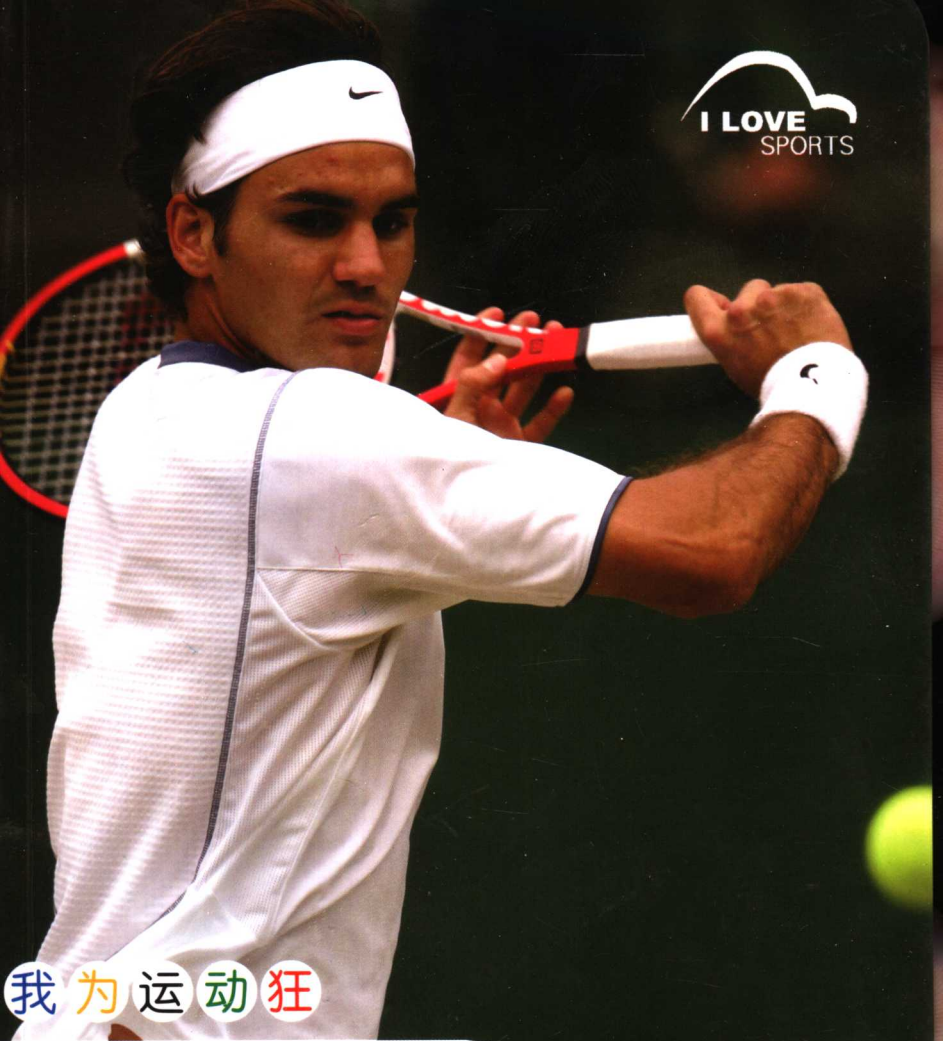




I LOVE
SPORTS

我为运动狂

网 球

全英草地网球协会 编著
杨 雪 王 钊 译

辽宁科学技术出版社

■ 简单、全面的网球核心技术配图解说

■ 网球器材的全面介绍

■ 为初学者提供的超级实用的行家建议

■ 网球规则的详细介绍

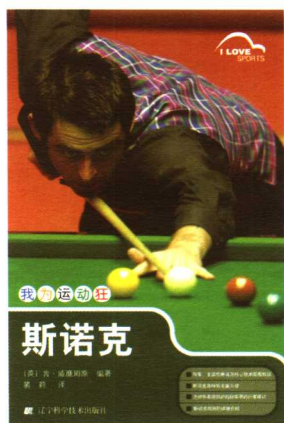


我为运动狂：网球

定价：14.80 元

ISBN 978-7-5381-5194-7

页数：64

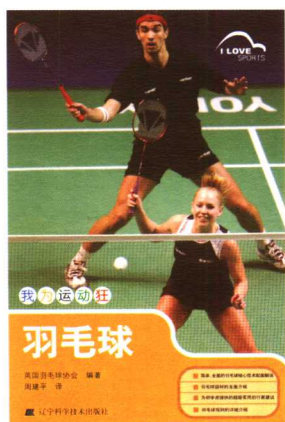


我为运动狂：斯诺克

定价：14.80 元

ISBN 978-7-5381-5115-2

页数：64



我为运动狂：羽毛球

定价：14.80 元

ISBN 978-7-5381-5114-5

页数：64



我为运动狂：游泳

定价：14.80 元

ISBN 978-7-5381-5116-9

页数：64

我为运动狂

网 球

全英草地网球协会 编著
杨 雪 王 钊 译

辽宁科学技术出版社
沈阳

Know the Game: Tennis

First published in 2006 by A&C Black Publishers Limited, 38 Soho Square, London, W1D 3HB. Text copyright © 2006 LTA Nominees Ltd.

© 2007, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由英国 A&C Black 出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2006 第 115 号

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

网球 / 全英草地网球协会编著; 杨雪, 王钊译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.10

(我为运动狂)

ISBN 978-7-5381-5194-7

I. 网… II. ①全…②杨… III. 网球运动—基本知识 IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 123491 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 128mm × 197mm

印 张: 2

字 数: 30 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2007 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 何 祚

版式设计: 何 祚

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5194-7

定 价: 14.80 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzxb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

目录

04 介绍

04 场地

06 网球用具

06 球拍

06 成人用球拍

08 青少年适用的球拍

08 网球

09 鞋

09 服装

10 规则

10 单打

11 发球

13 活球期和死球

14 接发球

15 交换场地

16 得分

18 双打比赛

20 抢七局

22 战术

22 技巧和战术

22 比赛情况

23 基本战术

28 双打

30 心理素质

30 动机

30 思考

30 意识

32 迎接挑战

33 运动精神

34 技巧

34 握拍方法

36 基本击球技巧

36 击落地球

38 运动与平衡

39 双手反手击球

41 单手反手击球

42 旋转

44 发球

48 正手截击球

50 反手截击球

51 高压球

52 击球种类

54 网球游戏

54 开始行动

54 学习和提高

55 参加比赛

55 Raw Tennis

56 阿里尔迷你网球

57 残疾人网球及英国网球基金会

58 术语表

60 网坛名将

介绍

网球是一项极好的体育运动，从4岁的孩子到80岁的老人，甚至年岁更高的老者都可以参加并从中体会无尽的快乐！无论你是一名纯粹的初学者，或是定期打网球的爱好者，抑或是偶尔心血来潮的网球爱好者，本书都将助你一臂之力。它可以帮助你提高发球水平，提升正手发球技巧。书中还讲述了网球的规则、网球用具、网球场，并帮助你掌握主要的网球技巧、战术以及如何具备良好的心理素质。

不要只是观看，快来参与网球运动吧！

场地

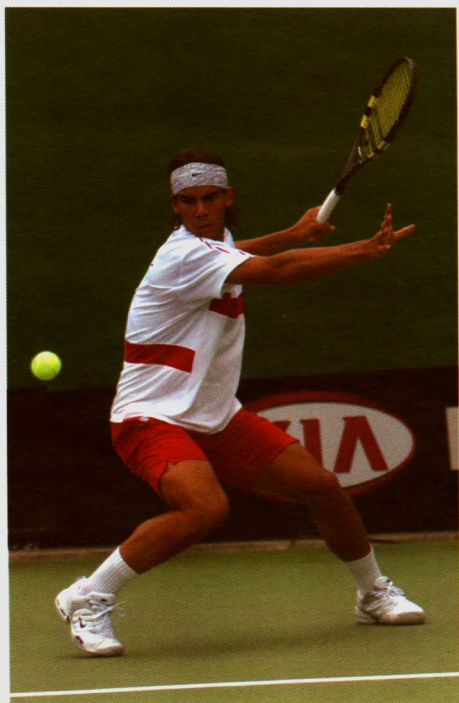
网球运动需要在圈定的范围内进行，这个范围叫做“场地”。人们最初是在草地上打网球的，而如今发展成为可以在各种质地的场地上进行。欧洲和南美地区主要采用红土球场、硬地球场和人造草地，还有采用地毯或减震材料的室内场地。不同的球场地面使得球的弹跳和运动呈现不同的情况。比如，硬地场地和人造草地（当草被修短造成地面硬实时）就是反应快速的场地。而其他场地，如红土球场，就会减慢球速从而使接球变得更加容易。

调节球网的高度

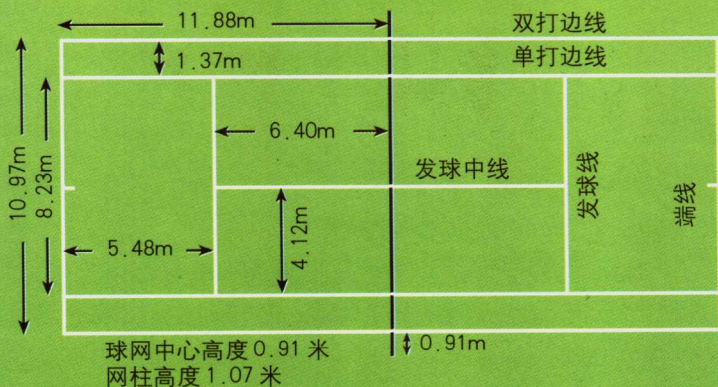
球网中心的高度应为0.91米（见右图）。球网是挂在网柱上的，可以通过调节网柱处的连接装置来调整球网的高度。

很少有体育运动
能够在不同质地的场
地上进行，而网球则
是其中之一。

▶ 拉菲尔·纳达尔(Rafael Nadal) 正站在端线后准备正手接球。



▼ 双打（每侧两个队员）场地的长度与单打（每侧一名队员）场地的长度相同。但双打场地要比单打场地宽出2.74米。双打与单打场地的边线之间的区域被称为边线。



网球用具

近些年来，网球用具已经发生了显著的变化。从木质球框、全棉质服装到太空材质和高性能彩色装备，真可谓日新月异。



球拍

选择合适的球拍是至关重要的。正确的选择直接关系到兴趣和满足感的持久度，错误的选择将会导致挫败感，甚至会导致运动者受到损伤。

有很多种球拍可供你选择。球拍的价格、长度、拍面尺寸、重量和坚硬度或柔软度都有所不同。它们是由不同的材质制作而成的，有铝的，也有石墨的，而且通常还用钛合金或其他太空材质来加固。如果你经常打球，就要考虑购买价格稍贵些的技术型球拍。

成人用球拍

球拍的重量为：

- 285 克以下——轻量。
- 285 克~325 克——中等。
- 325 克以上——重量。

对于初学网球的成人运动员来说，轻量、中等硬度的球拍比较合适。使用这样的球拍会避免出现手臂酸痛现象，使用起来比较舒适，而且易于挥拍。

长度和宽度

成人球拍的标准长度为 68.5 厘米,但是有些“较长”的球拍可达 73.6 厘米,这有助于施加额外的力量。同时,这样的球拍也可以帮助那些身材矮小或脚步移动较慢的人够得更远一些。从侧面来看,球拍拍框的截面就是球拍的宽度。初学者应该考虑采用宽面的球拍(介于 24~30 毫米之间),因为这样的球拍更加结实,也更加有力。

球拍拍面尺寸

球拍的拍面尺寸从 600 平方厘米到 770 平方厘米不等。小拍面的球拍上有更多的天然羊肠线,通常是供一些专业的网球运动者使用。每个大拍面的球拍都有一个更大些

▼ 选择球拍应该以使用起来轻松舒适为标准。

的“甜区”——球拍弦线上的一个区域,是球拍面的有效击球区。这种球拍是新手的理想选择。

拍柄粗细

应该根据个人手的大小来选择适合的拍柄尺寸。如果出汗时感觉手柄有些滑,最好选择手柄上带有吸汗材料的球拍,这种材料可以使手柄的握拍范围增加近一半。

到教练那里去咨询
有关拍柄尺寸以及合适
球拍的选择,或者到运动
品商店亲自体验一下,
都是不错的方法。



青少年适用的球拍

对于低龄的网球运动者来说，选择合适尺寸的球拍非常重要，这样才会使他们从网球运动中获取最大的乐趣，并且不容易受伤。

球拍尺寸要随着使用者年龄的增长而不断变化。初学者使用的是长为48.25厘米的球拍，然后增加到66.7厘米长的球拍——仅比成人的标准球拍长度短1.9厘米。

廉价的铝制球拍适合纯粹的初学者使用。但是随着使用者技能的提高和更有规律的练习，他们可以

考虑使用由铝和石墨合成的球拍。

网球

常规的网球分为两种：有压球和无压球。无压球要便宜些，而且更加持久耐用。有压球在制作时向球芯内注入了空气，形成球压。有压球价格稍贵而且易磨损，但是一定的球压可以保证网球的良好弹性。在正规的比赛场合通常采用有压球。

小网球

对于青少年网球运动者来说，小网球（详见第54、55页）更加适合他们使用。小网球分为多种类型，而且弹跳速度和高度也各不相同。适用于不同年龄、不同能力的孩子，让他们在进行正确击球的同时而不会伤到自己的关节。



- ▲ 青少年正在学习使用不同类型的网球。
- ▲ 小网球要与短小、弹性低的球拍搭配使用。

鞋

不要穿着跑鞋或者时尚运动鞋打网球。打网球可不像跑步那样，它涉及一些侧身运动，而且脚要随着球来回运动。穿错了鞋就会妨碍你的运动，甚至会导致损伤。正规的网球鞋在鞋底与鞋面都进行了特殊处理以便于起到支撑作用，并增强侧身运动时的稳定性。同时，打网球又是一个高冲击的运动项目，所以，要确保你的球鞋里面带有软垫，以便于减震。

服装

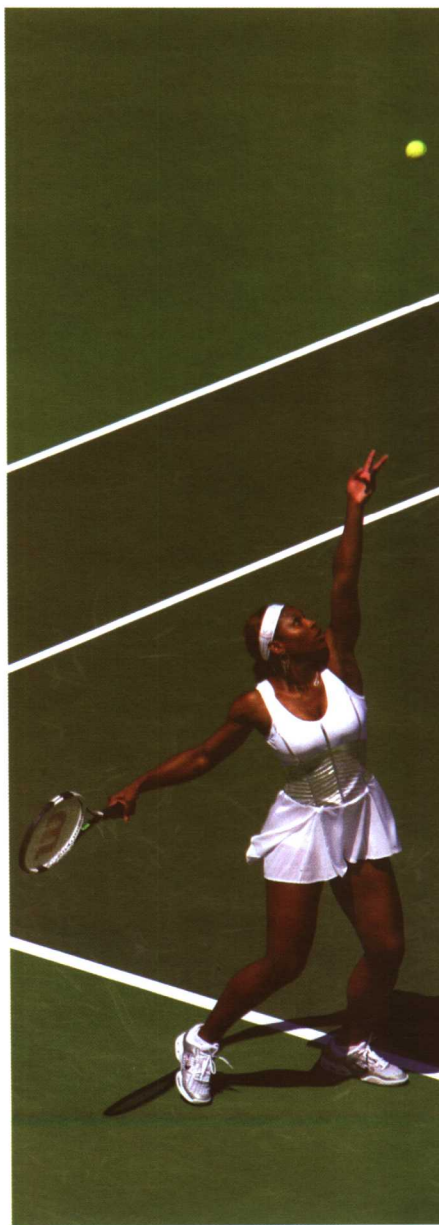
网球是一项快速而且极富动感的运动，所以服装要舒适，决不能限制身体的运动。

现代网球服装所使用的材料和设计都十分考究，既利于保持运动者凉爽舒适，又可以保护其不受紫外线伤害。

根据规则，男士要穿短裤和衬衫（短袖或没袖的保罗衬衫以及T恤），女士穿短裙、短裤、上衣及连衣裙。运动套装则男女都适用，用作赛前和赛后保暖之用。



网球服装设计精巧，既方便运动又不乏时尚感觉。



规则

网球运动中很少有裁判。即使在正规的网球锦标赛上，也仅仅是在最后一天的比赛中才需要裁判。每位队员都是在球网场内自己所在的一侧要球，球员需要自己进行裁决，所以了解比赛规则至关重要。

单打

这项比赛每方只有一位选手，从其发球开始比赛。队员通过抽签（掷硬币或猜球拍正反面的方式）选择发球权。赢的一方可以选择下面四项之一：

- 选择发球——此时，对手有权选择场地。
- 选择接球——此时，对手有权选择场地。
- 选择场地——此时，对手可以选择发球或接球。
- 让对手选择。

当发球者将球击出即为完成一次发球。发出的球越过网后，在击球者回击前直接落在对角方向的发球区内，此时为发球成功（活球期）。

如果发球者的首次发球失败，那么他可以再发一次以获得 1 分。

每赢得 1 分后，发球者必须要移到中点的另一侧进行下一次发球，依次类推。

完成比赛

在完成第一局比赛后，本局接球的球员将在下一局担当发球者。然后双方球员在各局要轮换发球，直到比赛结束为止，但决胜局除外（参见 20 页）。

发球的位置

每次发球时，发球者要站在端线之外。同时还必须站在中点标志的假定延长线与右手的单打边线之间。接球者则可以在球网的另一侧采用他所喜欢的任何姿势接球。

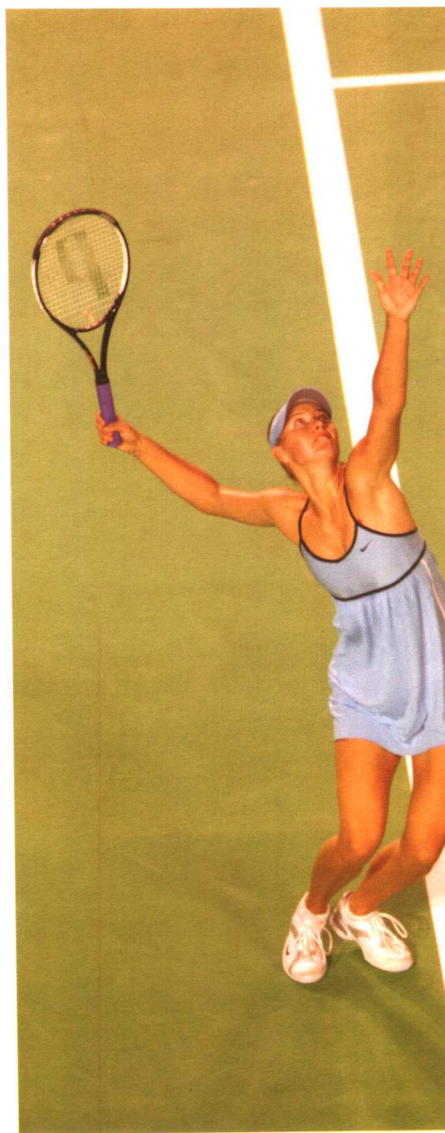
发球

要想发球成功，发球者需要注意如下事宜：

- 用手将球抛向空中。
- 双脚站在中点旁的某一正确位置上，不要踩踏或越过端线。
- 在网球落地之前用球拍击球。如果发球者将球抛入空中之后没有击球，就需要重发（参见下面）。如果发球者试图击球但是没有击中，则视为失误。
- 在接球者准备好之前不能发球。

如果球发出后，接球者并没有准备好，就需要重发。这就意味着刚才的发球不算，需要再发一次。但是，如果此时接球者试图去接球了，那么则不能因没有准备就绪而要求重发。

掷硬币获胜的一方有权让对方选手选择场地，或让对方选手选择接、发球权。



发球员在击球前不能踩踏或越过端线。

发球顺序有误

如果发球顺序出现了错误，一经发现则必须让本应发球的一方发球。在此期间的得分均为有效，但是在这期间的某单次发球失误则不算。如果发现错误时，此局比赛已经结束，则在下一局比赛开始时保持与这局相同的发球顺序不变。

失误

如果首次发球失误，发球者还有一次发球机会。同时，发球必须在场地上正确的位置上进行。如果第二次发球再次失误，称之为“双发失误”，此时对方得1分。

当球击到球网、中心带或网带，然后直接落入对方规定场地内，则需要发球者重新发球一次。如果发出的球在落地前触及了固定物，则视为失误。

如果在规定的发球区内没有出现发球失误，只要保证正确击球，你就可以一直继续下去。

脚误

脚误就像其他失误一样，要计算在内的。在整个发球动作中，发球者如果出现下列行为则视为脚误：

- 任何一只脚踩踏或越过端线。
- 站在了端线中心标志的错误一侧。
- 超出了边线的假定延长线范围。



发球时避免发生脚误。



活球期和死球

从一个球被发球者击出的一刻开始（除非发生发球失误或重发的情况），直到该分结束为止为活球期。

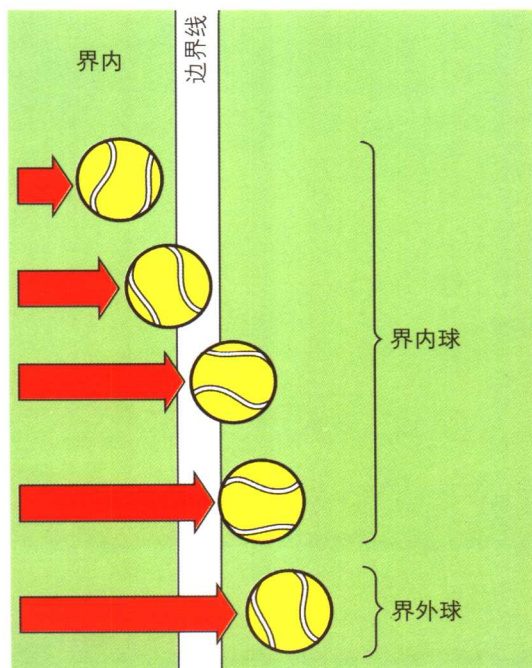
当球触及永久固定物

如果击出的球在落地之前触及了永久固定物（球网、中心布带或网边白布除外），发球者失1分。如果击出的球是在落地后触及了永久固定物，那么对手失1分。

界内球

界内球不一定要完全落在球场内。网球的第12条规则指出，“如果球触及了球场内的某条线，则视为球在此线上弹跳的同时落入界内”。这就意味着如果球体的任何部位触及了网球场的边界线，那么就算界内球。

如果球体的任何部位触及边界线，就算界内球。



球在弹跳时，只要其任何部位触及到球场的边线或端线，就视为界内球。只有在发生图中最下面那种情况时，视其为界外球。

接发球

球员可以站在端线之后的任何一侧接发球。在下列情况下，接球者的行为为有效回击：

- 球落入自己这侧场地，在球第二次着地前直接将球击回对方的有效区域内。
- 球体触及到了球网、网柱、中心线或者网边白带，但是球越过球网后落到了对方的有效区域内。
- 如果回击的球从网柱外侧、高于或低于球网的水平高度，只要落在有效区内即可。
- 球在飞行过程中碰到了停在场内的另一个球，而接发球者成功将球击回。

如果球越过球网而弹回，那么这一侧的球员可以过网击球。但是，只有当球员及球拍都未触及球网、网柱或对手一侧的地面，才视其为有效回球。

失分

如果接球者出现下列情况，就视为无效回击或失分：

- 在球落地之前进行截击。
- 故意用球拍拖带球、将球接住再回击，或者故意用球拍不止一次地接触到球。
- 将球拍一起抛出击球。
- 在活球期，球触及到球员或者其穿戴的任何物品（除了球拍）。
- 在球过网之前击球。



▲ 莎拉波娃(Maria Sharapova) 正在接球。

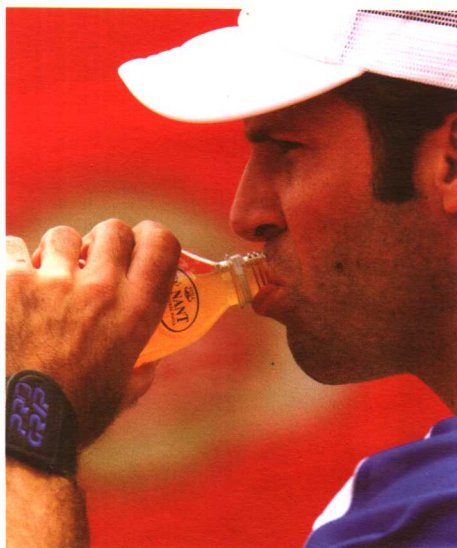
交换场地

运动员应该在每盘中的第一局和第三局结束后交换场地。而且他们还需每隔一局交换一次,直到本盘比赛结束。

奇数和偶数

如果一盘比赛结束时,双方所得局数之和为偶数,就在下一盘第一局结束后交换场地。

当每盘结束后双方局数之和为奇数,就为本盘结束后交换场地。也就是说在下一盘的第一局开始时双方要交换场地。然后,双方还是在第一局、第三局、第五局和后面的单数局结束后交换场地,直到本盘结束。



交换场地就意味着双方队员可以借此补充体力,整场比赛中要多次交换场地。

