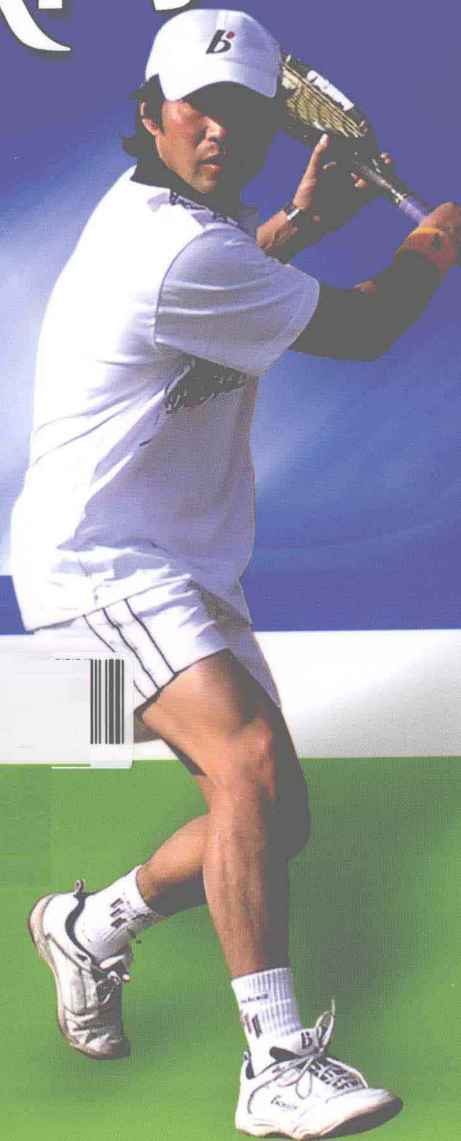


Wangqiu
Rumen

网球入门

修订版

王捷 编著



APR TIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

Wangqiu
Rumen

网球入门

修订版

王捷 编著



APR TIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球入门/王捷编著. —2 版. —合肥:安徽科学技术出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5337-5721-2

I. ①网… II. ①王… III. ①网球运动-基本知识

IV. ①G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 164403 号

网球入门

王 捷 编著

出 版 人: 黄和平

选题策划: 翟巧燕

责任编辑: 翟巧燕

责任校对: 陈会兰

责任印制: 廖小青

封面设计: 冯 劲

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

印 制: 安徽新华印刷股份有限公司

电话: (0551)5859178

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 850×1168 1/32

印张: 6.5

字数: 163 千

版次: 2012 年 9 月第 2 版

2012 年 9 月第 6 次印刷

ISBN 978-7-5337-5721-2

定价: 15.00 元

版权所有, 侵权必究



前言

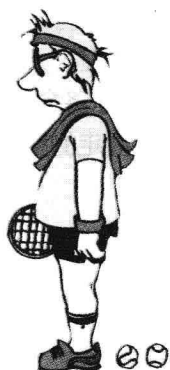
在阅读本书之前,你一定听朋友说过网球运动是如何的高雅,又是如何难打之类的话,你的内心充满兴奋和疑虑:我不能学打网球?我能学会吗?我行吗?

.....

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。本书就是为网球初学者编写的。

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,让我们从网球运动的入门知识开始了解它,喜爱它,掌握它,进而享受它给我们带来的快乐!

◇编者



有人说,网球是人类的高雅运动。

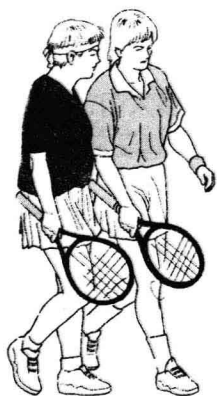
有人说,拥有健康,就拥有一切。

也有人说,网球是绿色的“鸦片”,总会让你有益而无害地上瘾。

而我,还能说什么呢?只会说:“请您吃饭,不如请您流汗。”

编者的话

每一位学打网球的人,不管你们今后水平如何,都要从学拿网球拍开始。在一开始学习网球的过程中,你可能会遇到坎坷或取得一些成就,你将会为之兴奋、苦恼、快乐……这就是我们学习网球过程中注定要走的路——网球入门之路。





目 录

1 入门须知	1
1.1 网球运动礼节	2
1.2 场地	4
1.3 使用场地设备注意事项	5
1.4 观赏网球比赛注意事项	6
1.5 打网球必备的 7 种感觉	6
1.6 打网球必备的 9 条要领	7
2 实践步骤	10
2.1 运动前的准备	11
2.1.1 网球服	11
2.1.2 网球鞋	12
2.1.3 网球拍	13
2.1.4 网球	14
2.1.5 辅助物品	15
2.2 热身活动	15
2.3 球感练习	20
2.4 步伐练习	24
2.5 网球墙练习	26
3 技战平台	29
3.1 基本概念	30
3.1.1 握拍方法	31
3.1.2 击球点	38
3.1.3 球与拍面	39
3.1.4 球的旋转	40



3.1.5	球的运行	41
3.1.6	握拍用途	42
3.1.7	判断及要求	42
3.2	无球技术	43
3.2.1	准备姿势	43
3.2.2	挥拍动作	44
3.2.3	站位步伐	46
3.2.4	移动与节奏	47
3.3	有球技术	49
3.3.1	正手击球	50
3.3.2	反手击球	54
3.3.3	发球	62
3.3.4	接发球	69
3.3.5	截击球	75
3.3.6	高压球	79
3.3.7	挑高球	82
3.3.8	放小球	86
3.4	网球多元型打法	90
3.4.1	底线型打法	92
3.4.2	上网型打法	93
3.4.3	综合型打法	94
3.5	单打战略与战术	94
3.6	双打技术与战术	99
3.7	场地差异与战术	103
3.8	室外与室内战术	104
3.9	网球击球通则	105
4	网球诊所	106
4.1	理论咨询台	107
4.1.1	网球学习规律	107
4.1.2	网球学习过程	107



4.1.3	网球学习原则	108
4.1.4	网球学习方法	109
4.2	健康服务台	110
4.2.1	营养补给	110
4.2.2	网球运动与减肥效果	112
4.2.3	网球运动的健身效果	113
4.2.4	网球运动损伤及其预防	115
4.3	实践参谋台	119
4.3.1	世界知名网球拍	119
4.3.2	辨别球拍仿冒方法	121
4.3.3	网球拍选择与保养	122
4.3.4	个人网球水平的评价标准	129
5	裁判与规则	131
5.1	网球竞赛规则	132
5.2	裁判员工作职责	138
5.3	裁判员临场用语	139
5.4	程序与记分方法	141
5.5	规则执行判例	144
5.6	裁判员手势图	148
5.7	中英文网球记分表	152
6	有问有答 43 例	154
7	明星风采	164
7.1	网坛明星	165
7.2	世界排名系统	175
7.3	世界网球技术的新观点	176
8	网球史话	181
8.1	网球运动概述	182
8.2	网球的由来与发展	182



8.3	中国高规格网球赛	186
8.4	世界著名网球赛事	188
8.4.1	温布尔登网球公开赛	189
8.4.2	法国网球公开赛	190
8.4.3	澳大利亚网球公开赛	192
8.4.4	美国网球公开赛	193
8.4.5	奥运会网球赛	194
8.4.6	戴维斯杯网球赛	195
8.4.7	联合会杯网球赛	196
8.5	国际网球组织与中国网球协会	197
8.5.1	国际网球组织	197
8.5.2	中国网球协会	198

▶▶ 网球资讯网址

▶▶ 参考文献



1 入门须知

语言与行为
场地与设备
感觉与要领
观赏与注意事项

网球快乐“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。 | Could 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. |
| ☺ 请球友手下留情说:请多关照。 | Please go 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,以表示你的姿态。

☹ 装备要齐全,整洁大方。借用他人物品时要经别人许可。

☹ 大家在一起练球时,不可挑选对手,那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。

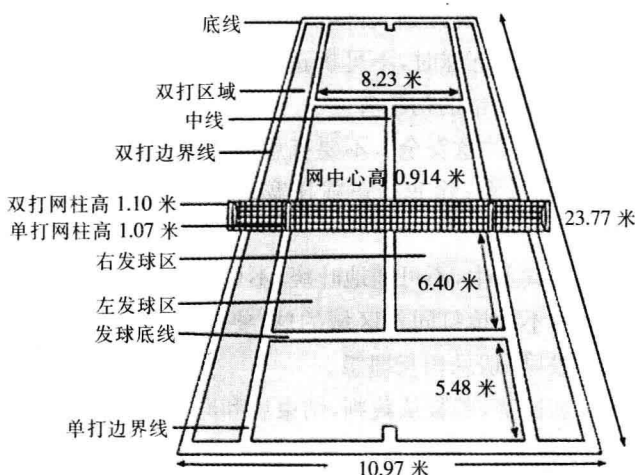


网球场上的一举一动无不要求网球人文明而有礼貌,一切不规范的行为、粗话、自以为是,均被视为网球场上的“垃圾”。

1.2 场 地

一般来说,我们常见的网球场都是双打球场,单打球场通常包容在双打场地内。

1) 场地图解



2) 场地性能

网球场地面分为硬地、沙地、草地和涂塑地面四种。

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。英国的温布尔登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。

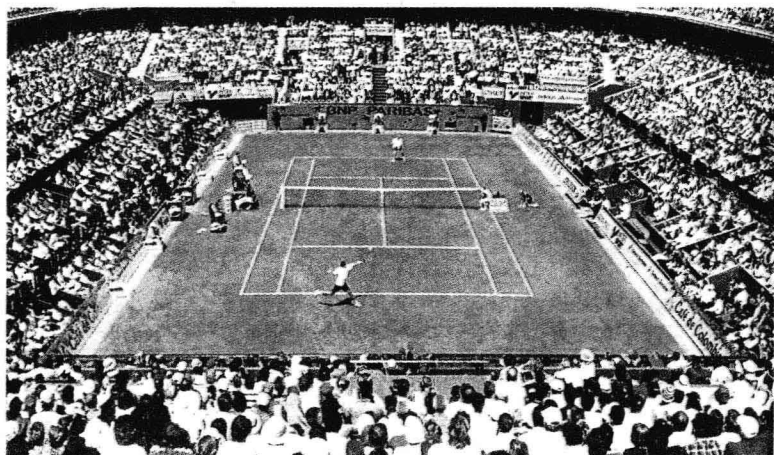
④涂塑球场:和硬地球场相近,平整,硬度高,色泽鲜艳,使用寿



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、推水器、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,球拍会擦伤场地面层。同时,对球拍的损害也很大。
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,有权要求停止比赛。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

双腿要一直保持运动状态,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。