

快乐网球

● 李国胜 著



内蒙古人民出版社

快乐网球

李同胜 著
江苏工业学院图书馆
藏书章

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐网球 / 李国胜 著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社,
2006.6

(中州体育丛书)

ISBN 7-204-08515-9

I. 中… II. 李… III. 体育事业 - 概况 - 河南省 IV. G812.761

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 062190 号

快乐网球

-
- | | |
|------|-----------------------------------|
| 作 者 | 李国胜 著 |
| 责任编辑 | 张 钧 |
| 封面设计 | 小 毕 |
| 出版发行 | 内蒙古人民出版社(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦) |
| 印 刷 | 中国电子科技集团公司第二十二研究所印刷厂 |
| 开 本 | 850 × 1168 1/32 |
| 字 数 | 190 千 |
| 印 张 | 7.5 |
| 印 数 | 5,000 册 |
| 版 次 | 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-204-08515-9/G·2208 |
| 定 价 | 18.50 元 |
-

如发现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前言

从古到今,网球一向被冠以“贵族运动”,“高雅运动”以及文明运动等美誉。它那流畅的步伐、飘逸的挥拍、闪电般的击球,捉摸不透的吊球……肯定让你心动不已;你羡慕它,青睐它,又苦于无法亲近它,驾驭它。我能学会和打好吗?

其实,这些担心完全没有必要,因为网球是一项终身的体育活动。任何一个人都可以学习打网球,如果你是一位初学者,想跨入网球运动这扇大门,那就放下疑虑,让我们就从这本书开始吧!去了解它,喜爱它,掌握它,它是绿色的“鸦片”,进而享受它给你带来的惊喜与兴奋,快乐与健康。

本书实用性强,更适应网球初学者,由于个人水平有限,书中难免存在不足之处,望同行专家多多批评、指正。

编者

2006年6月

目 录

1 基本须知	1
1.1 网球运动礼节	1
1.2 场地	3
1.3 使用场地设备注意事项	4
1.4 观赏网球比赛注意事项	5
1.5 打网球必备的 7 种感觉	5
1.6 打网球必备的 9 条要领	6
2 准备步骤	8
2.1 运动前的准备	8
2.1.1 网球服	8
2.1.2 网球鞋	9
2.1.3 网球拍	10
2.1.4 网球	11
2.1.5 辅助物品	11
2.2 热身活动	12
2.3 球感练习	17
2.4 步伐练习	20
2.5 网球墙练习	21
3 技战基础	25
3.1 基本概念	25
3.1.1 握拍方法	26
3.1.2 击球点	31

3.1.3 球与拍面	32
3.1.4 球的旋转	33
3.1.5 球的运行	34
3.1.6 握拍用途	34
3.1.7 判断及要求	34
3.2 无球技术	35
3.2.1 准备姿势	35
3.2.2 挥拍动作	36
3.2.3 站位步伐	38
3.2.4 移动与节奏	38
3.3 有球技术	41
3.3.1 正手击球	41
3.3.2 反手击球	44
3.3.3 发球	51
3.3.4 接发球	56
3.3.5 截击球	62
3.3.6 高压球	65
3.3.7 挑高球	68
3.3.8 放小球	71
3.4 网球多元型打法	74
3.4.1 底线型打法	76
3.4.2 上网型打法	77
3.4.3 综合型打法	78
3.5 单打战略与战术	79
3.6 双打技术与战术	83
3.7 场地差异与战术	86
3.8 室外与室内战术	87

3.9 网球击球通则	88
4 网球咨询	89
4.1 理论咨询	89
4.1.1 网球学习规律	89
4.1.2 网球学习过程	89
4.1.3 网球学习原则	90
4.1.4 网球学习方法	91
4.2 健康服务	92
4.2.1 营养补给	92
4.2.2 网球运动与减肥效果	94
4.2.3 网球运动的健身效果	95
4.2.4 网球运动损伤及其预防	97
4.3 实践参谋	100
4.3.1 世界知名网球拍	100
4.3.2 辨别球拍仿冒方法	102
4.3.3 网球拍选择与保养	103
4.3.4 个人网球水平的评价标准	110
5 自学教程	112
5.1 初级教程	113
5.1.1 第一次课	113
5.1.2 第二次课	114
5.1.3 第三次课	116
5.1.4 第四次课	118
5.1.5 第五次课	119
5.1.6 第六次课	121
5.1.7 第七次课	122

5.1.8 第八次课	123
5.1.9 第九次课	124
5.1.10 第十次课	125
5.2 中级教程	127
5.2.1 第一次课	128
5.2.2 第二次课	131
5.2.3 第三次课	134
5.2.4 第四次课	137
5.2.5 第五次课	138
5.2.6 第六次课	141
5.2.7 第七次课	143
5.2.8 第八次课	145
5.2.9 第九次课	147
5.2.10 第十次课	149
6 裁判与规则	154
6.1 网球竞赛规则	154
6.2 裁判员工作职责	160
6.3 裁判员临场用语	162
6.4 程序与记分方法	163
6.5 规则执行判例	166
6.6 裁判员手势图	170
6.7 中英文网球记分表	174
7 问答 40 例	176
8 明星风采	184
8.1 网坛明星	184
8.2 名言名句	194

8.3 网坛之最	196
8.4 20 世纪网坛男女十大杰出人物	198
8.5 最新世界排名及排名系统	201
8.6 世界网球技术的新观点	205
9 网球史话	210
9.1 网球运动概述	210
9.2 网球的由来与发展	211
9.3 中国高规格网球赛	215
9.4 世界著名网球赛事	215
9.4.1 温布尔顿网球锦标赛	216
9.4.2 法国网球公开赛	218
9.4.3 澳大利亚网球公开赛	219
9.4.4 美国网球公开赛	221
9.4.5 奥运会网球赛	222
9.4.6 戴维斯杯团体赛	222
9.4.7 联合会杯团体赛	224
9.5 国际网球组织与中国网球协会	225
9.5.1 国际网球组织	225
9.5.2 中国网球协会	226
9.6 中国网球大事记	227



1 基本须知

快乐网球“三段论”：

第一阶段，你开始学打网球，有点会又不太会时，特别能感到乐趣。

第二阶段，你会到一定程度，不满足时，你就开始痛苦了。

第三阶段，你心境平和，决定享受网球时，你又找到了打球的快乐。

1.1 网球运动礼节

网球运动一直被认为是绅士运动，除了法定的规则之外，球场上的礼仪也是约定俗成的。无论是在球场比赛，还是平时打球娱乐，只要大家在一起，都很轻松、自如、融洽。球友之间相互尊重，文化氛围健康向上。

1)语言

△见面问候说：您好！

How are you?

△好久不见说：久违了。

I haven't seen you for a long time.

△求助解答说：请教您。

Can you show me how to do...

△表示礼让说：您先请。

You first.

△赞赏见解说:高见。	Your opinion.
△麻烦别人说:拜托。	Request sb.to do sth...
△陪伴球友说:奉陪。	Company with.
△表示答谢说:谢谢。	Thank you.
△表示歉意说:对不起。	Sorry.
△请球友帮助说:请多关照。	Please you easy on me.
△接受感谢说:这是我应该做的。	My pleasure.
△当对方打出一记好球说:好球。或者说:漂亮。	Good shot!

这些文明用语看似简单,但在球场上用得自然得体的话,可营造一种谦虚、友好的氛围。

2)行为

□作为一个网球人,不管你水平如何,你至少应该学会在场上捡球,以示你是个勤快的人,同时也是为你自身的安全着想。

□参加练球的人多时,请按先后顺序上场练球,对老年人、女性应谦让,对同伴和对手应热情而有礼貌。

□练习用球双方都要自备,球打出场主动去捡,以显示你的姿态。

□装备要齐全,整洁大方。借用他人物品时要经别人同意。

□大家在一起练球时,不可挑选对手,这样会使技术差者感到难堪,一定要热情地帮助初学者。

□练球时,要注意安全。不要有意把球打到对方身上。如打到对方身上要表示歉意;除非在正式比赛时战术需要,但也要向对方表示歉意。

□注意公共卫生,不可随地吐痰,不可有摔拍子行为。

□双打时不要抢打同伴区域的球,要信任同伴,球没打好应表示歉意,互相鼓励,切忌相互埋怨。



□如参加比赛,要服从裁判,结束后和同伴握手致意,再共同和对手握手表示谢意。

□要尊重和爱护网球场上的一切人与物。

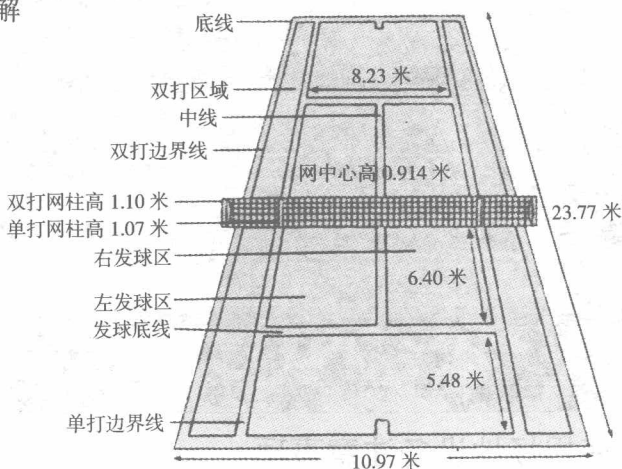
如果球员行为粗鲁,不懂得尊重他人、他物,那么再高超的球技也不会带给他完美的赞誉,这就是网球运动的高雅之处。

网球场上的
一举一动无不要求
网球人文明而有礼
貌,一切不规范的行
为、粗话、自以为是
、均被视为网球场
上的“垃圾”。

1.2 场地

一般来说,我们常见的网球场都是双打球场,单打球场通常包含在双打场地内。

1) 场地图解



2) 场地性能

网球场地面分为硬地、沙地、草地、涂塑地面四种。

①硬地球场:水泥或沥青地面球场,球反弹高、速度快,属快速球场。这种球场对上网型打法球员有利。

②沙地球场:使用石灰、炉渣、黏土、细沙等经过特殊工艺制作的

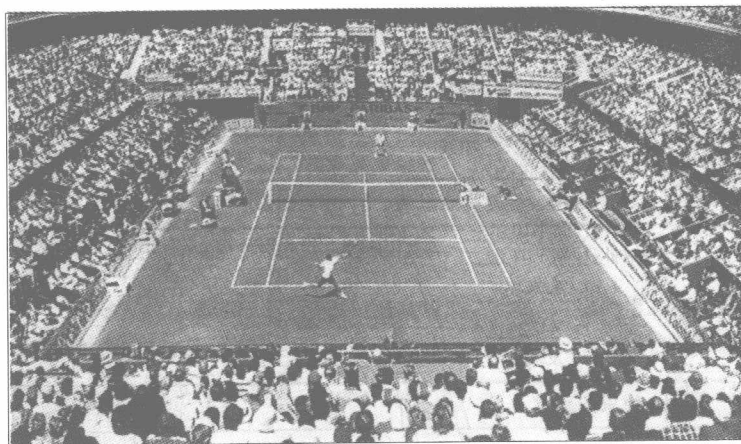
球场,球落地后反弹速度慢,属慢速球场,适合于底线型打法的球员。

③草地球场:分天然草地和人造草地两种。英国的温布尔顿网球场就是天然草坪网球场,属中速球场,适合于混合型打法的球员。

④涂塑球场:和硬地球场相近,平整,硬度高,色泽鲜艳,使用寿命长,便于管理和维修。美国网球公开赛和澳大利亚网球公开赛属这种场地。

辅助设备:

网柱、球网、中心带、推水刷、拾球器、拾球筐、防风网、拉线机、发球机、裁判椅、休息椅、遮阳伞、冷藏柜、丈量尺、记分显示器、灯光设备等。



1.3 使用场地设备注意事项

1	不要穿皮鞋、牛筋鞋等硬底鞋入场,以免损伤场地面层。
2	不要穿黑底鞋、花底鞋等入场,以防止这些有色鞋底会留下难以处理的划痕。
3	不要在地上摔拍,不要用球拍打地面上的球,否则,球拍会擦伤地面的面层。

4	不要带有色饮料入场,防止溅洒在场地上,造成色素沉积,难以清理,有碍整洁、美观。
5	在使用发球器、活动网球墙、拾球筐等辅助器材时,要做到挪动有序,稳拿轻放。
6	球场上的推水器、裁判椅、网球网等附属设施,都要有专人管理,其他人不得任意挪动。
7	禁止吸烟,以免烟头落地,灼伤场地面层。

1.4 观赏网球比赛注意事项

1	观看比赛,应准时到场入座,比赛开始暂停入场,不允许任何人走动而影响比赛。
2	运动员一旦发现有观众走动影响比赛,有权停止比赛。只有在比赛中运动员交换场地间歇时,才准许观众入场或走动。
3	在比赛进行之中,全场应保持肃静,不管场上出现多么精彩的、激动人心的场面,只要这一分没有结束,就得克制住自己的情绪,不可鼓掌和叫好,只有在该球成死球时,才能报以热烈的掌声。
4	切忌鼓倒掌,不要提前退场。

1.5 打网球必备的 7 种感觉

1	快乐的感觉
2	自信的感觉
3	享受的感觉
4	团队的感觉
5	精力充沛的感觉
6	接受挑战的感觉
7	放松和镇定的感觉

1.6 打网球必备的 9 条要领

1) 正确握拍

握拍方法有东方式、大陆式、西方式。不同握法可打出不同特点的球。不管你用何种握拍方法,都要做到握拍的手腕牢牢固定,与球拍几乎成 90° , 这样击球时能将手臂乃至全身的力量通过手腕传递到拍面上, 向后引拍时, 另一只手臂向反方向挥动, 以保持身体平衡。在挥拍击球前, 另一只手则要扶着拍颈, 以减轻握拍手臂的负重, 同时握拍的手可充分放松, 在挥拍击球时再握紧拍柄。

2) 集中精力盯球

当对方打球时, 眼睛要全神贯注地观察对方击球动作, 预判球飞行的轨迹, 一直盯球过网到自己的半场, 随后快速移动身体靠近来球, 调整好击球的姿势, 盯着来球并用球拍前挥击打, 随后目光随球而转移到对方的场区。

3) 侧身迎接来球

击球前的一瞬间, 不能正面对着球网, 而是先侧身, 以肩膀的一侧对着球网, 而身体的正面与球飞行的路线平行, 这样可击出速度快、线路直、落点准的球。

4) 引拍要早

在球向自己一方飞来时, 一边侧身, 一边尽早地将手臂向后摆动, 从而形成有推动力的弧线, 使球拍与球轻松和谐地接触, 将球从下往上斜推打过网。如果你想让球飞得更快, 就应在球拍触球时加力, 使球产生加速度。

5) 动、稳结合

双腿要不停地保持运动状态, 以腿部的运动来寻找最佳的击球位置, 但在击球的一瞬间要及时“刹车”, 站稳脚步, 这样击球才会准确而有力。

6)降低身体重心

身体尽量保持低位蹲式,重心低才能移动快,这对于打球尤其重要。保持低位,只是将两腿微微岔开,双膝弯曲,而上身要尽量保持垂直状态,胸部略微向前,但不要弯腰,两眼直视前方。

7)及时退到底线附近

应站在底线中点附近等待对方击球,根据来球的路线调整击球的站位,尽量把球打到对方的后半场,然后恢复原来的站位。当对方来球较浅时,可上前随击球或上网,然后退到底线,不可站在底线与发球线之间等球。

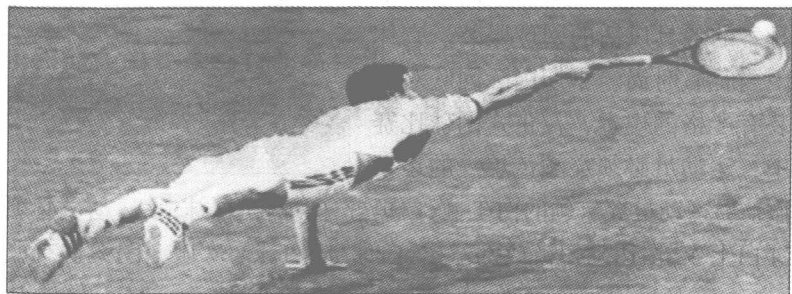
8)击球点相对固定

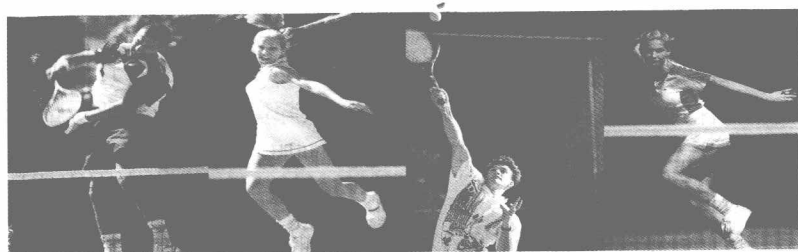
击球点的位置最好是在身体的斜前方,高低与腕部平行,初学者击球点宜低不宜高,球拍击球的一刹那与球飞行的方向相对垂直。

9)随挥动作

击球后随挥动作要做完。随后迅速回到准备状态,以能够快速向前、后、左、右移动的姿势准备接球。

每一位球手都有自己的特点及风格打法。对初学者而言,以上9条基本要领,有些基本的东西可供遵循,不是“绝对标准”。这里仅是对初学者的提示,初学者一旦掌握了网球基本要领,那么这些要领就会被你尽情发挥,从而形成你自己的风格打法。





2 准备步骤

千万牢记：

抱着享受网球的心情去打每一个球就是打网球的最高境界。作为一名业余网球选手，要学会享受网球场上一切。

2.1 运动前的准备

人要衣装，佛要金装。不会打网球不要紧，从开始行头装备就要配齐。重要的不仅仅是你球打得如何，至少你站在网球场上看上去要像模像样，要很自信。

2.1.1 网球服

吸引大众参与网球运动的原因之一就是那些大牌明星在网球场上身着各具风情的网球服装。它休闲、新潮、时尚。早期国际网联对着装有严格的规定，在正式网球比赛中，运动员必须穿颜色单一的运动服。



男运动员穿有领的白T恤、白短裤、白球鞋、白袜；女运动员必须穿白上衣、白运动短裤或网球裙、白球鞋、白袜。衣服上图案也有严