

零成本健身计划

TENNIS

网球 入门详解

零成本健身计划编写组 编

- 零基础网球学习入门指导
- 为你讲述关于网球：

你不知道、你想知道、你要知道的那些事儿



化学工业出版社

014042235

G845

12

零成本

TENNIS



网球入门详解

零成本健身计划编写组 编



G845
12



北航

C1728608

化学工业出版社

·北京·

这本书里包含的是网球怎么玩才专业的秘诀：

练习的时候：球拍怎么握？击球怎么准？发球怎么能成功？

上场的时候：单打怎么出招？双打怎么站位？

平时练习的时候：哪些技术必须掌握？什么技巧一定要学会？

“关于网球，这些你得知道”——帮你扫盲球场及装备；

“与网球亲密接触”——让你为变身网球达人蓄积能量；

“握拍、发球”——只要模仿就能学会；

“截击球、高压球、挑高球”——场上过招你就知道自己也成；

“网球竞赛要点”——看懂网球比赛从此于你小菜一碟。

图书在版编目 (CIP) 数据

网球入门详解/零成本健身计划编写组编. —北京：
化学工业出版社，2014.2

(零成本健身计划)

ISBN 978-7-122-19647-7

I. ①网… II. ①零… III. ①网球运动-基本知识
IV. ①G845

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第018322号

责任编辑：宋 薇

装帧设计：张 辉

责任校对：顾淑云 王 静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/32 印张3³/₄ 字数166千字 2014年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

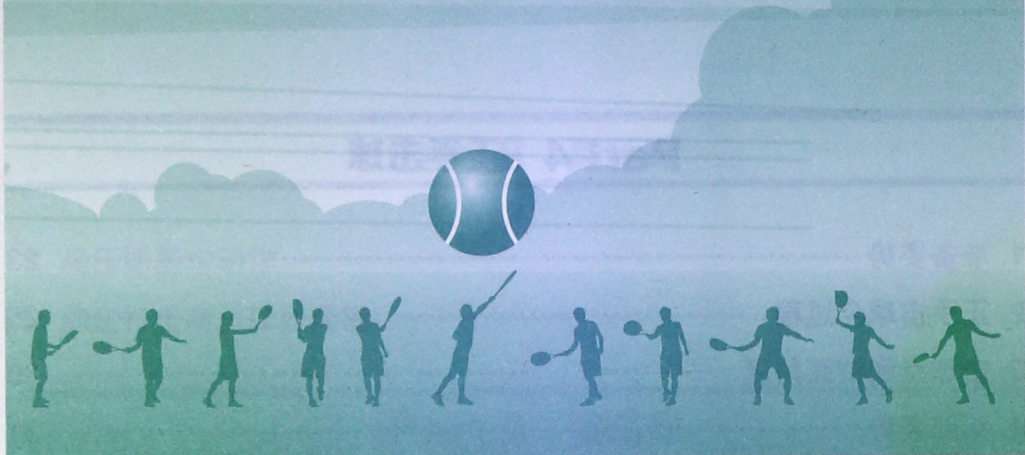
售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：20.00元

版权所有 违者必究



目 录

Part 1 关于网球，这些你得知道

1. 球拍	1
2. 球拍线	2
3. 拍柄	4
4. 手胶	4
5. 减震器	5
6. 网球	6
7. 装备	7
8. 球场	9

Part 2 热身运动和整理运动

Part 3 握拍

1. 握拍划分	17
2. 握拍方式	19
3. 给初学者的建议	22

Part 4 正手击球

1. 准备姿势	23
2. 正手击球全过程	25
3. 击球点和拍面角度	30
4. 头部姿势	31
5. 控制手臂和拍面角度	32
6. 击球后的随挥	33
7. 击球前两步的步法	34

Part 5 反手击球

1. 准备姿势	37
2. 反手击球全过程	39
3. 向后引拍	44
4. 击球点和拍面角度	45
5. 双手反手击球	46
6. 反手削球	50

Part 6 发球和接发球

1. 发球基本动作	55
2. 抛球技术要点	58
3. 二次发球	63

Part 7 截击球

1. 正手截击球	65
2. 反手截击球	67

Part 8 高压球

- | | |
|---------------------|----|
| 1. 高压球基本动作 | 71 |
| 2. 稳定打出高压球的要领 | 75 |

Part 9 挑高球

- | | |
|------------------------|----|
| 1. 正手挑高球和反手挑高球 | 77 |
| 2. 进攻型挑高球和防御型挑高球 | 80 |

Part 10 放小球

- | | |
|---------------------|----|
| 1. 放小球的技巧 | 83 |
| 2. 放小球与挑高球的配合 | 85 |

Part 11 凌空抽球

- | | |
|-------------------|----|
| 1. 凌空抽球技术要领 | 88 |
| 2. 实战中的凌空抽球 | 90 |

Part 12 反弹球

- | | |
|-------------------|----|
| 1. 反弹球的技术要领 | 93 |
| 2. 反弹球的应用时机 | 94 |

Part 13 救球

- | | |
|------------------|----|
| 1. 救球的原则 | 97 |
| 2. 救球的技术动作 | 97 |

Part 14 单打和双打战术

- 1. 单打战术中的击球区域 100
- 2. 双打中的站位 101

Part 15 网球竞赛要点

- 1. 网球竞赛规则解读 105
- 2. 网球裁判常用手势解读 109

参考文献.....114



Part 1 关于网球，这些你得知道



1. 球拍

专业的球拍不穿线，需要购买者根据需求自己选线、穿线。

对于新手，要根据自己的经济状况和学球需求选择球拍。刚刚开始接触网球，可以先选一把普通的球拍，培养练习的兴趣，掌握了基本的技术并有持续锻炼计划后再换拍子。选择球拍时以下几点是非常关键的。

- **重量**：初学者最好选择290 ~ 330克的球拍，如果球拍太轻，击球时的震动会强烈地传给手臂，容易造成损伤。
- **长度**：网球拍的标准长度是27英寸（69厘米），有些球拍会有长短的变化，推荐初学者尽量使用标准长度的球拍。
- **拍面**：拍面大的球拍适合初学者和中老年爱好者，这样的球拍击球面积大、稳定性强，可以待技术熟练后想追求较大的击球强度时，再换用拍面小的球拍。



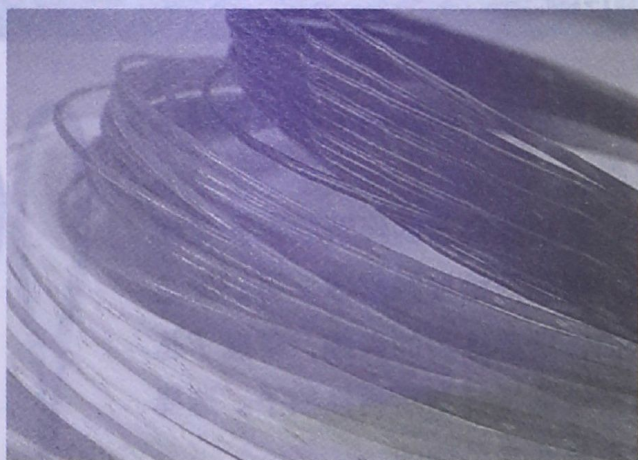
● 力量：普通入门级球拍购买时大多已经穿好线了，而专业品牌球拍则需在购买后根据自身需求穿线。

● 平衡感：有些球拍头重，有些球拍柄重，挑选的时候要亲自挥拍试一试，以自己感觉灵活、顺手、回球速度快、击球稳定、振动小、噪声低为原则。

★ 儿童初学者选拍秘籍：大一点或小一点都可以时，以选大的为佳。



2. 球拍线



初学网球的人对球拍穿线、多少磅数、多长时间更换一无所知，第一次换线的时候也通常是买个最便宜的或优惠幅度大的了事，其实无论球拍线价格多少，穿线磅数不合适都会导致打球时对身体的伤害。

拍线误区1：磅数越高越好

如果你总觉得拍子缠线松、打球发不上力，于是要求穿拍线的时候加大磅数，那么就容易陷入拍子越紧击球越有利的误区。其实在击球动作正确的前提下，缠线磅数越小，拍面与球接触时变形更大，球打得会越有力。



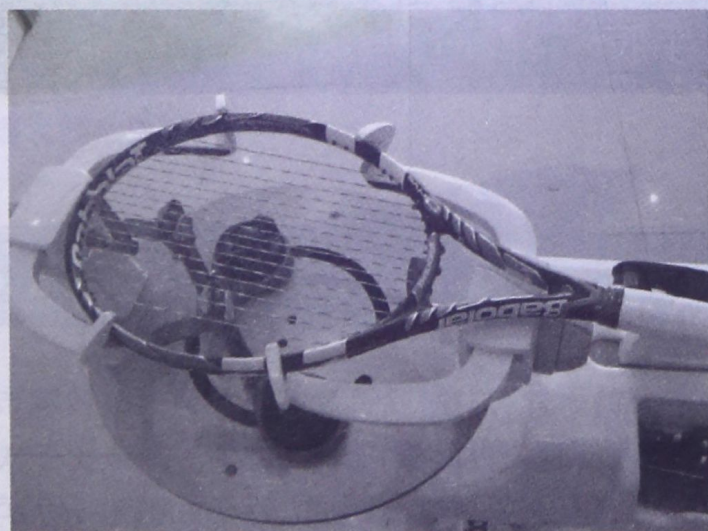
找对磅数首先要对自己的网球水平有正确的评估，其次依据球拍上标明的指导磅数范围，例如：球拍上标明的指导范围为52~58，初学者应从52开始，随着击球的准确性提高，逐步加大磅数，冬季时要适当减磅，夏季时适当加磅。如果击球时感到手腕、手肘或肩膀震动剧烈，甚至产生疼痛，说明缠拍的磅数高于实际技术水平。

拍线误区2：拍线越粗越结实

网球拍线的粗细用15~19号数表示，15号最粗，19号最细，同样材质的情况下，更细的线拥有更大的弹性，更好的手感，如果你从未打断过拍弦，不妨使用更细一号的线，增加弹性和旋转，同时更好地保护自己的身体。

拍线误区3：越贵的拍线越好

网球拍线材质主要分3类：仿肠线（尼龙线、合成线等），聚酯线，天然肠线。天然肠线手感最舒适，但耐用性欠佳，一般职业选手7天就要更换一次。合成线、尼龙线是用人工材料追求肠线的效果，也是常说的软线，性价比高，值得推荐。聚酯线即常说的硬线，不用理线、不爱断、耐打。穿线的时候从经济性和实用性角度综合考虑，可以用聚酯线作竖线，提高耐打性；用软线作横线，提高手感和旋转。



3. 拍柄

拍柄主要有4种型号：

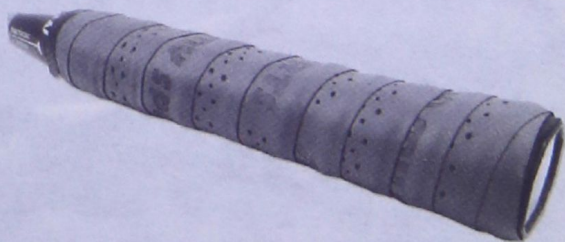
No.1	4 1/8 英寸	1号握把
No.2	4 1/4 英寸	2号握把
No.3	4 3/8 英寸	3号握把
No.4	4 1/2 英寸	4号握把

注：1英寸=2.54 厘米

选择正确的拍柄尺寸能最大限度发挥球拍功能。怎么才能确定你需要的拍柄尺寸呢？

- 正手握拍时，应该恰巧能够将你非击球手的食指放置于无名指和手掌之间的空隙内。如果没有足够的空间说明握把太细；如果在手指和手掌间还有空隙，说明握把太粗。
- 选择拍柄尺寸时，你可以选择尺寸稍小一点的，然后通过缠绕手胶的方法调节到理想的粗细程度。一条标准的手胶可以增加1/16英寸的拍柄尺寸。

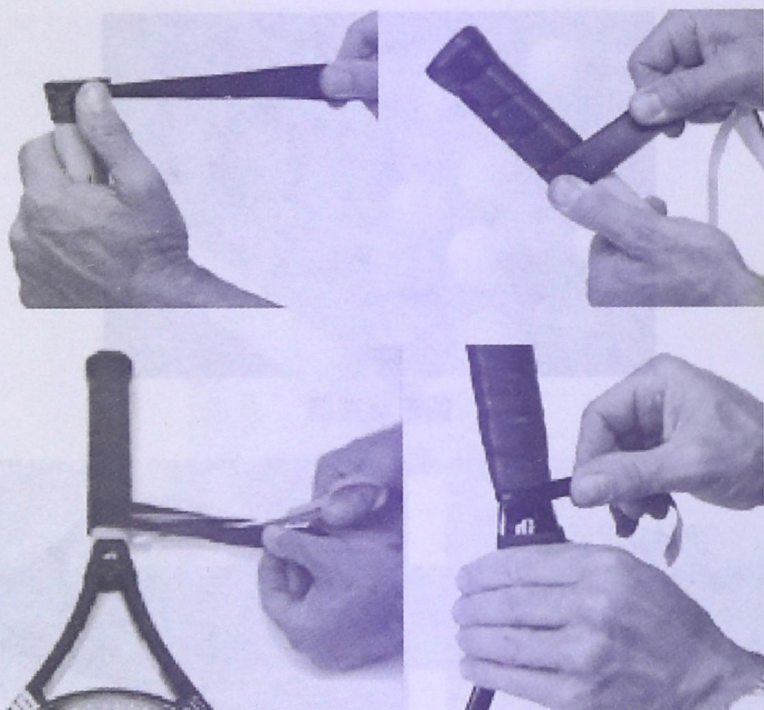
4. 手胶



手胶需要定期更换，可以调节拍柄粗细。

- 将手胶的细端按在拍柄底盖的侧面，若左手持拍，则方向相反。





- 左手手指握住拍柄，使其顺时针旋转，同时右手控制手胶走向，手胶的边缘可以互相重叠，重叠的多少视个人喜好而定，一般为2毫米。

- 将手胶绕至底端，多余的部分剪去。

- 准备好附带的胶带，把手胶末端用胶带缠绕至不会散开。

缠绕的过程中要适当绷紧手胶，否则可能在击球过程中散开。手胶在开始时的黏手性和吸汗性是最好的，随使用时间增加，会变得越来越滑，建议经常更换。



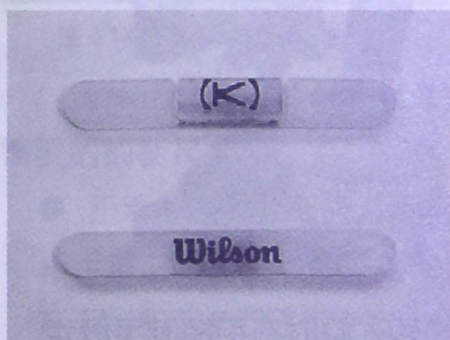
5. 减震器

每次击球时拍线产生震动会传到拍体，进而传到拍柄，再传递给手臂，对于业余选手来说，可以采用减震器降低这种震动对身体的冲击。





圆形减震器

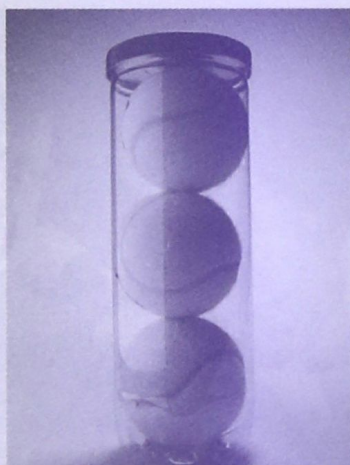


长形减震器

6. 网球

- 普通网球：弹性差且不规则，不容易判断球落地后的行进路线。击球时振手、容易损坏拍弦，也容易振伤手臂。
- 品牌网球：耐打、弹性好、具有舒适的击球感，多包装于真空罐中，即便多年不用也不容易减压，价格偏高。



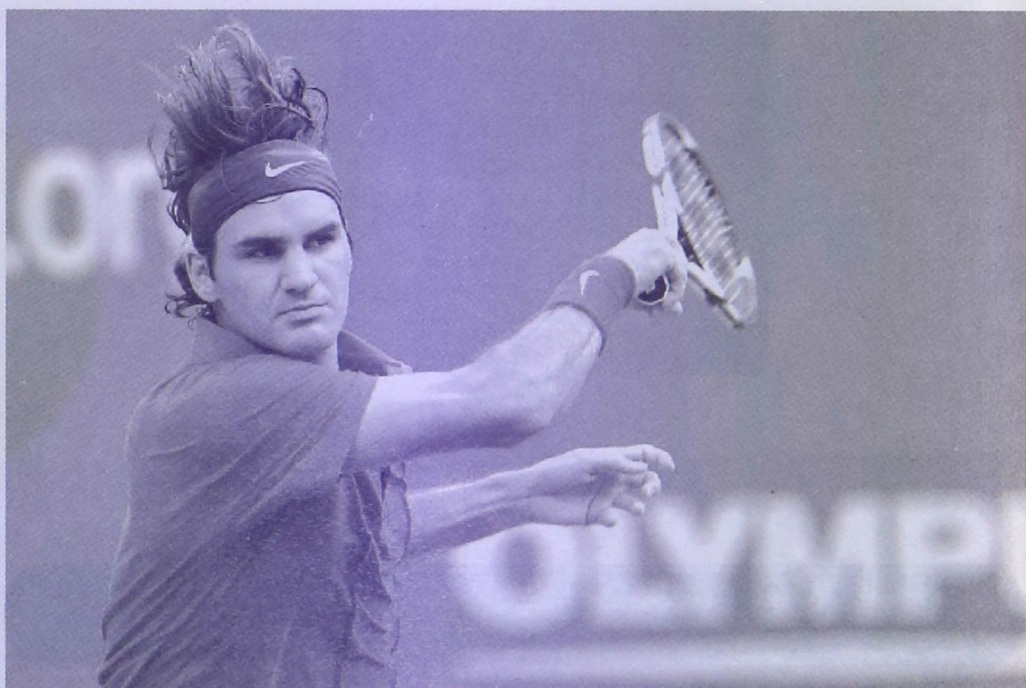


7. 装备

● 头带和帽子

头带和帽子在装饰的同时可以起到吸汗的作用，大牌球星们都很热衷于使用头带和帽子。





● 服装

初学网球如果经济条件允许可以买相对正规的网球服装，但不强求。运动时只要服装便于活动就好。下身的短裤或者短裙不要太长，下摆在膝盖以上部位，否则会影响跑动。

男生专业网球服：



T-shirt



短裤



女生专业网球服



T-shirt



短裙



连身网球裙

● 网球鞋

初学者需要挑选一双合适的网球鞋。首先鞋底材料尽量选用橡胶，有一定厚度，鞋底有交叉网纹。鞋头与普通运动鞋不同，需要有包覆，因为网球有大量的脚尖摩擦。鞋子可以良好地抱住足弓，为脚部提供很好的支撑。前后掌底需要有弹性，以便吸收运动带来的震动。



8. 球场



