

网球技术与练习方法

曹振康 主编 • 张 健 韦国胜 副主编



网球技术与练习方法

曹振康 主编

张健 韦国胜 副主编

华东理工大学出版社

内 容 提 要

本书重点介绍网球的基本技术、技术要点、初学者易犯的错误及纠正方法以及掌握各个技术的练习方法；阐述了网球单打、双打的基本战术和增强这些战术意识的练习方法；提出了网球队员所需的身体素质、心理素质以及提高这些素质的练习方法；还介绍网球的场地、器材和比赛方法。

本书配有120多幅图解，以方便读者。本书既适合网球初学者学习，也适合有一定网球运动水平者阅读，还可以作为广大体育教师和教练员进行教学和训练时参考。

(沪)新登字208号

网 球 技 术 与 练 习 方 法

曹振康 主编

张健 韦国胜 副主编

华东理工大学出版社出版发行

上海市梅陇路130号

邮政编码200237

新华书店上海发行所发行经销

上海中行印刷厂常熟分厂印刷

常熟文化印刷厂印刷

开本850×1168 1/32 印张4.875 字数128千字

1994年6月第1版 1994年6月第1次印刷

印数1-5000册

ISBN 7-5628-0466-4/G·65 定价5.00元

网球技术与练习方法

主 编 曹振康 华东理工大学副教授
副主编 张 健 上海市大学生网球协会常务副主席
 韦国胜 上海市体育科研所编辑
顾 问 刘天凤
成 员 周红律 龚同椿 陆 溢 徐一峰 赵素雅

目 录

第一章 网球运动简史	(1)
第二章 网球基本技术和练习方法	(4)
第一节 握拍方法	(4)
第二节 正手击球	(7)
第三节 反手击球	(17)
第四节 发球	(23)
第五节 接发球	(33)
第六节 截击球	(36)
第七节 高压球	(45)
第八节 挑高球	(53)
第九节 放小球	(59)
第十节 反弹球	(61)
第三章 网球战术和练习方法	(65)
第一节 单打战术	(65)
第二节 双打战术	(77)
第四章 身心素质练习	(91)
第一节 身体素质练习	(91)
第二节 心理素质练习	(101)
第三节 网球运动常见的损伤及其防治	(107)
第五章 网球场器材和比赛方法	(111)
第一节 球拍和球	(111)
第二节 网球场	(114)
第三节 网球的比赛	(117)
附录 网球竞赛规则	(126)

第一章 网球运动简史

网球运动来源于类似古希腊、古罗马、古埃及、古波斯(即伊朗)以及阿拉伯人玩耍的一种“掌球游戏”。而今被公认为把这个项目传入到欧州的是一位游吟诗人,他将这项运动传给了法国宫廷中的贵妇和贵族们。这种游戏法语叫“jeu de paume”,就是以手掌击球的意思。后来才发展成现在这样的网球运动。英语tennis是从法语tenez(运动员发球时提醒对方注意的感叹词)演变而来。14世纪中叶,这种供贵族消遣的室内活动从法国传入英国,法国王储曾送网球给英王亨利五世。16—17世纪,是法国和英国宫廷从事网球活动的兴盛时期。

现代网球运动的历史始于1873年,那年,英国人M·温菲尔德把早期的网球打法加以改进,变成夏天在草坪上的娱乐,名为草地网球,同年出版了一本以“草地网球”为题的小册子。1874年,又进一步确定了场地的大小和网的高低。1875年英国的板球俱乐部制定了网球比赛规则。1877年7月在温布尔顿由全英板球俱乐部举办了第一届温布尔登草地网球锦标赛。后来这个组织又把网球场定为23.77米×8.23米的长方形,球网中央的高度为99厘米(在这以前,球网的高度是2.134米),并确立了每局采用15, 30, 40……的记分法。1884年英国伦敦玛丽勒板球俱乐部又把球网中央的高度定为91.4厘米。

1912年3月1日,澳大利亚、英国、法国等12国的网协代表,在巴黎召开会议,成立了国际网球联合会,总部设在伦敦。该会现在已发展成为60多个正式会员国和30多个非正式会员国的国际组织。1980年,中国网球协会被接纳为该会正式会员。

1972月,由60名男子职业网球运动员组织了国际男子职业网球协会,参加的会员是名列世界前200名的男子网球运动员。该

会的目的是维护职业网球运动员的利益，为他们提供就职比赛的机会和高额的奖金，并发行《国际网球周刊》。女子职业网球运动员的组织，女子网球协会成立于1973年。该会为女子职业运动员提供比赛条件，为她们获得健康和伤残保险。

网球运动的国际锦标赛，有单项（男女单打、双打、混合双打）和团体两种。比赛方法，一般采用淘汰制。网球国际比赛，除了1877年在温布尔顿开始的“全英草地网球锦标赛”（俗称“温布尔顿网球锦标赛”），还有美国公开锦标赛，澳大利亚锦标赛，法国公开锦标赛也负有国际声誉。如有一名（单打）或两名（双打）运动员能在一个年度内赢得这4个锦标赛的单打或双打冠军者可获得“大满贯（the grand slam）”荣誉称号。自1933年纽约时报记者亨利·基兰提出“大满贯”称号，迄今有两位男子选手和三位女子选手获得这一殊荣。美国的巴奇（John Donald Budge），他于1938年赢得所有四个比赛的胜利，成为第一个荣获“大满贯”称号的男子球员。澳大利亚的拉弗（Rodney George Laver），他于1962年以业余球员的身份夺得四大网球赛的冠军，然后又在1969年完成“大满贯”，成为第一个两获“大满贯”称号的男子选手。成为世界女子网坛第一个获“大满贯”称号的运动员是美国女子选手康诺利（Maureen Catherine Connolly）。澳大利亚的葛特（Margaret Jean Court）成为第二位女子“大满贯”锦标的获得者。自1960年至1973年，葛特共获得了25次“大满贯”项目的女子单打冠军。联邦德国的格拉夫（Steffi Graf），是女子网球史上第三位“大满贯”锦标的得主，她在19岁时登上了“网坛皇后”的宝座。

中国的网球运动是在19世纪后期，由英、美、法等国商人、传教士和士兵相继传入的。1910年，旧中国举行了第一届运动会，将男子网球列为比赛项目，从第三届运动会开始又增加了女子网球比赛，并一直延续到1948年的第七届运动会。中国网球界自20世纪初开始与国际网坛也有了交往，旧中国的男子网球队参加了1915年第二届至1934年第十届远东运动会，女子队参加了第六届至第

十届远东运动会的网球表演赛。1924年—1946年，中国选手还参加了6次戴维斯网球赛。当时最为著名的网球选手有林宝华、邱飞海、许承基等。邱飞海是参加温布尔登网球赛的第一个中国运动员，并在1924年进入第二轮比赛。随后许承基也参加了温布尔登赛，他的最好成绩是打进第四轮，并于1938年并列为第8号种子选手。许承基还蝉联1938年和1939年英国硬地网球锦标赛的两届单打冠军。林宝华和邱飞海还登上过第八届远东运动会的冠军领奖台。

新中国成立后，网球运动发展很快。它不再是上层社会少数人的运动，而成为群众性的比赛项目。在党和政府的重视以及国家领导人贺龙、陈毅、蔡树藩、万里、吕正操等网球爱好者的推动下，于1953年成立了中国网球协会，并在天津市举办了首次全国网球表演赛，在国际比赛中，中国选手取得很好成绩，1959年新中国的第一代网球选手朱振华和梅福基在波兰索波特国际网球赛中首次赢得男子双打冠军。1965年戚凤娣和徐润珍分别获得索波特国际网球赛女子单打的冠军和亚军。1980年中国网球协会被国际网联接纳为正式会员。此后，我国的网球运动员又获得了一些令人鼓舞的成绩：1980年10月在东京的女子网球公开赛，余丽桥获单打冠军；1981年1月李心意和胡娜又获美国白宫杯少年网球锦标赛女子双打冠军；1983年中国男子网球队挥师吉隆坡，摘取了亚洲最高水平的男子团体赛的桂冠——加法尔杯赛冠军，其中的主力队员刘树华和马克勤又于1984年参加了洛杉矶奥运会的网球表演赛；1986年中国女子网球队在第十届亚洲运动会的团体赛中夺魁，从此结束了中国在亚运会无网球金牌的历史。1990年男子网球选手潘兵和夏加平则在国际网球巡回赛中多次夺魁，从而使国际网坛不得不对中国网球选手刮目相看。

1896年，在雅典举行的第一届奥运会上，网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。后来，由于国际奥委会和国际网球联合会在“业余运动员”的定义上有分歧，已经连续七届奥运会都进行的网球比赛被取消，直到1984年的洛杉矶奥运会上，网球被列为表演项目，1988年的汉城奥运会上，网球重又被列为正式比赛项目。

第二章 网球基本技术和练习方法

第一节 握拍方法

运动员击球的位置，挥拍动作和球的旋转，都和握拍有关。学打网球，首先要学会怎样握拍，每个人可以根据自己的特点与习惯采用不同的方法。

一、主要握拍方法

多年来，网球运动员所采用的握拍方法基本可分为三种：东方式、大陆式和西方式。绝大多数运动员使用东方式的正手、反手握拍法。作为初学者，要特别重视握拍这一环节，球拍是击球者手臂的延伸和手掌的扩大。为了使拍面以正确的部位和角度与球接触，必须按正确的方式握拍。初学者按正确的方式握拍会感到不习惯、不舒服，但坚持一段时间后就能领会到正确握拍的好处。不同握拍法的基本区别在于握拍时手心和虎口部位不同。

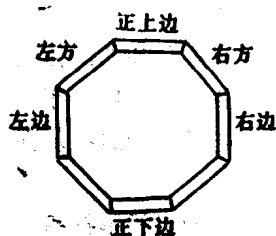
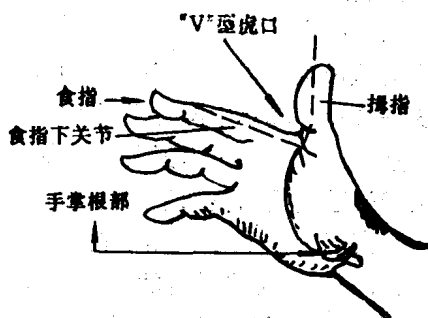


图 2-1



从拍端往前看
图 2-2

1. 东方式握拍法

这种握拍法能够非常适宜地将在沙土地正常弹跳到齐腰

高度的球打过网，即使来球高一些或低一些亦无妨。

(1) 东方式正手握拍法：如同与球拍握手一样，故亦称“握手式”握拍法。球拍柄水平放置，拍面与地面垂直、右手掌也与地面垂直，手掌与拍柄右边贴紧，“V”型虎口成45°角，手指弯曲握紧球拍柄，球拍底部与手掌根部齐。东方式握拍时手掌与拍面在同一平面上，初学者有以手掌击球的感觉，容易掌握。初学者可采用自然握拍法掌握东方式正手握拍法。右手手掌贴紧拍面，然后顺着拍柄滑下来，至球拍底部与手掌根部齐，手指弯曲握紧球拍。或请同伴代执球拍，初学者摆出手正击球的姿势，手掌与拍面贴紧，虎口钳着拍框，然后执拍同伴轻轻抽动球拍，直至整个手进入拍把柄时，手指弯曲握紧球拍。

(2) 东方式反手握拍法：从东方式正手握拍法把持拍右手向左转动四分之一圈（即拍柄向右转动四分之一圈），用手掌根压住拍柄的左方，拇指直伸贴在拍柄的左边上，食指关节压住拍柄右方。

东方式握拍法有正手和反手之分，而且应根据击球方位进行相应的变换。当球在正手一侧自然应以正手握拍击球，但是当球在反手一侧时，就应变换为反手握拍去击球。变换握拍应开始于准备动作时，用左手扶着拍颈，球拍向后摆动准备击球之前，握拍必须调整完毕。

2. 大陆式握拍法

与东方式握拍法不同，大陆式握拍在正、反手击球时都无需变换握拍，而是始终不变。此种握拍法源于欧洲大陆，特别是在法国，由于场地软，球的弹跳较低，此种握拍法对处理低球很适合，对上网截击很有利。但对于过高的来球不易控制，因手心握在拍柄的上边，故打高球不太方便。

大陆式握拍法，手由东方式正手握拍法在柄上向左转动四分之一圈，使大拇指的底部贴在拍柄的正上边，拇指包卷拍柄，食指第一指节贴在拍柄的右方。

大陆式握拍法的优点在于不需变换动作，简单灵活，手腕可

更充分地发挥作用，适于击球，发球、截击球以及打高压球等。但对于弹跳较高的球比较难打，而且要求腕力较大。

3. 西方式握拍法

它是在美国西部水泥硬场地发展起来的，由于场地硬，球弹跳高，这种握拍适于打高挑球和齐腰高的球，对低球却不利。西方式握拍法的形象说法是“一把抓”，用V型虎口对准拍柄右边靠右方处，手心置于拍柄的正下边，若把球拍平放在地板上，然后像提起长柄锅那样。西方式握拍法比较复杂，难以掌握，通常是善击强烈上旋球的运动员采用的握法，初学者最好不要采用。

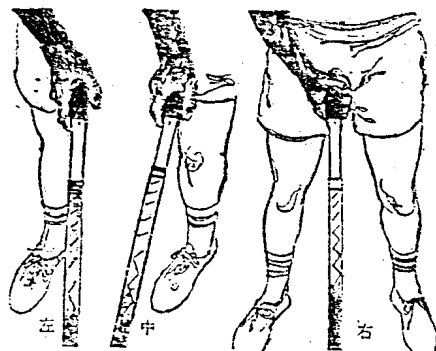


图 2-3

说明：(左)东方式正手握拍法。(中)大陆式正手握拍法。(右)西方式正手握拍法。

目前，东方式握拍法较为广泛采用，尽管正手与反手需要变换握法，然而，此种握法击球时用力方便，灵活机动。特别在进行攻击性动作时，能打出强有力的正手击球。

二、技术要点

(1) 握拍要坚实有力，并且当球打在球拍的弦线上时，手和手指能够有清晰的感觉。

(2) 依小指、无名指、中指、食指和拇指的顺序握拍，用力于小指。

(3) 能够提供最大的伸出距离，以及球拍及时地达到击球的

最佳位置。

(4) 握住靠近球拍的末端，亦即离开末端的一指宽的位置。

(5) 不击球时，以左手握住球拍的喉部，右手则轻轻地握住球拍。

(6) 握住球拍时，要能够随时迅速改变握法。

第二节 正手击球

正手击球是网球运动中最基本，最主要的击球方法，也是初学者学习的第一种击球方法。正手击球动作自然、舒展、有力。正手击球，对回击对方的发球时最为有效，也是最容易取胜的重要击球技术。在网球运动中，正手击球的机会比较多，而且击球有力，速度又快，因而，初学者必须正确地掌握它。

一、基本技术

1. 准备姿势

正确的正手击球，总是提前进入准备状态。准备姿势为：两脚开立，与肩同宽，双膝微屈呈“半蹲”状，上体稍前倾，重心置于前脚掌上，以便能向击球方向快速起动。

球拍指向正前方，几乎与地面平行。这样，后摆时正、反拍的距离就相同了。另一个手着拍颈。

2. 向后引拍

当球朝正手方向来时，在扶拍颈的手推动的同时，双肩向右侧转动，右手持拍时关节略向后移，手臂连续运动，顺势完成后摆动作。身体侧向球网，两脚前后开立，重心在后脚上。随着转体应快速平稳地向后摆动球拍，球拍保持垂直地面，呈水平状态后摆，后摆结束时，球拍指向后方。后摆时球拍面应与身体平行，球拍不要下垂，拍头高于手腕。使球拍与地面平行，也可以将球拍头向上翘起，这样便于向前挥拍。



图 2-4

当要进入最佳击球位置时，在离开击球点一步的距离处停下来，踏出前脚使重心前移，从而获得最大的击球力量。在击球时一定要保持屈膝，使拍头不下垂。尤其当球的反弹高度降低时，更应屈膝弯腰降低重心。

3. 击球

向前挥拍击球时，要握紧球拍同时手腕绷紧，球拍是从稍低于腰部处开始，做弧线轨迹运动，逐步上升，向前挥动，在左髋前方触球，拍面垂直于地面，拍面与球接触的时间要尽可能地长，便于最大限度地控制球的方向。

当球离开拍弦后，球拍应自然地随着击球动作的惯性做随挥动作，使握拍手臂向前伸展，肘关节一定要向前向上跟进，挥至左肩一侧，直到拍头对着对侧护栏的上方。

另外，在挥拍击球过程中，眼睛应紧盯住球，尤其是在击球前和击球时，一定要看到球与拍弦相碰。眼睛越盯着球，就越有机会将球击打在球拍的“甜点”上（即拍面上的最佳击球部位。）

4. 步法

步法就是脚步的动作，是形成节奏的重要基础。下面介绍几种正反手击球的步法。

(1). 移动 1—2 米击球的步法。右脚向右侧跨半步，同时作方向转变，而与左脚成一角度，左脚则与打球方向成直角地踏



图 2-5

出去。

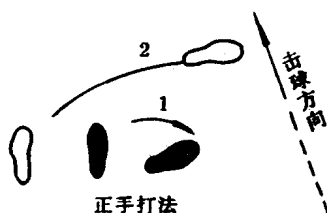


图 2-6

(2) 移动 4—5 米击球的步法。立即由左脚跨出向右侧移动，亦即以左→右→左→右的交叉步向右移动，最初步幅要小，逐渐加大步幅。若是左脚在前则成封闭式姿势。若是右脚在前，则为开放姿势。以挥拍而言封闭式姿势较佳，以回防到中央而言则以开放式姿势较快。

(3) 正面的快速球步法。左脚内扣 90° ，接着右脚与击球方向成直角向后撤出。

5. 正手击球的三种主要打法

(1) 平击球：球拍正对来球成直角的击球。球不旋转（当

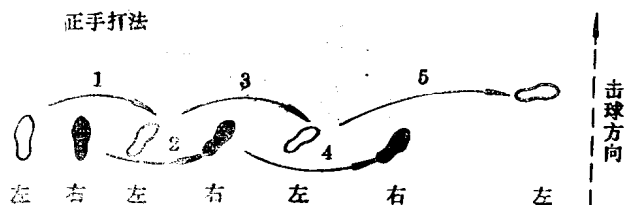
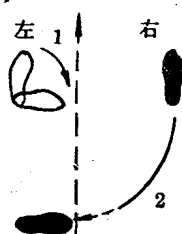


图 2-7



正手打法

图 2-8

然绝对没有旋转的球是不可能的) 球速却最快, 在地面反弹时较低, 易于控制球路和球速, 所以最适合初学者练习。击出的球大部分都在正好越网而过的高度, 所以容易触网, 为其缺点。

(2) 上旋球: 将球从下往上擦击的打法。球飞行弧度高, 下落快, 反弹后跳得高。不易触网, 对方反击困难。上旋球用于底线对打、接发球和攻击性高球等。

(3) 下旋球: 由上往下擦球的打法, 拍面触球后, 球即产生下旋并向前飘行, 落地后弹起很低。下旋球主要是用于随击球或变换速度以打乱对方的节奏。



图 2-9



图 2-10



图 2-11

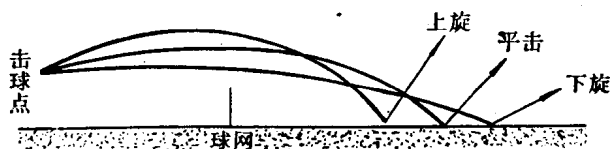


图 2-12 中球旋转时的飞行曲线和反弹后的比较

6. 技术要点

- (1) 在击球过程中眼睛要一直看着球。
- (2) 向后引拍动作要早、要迅速。
- (3) 挥拍要以身体重心的移动为中心。
- (4) 为了维持身体的平衡，左手必须作有效的平衡动作。
- (5) 身体要侧向，球在左腕前击球。
- (6) 击球时，绷紧手腕，握紧球拍。
- (7) 挥拍从低处开始，高于肩部结束（手腕和眼睛齐平）。
- (8) 完成随挥动作应自然柔和。
- (9) 开始练习步法时，步幅较小，然后逐渐加大。
- (10) 移动到击球的位置时，就要决定后脚的位置，前脚向击球方向成直角处踏出。
- (11) 击球后，尽快回到中点处，作好预备姿势。

二、常见的错误及纠正方法

常见错误：

1. △经常把球打在球拍边上，不能打在甜点。

纠正方法

○眼睛必须盯着球看，从对方击球开始到自己击球后结束。

2. △握拍不能固定，经常转动。

注：△表示常见错误 ○表示纠正方法

○教师经常检查，要求初学者不看球拍和手，就能找到正确的握拍位置。

3. △过分的身体转动，过早的正面对网，使球由球拍上产生滑弦的现象。

○一定要坚持以左肩或右肩对网。

○侧身以手臂带动球拍击球，保证击球点在身体斜前方。

4. △用手腕的扭动来打平击球。

○手腕应固定，必须锁住，但不要紧张。

○教师经常提醒初学者，要用整个手臂挥拍打球。

5. △后摆动作太长，造成浪费体力和失去精确击球时间。

○训练击球力量来自击球时重心向前移动所产生的动力。

○经常提醒初学者减少过长的后摆动作。教师在旁边喊提示性的口令“准备……打”。

6. △打得过分用力，动作僵硬。

○打球时动作要柔软、协调，适当地发力，即用“巧劲”，不要用“硬劲”。

○准备动作要放松，击球的一瞬间才用全部力量发力。

7. △击球时发生切削或侧旋过多，产生球不过网的现象。

○在后摆时，球拍顶部稍低，向上打，并打在球的上部，保持肘部接近于身体。

8. △随球动作太短，影响击球的深度。

○整个挥拍动作，包括随球动作应是完整的，协调的，平滑地进行。

○要提醒初学者必须在打完每一拍时做好随球动作。

○球拍顶部必须指向击球的方向，直到挥动余势结束。

9. △击球点太靠后。

○提前做好准备动作，身体迎上去，在身体前方击球。

10. △击球后重心落在后脚。

○击球后身体前倾，重心在前，拍向前挥出，非执拍手可同时向前伸扶住拍柄，使身体保持稳定。