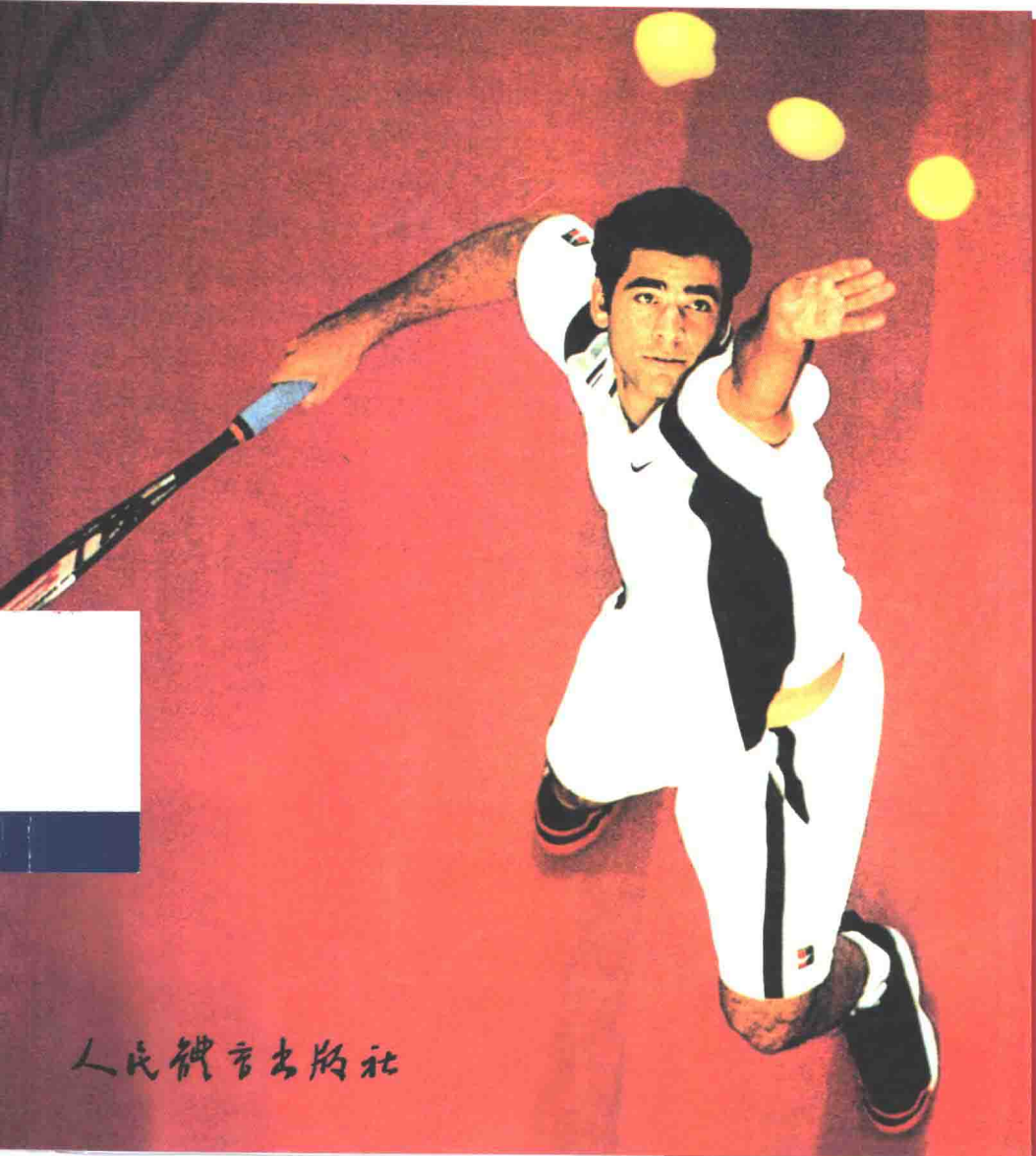


网球全程点拨

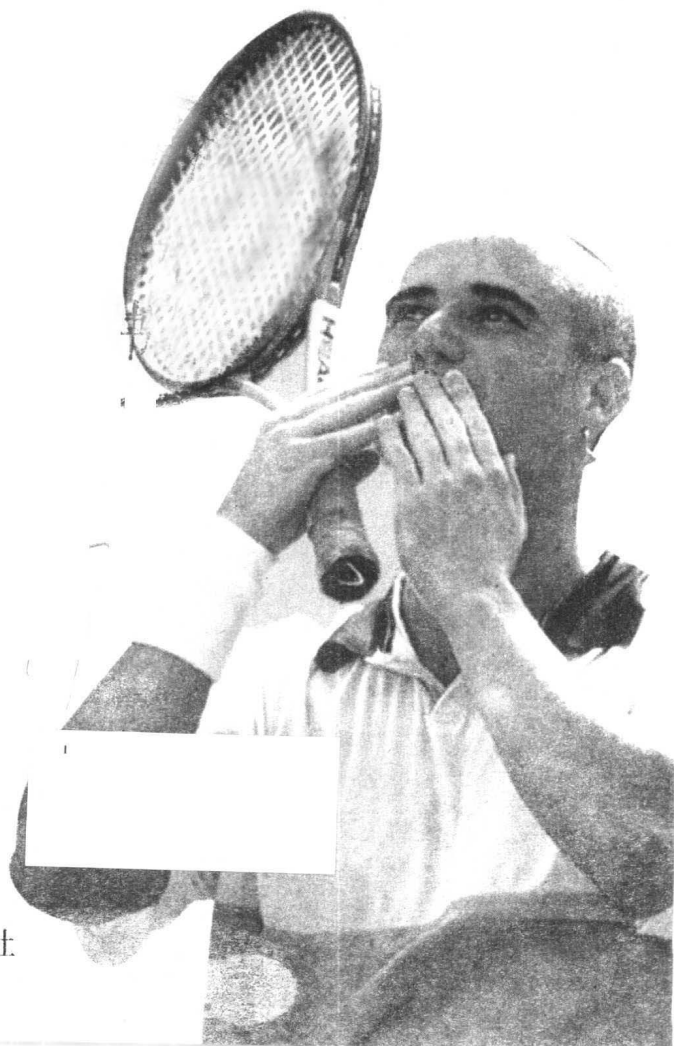
汪俊著



人民体育出版社

网球全程点拨

汪 俊 著



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

网球全程点拨/汪俊著. - 北京:人民体育出版社,2000

ISBN 7-5009-1990-5

I. 网… II. 汪… III. 网球运动-教学-问答
IV. G845-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 31712 号

*

人民体育出版社出版发行
北京华威冶金印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10.375 印张 200 千字
2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1-3,150 册

*

ISBN 7-5009-1990-5/G·1889

定价: 18.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

网 球 关 怀

你应该如何选择网球拍

你的球拍弦断了该怎样处理

你的反手击球为什么总是打不好

你怎样才能练好稳定的发球

你打球时动作很吃力,会得网球肘吗

你应该怎样准备去参加比赛

内 容 简 介

这是一本非常实用的书。

本书特别注意吸收欧美最先进、最前卫的网球教学经验，主要针对网球爱好者在学习训练过程中时常碰到的、费解的、有疑义的多方面问题作了深入浅出的阐述。

书中分为八个篇章，一律采用灵活、幽默的解答问题的方式与网球爱好者倾情交谈，有问必答。并且配以丰富、生动、有趣味的图解，使内容更为清楚直观。

目 录

技术分析篇

业余网球一般教学为何要从东方式平击球技术开始	(3)
初学正手击球技术分析	(6)
西方式正手击球应该注意的问题	(11)
双手反拍击球技术的要领	(16)
网前截击技术的要点	(19)
防御性与进攻性挑高球有何不同	(22)
怎样接发球最有效	(25)
平击发球与切削发球的区别	(30)
怎样处理反弹球	(33)
放小球的技术要领	(35)
你了解每项击球技术的步法特点吗	(37)

训练方法篇

网球球感的练习方法	(47)
网球的握拍方法	(56)



如何选择握拍的方法	(57)
怎样练习发球	(59)
怎样提高东方式正手击球的稳定性	(66)
怎样打出稳定的单手反拍抽击球	(72)
正反手击球的练习方法	(79)
网前截击的练习方法	(92)
怎样才能练好稳定的反手削球	(101)
怎样练习高压球和挑高球	(104)
放小球和反弹球的练习方法	(108)
网球脚步的练习方法	(112)
纠正各项技术中常见错误动作的方法	(116)
网球墙容易被忽视的作用	(145)

场地器材篇

怎样选择网球拍	(155)
如何保养网球拍	(158)
你对网球拍弦的了解有多少	(161)
穿多少磅拉力的弦适合你打球	(165)
什么时候应该更换拍弦	(167)
你了解网球场吗	(170)
普通塑胶场地的维护和保养	(178)
硬地塑胶网球场一定很废鞋吗	(182)
网球场上一些设备的标准和要求	(183)
你认识网球鞋吗	(186)

运动伤痛篇

为什么你的手会磨出水疱	(193)
-------------	-------



小腿抽筋的预防方法	(195)
网球肘的问题	(196)
扭脚怎么办	(201)
肌肉酸痛的对策	(204)
预防肩部损伤的伸展运动	(207)
身体伤痛的自我疗法	(210)
网球场上中暑的治疗和预防	(215)

竞赛规则篇

怎样了解网球比赛的基本规则	(221)
网球比赛前的准备事项	(225)
网球比赛第一天的注意事项	(227)
现场观看比赛的注意事项	(233)
网球常用语的中英文对照	(236)

场地经营篇

如何经营网球场馆	(245)
筹建经营性网球场馆的市场分析	(249)
建设网球场应注意的事项	(252)
怎样举办业余网球比赛	(254)
怎样举办各类网球培训班	(259)
如何选择网球培训班	(262)
网球场馆经营中必须配备专职教练员吗	(265)
如何组织各种比赛	(267)
一般爱好者如何聘请个人教练员	(270)
如何安排会员活动	(273)



网球教学篇

网球教学的特点和任务	(279)
网球教学的基本原则	(281)
网球教学方法	(285)
网球初学教学计划(选修 10 课时).....	(292)

网球拾遗篇

网球的身体语言(网球哑语)	(297)
网球与减肥	(303)
网球呼吸法	(306)
有效实用的网球热身运动	(309)
不同季节打网球需要注意的事项	(312)
怎样观看高水平比赛	(320)



技术分析篇



业余网球一般教学为何要从东方式平击球技术开始

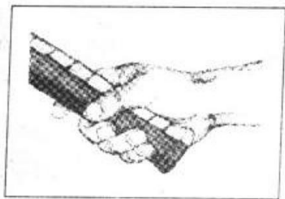
在当前国内的各种业余网球教学中,没有统一的网球初学技术的规范和要求。例如,学习网球正手击球的握拍和挥拍技术就很不统一。而根据运动技术训练学的基本理论,分析比较东方式与西方式、平击球与上旋球等技术特点,总结在教学实践中得出的经验,证明业余网球的基本技术首先应从东方式正手平击球技术开始,这样效果最好,掌握最快。

一、网球一般教学从学习正手击球入手是基本

在诸如网球、乒乓球、羽毛球等运动项目中,由于生活习惯、身体的运动生理特点等因素的决定,正手击球是最基本的技术,是反手击球、发球、截击球等其他较难技术学习的前提。只有掌握了正手击球,培养了一定的球感球性,才能较快、较好地掌握其他技术。

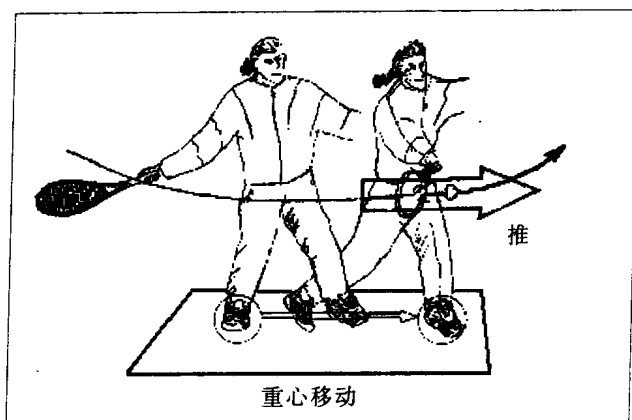
二、东方式正手击球与西方式正手击球的比较

东方式正手击球采用东方式正手握拍,击球时手腕紧锁、固定,挥拍过程中要保持拍面长时间接近垂直地面,向后引拍方式多采用直线短距离引拍。击球时,身体侧对来球,自

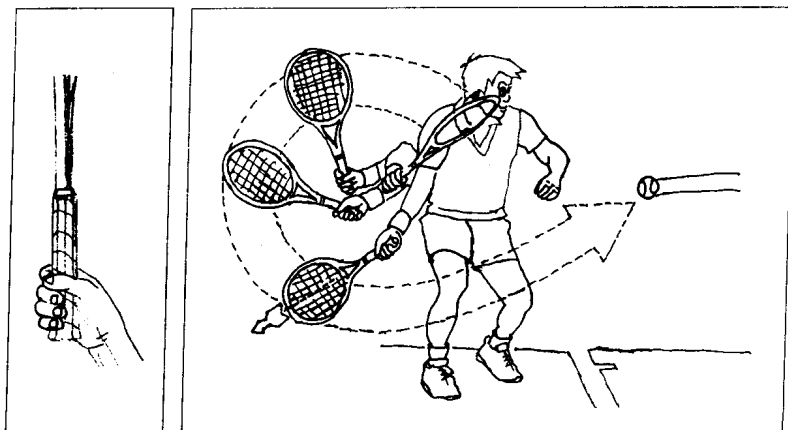


然蹬腿、转体,主要靠重心的前后移动来用身体带动手臂击球。由于击球点的有效区域较大,对一些稍前、稍后、稍上、稍下的来

球都能较好地运用身体回击。所以,这种技术的动作用力方便,自然流畅,简单易学,并且符合人体运动学原理。



西方式正手击球采用西方式握拍,主要击打出强有力的上旋球,具有很强的进攻性。它的站位基本是开放式的,主要靠转肩的力量去击球;它的挥拍方式常以手肘为主,从上而下环状挥



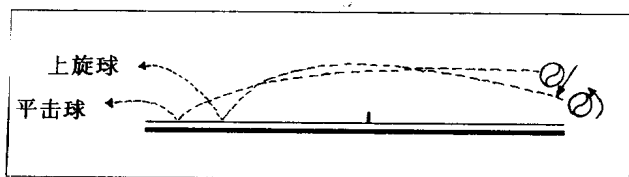
拍。这样要求球员应具备良好的对球的判断力,并能很准确地把握击球时间。因为动作幅度较大,手臂和手腕经常参与发力,如果是身体素质较弱,特别是上肢力量较弱的初学者,就很容易形成运动损伤。

总的来说,西方式击球重视进攻性,主动发力较多,球的旋转速度较快,属于比较复杂的一类技术。东方式击球重视稳定性,力量可大可小,严禁使用手腕,提倡用自然的身体力量击球,属于比较基本的一类技术。

根据运动训练学理论,基本技术是高难度技术的基础。学习掌握技术应该从易到难,从简单到复杂。因此,只有掌握了东方式击球的基本技术,球感球性得到一定的提高后,才能根据自身特点有条件地学习较复杂的西方式击球技术,使自己脚踏实地地提高运动水平,更上一层楼。

三、平击球技术与上旋球技术的比较

所谓平击球,并不是指一定要击出不旋转的球。主要是指球拍在击球过程中,尽可能地水平向前挥出。效果是,当初学者对球点的判断、把握还不太精确时,稍微的偏差,都可能在有效击球区域内,仍然可以把球回击过网。这对培养初学者尽快掌握正手击球技术有很大的帮助。平击球的飞行路线弧度较小,过网时的高度稍低,落地后反弹角度较小。

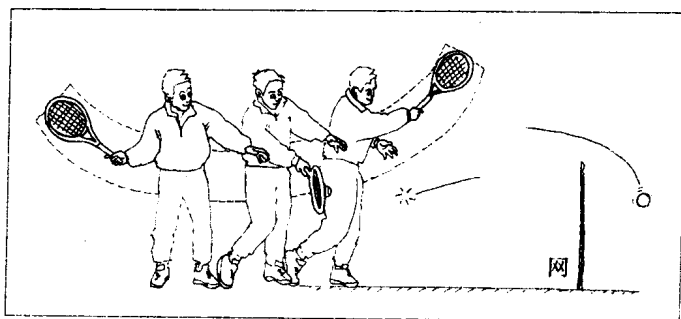


上旋球技术,主要是一种主动的、发力的、进攻性击球。挥拍时,靠手臂,甚至手腕的全力急速上提来增加球的旋转和速度。这对击球者的各方面身体素质的要求都很高,比较适用于有一定运动训练基础的球员。在职业比赛的激烈对抗中,这种技术比比皆是,但它却不太适合初学者学习。上旋球的飞行路线弧度较大,过网时的高度稍高,落地后反弹角度较大。

综上所述,根据各种技术的运动训练特点,以及运动训练学的一般理论,结合初学者的身体条件和具体的教学实践表明,业余网球一般教学最好是从东方式平击球技术开始。

初学正手击球技术分析

对于一般初学者而言,我们强调推荐学习东方式正手平击球技术,因为此动作简单易学。在掌握、领会了这种基本击球技术以后,运动员可根据实际情况,再选择学习适合自己身体条件的技术打法。

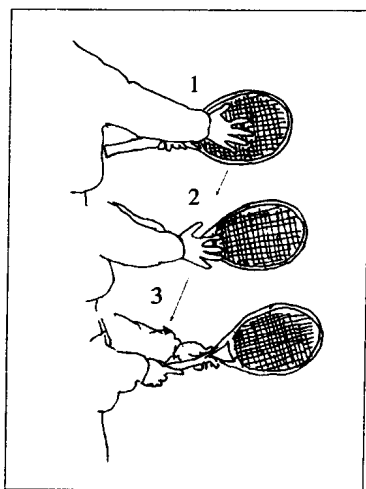


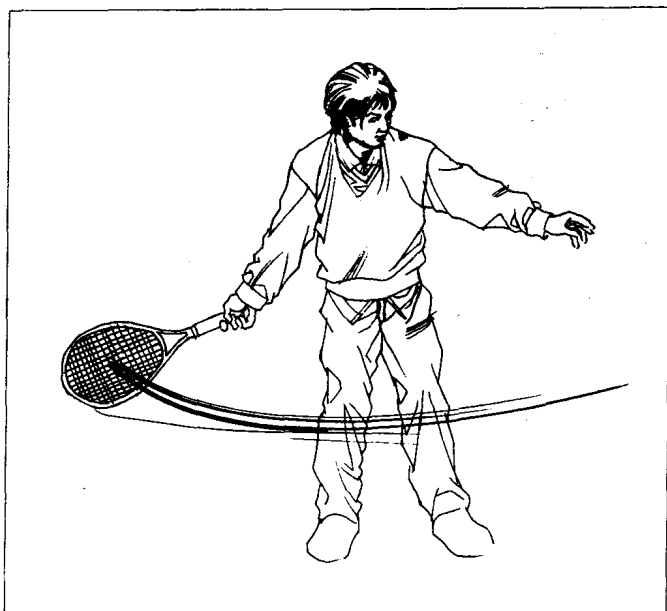
东方式正手平击球技术的整个过程可分为以下四个阶段
(以右手持拍为例):

一、东方式握拍的准备阶段

用左手握住拍颈,将拍面垂直地面,拍柄底部正对身体,把右手掌放在拍面上,慢慢向下滑动,直至拍柄底部,然后五指自然分开握住,与握手动作相似,又称握手式握拍。

准备阶段站立时,两脚开立与肩同宽,身体放松,眼睛平视,双膝微曲,重心在两个前脚掌上,脚后跟稍稍抬起;肩部放松,两肘自然下垂,轻触腰两侧,保持拍头位置高于手腕。





二、侧身引拍阶段

当判断球来自正手方向时,迅速移动,尽早向后引拍。首先以右脚为轴,转体侧身,左脚向前踏出,两脚并排站立,重心落在后脚,保持两边肩膀水平;转体的同时,右臂收紧于腋下,自然直线水平向后拉拍;拍头稍向上指向后方,并低于来球高度,且拍面接近垂直地面,拍柄底部正对来球。

三、重心前移向前挥拍阶段

当球接近身体时,先蹬后脚,重心前移,同时转体、转肩,左

