

球类教练丛书

马达弟 编著
曾精雄

网球 基本 技 战 术



网球基本技战术

马达弟
曾精雄 编著

广东人民出版社

网球基本技战术

◆编 著 马达弟 曾精雄
责任编辑 黄彦辉
封面设计 黄穗民
插 图 马达弟
摄 影 沙 军 马达弟 曾精雄
责任技编 黄秉行

◆广东人民出版社出版发行
广州市新光明印刷厂印刷

◆开本: 850×1168 1/32

印张: 4.75

字数: 120 千字

1999 年 5 月第 1 版

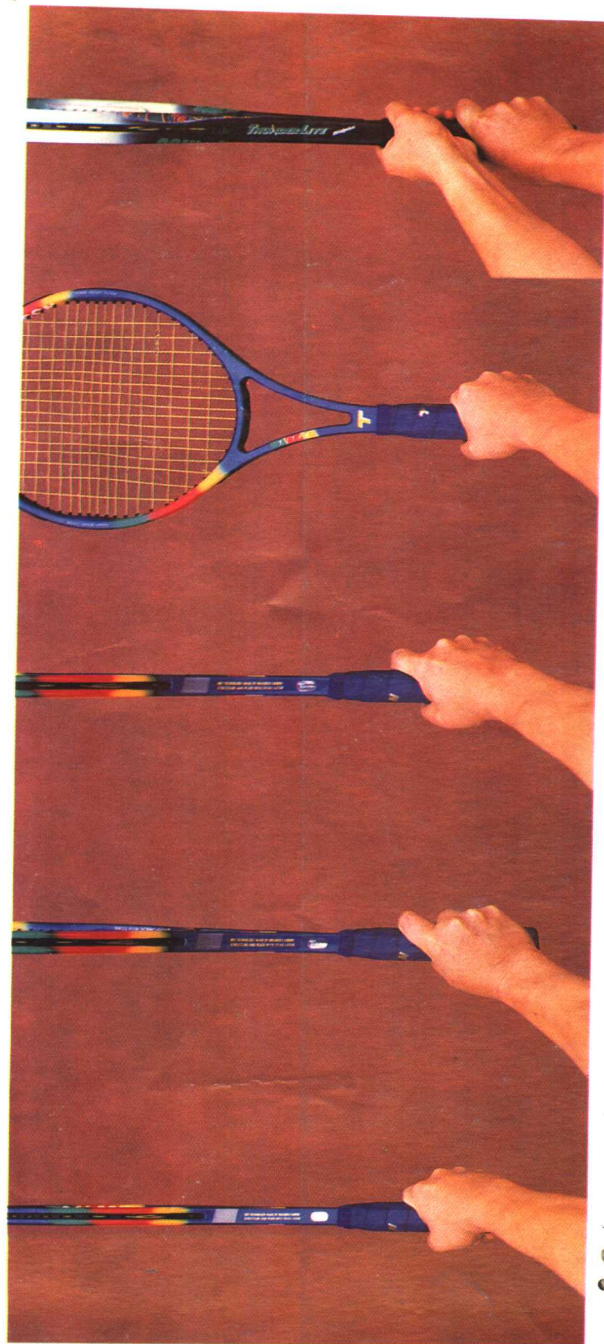
插页: 2

1999 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-218-03026-2/G·735

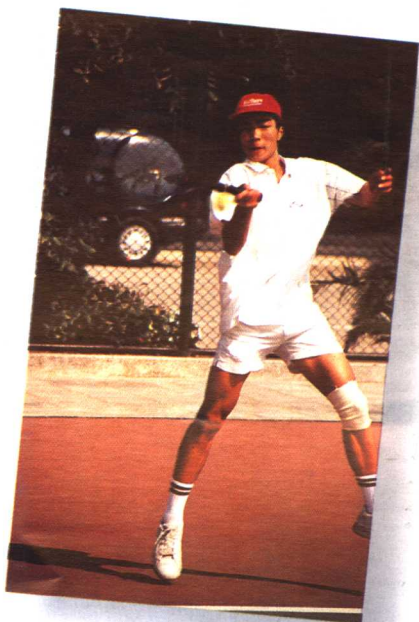
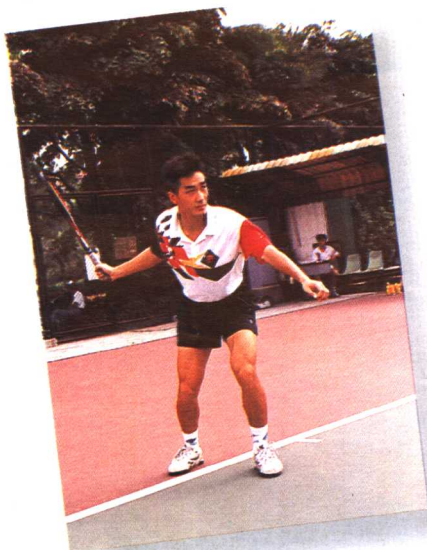
定价: 14.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。



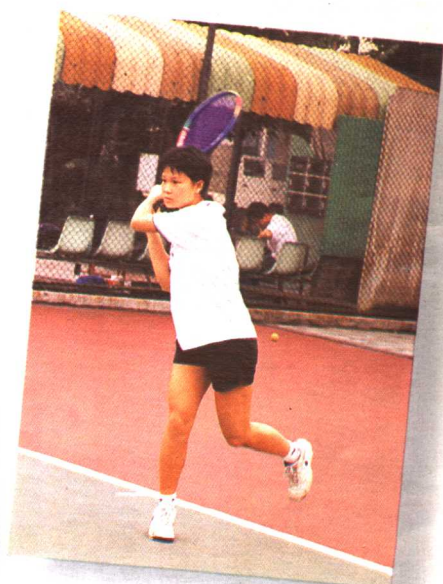
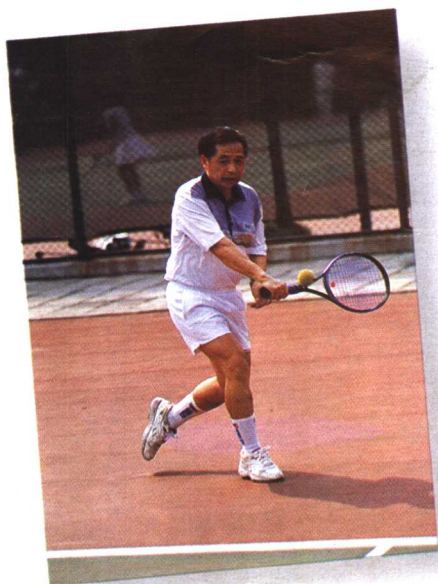
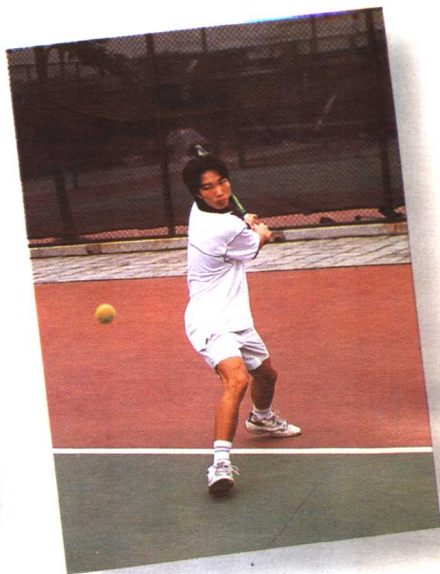
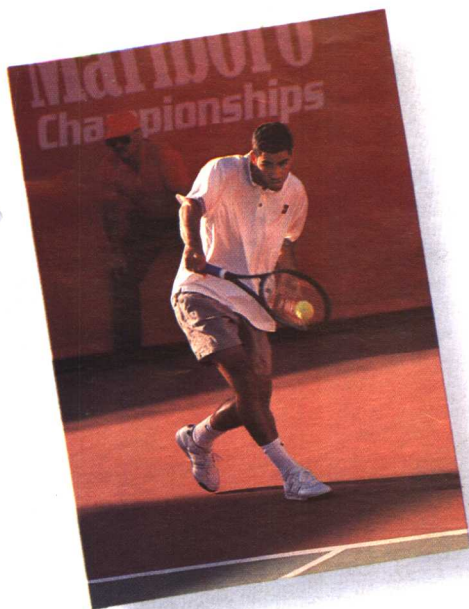
a. 东方式正手握拍法 b. 东方式反手握拍法 c. 大陆式握拍法 d. 西方式正手握拍法 e. 双手握拍法

301063

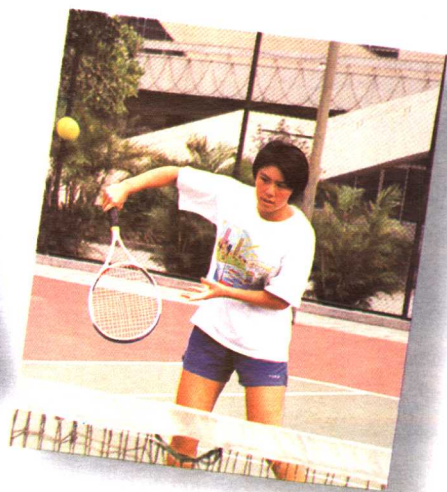
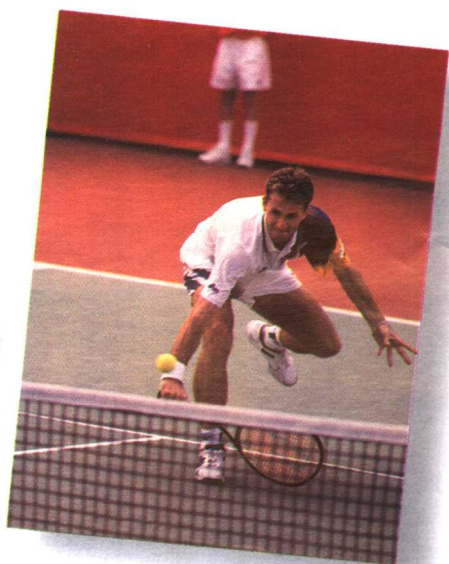
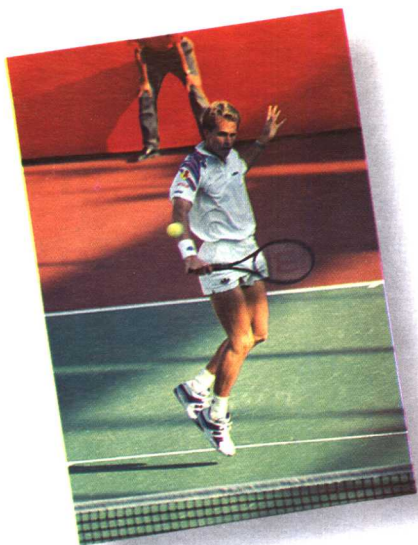


正手击球

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



反手击球



拦网截击 高压扣球

导 言

网球，是当今世界最流行的体育运动项目之一。除了足球，可以说没有一项球类运动受欢迎的程度可以与之相比。从年初的澳大利亚公开赛，ATP巡回赛，直至年终的网球大奖赛，可以说一年365天中没有一刻是网球的整体期。当北半球冰雪覆盖时，夏日炎炎的南半球成了网球的主战场。当冬天到了南半球，网球又在北半球进行得如火如荼。足球是4年一度进行世界赛，NBA篮球也是一年一个赛季，而网球一年中的世界性大赛多不胜数。最令世人瞩目的四大公开赛、年终大奖赛、戴维斯杯赛、联合会杯赛、ATP巡回赛等一系列比赛令人目不暇接，电视转播收视观众数以亿计，重大比赛奖金高达数千万美元。每年世界最优秀运动员的评选中，网球选手总是名列前茅。如1997年，欧美一些权威体育杂志及体育记者评选世界最优秀运动员，排在第一位的就是女子网球新秀瑞士的辛吉斯（M.Hingis），票数竟超过大名鼎鼎的NBA超级篮球球星乔丹（M.Jordan）。

是什么原因使这项球类运动如此受欢迎呢？最根本的原因就是网球本身是一项适合于从5岁到85岁年龄组参加的运动项目。每个人都可以根据自己的年龄及身体状况调节自己的运动节奏及运动量。中老年人可以在底线慢慢打“卫生球”；小孩子可以用双手挥拍抽击；青少年运动员则可以充分利用自己的充沛精力去战胜对手。一场正式比赛，男子单打采用五盘三胜制或三盘二胜制，女子采用三盘二胜制。在烈日当头的球场上，比赛时间长达数小时，而且是单人匹马去应战，其运动量远比足球运动员参加90分钟比赛的运动量大。身体各部位、体内各种器官都在运动中

得到锻炼。适量的网球运动有益人的身体及生理健康，极富娱乐性，是十分理想的运动项目。

网球，过去被称为“贵族运动”。古代网球起源于波斯湾及古希腊一带。最初它是一种用塞满了头发与绒毛的小布袋当“球”，以绳为“网”，用手作“拍”的击打性游戏。过了很久，才改用木板作拍子。大约在公元 10 世纪，网球传入法国。13 世纪，法国国王路易五世把网球定为王室贵族的运动，禁止平民参加。正是由于这段历史，再加上现代网球运动对场地要求较高，球与拍的价格也较贵，所以至今仍被称为“贵族运动”。（图 0-1 贵族运动）

到了 16 世纪，网球运动开始逐渐在法国、英国、德国以及整个欧洲大陆普及。至此，将对手分开的那根系了几个世纪的绳子，终于被真正的网所取代，弹性不好的布制球，也被橡胶做的球所代替，球拍也有了很大的改进。

现代网球起源于 19 世纪。1873 年，英国人温菲德少校最先对草地网球的玩法做了简单的规定，这是网球运动最初的规则。第二年，网球越过大西洋传入美国，并很快流传开来。到了 1881 年，美国草地网球协会宣告成立。与此同时，协会还制定了一系



图 0-1 贵族运动

列网球规则。这些规则包括了计分方法、球拍与球的规格以及球场的尺寸等等，使网球成为一种有章法可循的现代体育运动，并被正式列入比赛项目（图 0-2 现代网球）。

当今，世界上开展网球运动已相当普遍。欧、美、日、澳等发达国家参加网球运动的人数均已达到本国人数的几成。一些发展中国家与地区的参加人数也相当多，如我国台湾省，不到 2000 万人口的岛屿参加人数达 70 万。许多国家的网球场是作为公众娱乐场所不收费的，青少年及网球爱好者随时可以去一显身手。我国网球运动起步较迟，但近十年随着我国经济的起飞，西方文化随先进科技一齐涌入中国，网球运动发展很快，参加人数数以万计。一些城市举办网球公开赛，接受业余爱好者报名，往往几百个名额一两天就爆

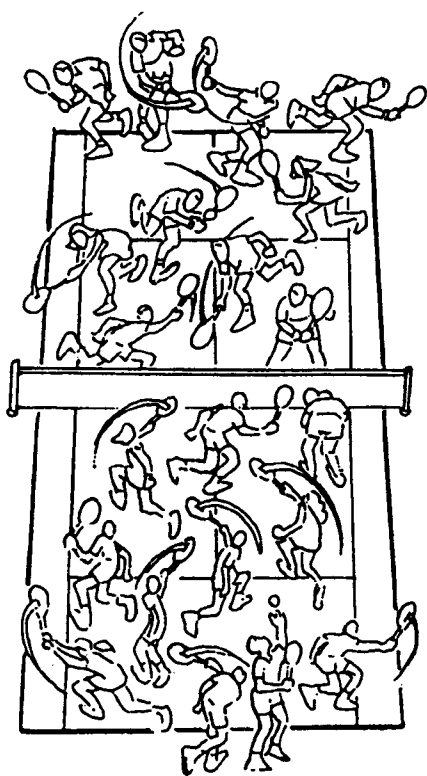


图 0-2 现代网球

满，比赛设青少年组、中年组、老年组，有单打、双打、混合双打、团体赛，还有各式各样邀请赛、对抗赛、名人赛，民间办这些比赛办得热火朝天。广大网球爱好者及专业网球选手都热切希

望能得到理论指导。

十年前，为了给广大网球爱好者提供学打网球的基本知识，我和广东网球队的曾精雄教练在参阅了大量英、美、苏、加拿大和澳大利亚等国网球杂志及专著的基础上，结合自己长期从事网球运动和教练工作的体会，编著了《网球》一书，由香港万里书局发行海外版，编入《体坛名将丛书》，广东人民出版社发行国内版，先后八次再版，至今仍可以在美加唐人街买到，国内读者也纷纷来电来信询问是否会再版。

为此，我们在原书的基础上结合十年来网球运动的发展趋势做了修改与补充，编著了这本书。这是一本以图解方式介绍网球基本动作及战略、战术的指导书。图照部分，特别邀请优秀网球选手做示范，以方便读者理解、模仿。

此外，本书后面有六个附录，其中“如何选用网球拍”帮助初学者挑选适合自己用的球拍；“评价个人网球水平的标准”帮助初学者衡量自己已达到的水平；“英汉常用网球术语”将有助于国际网球交流及专业网球选手学习的需要；“重大国际网球竞赛简介”及“世界优秀网球选手简介”，将有助于读者了解世界网球运动的发展和技术趋势；“中英文网球记分表”帮助读者学习计分方法及记分方法。

目 录

导 言	1
第一章 场地、设备	1
1. 球场	1
2. 球拍与球	4
3. 服装	6
第二章 基本技术	8
1. 握拍	8
2. 球的弹跳与旋转	16
3. 基本要求	20
4. 正手击落地球	23
5. 反手击落地球	35
6. 发球	44
7. 上网截击	57
8. 反弹球	63
9. 高压球	66
10. 挑高球	70
11. 放小球	75
12. 球落点	76
第三章 战略与战术	79
1. 一般战略	79
2. 战术运用	82
第四章 身体素质训练与热身运动	105
第五章 计分与裁判	111

1. 计分	111
2. 裁判	113
附 录	119
1. 如何选用网球拍	119
2. 英汉常用网球术语	121
3. 重大国际网球竞赛简介	128
4. 世界优秀网球选手简介	130
5. 评价个人网球水平的标准：美国网球分级标准	140
6. 中英文网球记分表	142

第一章 场地、设备

现代网球发源于英美，因此，网球场及设施（court & equipment）的尺寸，全部采用了英制计量单位。为了方便读者及便于国际交往，书中采用了专用名词中英文对照、长度单位公制与英制对照的方式。

1. 球场

网球场是长方形的，大小类似篮球场。单打场地略窄于双打场地。球网中央低，两端高，把球场横隔为二等区。

球场内类似羽毛球场，划分为前场与后场。前场由中线划分为右发球区与左发球区。中线的假想延长线与端线交于中点。“中点”是长 10 厘米、宽 5 厘米的一段线段。球场除端线宽度为 10 厘米（4 英寸）外，其余各线宽度为 5 厘米（2 英寸）。

国际戴维斯杯锦标赛（DAVIS Cup）及由“国际网联”主办的其他锦标赛规定端线以外至少有 6.40 米（21 英尺）的空地，边线以外至少要有 3.66 米（12 英尺）的空地（见图 1-1、图 1-2）。

早期比赛用的网球场是草地网球场。但草地网球场对草质要求高，草根不能露出地面，以免球弹歪；草要经常修剪，太长了会影响球的回弹。这种对草质量的高要求，在许多地方，诸如一些干旱炎热或多雨潮湿地带，是十分难办到的。于是美国加利福尼亚州率先建起了由碎石与水泥铺设的网球场，球场涂成棕色与灰黑色，以保护眼睛不受阳光反射的刺激。这种硬地球场使网球的回弹速度大大加快，因而对网球选手的技术要求及战略战术的

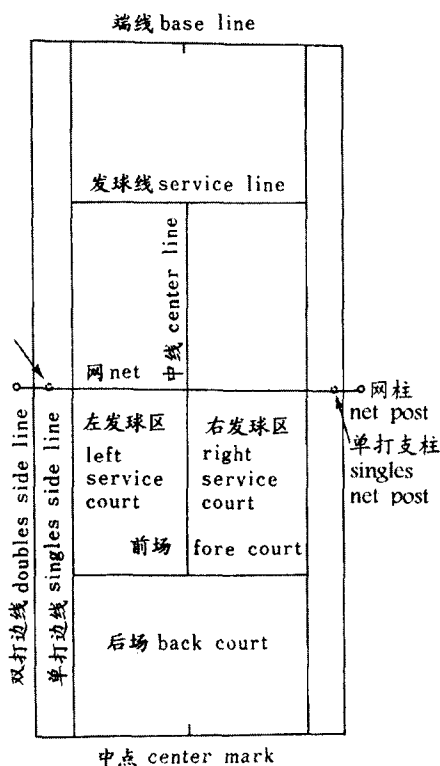


图 1-1 网球场平面图

灵活运用也就相应提高了。

世界上过去使用最多的网球场是红土场，又称粘土与泥砂场。这种球场的弹性比水泥场柔和，渗水性较好，但要经常洒水保养，每次使用前要重新划线。

法国盛行一种块状砖屑材料建的网球场。室内网球场则大多采用木板结构。而现在国际比赛中最流行的是一种新型网球场，称为硬地场，又称人工合成或复合网球场，它类似水泥地，但表

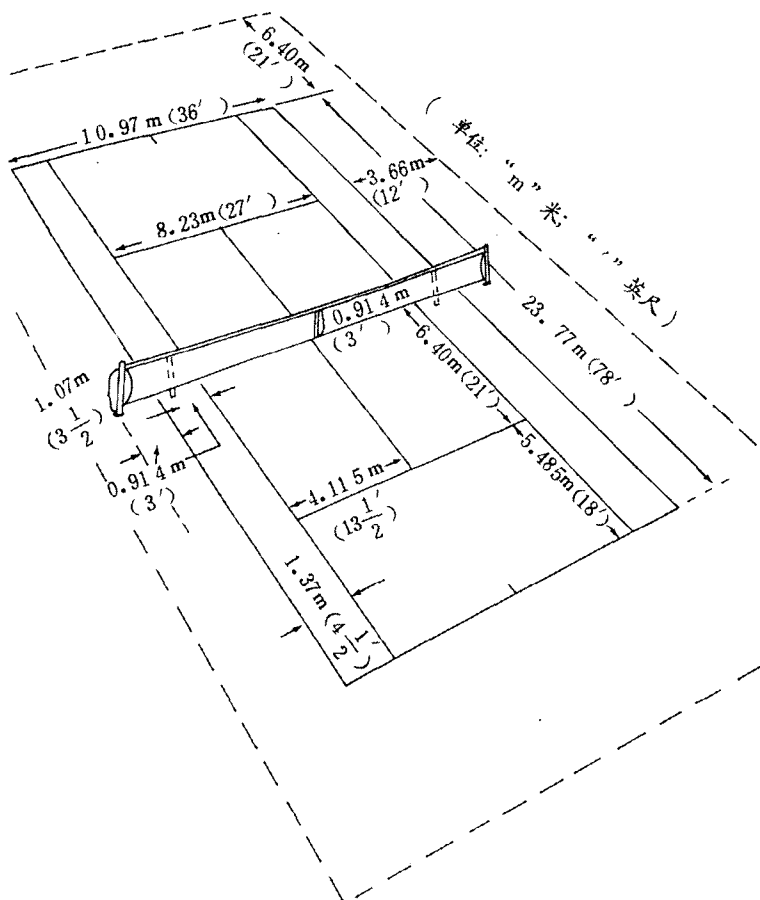


图 1-2 网球场的大小

面涂上一层厚厚的塑料油漆，既有水泥场保养简单、不怕日晒雨淋的优点，运动员在球场上又不易滑倒，网球回弹高度适中。中国新建的网球场，大多采用此塑胶复合材料。

今天，世界上一些重大国际网球比赛，虽然仍称之为草地网

球赛，但实际上运动员必须适应在不同材料建成的场地上比赛。“草地”两字已经成为多余的了。

球的回弹高度在不同材料制作的场地上不同，按从高至低的顺序排列为：(1) 木。(2) 水泥。(3) 硬地。(4) 沥青（柏油）。(5) 砖屑。(6) 红土。(7) 草地。

在最重要的网球四大公开赛中，澳大利亚公开赛及美国公开赛采用硬地场，即塑胶复合网球场；法国公开赛采用红土场；而温布尔顿网球公开赛仍采用草地网球场。

2. 球拍与球

国际网联对网球拍及网球是有统一规定的（图 1-3、1-4）。某一球拍及某种牌子的网球能否在国际比赛中使用，必须由国际网联裁决。

根据拍框的宽度，可将球拍划分为大头、中头、小头。大头拍拍面一般为 742 平方厘米（115 平方英寸）以上；中头拍拍面为 581 平方厘米（90 平方英寸）；小头拍拍面为 542 平方厘米（84 平方英寸）。拍头的形状可以为椭圆型、扇型、甚至滴水型（图 1-5）。拍的长度过去规定为 81.28 厘米（32 英寸）。1996 年国际网联（IFT）修改规定，新规定正式比赛网球拍长度不准超过 73.66 厘米（29 英寸）。因此市面上一些超长网球拍（长度在 $29\frac{1}{4}$ 英寸以上）是不能在正规比赛中使用的。控制拍的长度是为了避免一些职业网球手发球过于凶猛，使网球比赛变成了发球比赛。现市面上一般的网球拍长度为 68.58 厘米（27 英寸），拍面为中头，面积为 581 平方厘米（90 平方英寸）。妇女及孩子使用的球拍可以适当缩短。拍的重量可以由运动员根据自己的体力进行选择，一般为 340-425 克（约 12-15 盎司之间），拍重心离拍底部的距离一般为 34.3 厘米（约 $13\frac{1}{2}$ 英寸）。拍面穿上富有弹性