

高校体育规划教材



网球技术 与教法

罗晓洁 编著



网球技术与教法



罗晓洁 编著

RFID



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书介绍网球的基本技术与教法,内容立足实际,增强针对性,突出创新,满足不同层次学习网球者的需求性,注重教材编写的实效性、实用性。

将网球教学相关的教学内容与教学方法、练习手段和网球竞赛规则作为重点提炼出来,使其无论是在学习初期还是在更进一步的学习过程中,从技术、教学方法和理论知识等方面都简单易懂,对学习网球这项运动有较强的指导意义。

本书可供体育院校网球专业的教师和学生使用,也可为广大网球爱好者提供训练方法和手段。

图书在版编目(CIP)数据

网球技术与教法/罗晓洁编著. — 上海:同济大学出版社,2016.3

ISBN 978-7-5608-6223-1

I. ①网… II. ①罗… III. ①网球运动—体育教学—教学法 IV. ①G845.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 037829 号

网球技术与教法

罗晓洁 编著

策划编辑 戴如月 责任编辑 吴凤萍 责任校对 徐春莲 封面设计 陈韵之

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 启东市人民印刷有限公司
开 本 787 mm×1092 mm 1/16
印 张 9.75
字 数 243 000
版 次 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5608-6223-1

定 价 38.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

FOREWORD

前言

近几十年来,在国内外网球运动发展的影响下,网球运动在高等院校的发展日益形成良好的趋势,参加网球运动的大学师生与日俱增,成为当前我国普通高等院校师生们喜爱的运动项目之一。

通过本书我希望能把我从事网球运动至今所学到的一切都传授给大家,同时也想与大家分享我十多年的运动员经历和二十多年的实践从教经历和经验。此次编写教材,立足实际,增强针对性,突出创新,满足不同层次学生的需求性,注重教材编写的实效性、实用性。本书即可针对高校体育教学,也可面向网球初学者,所面向的学生已从单一的体育教育和运动训练专业发展到各类专业的学生,学习人群的广泛,带来的是教学目标、学习能力、学习需求等方面的不同,这本书我尽量写得通俗易懂,无论是在学习网球初期还是更进一步的学习过程中,都能从本书中获得简单易懂的技术、教学方法、手段和理论知识等,以便于更好地学习并具有较强的指导意义,且具有实效性和实用性。

由于上海体育学院是师范类学院,其主要目标是培养体育师资力量,因此,与网球教学相关的教学与教学方法、练习手段,网球竞赛规则应作为重点提炼出来。

依据教材提炼教学内容,选择教学方法,通过教材能够帮助学生选择恰当合理的学习策略,提高学习效果;还可以帮助教师在实际教学中充分发挥教材的优点,弥补同类教材的不足,解决教学中存在的问题,提高教学质量。

本教材还可面向广大网球爱好者,有针对性地提供学习方法和手段。

编者

2016年3月于上海

前言

第一章 网球运动基础知识 1

第一节 网球运动发展史 1

第二节 网球基本理论与常用术语 9

第三节 击球基本要领 14

第二章 国际网球组织与重大国内外赛事 16

第一节 国际网球组织 16

第二节 国际重大赛事 18

第三节 国内重大国际赛事 23

第三章 网球场设备与器材 26

第一节 场地设备 26

第二节 器材 31

第四章 网球打法类型的分类 35

第一节 打法 35

第二节 各类型打法的技术与战术体系 39

第三节 单打战术 44

第四节 双打战术 54

第五章 网球基本技术与步法	62
第一节 握拍	62
第二节 网球基本(击球)技术	68
第三节 网球基本步法	87
第六章 网球教学方法与步骤	93
第一节 基本教学方法	93
第二节 球感	97
第三节 落地球技术	99
第四节 发球与接发球技术	106
第五节 截击技术	110
第六节 高压技术	112
第七节 放小球技术	113
第八节 挑高球技术	114
第九节 反弹球技术	115
第七章 网球竞赛规则与编排	117
第一节 网球竞赛规则	117
第二节 网球竞赛编排	124
第八章 网球运动礼仪	131
第九章 国际网球比赛的积分排名方法	133
第十章 世界著名网球选手	136
附录 1	142
中国网球运动员技术等级标准	
附录 2	145
网球分级标准	
参考文献	147

通过本章节学习你可以了解到:

- (1) 世界网球发展概况, 中国网球发展概况及现代网球发展趋势。
- (2) 网球拍的历史及网球记分的由来。
- (3) 网球基本理论知识(场地、拍面、击球种类、击球时间等)。
- (4) 网球常用基本术语和击球的基本要领。

第一节

网球运动发展史

一、世界网球运动发展概况

网球运动的起源及演变可以用四句话来概括: 网球孕育在法国, 诞生于英国, 开始普及和形成在美国, 现盛行于全世界。网球是世界第二大球类运动。

网球运动的起源可以追溯到 12—13 世纪, 在法国当时就有用手击打皮革制成的小球, 这种类似网球打法的游戏, 法语称之为 Jeu de paume, 一般认为这种游戏就是网球运动的前身。此后, 通过不断地演变, 到了 15 世纪以后就不再直接用手, 也不戴手套, 而改用木板球拍打球。到了 16—17 世纪时已经使用穿弦的球拍来打球。

网球运动最早流行于当时法国的宫廷贵族之间, 是一种皇家宫廷内供贵族们消遣的游戏。到了 14 世纪中叶, 这种活动从法国传入英国。16—17 世纪是英法

两国宫廷内网球运动的兴盛时期。

网球运动起源于法国,但发达于英国。是英国人将网球活动由室内移到室外,从此奠定了现代网球的基础。1873年,一个名叫温菲尔德(W. Wingfield)的英国人出版了一本有关这种游戏的书,把早期的网球打法改成为一种夏天在草地上进行的活动,并取名为“草地网球”(Lawn tennis),1874年又进一步确定了场地的大小和球网的高度。从此网球运动稍具规模。Lawn的意思是草坪,Tennis之本意在法国为Tenez(比赛之意),英国人以英语发音而变为Tennis。在当时,又由于这一游戏主要以宫廷内的贵族为中心,因此又称为Royal game。

1875年,英国的马利蓝板球俱乐部为这项运动制定了第一部规则。1877年4月全英板球俱乐部正式改名为“全英板球及网球俱乐部”。同年7月,在温布尔顿举办了第一届草地网球冠军赛。当时只有22人参赛,史宾克·高尔赢得了首届草地网球比赛冠军。

大会同时还指定了裁判员亨利·琼斯和一个两人委员会为此次比赛设计制定新的网球计分法,从而改变了原先普遍沿用的板球计分法。新规则规定比赛采用五盘三胜制,运动员在每盘比赛结束后必须互换场地,如果一盘比赛的局数出现5:5,则下一局的结果将决定此盘比赛的输赢。同时,也将原先的沙漏形球场改变成现今的长方形球场。当时的网柱高度为5英尺,球网中间高为3英尺3英寸。直到1882年,球网的柱高才降低为目前的1.07米。到了1884年,又把球网中间的高度降低为目前的0.914米。

1878年,梅尔斯在比赛中首次引进了过肩发球法。以后,又在经过了一场争辩之后,比赛规则有了革命性的改变,补充规定了运动员在比赛进行中,不得在球未过球网之前进行截击,也不得触碰球网。

在19世纪80年代,几乎可以说是艾尼斯特·瑞萧和威廉·瑞萧两兄弟称霸温布尔顿的时代。他们以新颖而又高超的网前打法,对网球运动的发展产生了深远的影响。尤其是威廉·瑞萧,当时他曾经连得七届温布尔顿男子单打冠军,同时,他也以自己的成就证明了积极上网高压扣杀是当时最强劲的打法,而他也是跳起高压式打法的第一个代表性人物。

1881年,美国草地网球协会成立,并在同年和1887年分别举办了首届男子和女子单打锦标赛。

从1900年开始,草地网球已真正成为一项国际性的运动项目,在许多国家(主要是欧美和澳洲)已奠定下了良好的基础。1912年3月1日,各国网球爱好者推选出代表,成立了国际网球联合会,总部设在伦敦。

1900年8月,英、美两国在波士顿举行首届戴维斯杯比赛,因该奖杯系由当时

的美国队员唐威特·戴维斯所捐赠,所以,比赛命名为“戴维斯网球锦标赛”。此后随参加国家的增多,便在各大洲先进行分区预选赛,优胜者再参加决赛。现在已经成为代表世界最高男子团体水平的比赛。

“网联杯”赛则是代表当今世界网坛最高女子水平的团体比赛。奖杯由国际网球联合会在庆祝其成立 50 周年时所捐献,首届比赛开始于 1963 年。

1926 年,第一届职业网球赛在麦迪生广场举行,一些优秀选手首次开始进军职业网坛。

在第二次世界大战期间,温布尔顿大赛停办,所以,当时一些主要的世界性比赛基本上都在美国继续进行。二次大战以后,取消了草地网球的业余和职业选手的划分,1968 年 4 月,英国草地网球协会力排众议,首先在英国举行了第一次网球公开赛。当时的网坛,主要由美国和澳洲的球员继续称霸,双手握拍打法已成为比赛场上的普遍特色。

20 世纪 70 年代以前,网球比赛采用的是长盘制(每盘局数 6 平时,一方净胜 2 局为胜),长盘制的优点是比赛胜负的偶然性比较小,但会常常出现平局无休止延续的现象。如 1969 年,41 岁的高洛利斯与巴萨瑞尔比赛,经过 5 小时 12 分钟,112 局的拉锯战,最后高洛利斯终于获胜。这种马拉松式的比赛不但使运动员精疲力竭,而且也使观众昏昏欲睡。为了改变这种状况,20 世纪 70 年代初,首先出现的是每当局数出现 6 平时,第 13 局采用九分五胜制的“立见分晓”制决出该盘的胜负。经过一段时间的实践,人们感到“立见分晓”制过于刺激,且偶然性太大,特别是当比分为 4:4 时,任何一方只要再胜一分就获得该盘的胜利。于是又提出过 13 分 7 胜制没有平分的设想,但都不太理想。直到 1978 年,采用了现行规则中使用的决胜局计分制。运动员和观众都感到比较合理和满意。

早在 1896 年第一届奥运会上网球运动就被列为正式比赛项目,到 1920 年,奥运会共举行了七届网球比赛。1924 年因在技术设备和运动员的资格问题上发生了争执,以后它只进行其单项协会组织的比赛。直到 1988 年汉城奥运会时,网球才又恢复列为奥运会的正式比赛项目。

二、中国网球运动发展概况

我国网球运动是 19 世纪后期,由英、美、法等国商人、传教士和士兵作为娱乐活动相继传入的。随之在上海、广州、北京等城市教会中出现打网球的运动,后来在教会学校中也开展起来,最早开展网球运动的学校有北京汇文学校、通州协合学院、上海圣约翰学院、广州岭南学院等。

旧中国的网球竞赛开展的较早,从1910年的第一届到1948年的第七届全运会都设有网球比赛,第三届开始开设女子比赛。1915年至1934年,男子参加了第二届至第八届远东运动会,女子参加了第六届至第十届的运动会的网球表演赛。在第八届远东运动会上,以邱飞海、林宝华为主力的中国队获得了团体冠军。1924年,中国人首次参加四大公开赛之一的温布尔顿公开赛,邱飞海打入第二轮。1928年,中国从旅美学生中选派人员首次组队参加戴维斯杯。1935年,获得第六届全运会的男单冠军,侨居印尼的许承基在1938年代表中国参加温布尔顿公开赛,被列为8号种子选手,这是迄今为止,中国男子球员在世界网坛上取得的最佳成绩。

新中国成立以后,网球运动得到了进一步的发展,尤其是在党的十一届三中全会以后,改革开放使我国的国民经济得以迅速地发展,人民的生活水平不断地得到提高,越来越多的人们加入了网球运动的行列,网球运动得到了迅猛地发展和普及。

1953年,新中国的首次网球赛事在天津举行的四项球类运动会上进行。1956年,举行了全国网球锦标赛,同年10月23日中国网球协会成立,孙耀华任主席,委员13人。随后在中国网协的领导下定期进行有升降级制度的甲、乙级团体赛、单项赛及青少年赛等,并且在每届全运会中都设立此项目。

20世纪60年代初期,由于国家经济困难,又赶上“文化大革命”时期,全国性的网球比赛一度停顿。1972年才逐渐恢复开展活动,国家安排了一些网球比赛,但参与人数少水平较低。

20世纪80年代以来,我国的网球水平提高幅度较快。1980年10月余丽桥在东京女子网球公开赛上获得单打冠军;1981年1月,李心意和胡娜获得美国白宫少年网球锦标赛女子双打冠军;1983年中国男子网球队在吉隆坡摘取了亚洲最高水平的男子团体赛桂冠加法尔杯赛冠军;新中国第一次获得亚运会网球金牌是在1986年的第10届亚运会上,以李心意、钟妮、段丽兰、濮秀芳组成的中国网球女队,以2比1战胜韩国队,摘取了女子网球团体桂冠。李心意夺得女子单打金牌,从而结束了中国选手在亚运会上没有网球金牌的历史。

新中国首次参加联合会杯赛是1981年在日本东京。由余丽桥、王萍、胡娜、李心意组成的中国女子网球队,集中了当时国内最优秀的女子网球手,她们在第一轮比赛中,全胜泰国队,在进入第二轮比赛后,负于澳大利亚队。

新中国首次参加戴维斯杯网球赛是1983年。在马来西亚吉隆坡举行的加法尔杯亚洲国家网球赛上,中国男队的尤伟、刘树华、马克勤连闯三关,先后战胜了印度尼西亚队、日本队和印度队,首次登上了亚洲男子网球团体冠军的宝座。

新中国第一对参加奥运会的网球选手是刘树华和马克勤。他俩曾于1983年

获得吉隆坡加法尔杯的男双冠军,两次获得日本草地网球锦标赛双打冠军和日本北海道公开赛冠军,还曾在拉美获得咖啡杯冠军。1988年,他俩首次代表中国参加了在汉城举行的第24届奥运会网球比赛。

进入到20世纪90年代,随着改革开放进程的加快,中国的网球运动也有了质的变化。1990年11届北京亚运会,网球喜获三金;1991年,女队杀入联合会杯团体赛世界组;1993年,夏嘉平获大运会网球赛男单冠军;1994年,成立了中国网球运动管理中心;1995年1月,李芳闯进了世界排名的前50名大关。同年,中国第一份网球运动独立性杂志——《网球天地》问世。中国网球管理中心采取了“走出去,请进来”的方法,每年不定期地邀请国外知名网球专家来华讲课,进行培训,大大增强了国内网球人士的理论知识。同时,也将国内一些有发展前途的年轻选手送到网球发达国家进行短期或长期训练,开阔他们的眼界,国内每年都承办几站国际卫星赛、巡回赛,使选手们有更多的机会与高手较量,积累参赛的经验,一改以往只练不战的局面。

中国首次承办国际网联(ITF)男子网球巡回赛是在1993年6月14日至7月11日,共有15个国家和地区的运动员参赛,排名最好的是一名美国运动员,第348位。中国选手潘兵、夏嘉平、张九华的排名分别是第385、第488、第680位。这是属于国际网联系列比赛中最初级别的比赛。

中国第一届全国大学生网球赛是1994年8月8日在浙江大学举行的,共有来自全国的27所高等院校150多名运动员参赛。浙江大学一队分获得男、女团体赛冠军。

随着新世纪的到来,我们也迎来了我国网球运动的辉煌时刻。2004年,李婷、孙甜甜勇夺第28届雅典奥运会女双金牌,震惊世界;郑洁在法网打入16强;李娜夺得中国网球第一个WTA巡回赛冠军。2005年,彭帅再创纪录:首次战胜世界排名前十名的高手,首次在一级赛事中杀入四强。

2006年1月27日,郑洁和晏紫夺得中国网球界在四大满贯赛成年组双打比赛中的第一个冠军。同年7月9日,郑洁和晏紫在温网决赛中以2比1的总比分击败了苏亚雷兹和帕斯奎尔这对跨国组合,成为首对夺取温网女双冠军的中国组合。李娜连胜世界前十名选手,昂首挺进温网八强;在联合会杯世界组附加赛中,中国女子网球队战胜老牌强队德国队,历史性地闯入联合会杯世界组八强。

李娜不仅是中国第一个获得大满贯单打冠军的选手,放眼亚洲也是开创了先河,无人能及。2011年,李娜在澳大利亚网球公开赛打进个人第一场大满贯单打决赛,夺得女单亚军,并在之后的法国网球公开赛女单比赛中登顶封后,成为第一位获得大满贯赛事单打冠军的亚洲网球选手。2014年澳网获得第二个大满贯冠

军,让李娜成了澳网百年历史上亚洲选手首个澳网单打冠军及公开赛以来澳网最年长的单打冠军。在同年2月17日 WTA 公布的世界排名榜跃居世界第二,创造了又一个亚洲历史。

三、现代网球发展趋势

在现代网球运动中,由于赛事频繁,对抗日益激烈,为了适应这种制约与反制约的规律,球员必须力求技术全面、精细化发展,这是现代网球发展的一大趋势,随着底线型打法逐渐占据网坛的主导地位,步法和体能在比赛中就显得尤为重要。综观网球技术的发展,最突出的特征就是无论是男子还是女子选手,力量速度型选手越来越占有优势。一些防御性的技术在高水平赛事中很难看到,随之而代替的是底线全场运用正手进攻和反手位的正手侧身攻球,扩大了进攻的区域和范围,体现出步法移动的积极快速灵活。反拍击球无论是单手还是双手握拍,都能击出强烈的具有进攻性的上旋球,击球既有速度又有稳定性。技术动作讲究实效更具有个性化,技术运用更细腻和全面,各类击球不但注重击球的速度和力量,而且多与旋转和角度变化结合,提高技术运用的实效性,使技术效能发挥得淋漓尽致。

四、网球记分的由来

love 起源于法语的 l'oeuf(勒夫),意为鸡蛋,早期网球比赛时,法国人用画一个椭圆来表示一分未得,所以就会用 l'oeuf 来表示。当网球从法国传到英国之后, l'oeuf 就演化成为发音类似的 love。关于 15、30、40 的由来,一种说法是来自时钟,另一种说法是来自天文航海用的六分仪。六分仪与 $1/6$ 个圆一样,共有 60 度,每度分成 60 分,每分又分成 60 秒。早期的网球赛每局有 4 分,4 个 15 分为 1 度。和 4 个 15 度构成 $1/6$ 个圆一样,采用 15 分基数是为了计算每一分球的得失。至于 45 变 40,则是因为发音的关系。英语中,15, 30 都是单音节词,45 则是双音节,为了报分时的方便,双音节的 45 就变成了单音节的 40。

五、网球拍的发展历史

1. 木拍

14 世纪前,网球运动都还是一项用手击球的游戏。到了 14 世纪,聪明的意大

利人用羊皮纸与木料制造了一种与现代网球拍相当类似的“击球工具”，两者共同的特点是长的球拍拍颈和水滴形的拍头。大约过了一百年，人们将球拍中间的羊皮改成了穿弦的球拍，也就更类似现在的网球拍。木制网球拍的出现，标志着现代网球的开始。

1874年，英国人沃尔特·C·温格菲尔德所制造的球拍为现代网球拍制定了标准。但在之后的一个世纪中，网球拍的制造技术发展缓慢，拍子的形状、重量等基本上没有太大变化，拍面大约420平方厘米。这个时期的球拍全是木制的，做工粗糙，手感很差。经过逐渐演变，到了20世纪60年代，球拍制造工艺已有了很大的改进，但其所用的材料仍是木头。

2. 金属球拍

1967年，威尔逊体育用品公司将T-2000型轻金属球拍公之于世，标志着木制球拍时代的结束。T-2000型轻金属球拍形状参照当时法国传奇球手赫内·拉科斯特曾经用过的一款木制球拍，看上去像冰激凌甜筒。威尔逊公司称这项新产品为T-2000，但大多数网球爱好者对此并不清楚，而是直接将它称为“吉米·康纳斯拍”——网球名人康纳斯就是拿着这种球拍拿下了5座美国公开赛男单的奖杯。“康纳斯拍”的特点是拉线非常紧，这可以让使用者的平击球达到很高的速度。金属球拍除了材料上的改变外，击球面积也比原来的木制球拍增大了两倍，给予球员更大的击球自由度，并能使他们的技术快速得到提高。此外，金属球拍还不容易开裂和折断。1976年，一位名叫霍华德·海德的网球运动员向世人展示了由王子公司出产的第一种大号球拍。这种球拍由铝合金制成，拍面面积将近是传统木制球拍的两倍，这有助于选手稳定地击球。与此同时，美国俄亥俄州前橄榄球明星泰德也研制出了一种铝合金球拍，其拍面面积比王子球拍(709平方厘米)还大，达到896平方厘米！

由于球拍的飞快发展，使得很多人都不能适应这种变化。此时世界网球协会规则委员会感到手足无措，决定制定新的网球拍规格标准。最终的结果是以泰德的设计为标准：(1)球拍的击球面必须是平的，由弦线上下交替编织或联结组成，其组成格式应完全一致。每条弦线必须与球拍拍框连接，特别是穿线后其中心密度不能小于其他任何区域的密度。弦线不应有附属物或突起物：如有附属物，只限于用以限制或防止弦线的磨损、震动或分散重力，其大小和布置均应合理。(2)拍框和拍柄的总长不得超过81.28厘米(32英寸)，总宽不得超过31.75厘米(12.5英寸)。拍框内沿总长不得超过39.37厘米(15.5英寸)。总宽不得超过29.21厘米(11.5英寸)。此后各种球拍都是按照这个标准改进和生产的。

3. 石墨球拍

20 世纪 70 年代末 80 年代初这一阶段,在网球拍的材料及制造上又有了很大的变化。碳纤维球拍问世,取代了木制及金属拍。碳纤维材料既轻又硬,不易弯,重击效果更佳。80 年代中期碳纤维混合材料球拍问世,这种球拍以石墨为主要原料,辅以玻璃纤维、陶瓷和硼等进行制作。其特点是坚硬,质量轻,拍面大,拍线密。

石墨材料的应用使得越来越坚硬的球拍被不断制造出来,以适应击打出更快速、更有力的球来。这场球拍制造技术的革命至今仍然在继续。但是坚硬的球拍及其硬度提高必然降低了球拍的避震和回弹性能,也更容易造成初学者和非力量型选手的手关节和腰背肌肉受伤。需要指出的是,材料的坚硬度是制造球拍所追求的目标,但只有材料坚硬而又弹性适度且有避震系统设计的球拍,才是与网球运动发展相适应的成功球拍。

4. 高科技球拍

当代科学技术突飞猛进,国际上出现了一些新兴科学技术,如微电子技术、空间技术等,逐步形成了一个新兴科技群。这些新兴技术在 20 世纪末及近十年内,已运用于生产和社会,带来社会生产力的新的飞跃,社会生活出现新的变化,称之为新的技术革命。科技的进步带动了其他领域的快速发展,体育也不例外。新型材料的出现,给网球拍带来很大变化。

近 20 年来,金属材料 and 化学材料的高水平提升,为球拍制造奠定了坚实基础。碳纤维、玻璃纤维、克维拉纤维、高张力碳纤维、超刚性碳纤维等材质已大量使用到球拍制造材质之中。现代球拍制造业中已使用了接近宇航工业和军事工业产品的材质。制造商们还试用凯夫拉纤维(防弹衣材料)来制造球拍;又造出在拍框中充水的球拍——他们设想球员挥拍的时候,拍框中的水会随力的方向向击球点附近聚集,这样就可以增加击球时的瞬间冲力;另外,有两个握把的球拍和“电流球拍”也出现在市场上。虽然其中部分设计并未得到普及,但这些大胆的设计也为今后球拍的发展打下了良好的基础。到今天,高性能的球拍已成为各种高新技术的结晶,电脑辅助设计、模拟分析等高新技术手段在球拍的生产和设计过程中已起到了举足轻重的作用。现在的球拍不仅重量轻,而且球拍面甜点区面积大,内有减震装置,在击球力量、控制性和稳定性上均已达到了前人不能想象的程度。球拍在外观也是百花齐放,各有特色。如今球拍和人已经被充分地结合了起来。未来的球拍必将朝着更加科技化、人性化等方向发展。

第二节

网球基本理论与常用术语

一、网球基本理论

1. 球场

网球场除了可分为室内和室外,同时又可根据其各种不同的球场表面划分为:天然与人工球场,快速、中速与慢速球场,硬地和软地球场等。

左、右场区:通常指击球范围,其左右方向是根据面对球网的双方运动员而言。

正手与反手区:是一种根据击球者持拍手来划分左、右场区击球范围的术语。

底线:击球范围名称。通常指靠近端线附近或在端线后击落地球时的击球范围。

网前:击球范围名称。通常指击球者在靠近球网附近进行截击时的击球范围。

中场:击球范围名称。通常指击球者在靠近发球线附近进行截击或半截击时的击球范围。

2. 站位与准备姿势

站位:指击球者准备击球时的基本位置。

准备姿势:指击球者开始击球前,持拍的方法和身体的基本姿势。

3. 拍面

拍面:球拍的击球部位。由纵横交错地穿织在球拍框上的肠线(目前已很少用),或合成材料制成的弦线组成。

平拍面:指击球时球拍与球碰撞的瞬间,球拍拍面与地面处于接近垂直的位置。

开拍面:又称“仰拍面”。指击球时球拍与球碰撞的瞬间,球拍面与地面的夹角处于一个略微向上而大于 90° 的位置。

闭拍面:指击球时球拍与球碰撞的瞬间,球拍面与地面的夹角处于略微向下而小于 90° 的位置。

甜点:系指球拍拍面上靠近拍面中央最富弹性的部位。

4. 击球站位

用时钟的表面可以更好地理解每个站姿。以右手握拍为例:

直角式站位:左脚放在时钟中心,右脚正好指向12点钟的位置。击球者在准备姿势下,转动臀部和肩部,迈步将重心转移到外侧脚上,以支撑向后的引拍动作。击球者的内侧脚向前迈,双脚呈前后站位,在开始挥拍时,将重心从后脚向前脚移动。

开放式站位:左脚放在时钟中心,右脚正好指向3点钟的位置。击球者通过转动臀部和肩部,迈步将重心移至外侧脚上,同时先后引拍,引拍结束重心落在外侧脚上,在开始挥拍击球时重心由外侧脚向内侧脚移动。

闭合式站位:左脚放在时钟中心,右脚正好指向9点钟的位置。通常在大范围跑动中运用,击球者在跑动中就完成引拍动作,在开始挥拍时双脚呈交叉步姿势进行击球(内侧脚在外侧脚前方,呈“剪刀”式)。

5. 击球的种类

落地抽球:网球基本击球方法之一。通常指击球者在球场端线附近,用球拍将对方击来的球,在第一次落地反弹起来后挥击过网的一种击球方法。

发球:网球比赛每一分的开始方法。发球时,运动员必须站在球场端线后面,将球抛起并在球落地之前挥拍将球击到对方场地的对角发球区内。

截击:网球基本击球方法之一。通常指击球者在网前用球拍将来球在未落地之前,凌空“截击”过网。

挑高球:网球基本击球方法之一。通常是指击球员在端线附近,采用较高的弧度将球回击到对方底线区域的一种击球方法。

高压球:网球基本击球方法之一。通常是指击球员在网前或中场,挥拍将处在肩部高度以上的来球向前下方扣击过网的一种击球方法。

穿越球:通常是指当对方队员上网时,运用快速隐蔽的落地抽球,击出使对方无法拦截的球路,又称作为“破网”。

放小球:通常指击球者运用隐蔽细腻的手法,使击出的球的落点贴网且反弹和前冲力较小。

6. 击球时间

首飞:是指对方击来的球,从过网至第一次落地前的飞行抛物线。

次飞:是指对方击来的球,从第一次落地反弹后至第二次落地前的这一段飞行

抛物线。通常这一飞行期又可分为:上升前期,上升后期,高点期,下降前期和下降后期(图1)。

上升前期:是指对方击来的球在第一次落地后,从地面反弹刚上升的阶段。

上升后期:是指对方击来的球在第一次落地后,从上升前期到最高点的阶段。

高点期:是指对方击来的球从上升后期到达反弹最高点的阶段。

下降前期:是指对方击来的球在第一次落地后,从地面反弹至最高期开始下降的最初阶段。

下降后期:是指对方击来的球在第一次落地反弹后,下降到接近第二次落地之前的阶段。

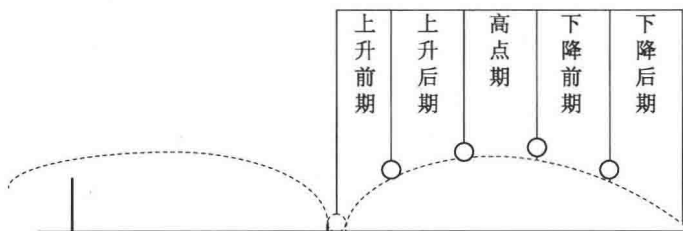


图 1

7. 击球点和击球区

击球点:是指击球者击球时,球拍与球接触瞬间的那一点空间位置。通常,它是对击球者所处的相对位置而言的前后、远近、高低的三维空间。但目前也有人认为,击球位置不应是一个点,而应是一块空间,应称作“击球区”更为恰当。

击球区:是对击球位置的另一种称呼。通常是指击球时,从球拍与球碰撞到球飞离拍面这段时间挥拍运动的这一段空间。

8. 击球线路

指球被击出后在球场上空的飞行弧线的投影线。通常有以下一些基本击球路线:正手直线,正手斜线,反手直线,反手斜线,中路直线和正,反手小斜线等。

9. 击球的旋转

上旋球:指击球的过程中,通过带有向上提拉的动作,使被击出的球产生向前的旋转。

下旋球:指击球的过程中,通过带有向下切削的动作,使被击出的球产生向后