



learn in a weekend
周末生活新干线

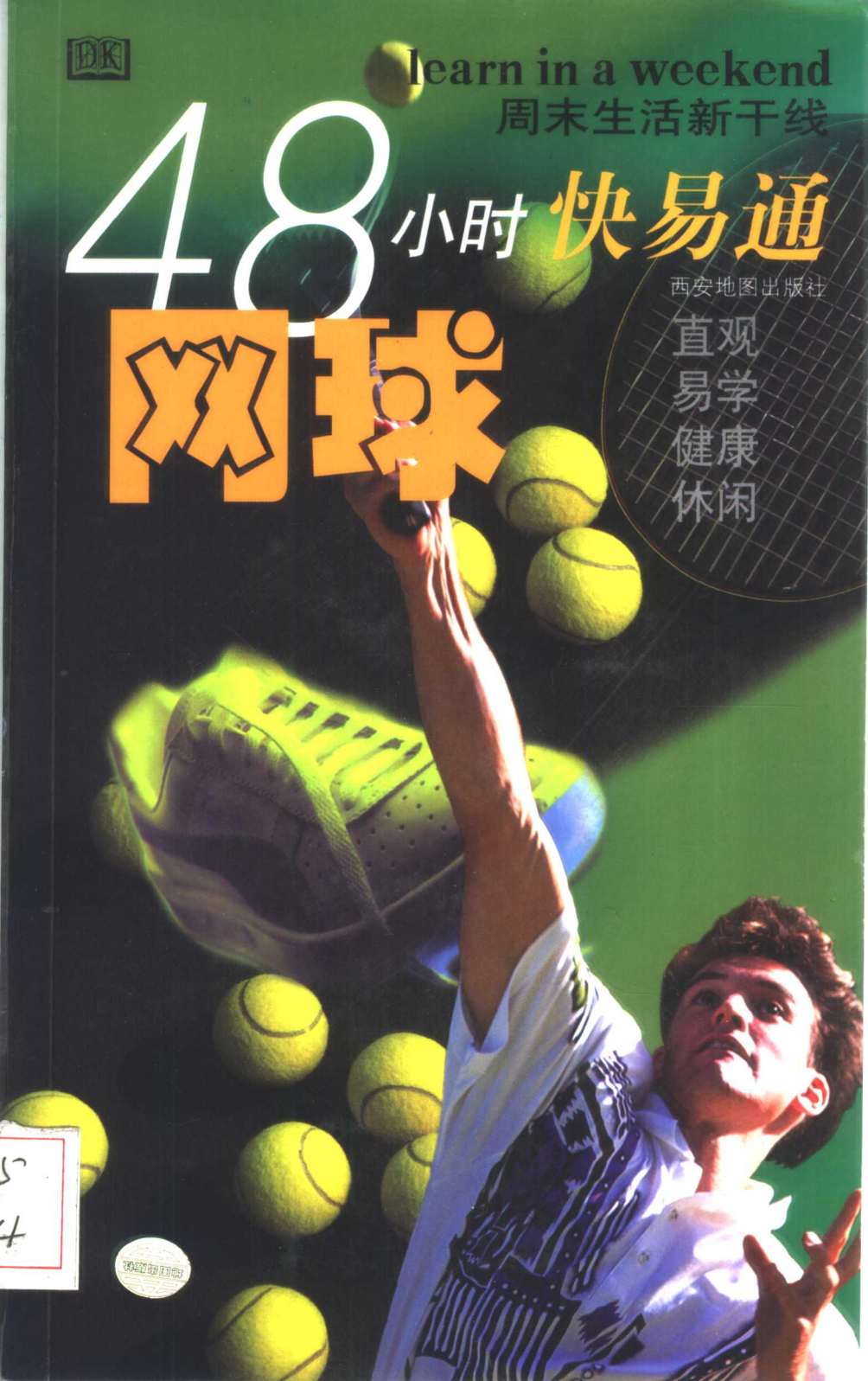
48小时快易通

网球

西安地图出版社

直观
易学
健康
休闲

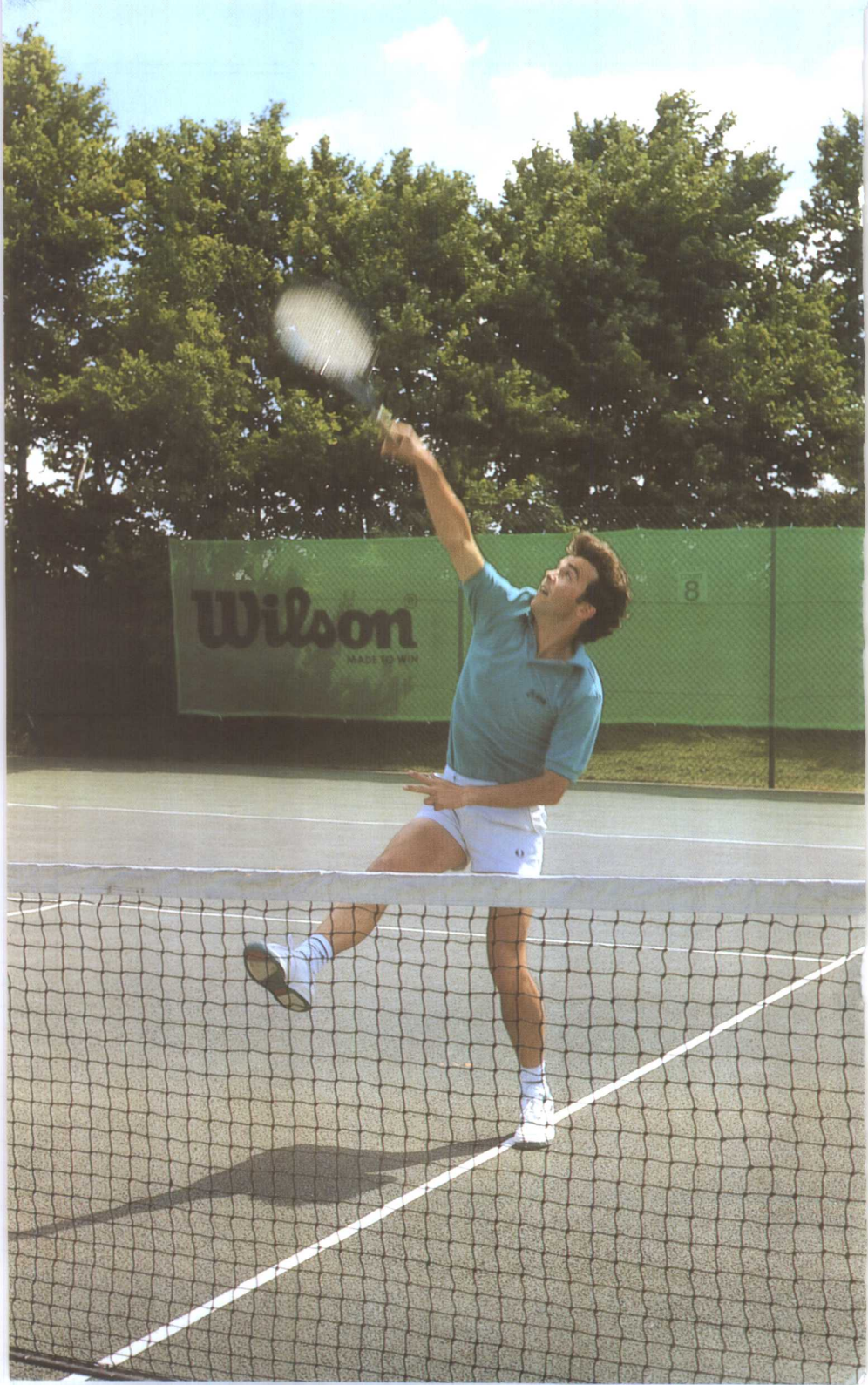
5
4



LEARN TENNIS
IN A WEEKEND

48 小时网球快易通





目 录

前言 6

为周末做准备 8

网球装备	10	握拍	20
在网球场上	14	姿势和控制	22
网球训练	16		

周末课程 26

第1天

基本的球感	28	双手反拍	44
正拍抽球	32	发球	46
反拍抽球	38	接发球	56

第2天

正拍截击球	60	高压球进攻	76
反拍截击球	66	随机球打法	80
挑高球防守	72	发球并截击	82

周末之后 84

打比赛	86	高级击球动作	90
双打	88		

词汇表 92



出版外国图书合同审核登记号:
陕版出图字:25-2002-402
A Dorling Kindersley Book
Original title: LEARN IN A WEEKEND: TENNIS
Copyright © 1991 Dorling Kindersley London, Limited
Text Copyright © 1991 Paul Douglas

中文版由英国 DK 出版公司授权
本书只在中华人民共和国境内销售 不得出口

48 小时快易通 网球

作者: 保罗·道格拉斯
译者: 曹韞建
责任编辑: 田英华 吕琳
版式设计: 盛文钢
审稿: 韩国民
出版: 西安地图出版社
(西安市友谊东路 334 号 邮编 710054)
发行: 西安地图出版社
印刷: 西安煤航地图制印公司
开本: 889×1194 毫米 32 开
印张: 3
版次: 2002 年 10 月第 1 版
印次: 2002 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1-5000 册
书号: ISBN 7-80670-306-3/G·19
定价: 76.80 元(每册 12.80 元)
版权所有 侵权必究



目 录

前言 6

为周末做准备 8

网球装备	10	握拍	20
在网球场上	14	姿势和控制	22
网球训练	16		

周末课程 26

第1天

基本的球感	28	双手反拍	44
正拍抽球	32	发球	46
反拍抽球	38	接发球	56

第2天

正拍截击球	60	高压球进攻	76
反拍截击球	66	随机球打法	80
挑高球防守	72	发球并截击	82

周末之后 84

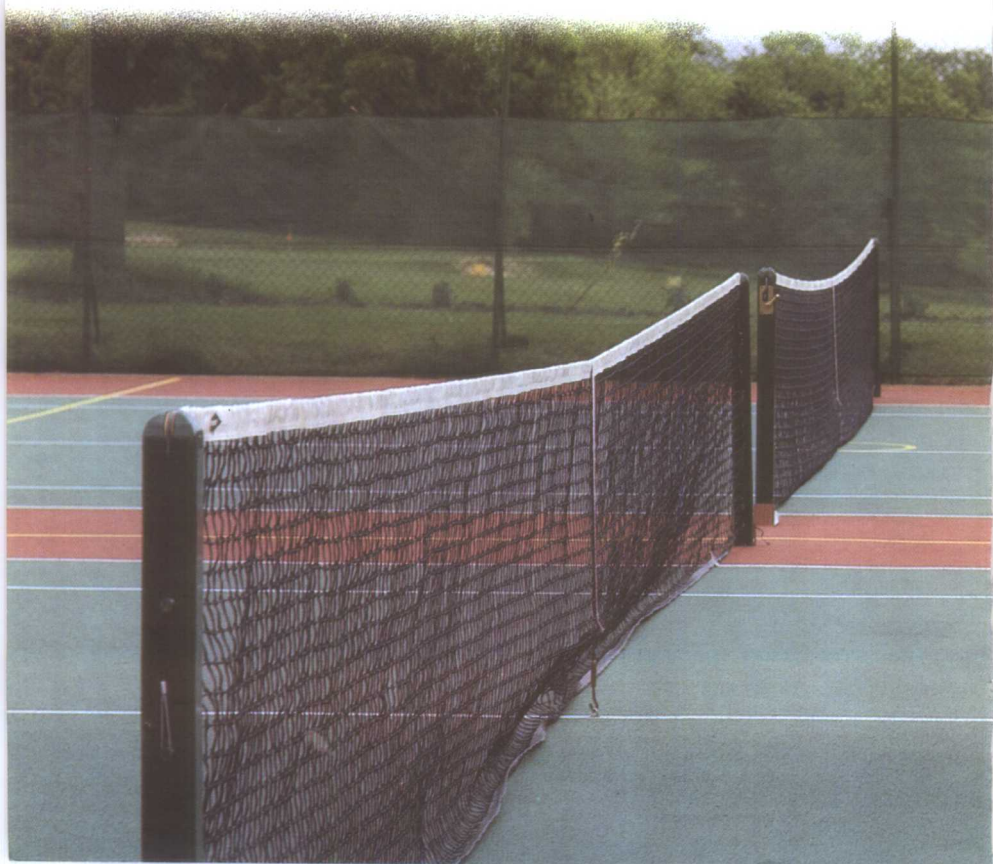
打比赛	86	高级击球动作	90
双打	88		

词汇表 92

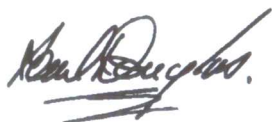
前 言

欢迎来到《周末学网球》——这是学习打网球的一个全新的方法。打网球的基本原则并没有什么变化，但是如果以电影或以书本形式提出的指导方法不可行的话，那么它们就不会发展成为一门建立在已证实的观念和新发现的规律基础上的现代艺术了。我自己训练网球的方法是基于简单的指导，就是一次只讲一件事并对全部技巧和打球各阶段给予清楚的和重复的示范。我认为你自己试一试——在你从示范和解释开始学以前——是对比赛保持一种自然感觉的关键。

视觉训练总是非常重要——它现在在所有运动项目中起着很大的作用，网球也不例外。《周末学网球》提供了高质量的照片并有极精确的说明，使你不仅通过在网球场上的身体练习，而且通过形成你



自己头脑中的印象来掌握技巧和进行完美的击球。以连续的动作来观察你自己可以加速学习过程，所以，要把你自己置于运动的过程中去。我曾经将此作为循序渐进式积累击球技巧的一种支持手段。《周末学网球》是一项冒险和一次挑战。我知道你将会喜欢这项冒险活动，同时，我也和你一起迎接了这次挑战。有了这本书的帮助，你将会取得成功。在最后，我祝你好运。



保罗·道格拉斯



为周末做准备

通过精心的准备可使你在周末获得最大的收益



球

买一些高质量的球和次等的球(见12页)。

健康

在周末前就开始使身体保持强健(见16-19页)。



选择一个周末使你能全身心地投入到网球中去, 而不用担心被打扰。事先根据你的情况从当地公园或学校租一个网球场供你练习之用。理想的情况是找一个跟你能力差不多的对手共度周末, 跟你一起分享比赛的激情。如果你是一个人, 你就要找一堵墙或者一些发球机之类的东西作为你的场上对手。合适地装备你自己非常重要。你可能需要两副球拍, 因为你不想在课程的中途被打断去忙于重新绷紧球拍弦线。准备两或三罐高质量的球作为比赛练习之用, 并把六十到一百三十个次等球装在发球机内作击球练习。对于鞋要用专用的网球鞋, 并买几双袜子以便每个下午可以换一双干净的袜子。同样, 对于网球服装来说,



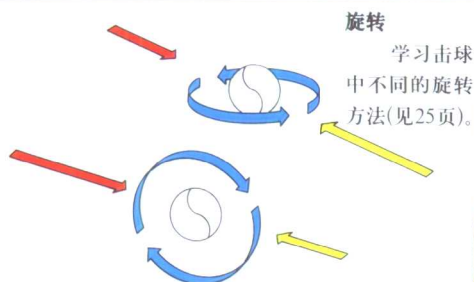
鞋

鞋的表面系紧和穿着舒适是至关重要的(见13页)。

握拍

不同的击球方式有不同的握拍方法(见20-21页)。





旋转
学习击球
中不同的旋转
方法(见25页)。

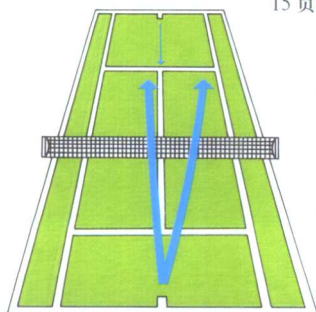
你要有一条毛巾、一双护腕和一个头箍。除非你已经非常强健，否则你会发现这个周末非常消耗体力，所以在几周前就要开始有规律的训练。在周末前熟悉握拍、基本位置和其它的基本知识，这样，你就为第一天做好了准备。

球拍套

用一个散热性好的包来保护你的球拍(见12-13页)。

捡球筒

在网球场上
可以节省时间(见
15页)。



网球场

开始熟
悉网球场地
和正确的击
球方法(见
14-15页)。



网球装备

选择球拍、弦线、球、鞋和服装

这个周末，你需要一个适合自己能力的好球拍和舒适的衣服（一套运动服）。有很多不同型号和大小的球拍可供选择，大多数是外型细长的宽体球拍类型的变种，这是自从木制球拍过后球拍的主要型号。目前在世界上，宽体球拍的边框最轻也最坚固。

顶套

一个凹形塑料套在球拍把手的顶部整齐地包着杆部。

拍颈

拍颈一般是打开的，并且它的形状影响球拍框弯曲的程度和拍面的大小。

球拍肩部

这是连接球拍框、桥和拍杆的部分。

宽体球拍

宽体球拍上流线型的手柄和宽阔的边意味着更加灵活和更加坚固。宽体球拍比窄体球拍更有力，并且在手柄处更易平衡。

球拍杆部

杆部可以消除碰撞时由拍面通过手柄传过来的震动。

拍柄

当球拍杆部连到拍柄时，可能覆盖有一个八角形的泡沫橡皮楔子。在生产球拍时，楔子中要加入铅以使球拍框平衡。

护柄

装上护柄可以给你更多的“感觉”。它从球拍底部开始斜着向上紧紧缠绕着拍柄，在开始绕时的重叠缠绕和最后的粘牢可以使得护柄绑紧。

拍底

拍底一般是用一个帽状物覆盖的，它可以支撑你击球手的后部。

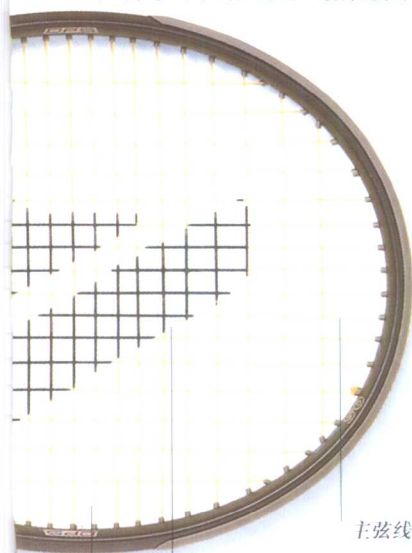


弦 线

弦线的选择范围一般是从粗的15号规格到细的17号规格。合成弦线有两种基本类型——单纤维的和多纤维的，这些一般都比较高级。

防撞保护

保护拍框的顶部和弦线。



交叉弦线

主弦线

布线形状

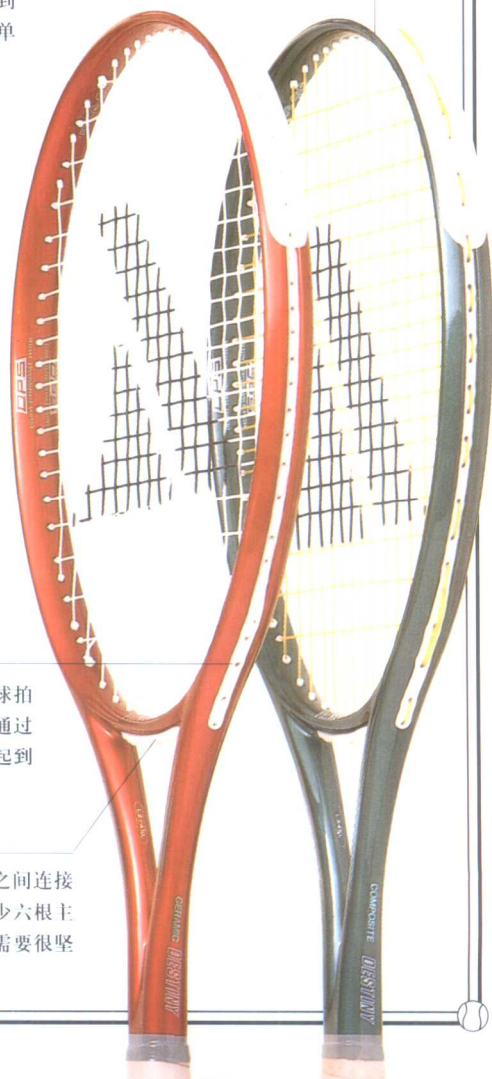
击球表面必须平。线要以一个统一的形状缠绕并要穿过球拍框上的小洞。线的式样或松或密，例如大的或小的方框。

网眼线

这些线缠绕在球拍拍头的外部。弦线通过线眼，并通过网眼起到保护作用。

桥

桥在分开的杆之间连接拍头。它要应付至少六根主弦线的拉力，因此需要很坚固。



衣服

要穿容易洗的、舒适的衣服。短裤和裙子不能在腰带处绷得太紧，衬衫必须允许你的手臂和肩膀自由活动。袜子在脚底和后跟处要有衬垫。

毛巾护腕

用吸汗的毛巾护腕可以擦你的前额，并且可以保持手掌干燥。

球拍套

散热的球拍包可保护多达四个球拍。肩背带可使携带更方便。

网球

测试时间

正式场合使用的网球在比赛前需经受严格的测试。由于比赛中使用劣质网球会影响你的比赛，所以一般总是从压力罐中挑选一流品牌。

四个或更多

四个球一罐足够一场比赛的使用，但是如果你使用一台发球机或与你对手进行练习，你将需要一个装满网球的漏斗，至少为第二阶段做准备。



装备包

大专业包或运动包要能装下每一件网球用品。

网球

用于比赛和正规练习赛的可装四个比赛用球的球筒。

网球袜

好的袜子能保护脚腕、脚跟和脆弱的跟腱。

发箍

把长发朝后梳或用 一个发箍固定住头发，可以防止汗水流进眼里。



网球服

衣服质地要轻、易洗。

运动服

热身使你
为运动做好了
准备——在赛前
做准备活动时
穿。



脚部穿着

鞋

选择好的网球鞋可以保护你的脚并增加脚部力量。这些鞋必须柔软、牢固，并能支撑脚背、踝和脚跟。如果你只想有一双鞋，那么田径鞋是个不错的选择，因为它们能用于任何运动。



皮面具有可变宽度的
和牢固的鞋带



鞋后部的衬垫、鞋
带和鞋舌



多槽的鞋底板



可卸的弓
形鞋垫



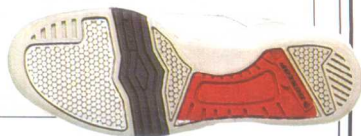
有气孔，并
在鞋的前部
有软的横梁



牢固的橡胶
鞋底外缘

鞋底

选择适合比赛和场地的鞋。不同的场地表面要求不同的鞋底：平底用于室内，凸的鞋底用于草地，人字形的作一般用。图中的这个鞋底集中了所有这些特征。



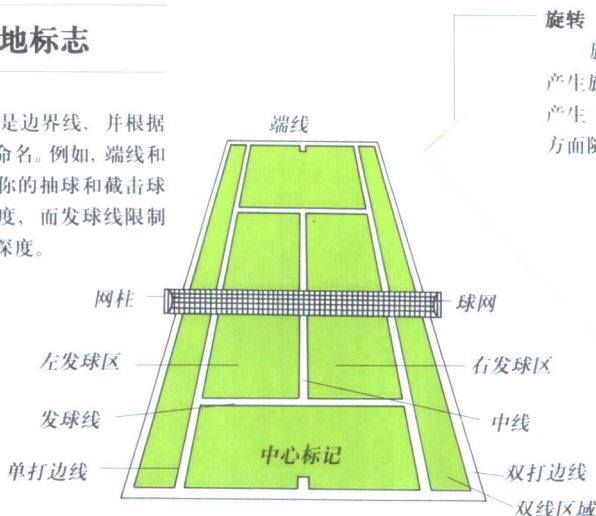
在网球场上

熟悉网球场—标志、表面、球网和附加设备

我们现在所知道的四方形网球场最早是在 1877 年举行的首次温布尔登锦标赛上使用的,那时的单打场地是 23.77 米长、8.23 米宽(78 × 27 英尺)(见 86 页,场地测量)。网球最初是在草地上举行的,但现在可在多种场地表面进行(大多数场地是合成的)。不同的场地表面给比赛带来了不同的条件,这能对你产生明显的影响。

场地标志

网球线是边界线,并根据各自的功能命名。例如,端线和边线限制了你的抽球和截击球的深度和宽度,而发球线限制了你发球的深度。



场地表面

草地

草地是使球速很快的场地,并且难以维护。人造草地易于维护并能使球速能快能慢。

沙土

球速慢。它的表面覆盖有细小或粗糙的沙粒,需要定期维护。

硬地

球速的快慢取决于表面的组织结构,如果表面粗糙则球速会显得很慢。

柏油

沥青表面的场地不需要很多保养。当其表面涂上绿色颜料时会使球速更快。

球网

问题的解决

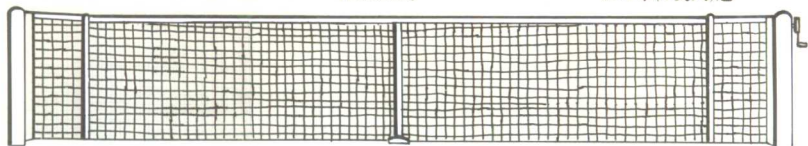
球网不仅是一个竖在球场中间的阻碍物，它还能支配你的打法和击球类型。它

对每一种打法都向你提出一个问题，你不得不找到最好的解决方法。

网柱 1.07 米(3 英尺 6 英寸)高，并且离单打边线 0.91 米(3 英尺)远

球网中间是 0.91 米(3 英尺)高

单打支柱离单打边线 0.91 米(3 英尺)远



发球机

现代发球设备非常行之有效。配以变化速度和深度的附件，甚至简单机器也能使球旋转以及模拟一次比赛中完整的来回球。

捡球筒

像这种装置能收集 / 分配 18 个球，并能使练习和比赛很容易。底部喇叭口张开的部分捡球，并且筒可挂在场地护栏上。



风力发球机

由风力推动驱使。像这样一个发球机可容纳 135 个球，并且每隔 3 秒以高达 33 米(110 英尺) / 每秒的速度发球。体积为 96.5 厘米(38 英寸) × 56 厘米(22 英寸) × 33 厘米(13 英寸)。

发球速率

有 3 秒、6 秒和 12 秒的间隔可供选择。



操作

重达 14.5 公斤(32 磅)的发球机在网球场上易于移动。

网球训练

锻炼你的肌肉和四肢，使之达到全面良好的健康状况以便在网球场上获得力量、耐力、速度和柔韧性

力量、耐力、速度和柔韧性是打网球的四个主要健康因素，并且每个方面都要求有一个锻炼过程。1. 对于力量和健康一般良好的，可以从这里所讲的高级六组身体耐力练习开始。它们很容易做，因此将之纳为常规锻炼活动不会很困难。2. 为了培养耐力，一周跑上几次，这对你的心脏和肺部都有好处。在为这个周末做准备时试试进行一些 800 米慢跑。3. 对于速度，在网球场上从边线到边线做一些短的、激烈的短跑。这将使你在打来回球时很快接住任何离你较远的球。4. 对于柔韧性，每天做一些伸展活动。

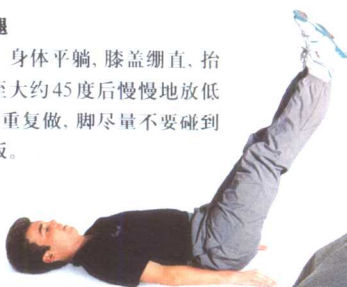
仰卧起坐

以身体向后倾斜的姿势坐好，并且双掌交叉放于胸前，膝盖弯曲。身体向前伸，头部触到膝盖；身体复位并重复做。



抬腿

身体平躺，膝盖绷直，抬腿至大约 45 度后慢慢地放低腿。重复做，脚尽量不要碰到地板。



俯卧撑

用手掌在肩部下方支撑身体，并使身体向外伸直。吸气并弯曲手臂，不要让腿碰到地板；现在再接着呼气并伸直手臂。

