

完全

傻瓜 IDIOT



特里西·福克纳

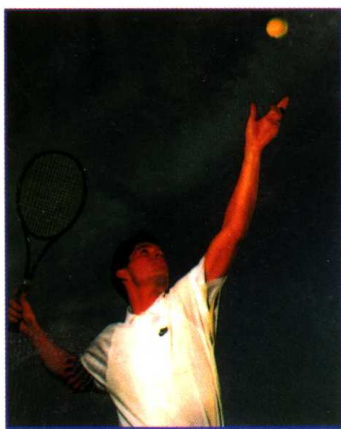
“相信我，读一读特里西的这本书，听听她的指导，你很快就会打好网球。”

——弗吉尼亚·韦德，
前美国网球公开赛和
温布尔登锦标赛冠军

网 球

- ◆ **快捷指导**：便于你立即开始学打网球
- ◆ **易行步骤**：提高你的发球、反手和正手技术
- ◆ **专家提示**：成为优秀健康的网球运动员

特里西·福克纳 著
维维安·勒梅曼
邢锡范 邹 燕
丁丽洁 庄天赐 译



 辽宁教育出版社



网 球

特里西·福克纳 著
维维安·勒梅曼
邢锡范 邹 燕 译
丁丽洁 庄天赐



辽宁教育出版社

版权合同登记:图字 06-1999-252 号

图书在版编目(CIP)数据

网球/(美)福克纳(Faulkner, T.)著;邢锡范等译.-沈阳:辽宁教育出版社,2000.3

(完全傻瓜指导系列)

书名原文:Tennis

ISBN 7-5382-5704-7

I. 网… II. ①福… ②邢… III. 网球 IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 02855 号

Simplified Chinese Language Translation Copyright 2000 by
Liaoning Education Press.

Complete Idiot's Guide® to Tennis

Copyright © 1999 by Trish Faulkner

All Rights Reserved

Published by arrangement with the original publisher, Macmillan
General Reference.

本书中文简体字版由美国麦克米兰出版公司授权辽宁教育出版社独家
出版,未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

辽宁教育出版社出版

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳新华印刷厂印刷 辽宁万有图书发行有限公司发行

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:423 千字 印张:11%

印数:1—6 000 册

2000 年 3 月第 1 版

2000 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑:闵 凯 严中联

责任校对:王 莉

封面设计:吴光前

版式设计:赵怡轩

定价:18.00 元

MAG 76.10

亲爱的网球爱好者：

并不是很多运动项目都能提供给你网球所能提供的东西——身体的锻炼、各种各样的对手、瞬间判断的能力以及运动本身的优美。

我的一生都以各种方式与网球息息相关。我现在仍然从事网球教学活动并以此为生。

我热爱网球，我喜欢打网球，观看网球比赛，教人打网球，也喜欢谈论网球。很高兴你决定让我帮助你理解并学会这项精彩的运动。《完全傻瓜指导系列：网球》并非是一本有关职业比赛的书，尽管书中也有如何欣赏世界优秀选手的比赛并向其学习的内容。在本书中，我将教给你怎样在获得乐趣的同时，掌握这项运动的基础知识。

我两岁开始打网球，自从那时起，不知打过了多少只网球。我知道一些打网球的捷径，能帮助你成为可能的最好的选手。

我将向你展示，网球是一项适合你的运动，我确信你会迷恋上这项运动，会报名参加最近一期的假期网球营地活动。我将帮你选择最佳习惯和最顺畅的打法，同时学习如何在心理上取得优势。这样，当你挥舞起球拍的时候，你甚至可以打比赛了。

我愿与你分享我所知道的关于网球的知识和乐趣。拿上球拍，让我们开始吧！

特里西·福克纳

前 言

我和特里西相识是在1962年,当时她从澳大利亚到美国来参加国际网球巡回赛。很多女子网球顶尖高手都前来参加这次赛事。我和她在场上场下相处得很好,我们成了好朋友。这次联赛与以往不同,男、女运动员都在一个场地比赛,我们开始熟悉起来并互相观看对方的比赛。

我记得1963年的春天,当时正值法国里维耶拉循环赛开赛,比赛分别在夏纳、门顿、尼斯和蒙特卡罗4个城市进行。特里西和我要求安排住私人住宅。我们住在山坡上一套迷人的别墅里。当时还有两名其他运动员也住在这儿。我们专门有一名管家和一名厨师为我们服务。我们每天早晨都到花园里散步,搞些新鲜的葡萄和橘子吃,好像生活在天堂一样。我们根本就不提网球比赛的事,更不寻思是赢是输了。我们的房主是一个很有钱的富婆,但她非常喜欢网球。在那逗留的两周时间是我们感到最开心的日子。特里西从此和我相交很深,我们的友谊已经保持了35年了。她过去是,现在也是一个非常了不起的运动员。她现在是她那个年龄组的世界亚军,在美国则排名第一。特里西对网球执着的爱给我留下了很深的印象。

后来,特里西和我各自选择了不同的道路,但我们对网球的热爱一点儿也没有改变。我选择的道路是继续做运动员,参加比赛,并且十分荣幸地参加了在公开赛时代举行的各种大赛。我一直坚持打比赛并以此为生计赚钱,但更重要的是我实现了我的梦想,那就是赢得了温布尔登锦标赛单打冠军,而且是在网球诞生100周年的那年赢得的冠军,很多的皇室贵族都前来观看。特里西选择的是退出职业运动员的行列,结婚生子。然而她对网球的痴迷是如此之深,使她很快成为一名职业教练,并在世界女子网球协会担任高级职员。

对网球的共同喜爱使我们俩经常在一起做些事情,比如一起去诊所,一起看展览会,一起参加为慈善事业募捐的网球联赛。我们两人都愿意把网球的魅力传播给任何一个愿意看网球比赛的人。

我想不出有谁会比特里西更适合写这本书的了。特里西一直在网球场上辛勤耕耘,她过去是,现在仍然是世界级的网球高手。她是我所看到的最细致的一名网球教练员。她知道如何促进网球运动的发展,因为她曾多次参予女子网球职业联赛的组织工作。她能叫得出所有网球高手的大名并且对他们的优势和弱点掌握得一清二楚。

她有好多可以给你借鉴的东西。相信我，读一读这本书，听听她是怎么说的，你很快就能成为网球场上的一名优秀球手。

弗吉尼亚·韦德

简介

本书中,我将引导你走过网球训练的各个阶段,就好像我是在佛罗里达州巴伦艾尔斯乡村俱乐部初次见到你那样。不同年龄的学生都曾问过我他们是否能学打网球,我的回答是,当然了!然后我就带他们踏上与你即将开始体验的同样快乐的旅程。

如何使用本书

第一部分:什么是网球运动 让你认识网球这项运动。我觉得有必要让你知道网球的一些历史,以便你能对这项运动的发展有个全面的了解。同时我也将向你提供网球的一些知识,比如你需要购买什么样的器材和服装。

第二部分:开始 主要向你说明怎样做好开始打球的准备,并向你提供带插图的锻炼及放松技巧。同时我还要让你知道如何选择合适的教练。这部分还包括有关这项运动的一些规则和礼节。

第三部分:网球的基础知识 将带领你学习网球的基础知识,包括如何握拍和挥拍以及不同的发球方法。读完本部分之后,你将学会一些最精彩的步法、并理解一些基础的击球方法。

第四部分:你的优势分 告诉你成为更优秀、更健康、且不易受伤的球员的各种方法。我的建议是:全面的身体锻炼,注意营养的需求,保护好皮肤,还有成功的训练时间安排。

第五部分:比赛的前奏——一起来吧 假设你已理解了所有基本的击球方法并且已为比赛做好了准备。我在此讨论的是如何取得心理上的优势以及如何参加比赛。同时我还向你介绍精彩的双打比赛——它与单打比赛如此的不同,甚至值得为它另写一本书。

第六部分:享受网球乐趣的几个不同方式 向你表明如何以不同的方式享受网球这项运动。内容包括有趣的双打战术,怎样吸引孩子参加,老年人怎样打网球以及如何打轮椅网球。我还将告诉你怎样加入网球社团和参加比赛,怎样向职业选手们学习。我还提供了关于如何选择网球露营活动或游乐地的建议——再加上所有你想知道的有关职业选手的事情。

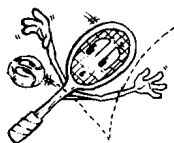
阅读提示

因为我们知道你多么喜欢多样化,我们大家又多么容易被大段文章搞得心烦,因此你将发现一些有趣、易读的提示框散落于书中,它们会给你一些特别的提示、优秀网球选手的名言和其他一些我们认为非常必要且非常珍贵的信息。这些提示框如下所示:



超身球

这里向你提供我们认为你应该知道的额外信息和鲜为人知的事实。



双误

在此部分我们告诉你怎样避免常见的网球错误。



场外评述

这里引用的是职业选手们所说的话,有关职业选手或有关网球运动的评论。



网球术语

这部分解释了网球的术语和规则。



特里西的话

在这一部分中，你从一个知道如何提高你的网球技术的人那里得到一些个人建议——不仅仅为了好看，更多的是为了少犯错误。

目 录

第一部分 什么是网球运动

第一章 网球运动的五个基本问题

3

网球是一项什么样的运动

谁可以打网球

到哪儿去打网球

为什么要打网球

什么时候打网球

第二章 神奇的网球故事：起源与发展

17

名称的由来

球场的变迁

早期的装备

记分制的产生

网球服的发展

早期的冠军

网球组织与俱乐部

第三章 喂，你这个爱花钱的家伙！需要购置什么器材

38

他们为什么带那么多球拍

怎样选择网球

那些大网球袋里都装些什么

网弦的选择及其性能

旧器材的处理

第四章 该穿什么服装

54

选择合适的球鞋

袜子也重要

长长短短的网球服

选好衬衫，打好比赛

漫话网球裙

热身服、棉线衫、毛衣和背心

第二部分 开 始

第五章 准备好了吗? 预备, 开始! 如何开始打网球 69

网球场是什么样的
场地的划分
球场下面铺的是什么
我们应该在什么地方建球场
找谁来教你
网球课的好处
教具

第六章 网球运动须知 84

如何开始
哪方判为犯规
让我们使你快乐起来
如何得分
如何计分
我是否可以叫停
网球——一项绅士的运动

第七章 让我们更加柔韧灵活 97

每天都要做的伸展运动: 全身舒展操
不要把你的脖子伸出去
不要加重肩部的负担
背部的运动
抬起腿来
手臂的活动
手的活动
最重要的是脚
赛前的准备活动
赛后放松
放松的技巧
按摩的魅力
让我们再仔细考虑一下吧
保持柔韧性的几种用具

第三部分 网球的基础知识

第八章 让我们来学习如何握拍	117
你在哪个半球	
双手握拍法	
左手还是右手, 哪个更好	
短握法	
第九章 场上移动: 步法	129
准备姿势	
平衡的动作	
我们应当跳舞吗	
最好向前迈步	
打开还是闭合	
第十章 挥拍时刻: 基本击球方法	140
接球游戏	
怎样打落地球	
回头谈谈反手球	
短球或者深球	
第十一章 发球	153
该你发球了	
让我们进行截击	
挑高球	
第十二章 旋转致胜: 怎样发旋转球	168
打出旋转球	
首先介绍一下上旋球	
准备动作和击球姿势	
为控球而打旋转球——侧旋球	
球的飞行	
第十三章 面带微笑发球	181
炮弹式发球	
切削发球	
旋转发球	
低手球	
跑动发球	
跳跃发球	

第四部分 你的优势分

第十四章 这些是我最喜欢的：高级击球技术集锦	193
近网短球	
上旋挑高球	
以转变角度致胜	
天钩、交叉步和钉球	
侧臂球	
你能打出这种球吗	
第十五章 让我们以健康的体魄去打球	208
日常锻炼	
在家里	
在体育馆	
在球场上	
全面身体训练	
游泳	
跑步	
篮球	
识别自己疲劳的迹象	
常见的网球运动损伤及其预防	
网球肘	
腕伤	
肩周损伤	
膝关节扭伤	
大腿后肌肉拉伤	
腹股沟拉伤	
踝关节扭伤	
米饭 (RICE)	
第十六章 饮食与护肤	225
合理而又健康的膳食	
赛前饮食	
场边的零食	
赛后的给养	
维生素和矿物质	
保护脸部皮肤	
你应该怎样做	
再说防晒	

第十七章 熟能生巧

236

- 你可以在家里做的训练
- 令人畏惧却又奇妙无比的墙发球机
- 练习伙伴
- 场上实战练习
- 练习，练习，还是练习
 - 发球
 - 压力下的发球
 - 发球的加力
 - 发球后第一次截击球
 - 接发球
 - 接发球练习
 - 中场击球
- 网前打法
- 截击空中球

第五部分 比赛的前奏——一起来吧

第十八章 顽强地比赛

249

- 想象——60秒钟的照片
- 不追究过失责任的网球——自言自语
- 打球：全神贯注能力的培养
- 习惯动作
- 如果你看上去是个赢家，那你肯定就会是大赢家

第十九章 准备活动

257

- 减轻压力
- 为身体提供养料——该吃些什么
- 检查你的背包：按时上场的重要性
- 使身体活动起来：伸展
- 友情：和教练一起准备比赛
- 看看你会有怎样的收获：和对手一起准备比赛
- 准备活动不要做过头，暖一下身体就行了

第二十章 局，盘，全场比赛：你的策略

268

- 估计比赛情况
- 人体挡板型选手

推挡型选手

挑高球选手

发球后上网截击选手

决赛的条件如何？在不同环境中打球

球场地面上有什么？在不同的场地上打球

草地总是生气勃勃的

黏土场地有助于培养你的能力

在硬场地上打球是很困难的

应付精神战术的对策

保持平衡：控制焦虑

收获是什么？我从比赛中学到了什么

第二十一章 齐心协力——双打比赛

281

成为一个优秀的双打选手所必备的条件

为什么进行双打

双打运动的十大戒律

双打站位

接球员

接球员的同伴

上网的重要性

抢打同伴的球

澳大利亚阵式

混合双打

攀上成功的阶梯

对你适合的球队或联合会

怎样获得积分

第六部分 享受网球乐趣的几个不同方式

第二十二章 把孩子送到球场去

299

孩子应该从什么时候起开始打网球

寻找合适的训练课程

为孩子购买

如何使网球运动充满乐趣

合理安排训练时间

网球家长

你有一个“奇才”吗

锦标赛的时间、地点和动机	
不同水平的锦标赛	
网球营地：家长的梦	
下一个步骤	
网球奖学金	
卫星赛	
第二十三章 现在没有什么能阻止我们：适合年长者和有特殊需要的	312
人的网球训练	
在年龄较大时开始网球运动	
社会和健康方面	
为老年球员准备的各种装备	
轮椅网球运动	
当你怀孕时打网球	
手术后如何打网球	
第二十四章 休息时间——网球假期和网球营地	323
最大量地获取花钱所换得的价值	
旅游胜地和营地：名称能代表什么呢	
营地的花费是多少	
更多并不意味着更好	
要带些什么	
联赛旅行	
第二十五章 做不可能的梦：职业网球联赛	331
职业网球赛是如何产生的	
职业网球巡回赛	
国际职业网球联合会（ATP）：男人的世界	
WTA：女人的天下	
国际网球巡回赛	
大满贯赛	
怎样从职业网球赛中学到东西	

第一部分

什么是网球运动

这一部分是关于网球这项运动的简要介绍。既然我们是要学打网球，而不是写一本关于网球的书（这我们已经替您做了），那么我们就直接进入主题，向您介绍与网球紧密相关的一些人、事、物、时间和地点，帮您选好装备，教给您这项运动的一些秘诀。最为重要的是，您将学会如何开始，到哪里去找场地，并将懂得如何学会这项精彩的运动。年龄绝对不成问题。您也许会问穿什么服装吧？没关系，这一点书中也有介绍，保证让您穿着大方、得体。

在这一部分里，我们就向您展示如何着装才能感觉舒适，迈向成功，以及到哪儿才能找到平常人们很少谈到的各种必备小物品。我们还要带您做一次历史回顾旅行。网球运动的历史虽然不长，球、球拍和服装却已经历了一些变化。您还将一睹那些赫赫有名的冠军的风采，了解网球的起源与演变。如果你做好了为这个新项目投资的准备，你会欣喜地发现网球其实并不是一项高消费的运动。在我的家乡澳大利亚，几乎每个人从小就有机会打网球，这是我们有那么多天才球员的主要原因，当然，还有那宜人的气候，美丽的海滨，友好的人们……。噢，对不起，我有点儿想家。

要真正行动起来确实要有一点儿资金和时间的投入。到第一部分结束的时候，我们将会使您精神抖擞、信心百倍地开始这项令您终生激动的运动。

