榈泉拉曼查俱乐部。

美国，迈阿密的多拉尔——拉奎特俱乐部，有 17 个网球场。

英国，温布尔登网球场，这里有 18 个草地网球场。

英属维尔京群岛的彼得岛饭店网球场。

法属波利尼西亚的博拉博拉网球场。

摩纳哥，蒙特卡洛的城郊俱乐部。

波多黎各，帕尔马斯德尔马网球场。

德国，柏林的蓝白中心球场，共有 24 个场地组成。

3. 球场固定物

球场固定物包括球网、网柱、单打支柱、绳或钢丝绳、中心带、网边白布。还包括球场四周的挡网、看台、固定的或可移动的坐椅及其占有人、安置在场地周围上空的设备，以及在各自位置上的裁判员、司线员等。

比赛中经常发生的球触固定物，有两种情况。击出的球落到对方场地区地面后再触及固定物（球网、网柱、单打支柱、绳或钢丝绳、中心带）时判击球者得

分。球在落地前触及固定物，判对方得分。

二、网球拍

1. 网球拍规格

球拍的击球面必须是平的，由弦线上下交替编织或联结组成，其组成格式应完全一致。每条弦线必须与拍框联结，特别是穿线后其中心密度不能小于其他任何区域密度。

拍框和拍柄的总长不得超过 81.28 厘米，总宽不得超过 31.75 厘米。拍框内沿长不得超过 39.37 厘米，总宽不得超过 29.21 厘米。

拍框、拍柄和弦线，不应有附属物或突起物，不应有任何可使运动员实质上改变其球拍形状的设备。

2. 种类

网球拍从材料上分，有石墨的、化纤合成材料的、金属的和木制的多种。网球拍重量有轻 (L) (< 13 盎司)、中轻 (LM) ($13 \sim 13.5$ 盎司)、中 (M) ($13.5 \sim 14$ 盎司)、重 (T) (> 14 盎司)。由于拍面整体或半径的不同，又可分为小型拍头球拍、中型拍头球拍和大型拍头球拍，如图 3。

拍面大小与转动惯量有密切关系，球拍碰撞球时产生转动惯量，拍面大小不同，转动惯量也不同，拍面整体或半径越大，转动阻力也越大，反之亦然。

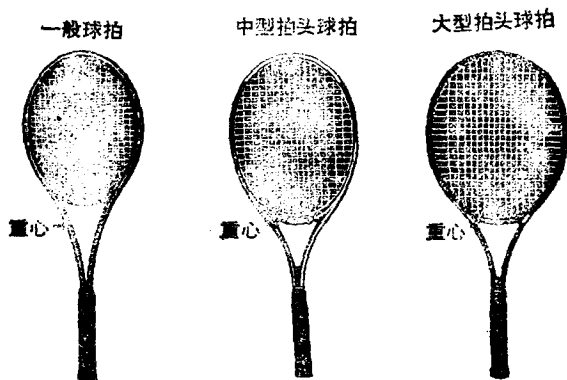


图 3

若 x 为小型拍头球拍的拍面总体，当大型球拍的拍面总体增大时，其转动阻力也随之增大，即为 $x + y$ ，如图 4。

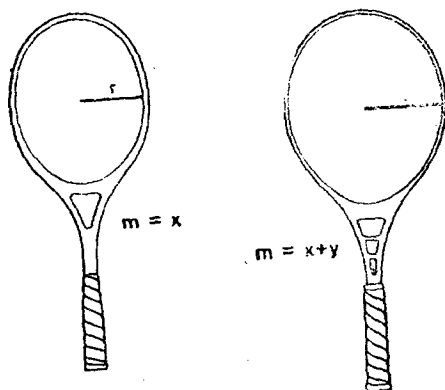


图 4

3. 主要指标

挑选球拍时，除了考虑球拍的牌名、材料、价格、重量、握柄尺寸、拍面大小和拍头轻重外，还有以下几项主要指标：

硬度，减振指数，扭转抗力，硬度指数，最佳击球区。

4. 球拍的最佳击球区

最新研究表明，甜点是一个区域，不是一个点。拍弦上甜点区域内有两个精确的点，一个是最佳手感点，一个最强弹力点。这两个点不是一回事，但可以说，甜点是在击球时能给你提供最大力量，又能使你的手感最舒服的一个区域。另外，在球拍中心的上端有一个点，击球在该点上，拍弦颤动极小，这个点称为最大减震点，如图 5。



图 5

使甜点区域范围扩大，可采用以下措施：

用宽体球拍加大拍头。

用坚硬的材料制做球拍。

在拍框某部分贴上金属条。

减低拍弦强度。

5. 拍柄粗细的选择

选择球拍拍柄粗细与运动员手掌大小有密切关系。一种公认的确 定球拍拍柄粗细的方法，是通过测量手掌长度得出来的。

手掌和手指充分伸展，将三角尺顶角放在手掌的第二掌线上，将直尺放在无名指上，如图 6。

测量从第二掌线到中指指尖的长度，得出的长度就是适合本人使用的球拍拍柄粗细的尺寸，见表 1。

表 1 网球拍握把尺寸表

把 号	把尺寸 (英寸)	把尺寸 (毫米)
2	$4\frac{1}{4}$	108
3	$4\frac{3}{8}$	111
4	$4\frac{1}{2}$	114
5	$4\frac{5}{8}$	117
6	$4\frac{3}{4}$	120
7	$4\frac{7}{8}$	123

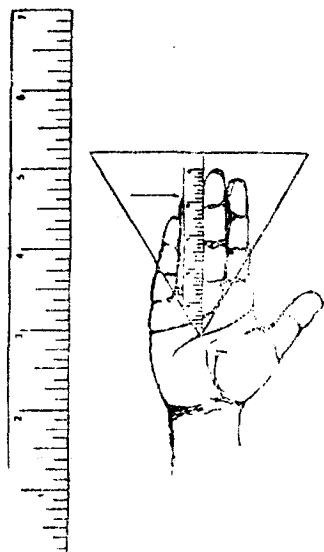


图 6

6. 网球拍的维修

平时存放球拍要放置在室内干燥的地方，不宜放在潮湿处，因为球拍受潮容易变形，拍弦发软，影响正常使

用，并会缩短球拍使用寿命。最好是将球拍放入拍套内，挂在墙上。

球拍使用时间长了经常会发生断拍弦的情况，若能自己补修个别断裂的拍弦，使用起来就比较方便。球拍发生断弦，应立即停止使用，尽快补修，如继续使用的话，会造成其他多处弦松动，修起来难度加大。

补修弦需要的工具，包括带柄的锥子 2 个，锥体长约 8 厘米，柄粗直径约 2 厘米。拧棒 1 个，为木制圆形，长约 20 厘米，木棒外穿上 1 条橡胶管，紧套住木棒，以不转为准。另外还要剪刀 1 把。

球拍在使用时突然发生断弦是常有的事，断弦的球拍，如果是个别处，可以不必拆掉全部拍弦，将该球拍补修一下就可继续使用。经补修过的拍弦紧度，基本上可以和以前一样，补修拍弦，既经济，又节约时间。补修拍弦方法如下。

拆除断弦，紧固断头。将断弦拆掉至拍框的洞眼外，用拧棒拉紧，穿入临近的洞眼内，用锥子固定。在弦上别个扣拉紧，余弦剪掉。断弦的另一头，用上述方法将断弦头紧固。补织新弦。用弦的一头穿入空当旁的弦洞里，别个扣拉紧。把另一头穿入洞眼拉出，逐根编织，按原来的顺序从洞眼穿出后，用拧棒拉紧，锥子固定。再补织另一缺弦处，补织齐全时将弦的另一端穿入临近的洞眼，拉出，别个扣，剪去余线。

第二章 基本技术

第一节 准备阶段

一、握拍法

经常打网球的人都知道有 3 种基本握拍方法，即“东方式”、“西方式”和“大陆式”。这些叫法对我们亚洲人来说，开始有些搞不明白，因为我们对东方、西方和大陆有我们自己不同的理解。但网球的这几种握拍叫法流传甚久，并被世界广泛采用，我们也就随之这样叫了。

原来“东方式”和“西方式”握拍法的分类，起源于美国的东海岸，它是从美国东部和西部球场的不同性质和差异产生出来的不同握法。“东方式”握法适用于当时美国东部各州的红土球场，在这类球场上击出的球，旋转少且平直，比赛时最适合这种握法。“西方式”握法适于当时美国西部水泥硬地球场，球落地弹跳较高、速度较快，用这种握法最适合这类球场的特性。“大陆式”握法起源于欧洲大陆，因为早期欧洲草地球场多，球落在草地上滑溜而弹跳低，适于采用这种握

法。因此，也就因此种打法而得名。

为了能清楚地说明各种握法与拍柄的关系，现将拍柄上各部位名称介绍一下。网球拍柄是多边形的，有 8 个边，球拍在垂直地面时，拍柄的 8 个边可分别名为：上平面、下平面、左平面、右平面、左上斜面、右上斜面、左下斜面和右下斜面，如图 7。

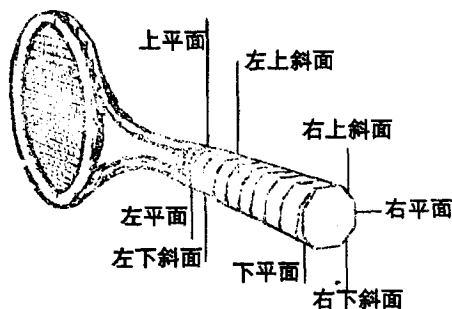


图 7

1. 东方式

正手握法：先使拍面与地面垂直，然后如同与球拍握手一样握住拍柄。这时大拇指与食指间的 V 型虎口，恰好在拍柄的上平面偏右的位置。拇指第一关节扣住拍柄的右平面，食指则轻绕至拍柄右侧至下平面。中指、无名指和小指紧握，并与大拇指接触，如图 8。

反手握法：使 V 型虎口略偏左侧，位于左平面和上平面之间的左上斜面，食指关节在右上斜面的位置，如图 9。

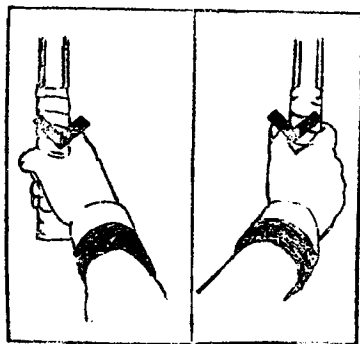


图 8

图 9

2. 西方式

正手握法：手掌 V 型虎口位于拍柄的上平面和右上斜面的交接处，手掌中心握住拍柄的右平面，手腕稳固地贴紧拍柄后侧的右平面，大拇指关节在拍柄的右上倾斜面的位置，如图 10。

反手握法：手掌 V 型虎口位于拍柄的上平面和左上斜面的交接处，拇指第一指节贴紧拍柄的左平面，如图 11。