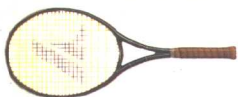




101 好日子丛书 · 101 好日子丛书



101



网球入门要诀



湖南文艺出版社



101 好日子丛书 · 101 好日子丛书

网球入门要诀



100578

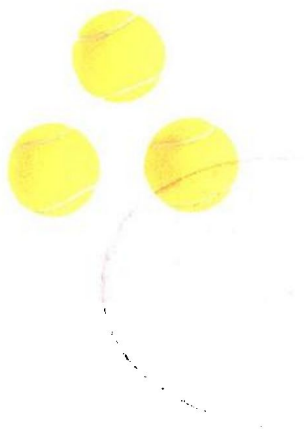


101 好日子丛书·101 好日子丛书

网球入门要诀

原著：paul Douglas

译者：晓 华 等



湖南文艺出版社

总策划、主编：曾果伟
策划、责任编辑：许 涌



A DORLING KINDERSLEY BOOK

WWW.DK.COM

著作权合同图字：18—98—040 号

101 好日子丛书

网球入门要诀

原著：paul Douglas

译者：晓 华 等

湖南文艺出版社出版、发行
(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)
湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

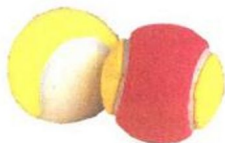
1999 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：2.25

印数：1—10,000

ISBN 7-5404-2011-1
Z·39 定价：12.00 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系退换



101 好日子丛书·101 好日子丛书

页码 8—15

开始前的准备

- 1 该穿什么服装?
- 2 鞋子的要求
- 3 用哪一类网球?
- 4 选择合适的网球拍
- 5 用哪一种网线?
- 6 改善你的控球能力
- 7 基本的球感
- 8 慢跑与伸展放松
- 9 作适应性练习

页码 16—22

在球场上

- 10 球场的场地
- 11 场地的表面
- 12 球网
- 13 精神力量的威力
- 14 精神力量的训练
- 15 球的运行情况
- 16 准备姿势

- 17 何时击打球
- 18 生理机能
- 19 握拍的重要性
- 20 球是如何接触拍面的?
- 21 运用旋转
- 22 双色球
- 23 球路的类别

页码 23—28

正手击球

- 24 完美的正手击球
- 25 最好的正手握拍
- 26 回拉动作
- 27 击球动作
- 28 跟进动作
- 29 练习
- 30 进攻性击球
- 31 旋转的加入

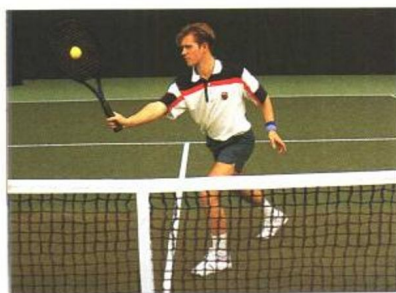


反手击球

32	完美的反手击球
33	最好的反手握拍
34	回拉动作
35	身体的旋转
36	有力的一击
37	击球动作
38	跟进动作
39	有问题的击球
40	反手下坠
41	双手反手击球
42	改变握拍

发球

43	完美的发球
44	握球姿势
45	最好的握拍
46	发球练习
47	脚的违规



48	发球姿势
49	抛球
50	抛球位置
51	击球动作
52	跟进动作
53	削球发球
54	增强你的发球

接发球

55	接发球的重要性
56	控制接发球
57	截击接发球
58	突发进攻性接发球
59	高吊接发球
60	接发球战术
61	削接发球

正手截击

62	完美的正手截击
63	位置、脚步与手形
64	抓球练习
65	转身动作
66	截击对练
67	击球动作
68	跟进动作
69	低手正手截击
70	高吊正手截击
71	正手半高球截击

反手截击

72	完美的反手截击
73	转身动作
74	击球动作
75	跟进动作
76	对墙练习
77	截击战术
78	反手半高球截击

高吊球与高压球

79	完美的高吊球
80	回拉动作
81	高吊球的战术
82	击球动作
83	完美的高压球
84	脚步动作
85	瞄准的准备动作
86	击球动作
87	高压球的战术

网 前 球

88	击出网前球
89	网前球战术
90	碎步选择
91	发球上网

网 球 比 赛

92	比赛的规则
93	比赛的进行
94	场上战术
95	确定中心点
96	有把握的比赛
97	双打比赛
98	双打战术
99	发球规则
100	接球规则
101	选择好的同伴

索引 70

编后记 72





开始前的准备

该穿什么服装？

网球运动的服装要求穿着舒适，质地轻而易洗。短裤和裙子不要太紧，太箍腰，短袖也应该适合你肩膀和手臂的运动。另外建议你穿对脚底和脚后跟有保护作用的袜子。





2 鞋子的要求

选择一双好的网球鞋不仅可以保护好你的双脚，也能够改善你在场上的步伐。它们必须坚固稳定而又富有弹性，这样才能支持你的足背、足踝和脚腱肌肉。

理论上，如果你经常参加网球运动的话，你应该针对不同的比赛、不同的场地而选择不同的鞋。室内的场地要求鞋底较平；而草地则需要鞋底粗糙一些；普通的场地一般用有交叉纹路的鞋底的鞋即可。如果你财力有限的话，最好选一双交叉纹路的训练鞋，它可以较好的适合大多数场地。



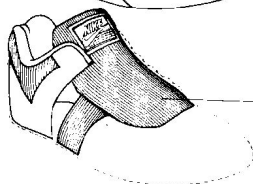
全能鞋

这种网球鞋有着多种用途的鞋底。它可以让选手适应草地、土地和水泥地面。

理想的网球鞋



皮制的
鞋面



加垫的
后跟、鞋台
和鞋圈



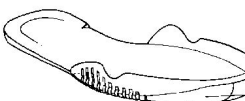
可移动并
有脚弓的
鞋垫



前脚可伸
缩的
空气垫



聚
胺
酯
鞋
框



固
胶
底

3 用哪一类网球？

网球的比赛用球要经过一系列严格的测试程序才能启用。一般要选用名牌的网球，它们大多封装在真空的罐子里面。质量差的球会让你发挥不出你的水平。当然如果你只是与同伴练习或使用练球机时，可以选用一些档次稍差的球。



网球



4 选择合适的网球拍

网球拍有各种不同的形状和型号。多数属于大拍面型网球拍，这类球拍重量轻、强度大，与窄拍面球拍相比，其攻击力更强。这类球拍流线形的拍头和宽体的拍面，保证了击球时的稳定性和灵活性。当你准备购买一只新网球拍时，要选择一只手柄握起来正合适的拍子。初学者可以挑选便宜些的网拍，以后再购买攻击力更强的网球拍。

网球拍的制作材料

木制球拍的时代已经一去不复返了，今天的球拍多采用凯维拉尔纤维、石墨、玻璃纤维、硼等材料制成，强度更大。攻击型的网球选手需要攻击力更强的球拍。

柄端的垫子可起到保护球拍的作用

拍柄可以分散拍头的震动

拍柄皮

沿柄端向上，在拍柄缠上一条柄皮，有助于更好地握拍。

球拍套起到保护球拍的作用

拍头

拍肩连接着拍头和拍柄



球拍网线

3 用哪一种网线？

球拍穿线时必须选用同一种线，以保证球拍击球面的平整。一般的球线有两种，单纤维线和多纤维线，它们都属于人造纤维。购买时，最好选后一种，其强度大些。



6 改善你的控球能力

用网拍面回球时，练习改变拍面的角度，打出不同的回击。然后，转一下球拍，使下一个回击用球拍的另一面来完成。难度更大

点的练习是学会用网球拍的边缘部分和边框来回球。所有这些练习都会增强你的拉球能力，同时使你的手腕变得更有力量。



7 基本的球感

正确判断来球的飞行方向是一项十分重要的技能。你可以通过下列简单的训练来增强这方面技能。

■ 和同伴练习互相来回地抛球，在球落地之前将球接住。来回抛球、接球训练有助于增强你的球感。

■ 更进一步的练习是与同伴进行抛接球训练，此时采用两个网球。

■ 接下来的练习是用手掌来回击同伴抛的球。这项练习有助你掌握基本的回球时间，也就是球着地后弹起自然下落高度处于膝和腰之间的时刻。



8 慢跑与伸展放松

打网球之前先热身，这样可以避免打球时受伤，而且会使你在场上发挥得更好，让你由衷地喜爱这项运动。先以慢跑开始热身，让你的脉搏跳动速度适当加快，然后做 10 至 20 秒钟单腿跳练习，接着再换另一腿。热身练习时，尽量放松，保持心情舒畅。接着，再重复刚才的练习。打网球是一项较为强烈的运动，所以每次打球前应先做一遍慢跑练习和身体的伸展。这项练习的时间需要 15 分钟。

如果你喜欢的话，可以将头枕在手臂上



4 膝盖和小腿的伸展运动。手臂靠墙，身体前倚，重心在前，右腿向后伸展，如图所示。

保持肩膀放松

手臂自然下垂



1 绕网球场慢跑 5 圈，让身体热起来。最后两圈做侧身跑和后退跑。

让腿平放在地上



5 腹部肌肉伸展运动。手臂向下支持，平趴在地上，保持手臂绷直，身体向上拉，伸展。



右腿向后
伸展、拉
直

提臀练习，
保持身体重
心向前



提臀，将脚
后跟向臀部
紧拉

弯曲右腿时，
保持左腿绷
直，以支撑
身体重心

2 大腿的伸展运动。左腿向前一步，屈膝，使膝盖与脚踝处于同一垂直线。臀部向下，朝前压腿。

3 左大腿的伸展运动。左手伸直，手掌靠住墙壁，曲起右腿，右手拉住右脚向后拉，使脚后跟紧贴在臀部。



保持后背水平，
不要塌腰

右手在身体
后支撑



左肘向外放在膝上，
保持上身不转动

保持左腿
绷直

6 手臂和手腕的伸展运动。膝盖弯曲，手指指向膝盖，拇指方向朝外，趴在地上。

7 身体伸展运动。坐在地上，左腿绷直，右腿向左跨，脚后跟贴在左膝边，头部向右肩方向转。



作适应性练习

打好网球，还要做适当的适应性训练，加强身体的体能，提高身体素质。首先是耐力训练，每天慢跑一公里距离，保持步频相对一致。随着训练深入，逐渐加快速度并拉长跑步距离。注意跑步时

步伐要有弹性。而且，平时在空地上可以适当做些往返跑练习，这项练习要求在折返点时要跑出最快的速度。这样，通过每天的身体训练，就能使耐力提高，身体的灵活性更大。



两人组训练

找一个伙伴与你一起做这项练习。两人背靠背站立，以肘部为支点，手臂互相缠绕住。然后膝盖微曲，弯腰，将同伴背在背上。这组练习会增强身体的力量。

1 双脚曲膝跳训练。两脚并拢，腿弯曲，手臂向后摆，然后向上跳跃，曲膝向胸贴拢。



膝盖
弯曲

2 仰卧起坐练习。平躺在地上，双手枕在头后部，曲膝并拢，向上抬起身体，使之与地面成 45° 角。



脚掌着地，
保持水平



时刻保持一
边肩膀着地

3 身体平躺，腿向上腾空抬起。曲右膝，将左肘靠向右膝，然后换另一边练习。

脚不要着地



保持头部水
平靠在地上

4 为增强腹部肌肉力量，可以做如图所示练习。身体平躺，膝盖微曲，向上抬腿，使腿与地面成 45° 角，然后慢慢放下，重复练习。

5 俯卧撑训练。两手与肩同宽，用手臂支撑住身体。曲肘向下，使胸部贴近地面，注意腿部不要碰到地板，然后身体向上，伸直手臂，重复练习。

抬头，保持
背部挺直



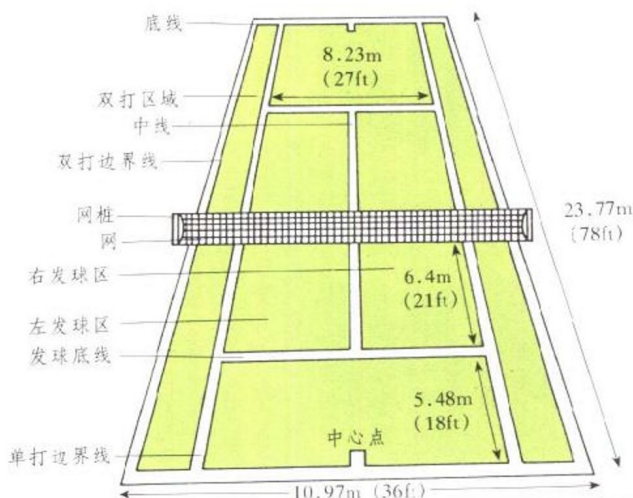


在球场上

10 球场的场地

你需要了解整个球场，它的标记、表面、球网，这样才能有助于你在场上更好地发挥。网球场上有许多条边界线，它们都是根

据其功能而命名的。底线和边线决定了你击球的深度和宽度，而发球线规定了你发球的深度。



11 场地的表面

网球场地面主要有四种类型。每种场地由于环境、材质不同，击球的效果也不同。多打几次后，经验会告诉你，你适合打哪种场地。

■ **草场。**草地球场球速快，难以控制球的方向。人造草铺的球场可以是快速球场也可以是慢速球场。

■ **红土场。**红土球场球速较慢，比赛节奏也慢。

■ **水泥塑胶地球场。**在这种球场上，球速的快慢根据场地材质的不同有快有慢。

■ **柏油场。**这种球场球速较慢，但若上过一层漆后，情况则不同了。