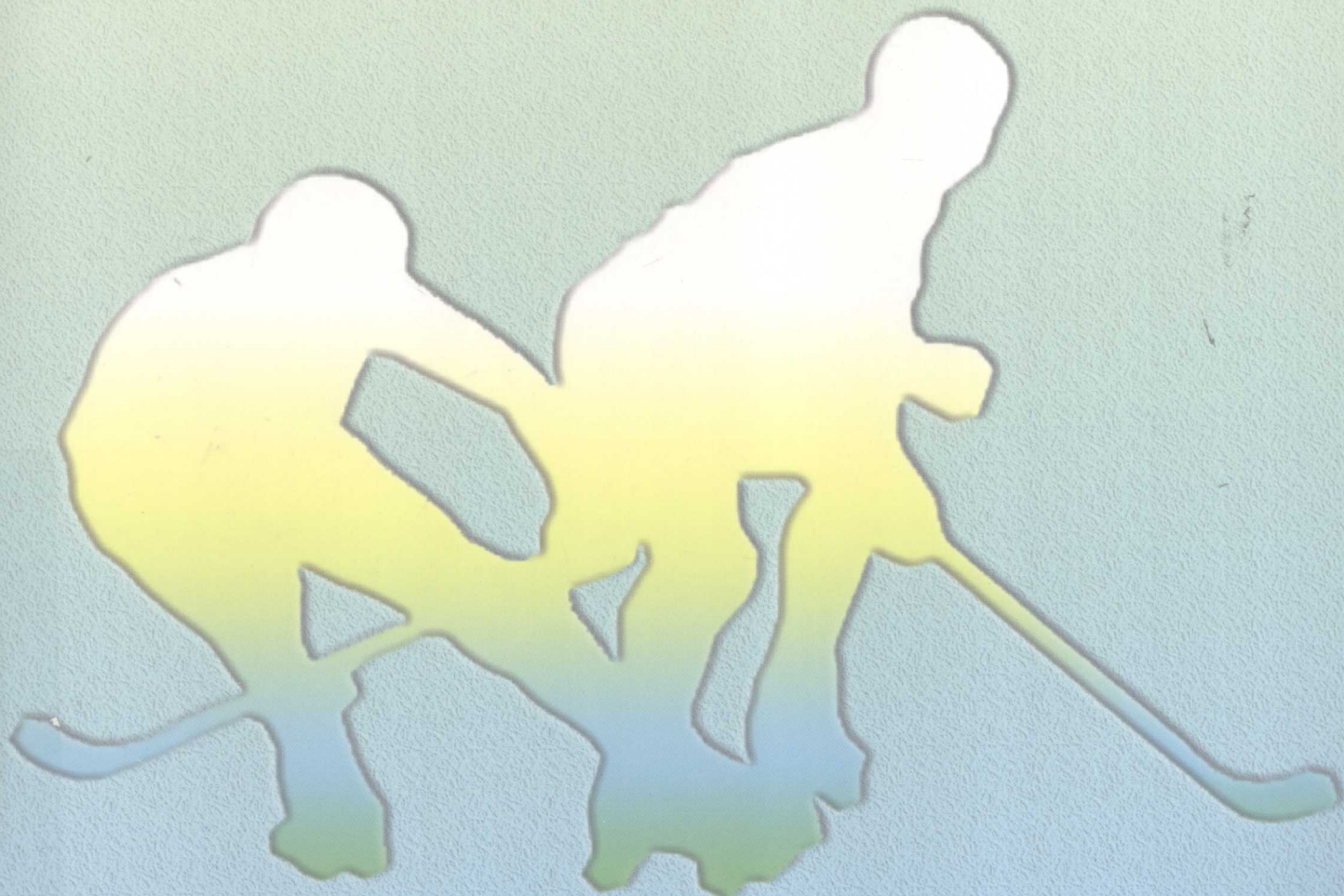


现代

休闲体育项目活动指南

xiandai xiuxian tiyu xiangmu huodong zhinan

主编 卢 锋



电子科技大学出版社

现代休闲体育项目活动指南

主 编 卢 锋

副主编 李建中 舒建平 陈琴

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代休闲体育项目活动指南/卢锋主编.—成都: 电子科技大学出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5647-0074-4

I. 现… II. 卢… III. 文娱性体育活动—指南 IV. G89-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 203270 号

现代休闲体育项目活动指南

主编 卢锋 副主编 李建中 舒建平 陈琴

出版: 电子科技大学出版社出版发行 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦
邮编: 610051)

策划编辑: 张蓉莉

责任编辑: 张蓉莉

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 成都蜀通印务有限责任公司

成品尺寸: 210mm×285mm 印张 14.5 字数 400 千字

版 次: 2008 年 12 月第一版

印 次: 2008 年 12 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0074-4

定 价: 48.00 元

■版权所有 侵权必究■

◆本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。

◆本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

◆本书技术支持论坛: 川庆电气网站 <http://www.electric-sc.cn>

前言

一、现代社会休闲及休闲体育发展

休闲活动是现代入生活方式的重要组成部分,国外有关研究已经证明,在社会发展到一定水平时(如小康社会),休闲活动就会成为人们日常生活中必不可少的一部分。但长期以来,我们对它并不是十分重视,对其研究也十分不足。究其原因,一方面是因为我国经济发展水平尚未达到一定的程度,另一方面则是因为我们的传统文化对于休闲活动持否定态度,因此无视其存在的价值。

休闲体育就是社会休闲方式中的运动性休闲活动,在社会休闲方式中,运用体育活动进行休闲是一种十分重要的方式。就内容而言,休闲体育就是利用各式各样的体育活动来度过休闲时光,这些具体的、被用于休闲的体育活动可以被称之为体育休闲方式。

体育活动是人类社会中最能够表现人的双重性的社会活动。从本质上讲,体育活动只是人类自然属性的表达方式,即人的运动需要的外部表现形式。但如同人的其他基本生理需要一样,人的运动需要一方面要以人类社会所特有的行为方式(体育形式化)来实现;另一方面,作为运动需要的满足形式的体育活动被赋予了更多的社会内涵,用以表达和反映其他的社会事物。由此可见,体育活动被用于休闲方式时,同样可以满足人们来自两种属性的需要。

被用作休闲的体育活动,与其用作其他方面时有所不同。首先,这些体育活动都是人们自愿选择并乐于实施的,所以在完成这些活动时,人们完全能够从中获得所期望的那种满足。其次,由于被用作休闲的体育活动是以满足人们各种不同的需要而进行的,因此,活动方式极其丰富多样。第三,被用作休闲的体育活动不需要被社会认可,也不要求同一,活动的方式和规则可以完全由活动者自行确定,相互认同。

运动性身体活动被分化为具有体育特征的身体活动与具有舞蹈特征的身体活动,两种活动方式分别被运用于不同的社会情景。由于体育活动在休闲中具有多重功能,因此成为人们有效度过休闲时光的主要的活动方式。

事实上,运动性身体活动一直伴随着人类的发展历程,在人类早期的历史中,这类活动几乎占据了人们的大部分业余时间,因为这类活动往往把生存的本能和生活的技巧十分巧妙地结合起来了。而另一方面,这些活动又被美化,使其具有了审美的内涵,满足了人类精神发展的需要。随着人类社会的发展,余暇活动成为人类文明演化和进步的促进要素,运动性身体活动在其中起了不可忽视的作用。就个人的发展来看,运动性游戏是幼年时认识社会,学习与他人合作,模仿社会角色的最好方式;中青年时期,体育休闲活动是交朋会友、健体强身、休闲娱乐的主要方式;对老年人来讲,体育娱乐活动不仅是健身娱乐的方式,也是与人交流、抗御孤独的最佳方式。

发达国家已经走过的路程证明,休闲活动是人类社会十分重要的社会活动,它是人的社会生活必然的构成部分,社会人的个人消费活动大都在休闲时间中进行。因此,调整社会人群的休闲活动内容,不仅有益于民众的身心健康和社会的精神文明建设,也有益于社会经济的发展。而就休闲活动的内容来讲,休闲体育占有十分重要的、特殊的地位。据日本休闲研究中心 20 世纪 70 年代初期的有关休闲活动的研究统计,在所有的休闲活动中,与体育相关的活动占 70%左右,充分说明了当社会经济水平发展到一定程度时(20 世纪 70 年代初期,日本人均 GDP 已经超过 2000 美元),休闲体育会成为社会中休闲活动的主流方式。

据国家统计局资料显示,2000年,中国GDP已经突破万亿元,人均GDP已经达到806美元,基本达到了小康社会标准。据预测2010年中国人均GDP将达到2000美元,中国社会将全面、稳步地迈入小康社会向“第三步战略目标”迈进。西方社会经济发展史表明,人均GDP从800美元跃进到2000美元将是一个国家国民经济获得快速增长的时期,现代化进程加快;同时,大众参加体育活动的比例将从45%增长到60%,休闲、健身、娱乐需求快速增长。根据原国家体委1997年《全国群众体育现状调查》统计,1996年我国16岁以上的公民每周参加1次以上体育活动的人口占总人口比例的33.26%,如果将16岁以下的学生和军人统计在内,预计到2010年,我国每周参加1次以上体育活动的人口比例至少将达到55%;而“全民健身计划”和“奥运争光计划”等一系列体育活动的有力实施和全面推广,无疑将为体育人口的增长起到巨大的推动作用。为了适应这样的社会发展趋势,保持身体健康、调整心态和社会情感等需要,体育休闲、健身、娱乐越来越成为大众生活的重要组成部分。尤其是20世纪后半叶,“终身体育”、“休闲体育”、“体育生活化”的呼声越来越高,体育俨然成了时尚社会的一个标牌和象征。因此,21世纪投身于体育运动之中,参加各种体育活动,将成为中国大众休闲娱乐的首选,受到人们广泛的青睐。

休闲体育是人们生活富裕时的一种享受,是休闲方式中最具活力、最有发展性的一种项目。随着都市化建设的日益扩张,许多城市还把开展休闲体育活动,建设和规划休闲体育场地、场馆和设施,提供休闲体育服务,作为促进城市经济发展、提升城市形象和精神文明建设的重要途径,受到政府和广大群众的重视和欢迎。城市生活节奏紧张、人口密集、活动空间狭小等增强了大众热爱自然、喜欢与自然亲近的感情。而余暇时间的增加,物质生活日益丰富使人们有了休闲活动的可能性。在休闲中放松心情、沟通情感、释放压抑、消解疲劳、发展个性、增强体力和活力,成为城市人的一种十分重要的生活需要,热衷于随意而自然的体育休闲活动,“花钱运动,花钱买健康”的观念已经被大多数城市人所接受。可以看到,小康社会的休闲方式将会以休闲体育为主流,如果说居民的消费结构转换和消费需求扩张已成为中国经济高速增长的主要动力,那么,以休闲体育为主体的休闲活动亦将为我国的经济的发展作出不可忽视的贡献。

二、休闲体育项目分类

休闲体育不是一类具体的项目,而是体育的一种社会存在形态。因此,它可能包括了各种各样的体育项目和活动。

为了便于研究,有人按照人们参与休闲体育活动的动机和目的,把众多的休闲体育活动划分为如下几类:健身、娱乐、竞技、放松、消遣、社交、探新寻奇和寻求刺激等活动。而从这些类型的划分中我们可以看到:休闲体育由于其本身的特点和用途,使其具有了多种社会功能和个人意义上的作用,因而成为现代社会中不可或缺的活动。

但本书的目的不是对休闲体育活动进行研究,而是对时下较为流行和普及的休闲体育项目的起源和发展状况,项目的内容、场地、器材、活动方法、基本规则进行介绍,使更多的人了解和认识这些项目。因此,我们以项目的空间领域特征为其分类的依据,划分成如下几类:

1. 户内运动项目

该类项目为陆上活动项目,以户内为其空间特征。

2. 户外运动项目

陆上户外运动项目很多,有在自然环境中进行的运动项目,如攀岩;也有在人工环境或者人工自然环境中进行的运动项目,如高尔夫球。

3. 水上运动项目

由于一些技术问题和材料问题得到了很好的解决，因此，在新兴的休闲体育项目中，水上项目的开发十分迅速。在水资源丰富的南方，水上项目开展已经逐步升温，一些地方，如海南三亚，已经成为水上项目十分集中的活动胜地。

4. 空中运动项目

空中运动项目是人们实现飞翔梦想的主要实践方式。在飞行器具越来越多的今天，空中运动项目也成为许多人追求并参与体育休闲方式。



目 录

第一篇 户内运动项目	1
第一章 网球运动	1
第一节 网球运动发展简史	1
第二节 网球运动场地和器材	2
第三节 基本规则	6
第四节 打法类型	7
第五节 当今网坛重要赛事	8
第二章 跆拳道	9
第一节 跆拳道起源与演变	9
第二节 跆拳道的规则和特点	11
第三节 跆拳道技术	14
第四节 跆拳道技术训练	15
第三章 瑜伽	18
第一节 瑜伽的起源与功能	18
第二节 瑜伽的种类	20
第三节 瑜伽装备	22
第四节 瑜伽呼吸方法	23
第五节 流行瑜伽的练习	24
第六节 维护体能的均衡饮食	27
第七节 瑜伽维护健康的五大原则和注意事项	29
第四章 壁球	30
第一节 壁球的起源与发展	30
第二节 壁球的装备和基本规则	31
第三节 壁球的特点和基本技术、战术概述	33
第四节 我国壁球的开展现状	34
第五节 壁球的比赛	35
第五章 台球	36
第一节 台球简介	36
第二节 台球运动特点、类型和设施	39
第三节 台球技术打法	42
第四节 台球运动的比赛	46

第五节 台球之第一	50
第六章 保龄球	50
第一节 保龄球基本知识	50
第二节 保龄球比赛规则	54
第三节 保龄球技术	55
第四节 注意事项和球具的维护	60
第七章 飞镖	61
第一节 飞镖基本知识	61
第二节 飞镖器材的基本知识	63
第三节 飞镖比赛规则	67
第四节 飞镖运动的基本技术	69
第二篇 户外运动项目	73
第一章 登山运动	73
第一节 现代登山运动的起源与发展	73
第二节 登山分类	74
第三节 登山装备	75
第四节 群众性登山	78
第五节 野营	80
第二章 三滑运动（滑冰、滑雪、滑草）	81
第一节 滑冰运动	81
第二节 滑雪运动	86
第三节 滑草运动	95
第三章 高尔夫球	100
第一节 简史	100
第二节 器材装备	102
第三节 高尔夫球场地	105
第四节 打高尔夫球前的准备	106
第六节 高尔夫球基本礼仪	107
第七节 高尔夫球比赛简单规则	108
第四章 卡丁车	109
第一节 起源与发展	109
第二节 卡丁车运动效果与分类	110
第三节 卡丁车运动装备与场地设备	112
第四节 基本驾驶技术	113
第五节 卡丁车比赛规则及注意事项	115

第五章 拓展运动	115
第一节 拓展运动的发展历史	116
第二节 拓展运动的内容及分类	118
第三节 场地拓展运动项目简介	118
第四节 野外主要拓展运动	121
第六章 攀岩	125
第一节 简史	125
第二节 攀岩的分类	126
第三节 攀岩的基本装备	129
第四节 攀岩新手入门	133
第五节 新手训练	140
第七章 轮滑	141
第一节 简史	141
第二节 轮滑运动的益处	142
第三节 轮滑运动的装备	143
第四节 轮滑入门基本技术	144
第五节 目前世界上流行的几种轮滑运动	149
第七节 轮滑安全措施	153
第三篇 水上运动项目	154
第一章 漂流	154
第一节 起源与发展	154
第二节 漂流的分类	154
第三节 漂流前的准备	155
第四节 漂流的技巧	155
第五节 漂流工具的种类	156
第二章 潜水	157
第一节 起源与发展	157
第二节 潜水运动的分类	158
第三节 主要潜水装备	159
第四节 潜水入门知识	161
第五节 蹼泳	161
第三章 跳水	163
第一节 起源和发展	163
第二节 悬崖跳水	164
第三节 跳台跳水	165

第四节 跳板跳水	165
第四章 划艇	165
第一节 项目简介	165
第二节 赛艇入门知识	166
第三节 赛艇项目的分类	166
第四节 赛艇器材	168
第五章 帆船	170
第一节 起源与发展	170
第二节 分类	170
第二节 主要比赛介绍	171
第六章 摩托艇	173
第一节 摩托艇的起源与发展	173
第二节 摩托艇比赛的项目分类	173
第三节 玩法与注意事项	174
第七章 皮划艇	174
第一节 起源与发展	174
第二节 主要比赛项目介绍	175
第三节 比赛方式	175
第八章 滑水	177
第一节 滑水运动	177
第九章 冲浪	179
第一节 起源与发展	179
第二节 玩法及技巧	180
第三节 冲浪板	180
第四篇 空中运动	181
第一章 热气球	181
第一节 热气球起源	181
第二节 热气球器材简介	182
第三节 热气球类型	183
第四节 热气球技术与练习方法	183
第五节 热气球注意事项	185
第六节 热气球趣事	185
第八节 热气球发展现状	187

第二章 滑翔伞	188
第一节 滑翔伞运动的起源	188
第二节 滑翔伞运动的场地器材、类型简介	189
第三节 滑翔伞技术与练习方法	191
第四节 飞行注意事项	193
第五节 滑翔指南	194
第七节 滑翔伞赛事	199
第八节 滑翔伞大事记	200
第三章 飞艇	200
第一节 飞艇的起源	200
第二节 飞艇的器材、类型简介	201
第三节 飞艇技术与练习方法	202
第四节 飞艇优势	202
第四章 牵引伞	203
第一节 牵引伞的功能及主要技术指标.....	203
第二节 牵引伞技术与练习方法	203
第三节 牵引伞注意事项	204
第五章 滑翔机	204
第一节 滑翔机的起源	204
第二节 滑翔机的类型	205
第六章 跳伞	210
第一节 起源	210
第二节 跳伞的种类	210
第三节 跳伞装备	211
第四节 跳伞方法	212
第五节 跳伞趣事	212
附 录	214
第一章 总则	214
第二章 飞行的批准与检查	214
第三章 飞行活动的组织与实施	214
第四章 飞行规定	215
第五章 安全规定	216
第六章 飞行中特殊情况的处理	216
后 记	217



第一篇 户内运动项目

本篇所介绍的运动项目,是在户内或者在被建筑物所圈围起来的运动场地里进行的体育活动项目。在户内进行的运动项目很多,由于篇幅限制,不能介绍更多的项目,我们选择了几项时下在我国较为流行而且时尚的活动方式。

第一章 网 球 运 动

第一节 网球运动发展简史

网球与高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界四大绅士运动。它的起源可以追溯到12~13世纪的法国,当时在传教士中流行着一种用手掌击球的游戏,方法是在空地上两人隔一条绳子,用手掌将布包着头发制成的球打来打去。

这种运动不仅在修道院中盛行,而且也出现在法国宫廷。法国国王路易十世在位时,宫廷中就经常进行这种以消遣为目的的网球运动。1358~1360年,这种供贵族玩的古式网球从法国传入英国,英国爱德华三世对网球发生很大兴趣,下令在宫中修建一片室内球场。当时球拍的拍面改装成羊皮,球由布面改成皮面,球的大小、重量没有详细记载。15世纪发明了穿弦的球拍,16世纪古式室内网球成为法国的国球。以后,古式室内网球有了自己的规则,在欧洲,尤其是英国得到了较好的开展。

近代网球起源于英国。1873年,会打古式网球的英国少校M.温菲尔德,在羽毛球运动的启示下,设计了一种适用于户外的、男女都可以从事的网球运动,当时叫做司法泰克(Sphairistike)运动。1875年,随着这项运动在8字形球场上风靡起来,全英棒球俱乐部在槌球场边另设了一片草地网球场,紧接着,古式网球的权威组织者玛利博恩板球俱乐部为这项运动制定了一系列规则。从此,草地网球正式取代了司法泰克。

1877年,在英国伦敦郊外温布尔顿设置了几片草地网球总会,草地网球在英国得到了进一步的开展。同年7月,举办了首届草地网球锦标赛,即温布尔顿第一届比赛。亨利琼斯同另外两个人为这次比赛制定了全新的规则,他本人担任了比赛的裁判。当时的球场为长方形的,长23.77m,宽8.23m,至今未变。发球线离网7.92m,网中央高度为0.99m。发球员发球时,可一脚站在端线前,另一脚站在端线后,发球失误一次而不判失分。采用古式室内网球的0、15、30、45每局计分法。可以说,亨利·琼斯是现代网球的奠基人,紧随英国之后开展网球运动的国家是美国。

1881年,世界上第一个全国性网球协会,是美国全国草地网球协会(“全国”两字于1920年取消)。该协会当年8月31日至9月3日,在罗得岛纽波特港举行第一届美国草地网球的男子单打和男子双打锦标赛,采用了温布尔顿的比赛规则。参加比赛的有26人。单打冠军是理查兹·西尔斯(他连得7年冠军);双打冠军是克拉克与泰勒。

1887年,开始举行美国草地网球女子单打锦标赛;1890年举行女子双打锦标赛;1892年举行混合双打锦标赛。

因当时的美国总统西奥多·罗斯福爱上了网球运动,他不仅积极支持修建网球场,举行网球

比赛，而且还经常邀请陪同他骑马散步的朋友们在白宫球场上打网球，所以人们称他为“网球内阁”。因此，美国的网球运动得到了空前的发展。在两次世界大战中，全世界的网球都停赛了，唯独美国没有停下来。相反，美国的网球运动还出现了令人惊异的高峰、极盛时期，竟有 4000 万人参加网球运动；所以直到今天，美国的网球运动始终处于世界领先地位，优秀的网球明星层出不穷。在 1994 年 11 月 3 日前公布的世界男、女前 10 名大排名中，男选手有 4 名，女选手有 2 名，足可证明美国的网球运动是世界一流的。

1878 年以来, 草地网球已由英国的移民、商人或驻军等传至全球, 如加拿大 (1878 年)、斯里兰卡 (1878 年)、捷克斯洛伐克 (1879 年)、瑞典 (1879 年)、印度和日本 (1880 年)、澳大利亚 (1880 年)、南非 (1881 年)。

当时，爱好网球的人士绝大多数是富裕的资产阶级。他们有条件在自家的草坪上随时设置网球场，作为他们社交活动的场所。在 19 世纪 90 年代中期，网球进入了初步发展的阶段，许多国家和地区组织了网球协会，并定期举行比赛。

1913年3月1日在法国的巴黎成立了世界网球的最高组织——国际网球联合会。它的成立为网球的进一步发展开辟了一条更加广阔的道路。

20 世纪 70 年代以后, 网球又得到了进一步的发展。网球运动发展较快的主要原因有如下几点: 第一是允许职业选手参加温布顿等锦标赛, 开创了职业网球巡回赛的先河, 取消了职业选手、业余选手的界限, 增加了大赛的激烈程度, 从而促进了运动员技术水平的提高, 吸引了广大网球爱好者从事该项运动的热情和观看、评论网球比赛的积极性。第二是科技在球拍等器材制造中的应用, 促进了先进器材的生产, 技术水平的提高, 造就了一批年轻的优秀选手, 从而促进了网球运动向前发展。

进入 20 世纪 90 年代后,网球的发展有这样几个特点:一是普及,据有关资料透露,1990 年初,在国际网联注册的就有 156 个协会;二是水平高,争夺激烈;三是随着器材的改革,尤其是球拍的研制,网球将向着力量、速度型方向发展;四是随着网球各种大赛奖金的不断提高,网球的职业化、商业化程度会越来越高。

总之，作为世界第二大运动的网球运动将以其无比的魅力和不断发展的技术赢得越来越多的爱好者和观众。

第二节 网球运动场地和器材

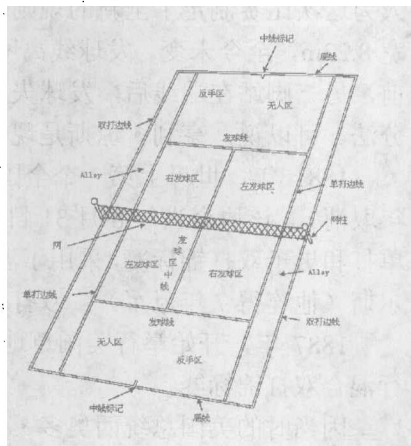
一、场地

1. 单打球场

单打球场是一个长方形场地，长 23.77m，宽 8.23m。用球网从中间隔开，球网悬挂在直径不超过 0.8cm 的绳或钢丝上，球网两端悬挂在直径不超过 15cm 的网柱上。网柱中心距边线外沿 0.914m。网柱高度应使网绳或钢丝绳的顶部距地面 1.07m。

当一兼有双打和单打的球场挂着双打球网用于单打时，球网必须用高度为 1.07m 的两根单打支柱支撑，单打支柱的直径或边长不得超过 7.5cm，单打支柱中心距单打场地外沿 0.914m。

球网应充分展开，完全填满两柱间空隙，网孔大小以不让球穿过为准。球网中央高 0.914m，并用不超过 5cm 的白色中心





带束于地面。网顶的绳或钢丝绳要用白色网边布包缝,每边宽不得少于 cm,也不得多于 6.3cm。

在球网、中心带、网边白布上或单打支柱上均不得有广告。

球场两端的界线叫做端线,球场两边的界线叫做边线。在球网两侧 6.40m 处的场内各画一条与球网平行的横线叫做发球线。在连接两发球线中点画一条与边线平行的线,线宽 5cm,叫做中线。中线与球网成“十”字形,将发球线与边线之间的地面分成四个相等的区,叫做发球区。在端线的中心,向场内画一条 10cm 长,5cm 宽的垂直于端线的短线叫做中点。全场除端线可宽至 10cm 外,其他各线的宽度均不得超过 5cm,也不得少于 2.5cm。全场各区的丈量,除中线外,都从各线的外沿计算。

在球场后面放置广告和其他物品时,不得使用白色、黄色或其他浅颜色。

如广告放置在位于球场后面的司线员的坐椅上,这些广告不得使用白色或黄色。

国际网球锦标赛或国际网联主办的其他正式锦标赛规定:端线以外至少要有 6.40m 的空地,边线以外至少要有 3.66m 的空地。

2. 双打场地

双打球场宽为 10.97m,比单打球场每边多 1.37m。两发球线间的单打球场边线为发球区的边线。其余各项与单打球场规则相同。双打球场长 12.80m,双打网柱的中心距、双打边线的外沿为 0.914m。

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,及在各自位置上的裁判员、辅助裁判员、脚误裁判员、司线员、捡球员等。

二、场地类型

1. 草地

这是历史最悠久、最具传统意味的一种场地。由于其对草的特质、规格要求极高,而适宜的草籽又不具备良好的适应性,加之气候的限制及其需要极周到、细致的保养与维护,费用昂贵,所以此种球场(特别是对用作正规比赛的草地网球场)很难被推广到世界各地。目前每年的寥寥几个草地职业网球赛事几乎都是在英伦三岛上举行,且时间集中在六七月份,温布尔顿锦标赛是其中最古老也最负盛名的一项。



草地球场的特点是球落地时与地面的摩擦小,球的反弹速度快,对球员的反应、灵敏、奔跑速度、奔跑技巧等要求非常高,同时球员也利用此特点大打“攻势网球”,发球上网、随球上网等各种上网强攻战术几乎被视为在草地网球场上制胜的唯一法宝,底线型选手在草地网球场常常无功而返。

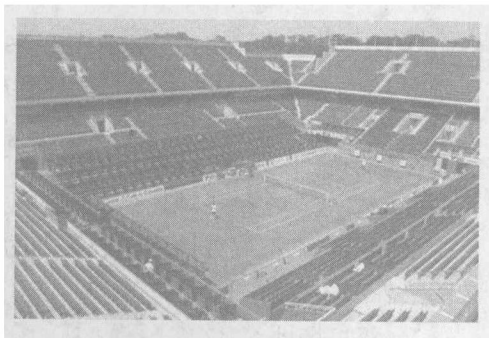
2. 人造草地

这是天然草场的仿效物,其结构有点像地毯,只不过底层是尼龙编织物,其上栽植的是束状尼龙短纤维,为保持纤维的直立性,纤维之间以细砂为填充物。这种场地需要平整、坚固的基底,附设有良好的排水结构,并且,因其白色界线是与周围场地直接拼编在一起的,所以免去了许多诸如画线等维护上的麻烦,也使其成为全天候场地的一种,维护者只需经常梳平整理并适时增添其间的细砂就可以了。

3. 软性场地

这是不被人熟知的一个名字,但若提到法国公开赛的红土球场,人们立即就不会有陌生感了,它是“软性球场”最典型的代表。另外,常见的各种沙地、泥地等都可称为软性场地。

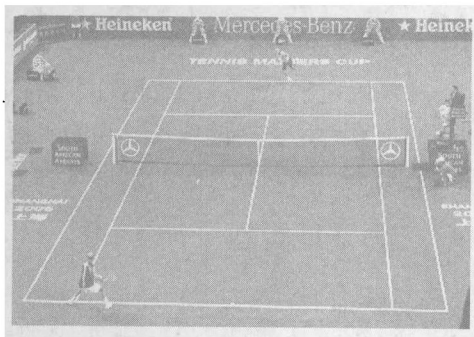
此种场地不是非常坚硬,地表铺有一层细沙或砖粉末,特点是球落地时与地面有较大的摩擦,球速比较慢,球员在跑动中特别是在急停急回时会有很大的滑动余地,这些决定了球员必须具备比在其他场地上更优良的意志品质和更出色的奔跑、移动能力,否则很难取胜。在这种场地上比赛对球员是极大的考验,考验其在底线相持的功夫。球员一般要付出数倍的汗水及耐心在底线与对手周旋,获胜的往往不是频繁上网者,而是在底线艰苦奋斗的一方。值得一提的是,沙地或土地网球场虽然造价比较低,但保养和维护起来却是相当麻烦的,平时它需要浇水、拉平、画线、扫线,雨天过后它需要平整、滚压等。



4. 硬地

这是最普通的一种场地了,经常打网球的人没有不熟悉此种场地的。它一般由水泥和沥青铺垫而成,其上涂有红、绿等漂亮的颜料或铺有一层高级塑胶面层,其表面平整、硬度高,球的弹跳非常有规律但球的反弹速度很快,平时易于清扫和维护,基本上用不着很精心的照顾。许多公共网球场都采用这种硬地球场。

硬地球场不如其他质地的场地弹性好,如果动作不当,容易对一些部位造成伤害。自我保护的办法是:时刻保持膝关节的弯曲以便随时依靠膝关节的升降和缓冲抵减来自于地面的反作用力;奔跑时重心落在前脚掌上以使整个身体更有弹性;变向回动时也尽可能地降低重心。



5. 合成塑胶场

此种场地的材质与塑胶田径跑道的材质属同类,它以钢筋混凝土或其他类似的材质结构为基底,表面铺撒的是合成塑胶颗粒,其间以专用胶水相粘。这种场地的弹性及硬度依塑胶颗粒的大小、铺撒的紧密程度及其本身的特质而定。塑胶场地颜色艳丽、管理方便,室内外皆可铺设,也是可供选择的理想的公共球场。

6. 网球地毯

顾名思义,这是一种“便携式”可卷起的网球场,其表面是塑胶面层、尼龙编织面层等,一般用专门的胶水粘接于具有一定强度和硬度的沥青、水泥、混凝土底基的地面上即可,有的甚至可以直接铺展或粘接于任何有支持力的地面上,其铺卷方便、适于运输且有非常强的适应性,室内室外甚至屋顶都可采用。球的速度需视场地表面的平整度及地毯表面的粗糙程度而定。在保养上此种场地也是非常简单的,只要保持地面清洁,不破损、不积水(对与相应的排水设施配套)就可以了。



三、器材

1. 球

球为白色或黄色，外表毛质均匀，没有缝线。球的直径是 6.35~6.67cm。球的重量是 56.7~58.5 克。球的弹力为：从 25.4m 的高度自由落下时，能在混凝土地面上弹起 1.35~1.47m。气温在 20℃时，如果在球上加压 8.165kg，球应下陷 0.56~0.74cm。

2. 球拍

球拍总长度不得超过 81.28cm，总宽不得超过 31.75cm；拍框内沿总长不得超过 39.37cm，总宽不得超过 29.21cm。

拍框，包括拍柄，不应有附设物及设备。如有附设物和设备，只限用以限制和防止拍框和拍柄的磨损、振动或分散重力。任何附设物和设备，其大小和布局必须合理。

拍框，包括拍柄和弦线，在每一分的比赛期间，不应有任何可使运动员实质上改变其球拍形状或改变其重力分配的设备。

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

弦线不应有附设物或突起物。如有附设物，只限用以限制或防止弦线的磨损、振动或分散重力，其大小或布置均应合理。

3. 如何选择自己适宜的握把

球拍的拍柄分成 4 个规格：

No.1 41/8 英寸 1 号握把

No.2 41/4 英寸 2 号握把

No.3 43/8 英寸 3 号握把

No.4 41/2 英寸 4 号握把

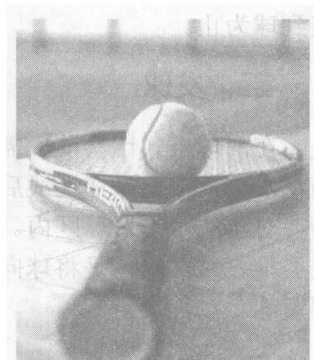
说明：1 英寸=2.54cm

合适的握把尺寸帮助你打好球，并防止网球肘的发生。如果你不知道该用几号握把，以下是测量的简单方法：

用东方式正手握拍法（手掌放在握把同拍面平行的那面）将球拍握紧，如果你能正好将你另一只手的食指放在手掌和中指之间，那么这就是适合你的号码。太小的握把要求额外的力量来防止球拍在你手里转动，太粗的握把使发球时手腕无法充分发力，并使正反手击球时变化握拍变得困难。最终，长久使用不合适的握把使你的肘部慢性受伤。

请记住，增加握把的尺寸比减少它简单得多。大多数握把是无法减少尺寸的，所以如果你的尺寸在两个号码之间，请选用较小的号码，再选用一块较厚的包布。我们建议球手定期更换握把包布，一块干净、正确包扎的包布会使你感觉良好，更好地控制你的球拍。

同一型号且拍面大小相同的球拍，握把尺寸愈小，拍子的重量也愈轻；反之亦然。而在中国台湾因为市场较小，进口商进货的握把尺寸大多是 2 号（No.2 or 41/4），较适合中国人的体型且不至于太重，但也比较没有选择的余地。



第三节 基本规则

一、比赛

网球比赛分为单打和双打两种形式。球员用网球拍将球击过网，落入对方的网球场地上。每位球员的目的都是尽力将球打到对方的场地上去。就这样一来一回，直到有一方将球打出界或没接到球为止。

二、发球

在网球正式比赛前，需要确定比赛由谁先发球。整个比赛中，双方网球球员轮流发球。发球员在发球前应先站在端线后，中点和边线的假定延长线之间的区域里。发出的球应从网上越过，落在对角的对方发球区内。每局开始先从右区端线后发球，得或失1分后，应换到左区发球。以此类推。通常发球是将球向空中任何方向抛起，在球落地之前用球拍击球；不过，也可以使用臂下发球。

三、失误

如果球落在对方发球区外，比如球出线或触网，都称之为失误，发球员就要再次发球。落在边界上的球算在线内。若发球两次失误，就叫“双误”，那对手就赢1分。如果发球员在发球时脚离开了原基线，也算失误。要是发球触网，但球仍落进了对方的发球区，则为重发球。

四、局

网球每局的开始比分是0:0，第1分球记为15，所以，若发球员赢了这分球，比分就变为15:0，若接球员赢了这分球，比分就为0:15（比号前面给出的是发球员的分数）。球员的第2分球为30，接下来为40（在历史上，这些数字代表1/4小时，即：15，30，45，但45后来改为了40）。若对方球员只有30或还少于30的话，那下一个球就能赢了这一局，因为每局比赛中，至少要比对手多2分球才能结束该局比赛）如果双方球员都达到了40，此时称为“局末平分”。随着接下来的这一分，占先的球员会尽力领先2分，以赢得这一局。同时，紧追不舍的对手也努力扳平分数又达到“局末平分”，占先的球员赢了下一分，也就赢了这一局。

五、盘

网球比赛中如果对手落后至少两局，那么先赢得6局的球员就赢了一盘。但是，若这盘是6:5，那么双方就要再打一局。若占先者赢了，即该盘比分为7:5，判占先者赢得此盘。然而，若另一个球员把这盘扳平为6:6，那就由决胜局（抢7局）决定谁为胜者。

六、赛

在网球3盘赛中，是先赢得2盘者为胜者，即为3盘2胜制；在5盘赛中，是先赢得3盘者为胜者，即为5盘3胜制。

决胜局（抢7局）：在决胜局中，要本该轮到发球的球员先发第1分球，对手接着发第2、3分球，然后双方轮流发2分球。先得7分的球员若至少领先了对方2分，那么他就赢了该盘比赛。每6分球和决胜局结束都要交换场地。不过也有例外，如果按照事

