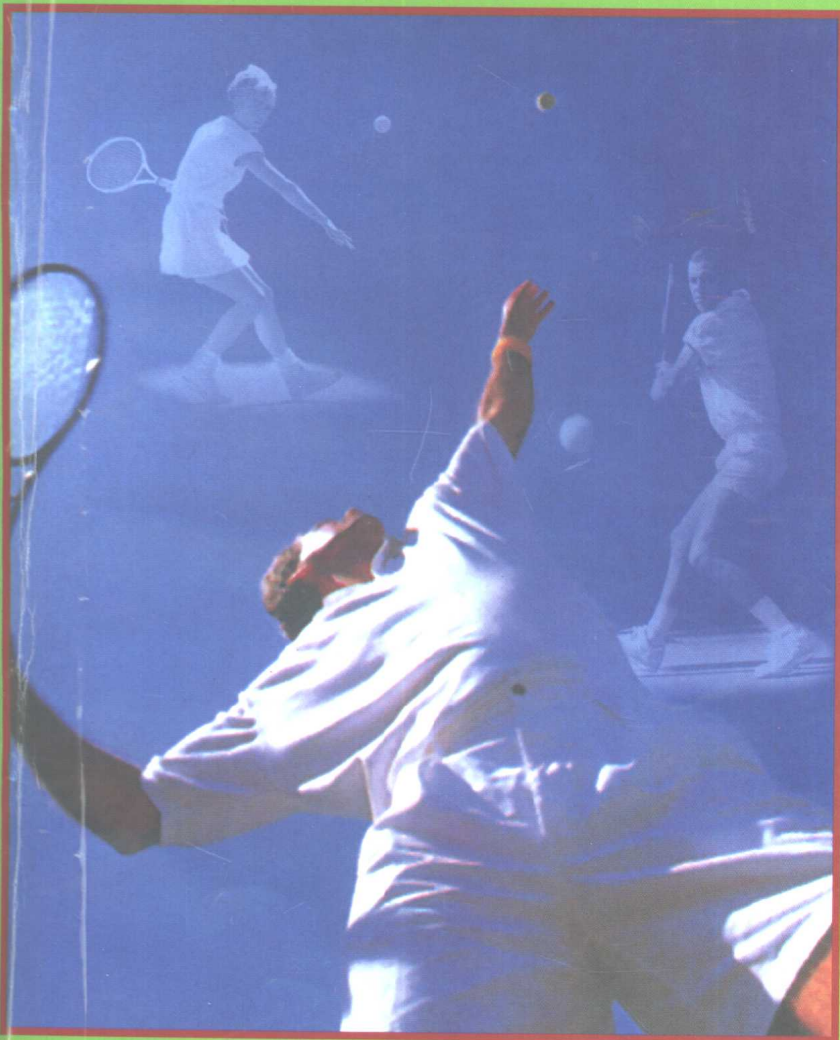


网球爱好者必备 ● 网球爱好者必备

网球入门及实战技巧

韦晓康 编



气象出版社

网球入门 及实战技巧

韦晓康 编

气象出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球入门及实战技巧:技巧·入门/韦晓康编.-北京:气象出版社,1998.1

ISBN7-5029-2417-5

I.网… I 韦.… II.网球运动-基本知识 N.G845

中国版本图书馆数据核字(97)第 23968 号

网球入门及实战技巧

韦晓康

责任编辑:苏振生 王元庆 终审:纪乃晋

责任校对:陈树标

气象出版社出版

(北京市海淀区白石桥路 46 号 邮编:100081)

北京市通州印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行 全国各地新华书店经售

1998 年 1 月第一版 1998 年 1 月第一次印刷

开本:787×960 1/32 字数:111 千字 印张:6.625

印数:1~6000

ISBN7-5029-2417-5/G·0736

定价:9.00 元

内 容 提 要

网球运动在国外很流行，目前在
国内发展也相当快。本书比较系统地
介绍了现代网球各种打法的基本技
术，实战中战略战术的运用，并以相当
篇幅的图解形式，介绍单打、双打中应
注意的一些问题和战略战术应用。不
论是网球爱好的初学者或是已有一定
基础者，阅读本书将会得到理论知识、
基本技术、实战策略等方面的收获。

前 言

网球运动是一项历史悠久的体育运动，它原为法国等欧洲国家的一种宫廷游戏，玩时只是徒手打球，到 15 世纪才改用球拍打球，并在对打双方中间增加了球网。这种游戏在英国皇家贵族中甚为流行，并建造了专为玩网球游戏的场地，以后又逐渐制订了比赛规则和规定了比赛场地的大小，而且随着网球运动的发展而逐步修订、补充，到 1877 年在英国温布尔登举行的第一届草地网球锦标赛时，其比赛规则已经比较接近于现代网球的比赛规则了。

网球运动发展至今，已成为国际上很流行的一项体育运动，特别在西方国家更为流行，并于 1913 年成立了国际网球联合会。以往的国际性比赛均为男子赛，1963 年开始，增加了世界女子网球团体赛。

鸦片战争之后，网球运动也逐步随西方人的进入而传入我国，迄今已超过 100 年的

历史。当然，由于各方面条件的限制，解放前我国的网球运动很不普及，技术水平也比较低。解放后，由于党和政府对体育运动的重视，网球运动也得到了较快的发展，技术水平也有了相应的提高。随着改革开放和市场经济的发展，人民生活水平不断提高，群众对于文化、体育等的要求也更高、更多样化，网球运动的普及和提高，也将会以前所未有的速度发展。

网球运动需要在一定的场地上进行练习或比赛，既有两人进行的单打，又可四人进行双打。网球运动的运动量可以由个人灵活掌握，因此，不论男女老少均可参加锻炼，达到提高体质的目的。

本书是笔者根据多年收集的国内外网球书刊资料，结合自己的实战经验及教学实践编写出来的，内容以网球实战技巧为主。在编写过程中得到了中央民族大学网球副教授程宝山先生的指导与帮助，在此表示感谢。

目 录

前言

第一章 网球的场地、器材、基本规则

和计分方法…………… (1)

一、网球的场地 …………… (1)

(一) 有关网球场各线宽度及各区

丈量办法的规定 …………… (2)

(二) 关于场地大小的规定 …………… (2)

(三) 有关球网及网柱的规定 …………… (4)

(四) 对比赛场地周围空地的要求 …………… (4)

二、网球的器材 …………… (4)

(一) 球 …………… (5)

(二) 球拍 …………… (6)

(三) 球场固定物 …………… (6)

三、网球比赛的基本规则和计分方法 …… (7)

(一) 网球比赛的基本规则 …………… (7)

(二) 网球比赛的计分方法 …………… (11)

第二章 网球的基本技术 …………… (15)

一、握拍 …………… (16)

(一) 几种基本的握拍方法 …………… (18)

(二) 初学者应注意的几个问题	(27)
二、正手击球	(31)
(一) 正手击球动作的基本过程	(32)
(二) 正手击球中应注意的几个问题 ...	(33)
(三) 学习击球动作中的后摆、前摆 及跟进动作	(54)
三、反手击球	(62)
(一) 反手击球动作的基本过程	(62)
(二) 反手击球中应注意的几个问题 ...	(63)
(三) 双手握拍的反手击球	(70)
(四) 反手削球	(73)
四、发球和接发球	(78)
(一) 发球动作的基本过程	(79)
(二) 发球的几种不同打法	(80)
(三) 发球的抛球动作	(86)
(四) 第二次发球	(91)
(五) 接发球	(92)
五、截击	(96)
(一) 正手截击	(97)
(二) 反手截击	(101)
(三) 打好截击球的策略	(103)
六、高压球	(107)
(一) 怎样用高压球对付各种不同的 来球	(108)

(二) 打好高压球应注意的一些战略	
战术	(113)
七、挑高球	(117)
(一) 挑高球的作用	(117)
(二) 挑高球的三种不同打法	(118)
(三) 怎样运用挑高球的战术取胜	(123)
八、放短球	(128)
九、反弹球	(131)
十、随击球	(133)
十一、上旋球	(134)
(一) 正手上旋球	(134)
(二) 反手上旋球	(142)
(三) 一种简便易行的上旋球击球的	
练习方法	(149)
第三章 单打	(153)
第四章 双打	(172)
网球竞赛常用语汇	(197)

第一章 网球的场地、器材、 基本规则和计分方法

一、网球的场地

网球场根据地表构成物的不同，大致上可以分为硬地、土地、草地、砂地、涂塑场地等几种。所谓硬地是指铺着水泥或沥青地面的场地，硬地网球就是在这种球场上进行的。这种场地，球落地后反弹力大，反弹得又高又快，属于快速场地，涂塑场地基本上也是属于这一类型的。

在黄土地面的球场进行的是土地网球。这种地面反弹力较小，球落地后，反弹速度较慢，属慢速场地，砂地也是属于慢速场地。

草地网球，其场地地面反弹力介乎上述两者之间，属中速场地。

一般说，快速场地比较适宜于积极主动攻击的上网型的打法；慢速场地较为适宜以稳守为主、攻守结合的底线型的打法；中速场地则较为适合以攻为主，根据对手情况，机

动灵活混合运用上网打法或底线打法的综合型打法。

(一) 有关网球场各线宽度及各区丈量办法的规定：

1、除端线的宽度可达 10 厘米，其余各线的宽度均为 2.5~5 厘米。

2、丈量全场各区的尺寸时，除中线是以其中央为准外，其余各线都应以线的外沿为准进行丈量。

(二) 关于场地大小的规定：

网球比赛分为单打和双打两种，其场地大小不同。

1、不论单打、双手，其边线长度均为 23.77 米。

2、端线长度：单打为 8.23 米，双打为 10.97 米。

3、发球线与球网的距离为 6.40 米，与端线的距离为 5.485 米。

4、发球区：每半场由中线分隔成左、右两个发球区，每个发球区的长度为 6.40 米，宽 4.115 米。

5、中点：位于端线中心，长 10 厘米，宽

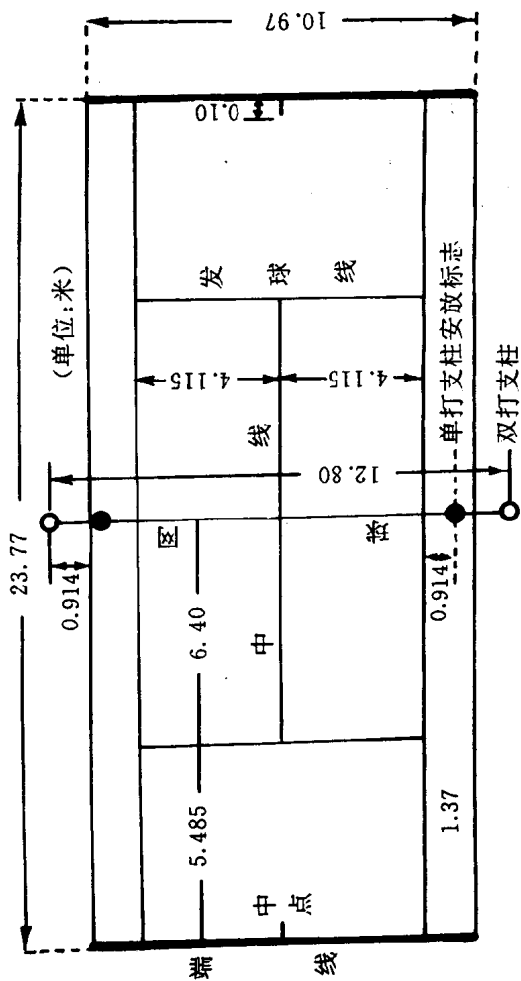


图 1 网球场示意图

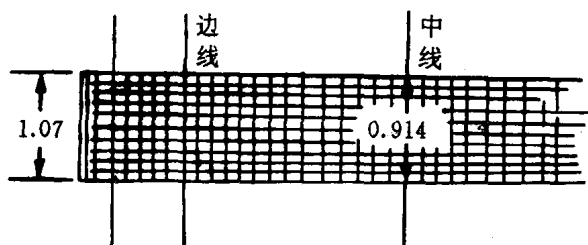


图2 球网示意图

5 厘米。

(三) 有关球网及网柱的规定：

- 1、网柱高 1.07 米，球网中央高 0.914 米。
- 2、网柱中心点与边线的距离为 0.914 米。

(四) 对比赛场地周围空地的要求

- 1、边线以外应有 3.66 米以上的空地。
- 2、端线以外应有 6.40 米以上的空地。

二、网球的器材

网球的器材主要有球、球拍以及球场固定物等。

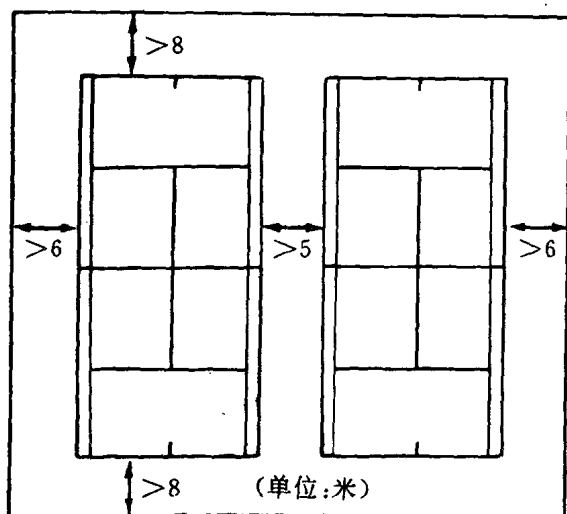


图3 比赛场地周围距离

(一) 球

网球比赛用的球，其质量好坏，与运动员技术水平的发挥关系很大，按照统一规定，比赛用的球应符合以下的技术标准：

1、球应为正圆形，直径 6.35~6.37 厘米，重量为 56.7 克~58.47 克。

2、球的外表为白或黄色，其外皮应毛质均匀，并不应有缝线。

3、球的弹力应为：将球从 2.54 米的高度自由落下时，在平硬的场地上能够弹起 1.346~1.473 米。

(二) 球拍

正式比赛中所用的球拍，有严格的要求，凡不符合下列要求的球拍，均不准用于参加正式比赛。

1、球拍的击球面，必须是由弦线上下交替编织或联结成的平面，而且其编织（或联结）格式应该一致。

2、每条弦线都应 与拍框相联结，穿线后，拍框中心的弦线密度不得小于其他区域的密度。

3、球拍的总长（拍框加拍柄）不得超过 81.28 厘米，宽不得超过 31.75 厘米。拍框内沿长不得超过 39.37 厘米，宽不得超过 29.21 厘米。

4、拍柄、拍框、弦线均不能有任何附属物或突起物，不得有任何可以使运动员能在实质上改变其球拍形状的设备。

(三) 球场固定物

球场固定物包括安置在球场及附近的球

网、网柱、单打支柱、网绳、网边白布及中心带等。同时，球场周围的档网、看台、座椅及周围上空的设备（如照明器材等）等等，都是球场的固定物。此外，还有按规定在其各自岗位上的裁判员、司线员、拾球员等。

三、网球比赛的基本规则和计分方法

（一）网球比赛的基本规则

1、比赛开始之前，裁判员应用抛硬币或转动球拍等方法，以决定选择场区或首先发球、接球权，得胜者有权选择或要求对方选择。

2、发球员在发球之前，应站在端线后、中点和边线的假定延长线之间的区域里，然后用手将球抛起，在球下落到地面之前，用球拍把球击出。发出的球在对方还击之前，球应越过球网，并落到对角的对方发球区内或其周围的线上。

3、发球时发球员两脚只能站在规定的区域内，不准踩线，也不能通过跑动、行走等来改变其原站立的位置。

4、发球员在每局开始时，应先从右区端线后发球，得（或失）一分后，就换到左区端线后发球，以后每得（或失）一分，就变换一次发球的位置。

5、发球员发出的球虽然触网，但球仍落到对方的发球区内；或接球员尚未作好接球的准备，而发球员即将球发出，均属发球无效。当裁判员判定为发球无效时，发球员应重新发球，但不计算为发球次数。

6、发球失误：发球时如出现下列情况之一者，均应判为发球失误。

（1）发球员将球抛起后，用球拍击球不中者；

（2）发出的球在落到对方场内地面之前触及球场固定物（球网、中心带和网边白布除外），或双打时发出的球触及同伴；

（3）发球员违犯有关发球站位规定者。

发球员有两次发球机会，在第一次发球失误之后，应在原发球位置上进行第二次发球。若连续两次发球失误，就要被判失一分。

7、交换发球：一局比赛结束后，原来的发球员即改成为接球员，而原来的接球员则