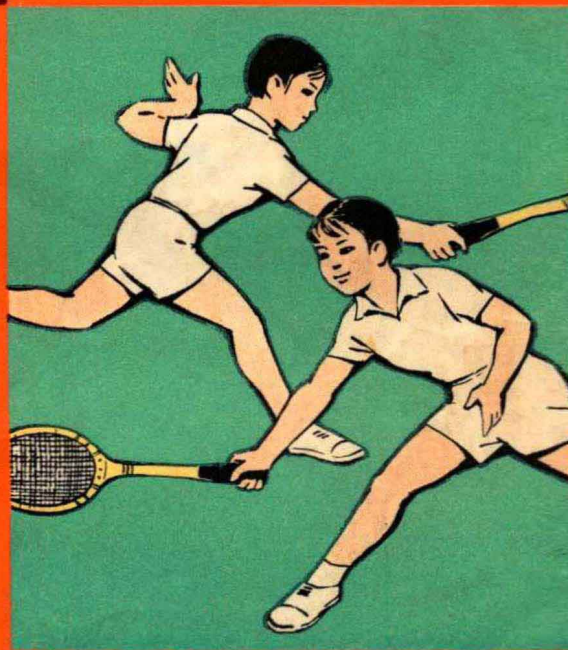


网球

青少年体育丛书



卢璐编写

上海人民出版社

青少年体育

网 球

卢 璐编写

上海人民出版社

青少年体育丛书

网 球

卢 璐编写

上海人民出版社出版

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所发行 上海中华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.625 字数 55,000

1974年7月第1版 1974年7月第1次印刷

印数 1—20,000

统一书号: 7171·416 定价: 0.18 元

毛主席语录

发展体育运动，增强人民体质。

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

《青少年体育丛书》编辑说明

在毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”的伟大方针指引下，无产阶级文化大革命和当前的批林批孔运动，批判了刘少奇、林彪的反革命的修正主义路线，毛主席的革命路线更加深入人心，我国的体育事业正在胜利前进。广大工农兵和青少年，踊跃参加体育锻炼，增强了体质，对于抓革命，促生产，促工作，促战备，起了积极的作用。

为了适应广大青少年开展体育活动的需要，我们编辑、出版这套《青少年体育丛书》。丛书以马列主义、毛泽东思想为指导，内容主要阐述开展田径、体操、游泳、球类、武术、举重等运动项目的重要意义，介绍这些项目的知识、技术和练习方法。希望通过丛书的出版，有助于青少年增强体质，掌握和提高运动技能，为社会主义革命和社会主义建设作出贡献。

我们对大力支持这套丛书出版工作的有关单位和作者，表示感谢。欢迎广大工农兵和青少年对这套丛书提出意见和批评，以便我们今后改进。

上海人民出版社

一九七四年四月

目 录

第一章 网球运动概述	1
一 从事网球运动的目的和意义	1
二 球和球拍	3
三 场地和计分办法	5
四 网球运动的特点	8
第二章 网球基本技术	11
一 握拍方法	11
二 发球	13
三 正反拍抽击球	21
四 正反拍截击球	28
五 高压球	33
六 挑高球	37
七 反弹球	39
八 放短球	41
九 步法	42
十 击球点	44
第三章 网球基本战术	49
一 单打战术	49
二 双打战术	58
第四章 训练方法	64
一 训练青少年网球运动员的原则	64

二	发展身体素质的训练方法·····	66
三	基本技术的训练方法·····	69
四	发挥教练员在训练中的指导作用·····	72

第一章 网球运动概述

一、从事网球运动的目的和意义

网球是青少年所喜爱的球类运动之一。新中国成立以来，在党和毛主席的亲切关怀下，我国网球运动，在群众中广泛地开展起来。但在解放前，网球运动被称为“贵族运动”，球、球拍和球场的费用昂贵，只有买办、官僚、地主和资本家才玩得起，网球只是作为他们消遣娱乐的用品。广大劳动人民深受三座大山的残酷压迫和剥削，吃不饱，穿不暖，根本没有条件参加体育活动，不要说去打网球，就连看球的权利都被剥夺了。解放后，劳动人民翻身当了国家的主人，党和国家深切关怀劳动人民的身体健康，在毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”的伟大方针指引下，随着国民经济的飞跃发展，我国社会主义体育事业蓬勃发展，同其他运动项目一样，网球运动也起了翻天覆地的变化，成了工农兵群众和青少年所喜爱的运动项目。在党和国家的重视和提倡下，一九五三年举行了全国四项球类——篮球、排球、网球、羽毛球比赛；之后，每隔若干年都举行全国性的网球比赛，同时每年还有多次的各省、市及兄弟地区之间的访问、交流和邀请比赛。比赛的规模逐年扩大，参加人数逐年增多，技术水平也不断地提高。

在毛主席革命外交路线的指引下，一九五七年我国网球队出国访问，以后每年都有出国访问和接待外国网球队来访的国

际比赛任务。在增进我国人民同各国人民之间的友谊和了解等方面，网球运动起着积极的推动作用。特别是经过无产阶级文化大革命的锻炼，在国际体育活动中，广大教练员、运动员认真贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，使网球场形成了交流经验、互相学习、共同提高、增进友谊的场所，充分反映了社会主义时期我国人民的新思想、新风尚和新面貌，赢得了世界革命人民的好评。

网球运动是一项促使身体全面发展的体育活动。经常从事网球运动，不仅能培养革命意志，而且能有效地发展力量、灵敏、速度、耐力等身体素质，特别能增强上臂和肩带肌肉群的力量；提高神经系统、心血管系统的功能，使身体得到全面锻炼，从而增进健康，增强体质。

体育运动要从儿童抓起。这对从根本上提高我国人民的健康水平，增强体质，培养攀登世界技术高峰的优秀运动人材，具有十分重要的意义。广大少年儿童，正处在长身体、长知识的时期，他们朝气蓬勃，好学爱动，身体各运动器官比较灵活，容易掌握各项运动技术。跟其他运动项目一样，网球运动也要从少年儿童开始抓起，组织他们进行系统的训练，使他们的身体得到全面发展，正确地掌握网球运动的基本技术，为提高我国网球技术水平，赶超国际先进水平，培养优秀网球运动人材打好基础。

网球运动在党和国家的重视关怀下，有着广阔的发展前途。经过无产阶级文化大革命，在批林批孔运动的推动下，我国网球运动正沿着毛主席的革命体育路线胜利前进。但是，我们必须认识到，长期以来，体育战线上两条路线的斗争一直是非常激烈的。刘少奇、林彪一类骗子竭力推行修正主义体育路线，破坏和干扰毛主席的革命体育路线，极力反对体育为无产阶级政治服务，为工农兵服务，妄图把社会主义体育事业引向修正主义

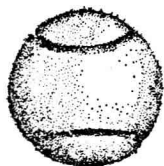
的邪路。无产阶级文化大革命彻底粉碎了刘少奇、林彪一类骗子复辟资本主义的罪恶阴谋。在毛主席革命体育路线的指引下，随着批林批孔运动的不断深入，我国社会主义体育事业正在胜利前进。但是，斗争并没有结束。在意识形态领域中两条路线的斗争还是长期的、复杂的。我们一定要认真读马列的书、毛主席的书，继续深入地进行思想和政治路线方面的教育，开展革命大批判，进一步肃清修正主义体育路线的流毒，提高贯彻执行毛主席革命路线的自觉性。在广泛开展群众性体育活动和大力培养青少年的基础上，使我国网球运动得到进一步的普及和提高，更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设服务，为国防建设服务，为建立和发展各国人民之间的友谊、支持世界各国人民的革命斗争服务。

在马列主义、毛泽东思想的阳光雨露哺育下，网球运动，这朵祖国体育事业大花坛中的新蕾，一定会开放得更加灿烂，更加鲜艳！

二、球 和 球 拍

网球和别的球不同。一般的球外表总是光的，象篮球、足球、排球、乒乓球等；而网球的外表却是毛茸茸的，它是由两块相同面积腰圆形的羊毛毡织物交叉覆盖在球胎上的，看起来样子有些特别，是雪白的、毛茸茸的一只小球。

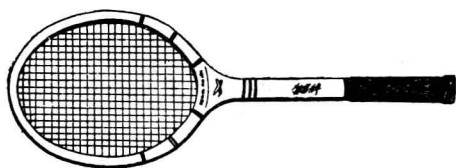
一般练习时，我们都用两只网球，交替使用。网球的正常使用期是比较短的。在外面的毡毛磨光以后，还可以用来打墙练习基本动作。我们应该根据艰苦朴素、勤俭建国、勤俭办一切事业的精神，特别爱护运动器材，平



图一 球

时注意保养,以延长网球的使用寿命。初学网球时,可以多用旧球进行练习。

网球拍有多种多样,其不同处主要在于拍子的重量和握柄的大小,这在每只球拍的柄上都标明的。一般青少年运动员可以用十二两半或十三两的球拍。球拍的轻重有什么利弊呢?我们知道较重的球拍能抽击出攻势凶猛的球,也能抵挡对方的重球,但运动员必须具有强大的手臂力量。如果不根据自己本身条件而去选择一只重的球拍,就会力不从心,效果反而不好。当然,青少年运动员身体素质的发展是非常迅速的,在逐步提高的基础上,可以陆续掉换较重的球拍,所以在初学时最好选择一只适合自己力量的球拍。除重量恰当外,其次还要考虑握柄大小的问题,每个人的手型大小不同,要根据自己的手的大小来选择球拍。这只要掌握一点,就是把手指展伸铺平在球拍柄上,基本上能箍住球拍,大拇指压在中指的指甲上,没有空隙的感觉,那



图二 球 拍

样就行了。当球拍的重量和握柄都合适了,这个球拍就好象变成了你的延长了的“手臂”,可以应用这条特殊的“手臂”来打球了。

球拍需要穿弦,用富有弹性的弦去击球。我们对弦的种类也要有个初步的了解。弦有羊肠弦、牛筋弦、尼龙弦和比赛弦等几种。羊肠弦、牛筋弦和比赛弦的弹性都很好,不过容易打断,逢到阴天或雨天特别容易断。尼龙弦比较结实,但弹性不如以上几种弦。

在挑选了一把合适的球拍之后,我们要好好爱护自己的“武器”;每次使用之后把球拍上的泥垢擦去。要学会穿弦,在弦断

了之后及时修补。

本着因陋就简、勤俭办体育事业的精神,通过几年来不断的实践证明,对于初学网球的青少年,可以让他们用木板球拍代替网球拍练习基本动作。因为一般小学三、四年级的学生,手臂力量不足,用一般网球拍(重量超过他们的臂力所及)作抽球动作,往往形成动作变形,达不到正确的动作要求,影响击球的手法;还有,网球拍价格较贵,对于大力普及小学生训练网球的工作,受到一定的限制。所以,目前上海有些区在小学里推广打网球时,就用比乒乓板稍长、稍大的木板(图三),对着墙练习网球的正反拍击球基本动作。木板球拍的柄要稍长一些,便于接近网球的打法。经过几年来的实践证明,用

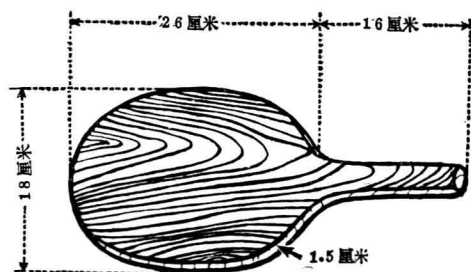


图 三

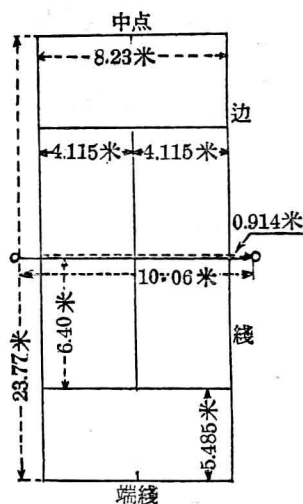
木板球拍训练初学网球的青少年是一种好方法。青少年用木板球拍对着墙练习,随着年龄的增长,手臂力量的不断增强,在掌握了一定的基本动作后,可以逐步换用正规的网球拍进行训练。

三、场地和计分办法

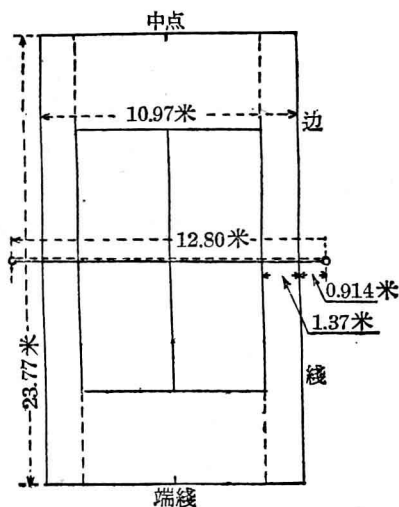
初到网球场,一定会被那鲜艳的颜色和整齐的线条所吸引:赭红的沙场,上面画着雪白的线,在阳光照耀下,显得非常醒目。

网球运动有单打和双打。在场地长度上,单打和双打是一样的,不同的地方是在宽度上,双打线比单打线略宽。场地规格

见(图四)。单打所用球网长 10.06 米, 将网张挂在中央离边线 0.914 米以外的网柱上; 网柱高为 1.07 米, 网的中央高为 0.914 米。



1. 单打场地



2. 双打场地

图 四

网球场地有多种多样, 一般使用的有沙地、草地、水泥地和木板地等几种。这里作一简单介绍。

我们国家, 较多的是沙地球场。比如在上海, 几乎所有的网球场都是沙地, 运动员适应沙地球场的打法, 在手法和步法方面已形成我国独突的风格。不过, 世界上一些重大的国际比赛, 如“温布利顿”比赛等是采用草地的。为了适应国际比赛的需要, 加强同各国人民之间的友好往来和赶超国际先进水平, 我们应有长远的打算, 在训练青少年网球运动员时, 应创造条件适当给以在草地网球场上练习的机会。

沙地球场的表面铺着细小的沙粒，球落地后弹跳的路线比较正规，而且速度比较慢，运动员在奔跑时可以利用沙粒的滑动来作滑步动作。草地球场是由剪得很短很平的天鹅绒似的细草铺成，远看上去象一块绿色的地毯。球跳在草地上，着地后向外斜飞出去，而且速度很快。所以，在草地上打球，打法同在沙地上有所不同。在草地上运动员不能象在沙地上那样做滑步动作，而要一步一步地靠自己的跑动来追击球，这就要求运动员有更高的速度、灵敏和反应能力。水泥地球场较坚硬，球着地后，弹跳比较高，运动员击球时须用旋转的打法才能适应。此外，水泥场地的表面粗糙，网球上的毡毛很容易被磨掉。木板地球场一般设在室内，地面光滑，球着地后弹跳速度极快，迅速向外斜飞出去。这种球场的利用机会极少，多数是在雨天或寒冻情况下，室外不能进行训练时，作为保证必要的练球之用。还有其他类型的球场，这里就不再一一介绍了。

对初学者来说，最好先对墙开始练习基本动作。因为球被打到墙上，反弹过来有一定的规律，容易捉摸球的路线，而且速度快慢、力量大小都可以由自己控制，对于反复练习基本的抽击动作有比较显著的功效。我国许多优秀运动员都经过打墙的训练阶段，他们认为训练基本动作如果从墙上开始是比较好的。

网球比赛的计分办法不同于其他球类运动项目，比较复杂，也比较有趣。先说胜负的基本单位。当运动员轮流把球打到对方场区内，只允许球落地一次或是不落地即打，如果不能把球打过网去，或是出界，或是两次落地，这种情况就算输一分。

单打比赛，先由运动员挑发球权或挑场区，挑选到发球权的一方先开始发球，称为发球局。一局至少要打到四分或三平以后超过对方至少两分时，即判为赢得一局。譬如，甲方发球连赢四球，就是赢了一局，以一比〇领先；如果双方打到四比三，就要

继续打到五比三才算结束第一局。这和乒乓球比赛二十平之后必须再要连胜两球的规定是一样的。甲方发球局完后，第二局由乙方发球，计分方法不变。发球局轮流交替进行，赢者至少积累到胜六局或五局平以后超过对方至少两局时则为赢得一盘。根据比赛规则，男子五盘三胜，女子三盘二胜。〕在一场旗鼓相当的比赛中，有时往往由于一再的平分和平局，能使一场比赛打得很长，这就需要运动员有充沛的体力和顽强的斗志。双打比赛，计分办法和单打一样。发球由四名运动员轮换进行。网球的双打比赛和乒乓球不同，它可以允许一个运动员连续击球，不作失分计算。

四、网球运动的特点

网球运动和所有运动项目一样，是锻炼身体、增强体质的一项有意义的体育活动。网球锻炼可以使人们具有强壮的体力，特别是手臂和腿部力量，以及快速的灵敏反应、勇敢顽强的意志等。

网球运动也有自己的特点，它是通过球拍，使手间接和球接触，不是直接用手打球，所以首先要掌握自己手里的“武器”，运用熟练的技巧和高度控制能力使球拍“听话”。网球运动员要掌握手里的“武器”——球拍，首先要树立为革命而练球的思想，并且靠日常坚持不懈、刻苦锻炼的训练来使技术熟练，只有这样才能练出硬功夫。

网球运动员在比赛时，常被人形容为“挥拍上阵”。网球运动员的手臂力量在整个身体素质中占比较重要的位置；但这也是相对的，当整个身体素质提高到高度水平时，手臂肯定也是有力的。曾经有人统计过一场水平相当的网球比赛，运动员的挥

拍次数大约在一千次左右。试想拍子本身重量近半公斤，不断挥动近千次，加上球作用于球拍上的反弹力量，如果没有强壮有力的手臂，是不能胜任的。网球运动员有的是右手握拍，也有用左手的，总之，这条用来击球的手臂应该进行特殊的力量训练，以适应大强度运动的需要。也曾经有人统计过一场水平相当的网球比赛，运动员所跑的路程约在五、六千米左右，激烈的甚至到达一万米，不下于一场激烈的足球比赛。运动员在比赛过程中，还要作出及时的判断，不时前冲或后退、左移或右转、跃起或低伏、急停或猛扣……，无论在力量、速度、耐力和灵敏反应方面都必须具备一定的身体素质条件。特别是发展到现代阶段的上网打法，运动员在发球或接发球之后都积极争取时机跑到近网地位作空中截击、高压动作，这时要照顾到前后左右四个方位的来球，如果没有精确的预测能力、快速的灵敏反应以及熟练的截击、高压技术，就不能适应这种打法。全面发展的身体素质，对网球运动员来说具有十分重要的意义。

除此之外，网球运动是个单项比赛，场地面积比排球场还大，偌大一块场地靠一个人防卫，更重要的是如何在比赛过程中创造条件发动进攻。组织进攻和防守的成功与否决定一场比赛的胜负，所以顽强的斗志和临场的决策在比赛中是很重要的。往往我们看到一场比赛，运动员如果在关键球时，顽强战斗，当机立断，就可迅速取得胜利或者扭转劣势。最多的是在比分落后的情况下，毫不气馁，相反鼓足干劲急起直追，终于反败为胜，取得最后胜利。运动员要善于用脑，经常场上思索和考虑一些问题，这样才能在瞬息万变的比赛场中，当机立断、积极主动，发扬顽强战斗的精神。平时刻苦练习，善于思索，可以锻炼高度的技巧和机动灵活的战术意识。在比赛后，要认真总结经验。一个优秀运动员就是经过不断的磨炼，才逐步成长起来的。

毛主席教导我们：“政治是统帅，是灵魂”。我们在训练中，要划清为革命钻研技术和单纯技术观点的界限；划清革命英雄主义和锦标主义的界限；划清发挥教练员在训练中的指导作用和“专家路线”的界限；划清为社会主义祖国争光和个人成名成家的界限。要提倡又红又专，实现政治与技术的统一，发扬“一不怕苦，二不怕死”的革命精神，在无产阶级政治统帅下，为革命刻苦钻研技术，对技术千锤百炼，精益求精。在一切竞赛活动中，我们要认真贯彻执行毛主席的革命体育路线，坚持贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针，以无产阶级政治统帅比赛，比赛为无产阶级政治服务。在比赛中，发扬勇猛顽强的战斗精神，打出风格，打出水平。具体来说，在国际竞赛活动中，要增强同各国人民和运动员之间的友谊和团结，支持世界革命人民的斗争；要学习各国运动员的优秀技术和良好风格。在国内竞赛活动中，要促进同兄弟地区、单位之间的团结，交流经验，互相学习，共同提高，发扬社会主义体育的新风尚。