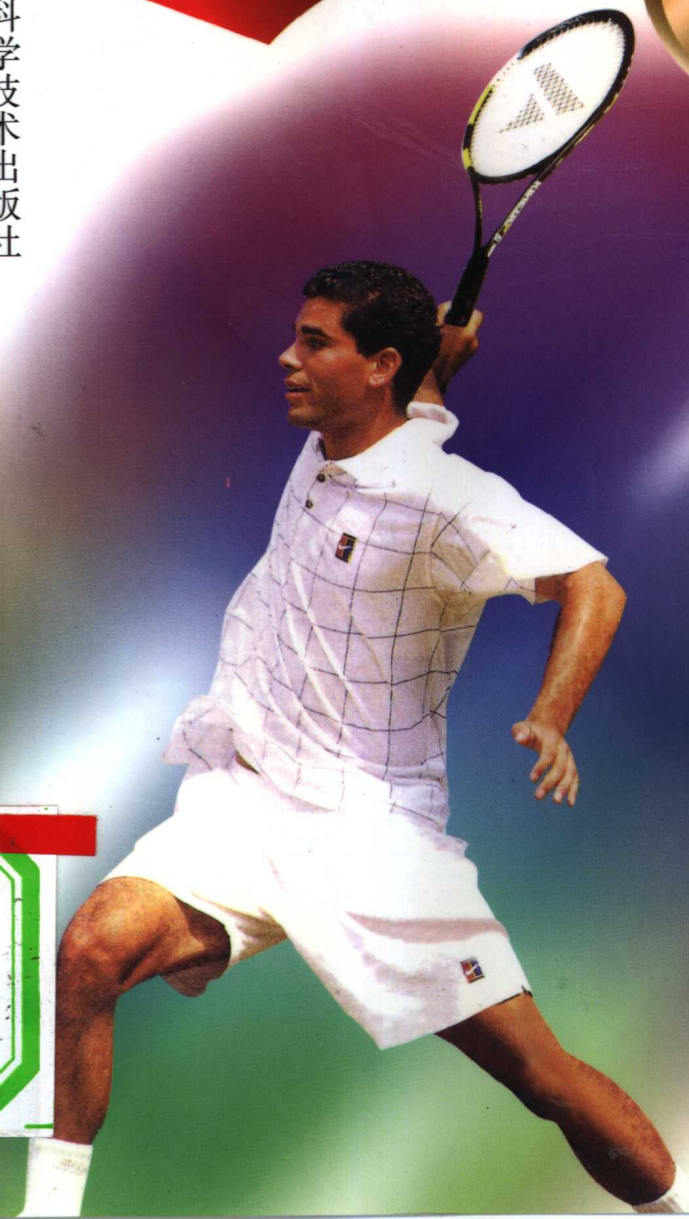


科学健身丛书

教

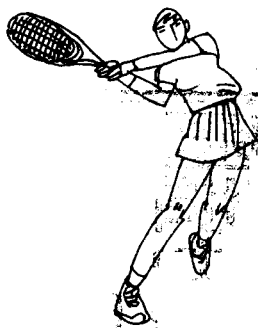
你打网球



科学健身丛书

教你打网球

张克仁 编著



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教你打网球/张克仁编著. - 南京: 江苏科学技术出版社, 1999. 4

(科学健身丛书/孔庆鹏主编)

ISBN 7-5345-2684-1

I. 教… II. 张… III. 网球运动 -- 基本知识 IV. G845

科学健身丛书

教你打网球

编 著 张克仁

责任编辑 郁宝平

版面设计 龚 彬

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 扬中市印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 4.25

字 数 87 000

版 次 1999 年 3 月第 1 版

印 次 2000 年 1 月第 2 次印刷

印 数 8001 - 12000 册

标准书号 ISBN 7-5345-2684-1/G·477

定 价 6.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

科学健身丛书编委会

主 任	孔庆鹏		
副主任	胡明琇	徐荣生	孙晋芳
	李宗汉	黄元森	
委 员	宋述初	丁明娟	汤介欣
	王明暄	杨国庆	孙连民

生命在于运动
运动要讲科学

田经祖
一九九九年
三月

前言



1995年6月20日,一项提高中国人民身体素质的伟大工程——《全民健身计划纲要》经国务院批准在全国正式颁布实施。这个计划是一个由国家领导、社会支持、全民参与,有目标、有任务、有措施的体育健身计划,是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程和面向21世纪的发展战略规划。

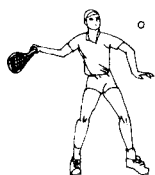
几年来,围绕着全民健身计划的实施,人民群众的体育意识进一步增强,全国各地以全民健身为宗旨的各项活动开展得轰轰烈烈。据统计,1998年全国仅参加全民健身宣传周活动的人数已超过3亿人次,一个全社会崇尚健身、参与健身的社会风气正在形成。流水不腐,户枢不蠹,生命在于运动。放眼生物界,天高任鸟飞,水深凭鱼跃,各种生命形式无一不在活活泼泼地运动着。健身贵在坚持,贵在参与,健身同



时也是文明的标志。当广大人民群众都能自觉自愿地投身于火热的全民健身运动之中时,一个更文明、更健康、更富裕的社会就会到来。健身还贵在科学,只有用科学的方法和正确的训练指导运动,才能达到健身强体的目的。

江泽民主席曾在多次重要讲话中提到科学普及的重要性,加强对不同人群健身运动的科学指导,以满足广大人民群众强烈的健身需求,是体育界和出版界义不容辞的责任。为此,我们组织了部分体育专家和著名教练员共同编写了这套科学健身系列丛书。这套丛书从各运动项目的基本知识入手,系统介绍了各运动项目健身的科学方法、伤害预防和竞赛办法,是一套融科学性、知识性、娱乐性和趣味性于一体的健身指导丛书,适合于各种人群科学健身的需求。

目 录



1	入 门 之 路
2	一、如何挑选网球拍
2	（一）球拍的规格
2	（二）球拍的种类与性能
4	（三）球拍的有关参数
6	（四）球拍的选择
7	（五）当今世界的“四大天王”球拍
8	二、球拍的维修与保养
8	（一）球拍的保养
8	（二）拆补断弦
10	（三）何时为球拍换弦
11	三、怎样挑选球弦
11	（一）球弦的种类及性能
11	（二）如何选择球弦
13	四、怎样挑选网球
13	（一）网球的规格
13	（二）如何挑选
14	（三）网球的保存
15	五、怎样画网球场和架设球网
15	（一）标准场地的规格
16	（二）网球场地的画法
18	（三）球网的规格及架设



19

20

22



22

22

26

27

30

40

45

49

52

54

56

56

65

71



75



75

78

85



85

六、软式网球简介

七、短式网球简介

网球技术与战术

一、网球技术

(一) 握拍方法

(二) 准备姿势

(三) 击球步法

(四) 正、反手抽球技术

(五) 发球技术

(六) 截击球技术

(七) 高压球技术

(八) 挑高球技术

(九) 放小球技术

二、网球战术

(一) 单打战术

(二) 双打战术

(三) 怎样学好网球战术

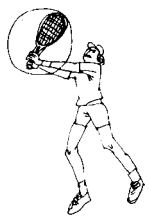
网球运动的健身效果和注意事项

一、健身效果

二、注意事项

规则、赛事、球星

一、观看、参加网球比赛注意事项



86	二、比赛的组织与编排
86	(一) 比赛的组织
87	(二) 比赛的编排
92	三、网球规则与裁判方法
92	(一) 比赛基本规则
98	(二) 怎样做网球裁判工作
104	四、世界著名网球赛事
104	(一) 温布尔顿网球锦标赛
105	(二) 法国网球公开赛
106	(三) 美国网球公开赛
106	(四) 澳大利亚网球公开赛
107	(五) 戴维斯杯网球赛
108	(六) 联合会杯网球赛
108	(七) 奥林匹克运动会网球赛
109	五、世界著名球星
120	六、全国业余网球晋级 赛试行办法

入门之路

网球运动是 2 人或 4 人在中间隔着一个网的场地上、使用球拍往返击打一个橡皮小球的球类运动。最早的网球是由手掌击球的游戏演变而来，后来人们又戴上手套击球，最后改用拍子击打。13 世纪，网球成为法国宫廷的游戏，14 世纪中叶，这种消遣活动从法国传到了英国，16~17 世纪是法国和英国宫廷内从事网球活动的兴盛时期。1873 年，会打古式室内网球的英国少校 M. 温菲尔德在羽毛球运动的启发下，设计了一种适用于户外的、男女皆宜的网球拍击活动，这就是近代网球的发明，他也因此获得了英国女王维多利亚勋章，他的半身塑像现仍然置放在伦敦草地网球协会会址的走廊里。网球运动所用的球是用皮布裹着毛发制成的，而裹球的皮布来自埃及的坦尼斯镇，故名 TENNIS，这个名字一直延用至今。

网球运动于 19 世纪后期，由英、美、法等国商人、传教士传入我国，但当时只在上海、广州、北京等城市的教会中出现打网球活动。网球运动虽然已经开展了近百年，但真正成为广大人民群众喜爱的体育项目还是改革开放以后。现在网球运动非常普及，打网球已成为人们消遣娱乐的手段，它既可以增进身体健康，又可以陶冶情操。网球之所以倍受人们喜爱，就在于它内在的魅力，要领悟网球的真谛还必须亲自参加这一活动。

一、如何挑选网球拍

参加网球运动,首先要选购一把称心如意的球拍。目前市场上销售的球拍有国产的,也有进口的,牌号繁多,价格上也有几十元、上百元甚至上千元、几千元之别。一般而言,初学者宜买一把较为便宜的国产球拍。但是,对于网球高手来说,拥有一把性能良好、用起来得心应手的球拍则是他们梦寐以求的。

(一) 球拍的规格

(1) 球拍的击球面必须是平的,由弦线上下交替编织而成,每条弦线必须与拍框联结,特别是中心密度不能小于其他任何区域。

(2) 拍框和拍柄的总长不得超过 81.28 厘米,拍框总宽不得超过 31.75 厘米。拍框内沿总长不得超过 39.37 厘米,总宽不得超过 29.21 厘米。

(二) 球拍的种类与性能

(1) 球拍最基本的是它的支架,结构和制造材料不同,其性能也不同。球拍的制造材料有高系数石墨、石墨、凯夫拉、玻璃纤维、铝、聚合碳纤维等多种,现行球拍都以石墨为主要原料,它既轻又坚固。

(2) 球拍的支架还分为平均厚度和厚身薄头两大类。厚身薄头是指球拍的底部与拍柄相连处较厚,至球拍的顶端逐渐减薄。这类球拍硬度较大,击出的球也强劲有力。

(3) 球拍的重心有前后之别。若球拍的重心比较靠近顶端, 击球时的力量则较大, 同样也需要较大的腕力和臂力来控制。相反, 球拍的重心后移, 则有助于控制球, 挥拍也省力, 当然打出的球力量不如前者。

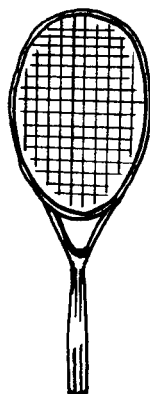
(4) 由于拍面大小的不同, 球拍又可分为小型拍头、中型拍头和大型拍头等种类(图 1)。

大型拍头的球拍击球区较大, 对击球的准确性要求较宽松, 但控制球的感觉较差; 小型拍头和中型拍头的球

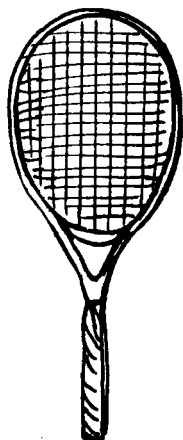
一般球拍



中型拍头球拍



大型拍头球拍



拍, 控球感觉好, 适合于基本功扎实的人使用。

(5) 网球拍的重量有轻型、中轻型、中型、重型之分。轻型用 L 表示, 重量小于 368.5 克 (13 盎司); 中轻型用 LM 表示, 重量 368.5 ~ 382.7 克 (13 ~

图 1

13.5 盎司); 中型用 M 表示, 重量 382.7 ~ 396.9 克 (13.5 ~ 14 盎司); 重型用 T 表示, 重量大于 396.9 克 (14 盎司)。球拍重相应的击球力量大, 要求手臂的力量也必须大。

(6) 球拍把柄有粗有细, 把号及尺寸见表 1, 可以根据个人的手掌大小挑选合适的球拍。

表 1 网球拍把号及尺寸表

把号	尺寸(英寸)	尺寸(毫米)	把号	尺寸(英寸)	尺寸(毫米)
2	4 $\frac{1}{4}$	108	5	4 $\frac{5}{8}$	117
3	4 $\frac{3}{8}$	111	6	4 $\frac{3}{4}$	120
4	4 $\frac{1}{2}$	114	7	4 $\frac{7}{8}$	123

一个简单的确定球拍把号的方法是: 以握拍手的拇指与中指环绕拍把后, 拇指尖与中指的第一关节可以相接。

另一种确定把号的方法是丈量手掌长度, 将握拍手的四指并拢并充分伸直, 然后用板尺丈量从掌心到无名指指尖的距离, 所得的长度就是适合本人使用的拍把尺寸(图 2)。

(三) 球拍的有关参数

通常, 在球拍的介绍卡上都标有反映该球拍性能的几个参数, 了解参数的含义

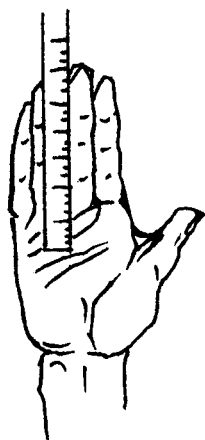


图 2

有助于挑选球拍
(图3)。

1. 甜点

甜点就是当我们使用球拍击球时，在球拍中有那么一个区域，实际上有两个非常精确的点，一个是最佳手感点，另一个是最强弹力点，只要在这个区域内击球，就能使你手感

最舒服，击球力量最大，击球效果最好，当来球撞击在这个区域时，球拍是没有任何振动的，这个区域就是甜点，一般在拍面中心点的下方。

2. 震荡指数

震荡指数表示，当我们用球拍击球时拍子对振动的消除能力，分1~10级，指数越高说明消除振动的性能越好。

3. 最佳击球区

最佳击球区分1~10级，指数越大，说明击球感觉良好的区域越大。

4. 扭转抗力

扭转抗力指当球击在拍框附近时球拍的扭曲程度，指数越高说明球拍的质量越好，球拍在手中转动的可能性越小。

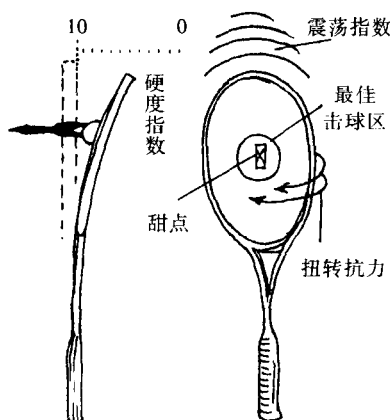


图3

5. 硬度指数

硬度指数表示击球者对球拍的感觉，分1~10级，1~4级是软性球拍，6~10级为硬性球拍。指数越高表示球拍能提供更好的稳定性和更大的力量，但是，过高的数据、过硬的球拍会加重网球肘的症状。

（四）球拍的选择

一把称心如意的球拍可以充分发挥你的全部技术，要选择合适的球拍，必须正确地估价自己的技术和打法，根据自身的特点来选择球拍。一般根据下面几种因素来选择球拍。

1. 挥拍的方式

如果你挥拍的动作是小而快的方式，宜用一把强度较高的球拍；如果你挥拍动作较大，宜使用控制球力较好的球拍。

2. 打球的风格

如果你是底线型打法，可使用回击力较强的重型球拍；如果你属上网攻击型打法，则宜选灵活、轻巧的球拍。

3. 自身的力量

如果你的力量较大，可用重一些、硬一些的球拍；如果你力量不好，可以使用较轻的球拍，这样能够加快挥拍的速度。

4. 球拍的感觉

如果你对丝毫震动都能感觉到，请选用震荡指数高的球拍；如果你是把触球感觉作为反馈信息的话，可选用大型拍头的球拍。

5. 打球的目的

如果你打球就是为了娱乐、消遣，使用一把普通的球拍即可；如果你经常参加一些比赛，就要具备一把适合自己特点的球拍。

（五）当今世界的“四大天王”球拍

1. 威尔逊(WILSON)

威尔逊球拍是美国网球拍的老大，历史悠久，制作水准高，质量有保证，不少世界级球员如桑普拉斯、格拉夫、埃德博格、马丁和科里尔等都使用威尔逊球拍。售价1400元左右。

2. 王子(PROSTAFF)

王子球拍产地在中国台北，非常重视力量的设计，它有超大、加力、加长等系列，美籍华人张德培就使用王子球拍，所以亚洲地区销售量最好。此拍适合力量小的初学者，可以模仿张德培双手握拍的反手击球动作。售价1900元。

3. 海德(HEAD)

海德球拍全部在奥地利生产，它最新发明了双框面结构、金字塔造型技术，使控球与力量得到了平衡。“发球机器”伊万尼塞维奇和“坏小子”阿加西是海德品牌的形象。售价1500~2000元。

4. 尤尼克斯(YONEX)

尤尼克斯球拍的商标是YY，产于日本，美国的“女金刚”纳芙拉蒂洛娃使用后，为其打出了名气。著名球星塞莱斯也曾使用过尤尼克斯球拍。