

最适合
中国初学者

《网球》杂志
权威制作

网球入门宝典

《网球》杂志=主编 金路 邱友益=主笔

► 快速上手窍门

► 技术环节精解

► 网球知识提要

► 网球装备常识

李娜、费德勒
德约科维奇、萨拉波娃等

众多顶级球星

演示网球技术的每一个细节



CTS
PUBLISHING & MEDIA

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

网球入门宝典 / 网球杂志著. — 长沙 :
湖南文艺出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5404-5126-4

I. ①网… II. ①网… III. ①网球运动—基本知识 IV. ①G845

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第190152号

网球入门宝典

编 著:《网球》杂志

出 版 人:刘清华

主 笔:金 路 邱友益

摄 影:陈 功

责任编辑:唐 明

印务总监:邓华强

示范教练:姜 斌 张健伟 金 路 李昕樾 丁广慧 殷亭玉

封面装帧:吴学军 进 子 郭 燕 刘春瑶 黄 芸 赵 婧

内文设计:雒 宁

制 版:佳直设计

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编:410014)

<http://www.hnwy.net>

湖南省新华书店经销

长沙市雅高彩印有限公司印刷

2011年9月第1版第1次印刷

开本:787×1092mm 1/16

印张:10.5

印数:1-5,000

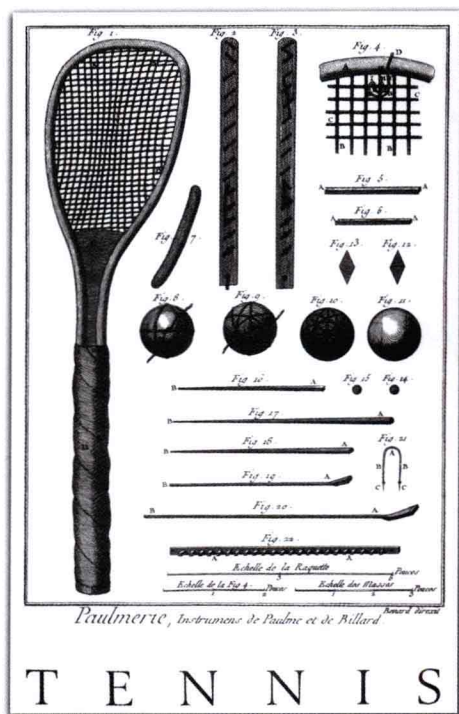
书号:ISBN 978-7-5404-5126-4

定价:68.00元

版权所有,侵权必究

若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换

本书特别感谢 **prince** 提供网球装备
rule the court



网球入门宝典

TENNIS

编著/《网球》杂志 主笔/金路 邱友益

湖南文艺出版社





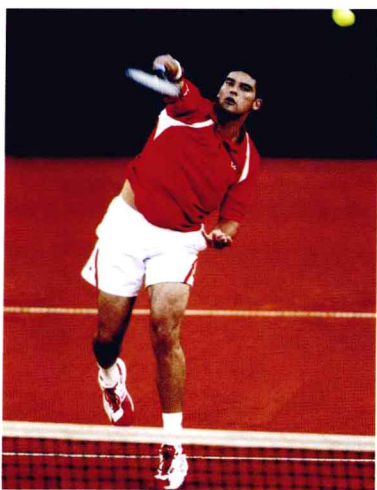
人们都说，网球入门不容易。其实，不容易是因为没有找到好的学习方法。《网球》杂志在8年、近100期的编辑过程当中，有一个比较明确的编辑主线就是探讨和研究如何使学习网球降低难度。当然，《网球》杂志上刊登过的此类文章虽说不上浩如烟海，几百篇文章也是有的，而这本书就是在这些研究成果中精练出来的。既然我们不想增加学习网球的难度，那么，我们要首先让读者在阅读此书时不要太费劲，也就是说，这本书，我们会用最易懂的文字，最准确的图片，告诉你学会网球最简单的方法。

另外，学会网球不仅仅要会打网球，还要掌握一些网球的相关知识，比如器材的，赛事的，以及历史文化方面的，这本书在此方面内容的编撰上也下了很大的工夫，这么做就是希望你成为网球高手的同时，也能成为朋友圈中的网球专家、意见领袖。

——《网球》杂志主编 吴昊

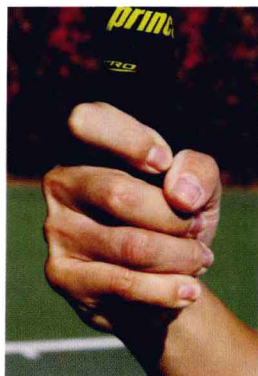
98

顾名思义，高压球就是在高点将球打入对方场内，是最应该打出制胜分的技术。然而，在很多初学者看到电视里职业选手轻松依靠高压球制胜的同时，也常常为自己打不好高压球而感到痛苦。其实，看似简单的高压球需要准确的击球时机和精准的脚步移动。虽然高压球不会在单打比赛中经常用到，但在双打比赛中却会屡屡出现。它的成功与否，会直接影响到选手的自信心和斗志，因此不能忽视高压球的练习。



第一章 网球技术

- 1、热身与放松..... 8
- 2、球感练习.....12
- 3、常用步法.....18
- 4、快速上手窍门.....26
- 5、握拍.....28
- 6、预备姿势.....32
- 7、球的飞行状态.....33
- 8、正手.....34
- 9、反手.....46
 - 双手反拍/单手反拍/反手削球
- 10、发球70
- 11、截击82
- 12、高压球98



28

握拍时最好不要大把抓住球拍，而是感觉你和球拍在握手一样，食指与中指之间留出一定空隙。

56

在许多方面，单手反拍的技术动作要比双手反拍简单一些。比如说，较少的身体转动，击球的动作没有太大差异，手和手臂的动作也很少。而且，单手反拍更适合被全能型打法的的选手所采用。单手反拍的选手不但可以进行常规的抽击，在进行切削和截击时也比双手反拍更为出色。



110

网球起源于12世纪的法国，当初，人们用手掌击打用皮革和法兰绒缝制的球，这就是网球运动的雏形。到13世纪，法国国王路易五世将其定位为王室运动，禁止平民百姓参与，这也是网球被称为“贵族运动”的重要原因。



加长球拍

标准球拍

138

第二章 网球知识

- 1、网球起源.....110
- 2、网球场名词.....113
- 3、网球场规格.....113
- 4、场地类型.....114
- 5、网球比赛基本规则.....116
- 6、网球规则问答.....118
- 7、网球赛事介绍.....126
- 8、三大国际网球组织.....132
- 9、网球与奥运会.....132
- 10、电脑排名系统.....134
- 11、美国NTRP网球技术分级标准.....135

第三章 网球装备

- 1、球拍.....138
- 2、网球.....142
- 3、球线.....144
- 4、柄皮.....146
- 5、网球鞋.....148
- 6、网球服.....150
- 7、网球小配件.....152

第四章 功能天地

- 1、网球观赛礼仪.....156
- 2、均衡网球膳食.....158
- 3、网球常见伤病与防治.....160

附：网球英语



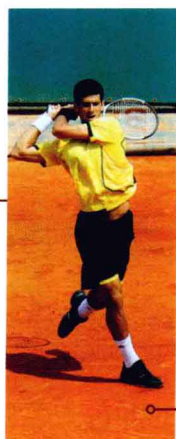
156

“尊重网球场上的一切人与物”，这是网球运动员最基本的要求，同时也是观众应该遵守的行为准则。为了让比赛顺利进行，体现网球运动的文明，温网、澳网等赛事都出台相关规定，对观众观赛礼仪作出相关规定。网球观赛不仅体现观众的素质，而且体现一个国家和地区的文明程度。



第一章 网球技术

TENNIS TECHNIQUE



- 1、热身与放松.....8
- 2、球感练习12
- 3、常用步法18
- 4、快速上手窍门26
- 5、握拍28
- 6、预备姿势32
- 7、球的飞行状态33
- 8、正手34
- 9、反手46
- 双手反拍/单手反拍/反手削球
- 10、发球.....70
- 11、截击.....82
- 12、高压球.....98



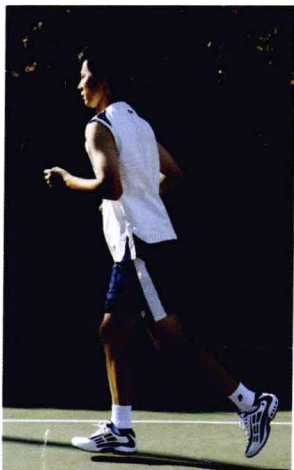


1 | 热身

在进入到网球场之前，为了避免受伤，应该按照自己的习惯进行热身。它能够使选手处于黏滞状态的韧带、肌肉和关节都兴奋起来，让稍后打球的表现更加出色。在练习之前做好充分热身运动，也有利于你快速提高注意力。

慢跑

围绕网球场地进行慢跑，让身体微微出汗，注意呼吸节奏，慢跑三分钟左右。



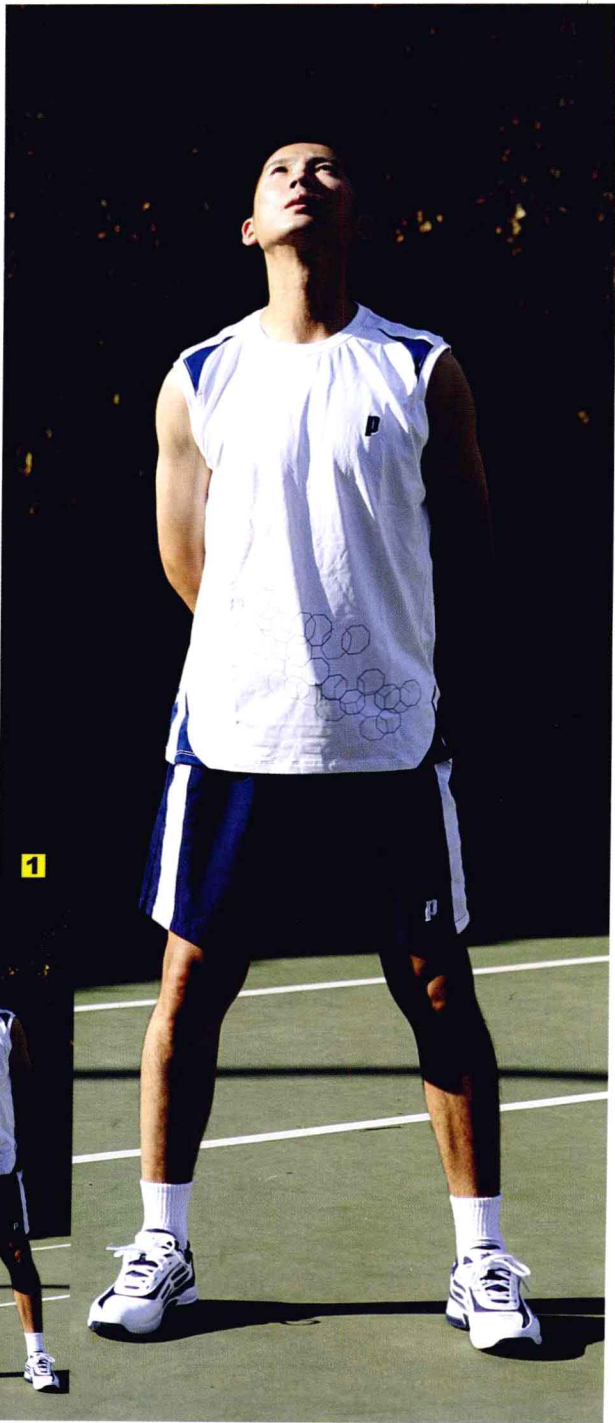
拉伸

将打网球时所需要用到的身体各个韧带、肌肉和关节进行拉伸。

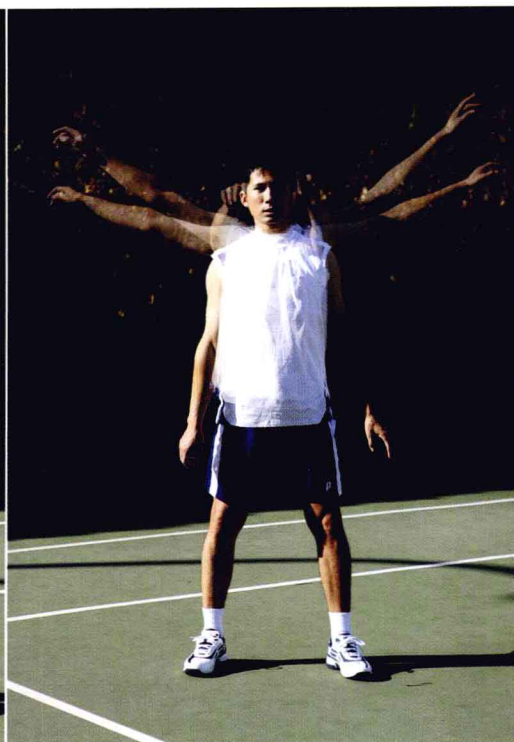
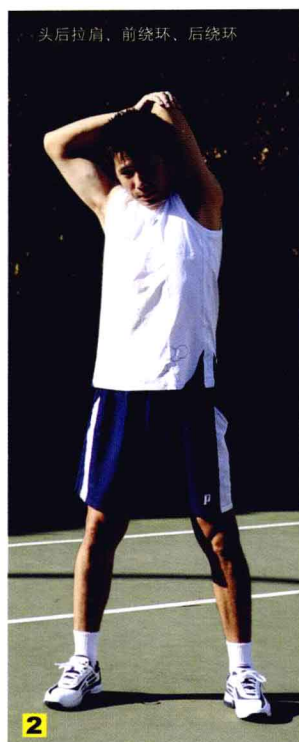
练习方法

1 | 头部

抬头、低头、向左看、向右看



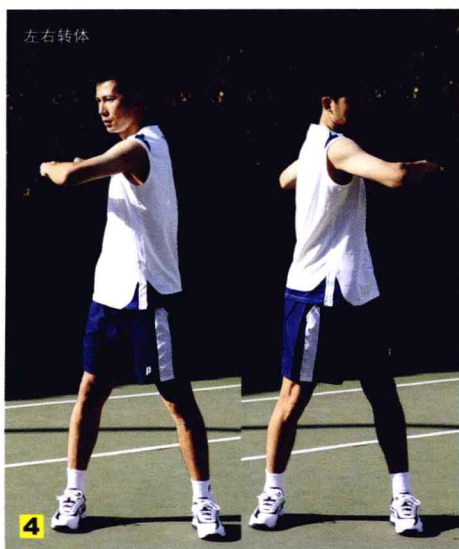
2 | 肩部



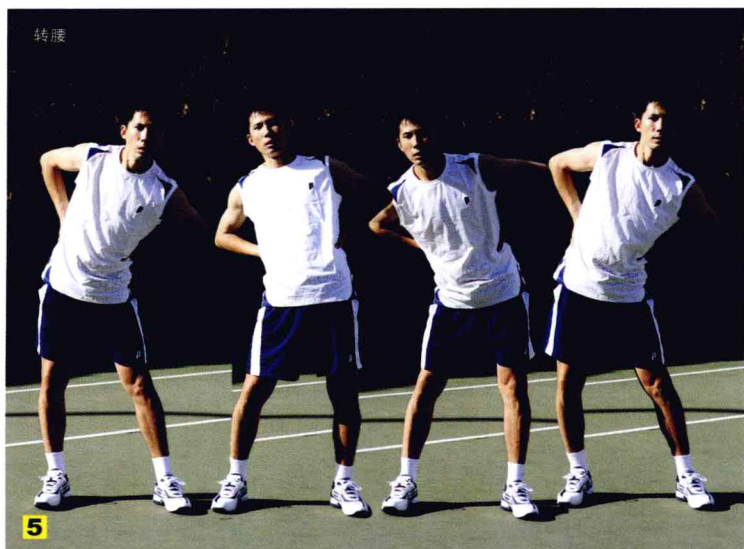
3 | 手臂



4 | 躯干



5 | 髋关节



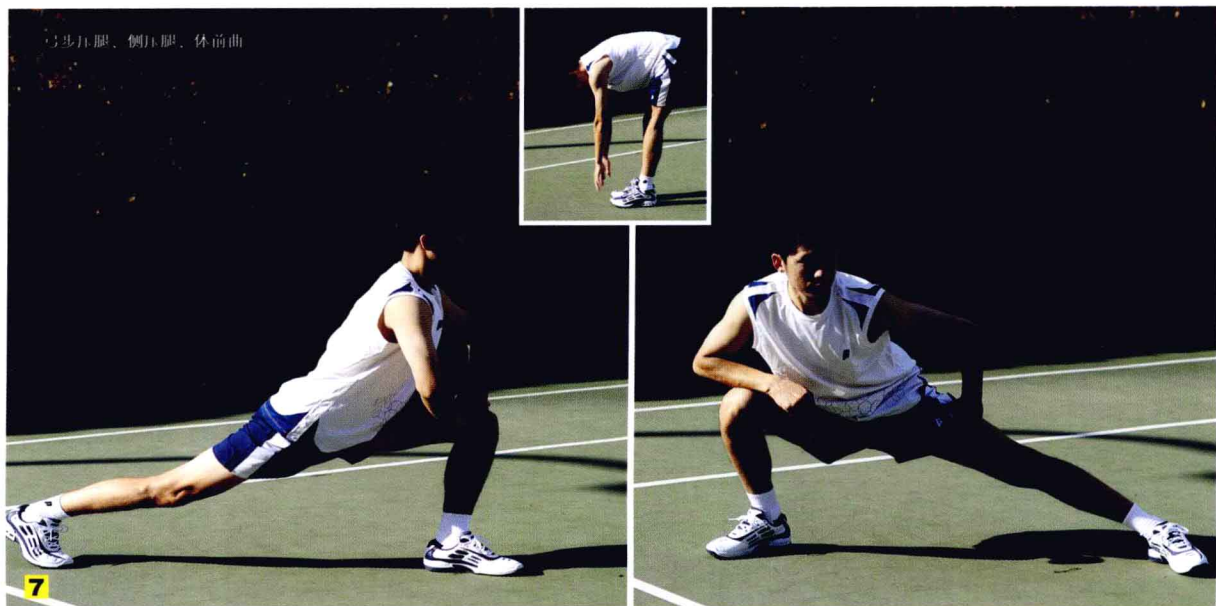
6 | 膝关节



8 | 腕关节、踝关节



7 | 腿



练习

挥拍练习：进行各个击球技术的挥拍练习，练习过程中想象击球的场景。

网球专项步法练习：做一些步法练习，可以假设一个来球的位置，然后用正确的步法移动到位。



练后放松

许多业余选手会忽视练后放松这个环节，打完球后会匆匆收拾好球包离开场地。其实这样做是不对的。练后放松可以让你处于紧张状态的整个身体肌肉和韧带得到有效放松，缓解疲劳，同时有助于塑造更好的身材，恢复良好的身体状态。

练后放松的方法，主要是针对练习过程中所用到的各个身体环节进行静力的拉伸。在热身运动中介绍的那些方法，可直接运用在练后放松中，需要注意的是，练后放松的动作幅度可以更大些，但需要将一些振动的动作，转化为静力的动作。同时配合呼吸，来让呼吸系统也从剧烈的运动中舒缓下来。

2 | 球感练习

从没接触过网球或刚入门的初学者，可以在击球练习前进行以下球感训练。这些练习方法对培养初学者的手眼协调能力有很大帮助，并可提高对来球的判断，为随后的击球练习奠定良好的基础。

1 | 手掌手背颠球

【目的】培养手与球之间的距离感，通过手颠球体会拍面击球的感觉。同时提高手眼协调能力。

【方法】用手的手掌和手背依次交替颠球，左右手都可以进行练习。



2 | 抛球练习

【目的】体会球场的距离感。

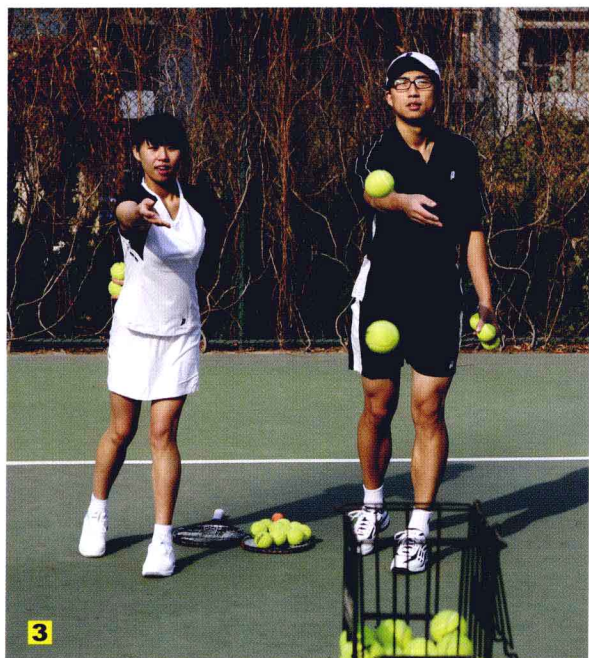
【方法】练习双方站在两条单打边线附近相互抛球。注意身体重心的转移和协调发力，出手位置在头与腰间。左右手都需练习，让身体各环节均衡发展。



3 | 投篮练习

【目的】培养位置感和专注力。

【方法】在网前放一个球筐或球桶，练习者在底线附近将球投进去。投球方式分上手投球和下手投球。投出的球要有一定的抛物线，让球更容易进筐。



4 | 球拍拍球

【目的】感觉拍线的弹性和拍面控球的感觉。

【方法】设定不同的拍球高度。练习时要注意拍面平行于地面，否则球会到处乱跑。



5 | 球拍正反面颠球

【目的】建立正确的触球时机，锻炼网球运动所需的手掌手腕及小臂的基础力量。

【方法】端平球拍进行颠球练习，要求手腕固定，拍面平行于地面。先用一面练习，在熟练后，再用另一面练习，最后可以正反面颠球。



6 | 双手同时抛接球

【目的】提高练习者的专注度，加强手眼协调的能力，学会与搭档配合。

【方法】两人一组，用四个网球，每人每只手各拿一个网球，同时抛球，抛完球之后立即接住对方抛来的球，如此交替。注意练习过程中保持降低重心。



7 | 用两支球拍夹球

【目的】提高捕捉来球的能力，体会球与球拍接触瞬间的感觉。

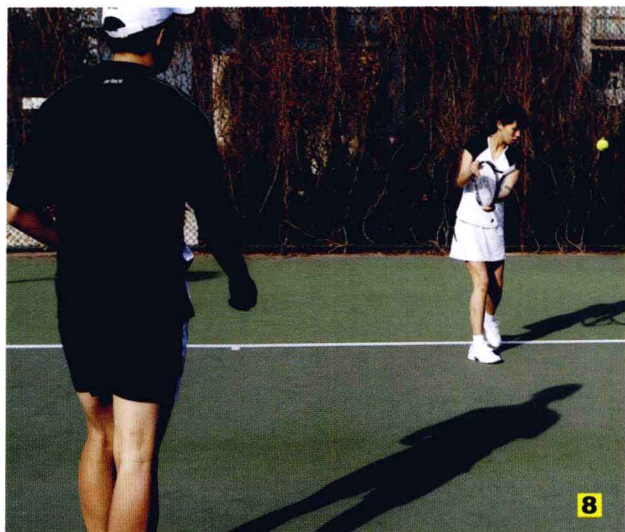
【方法】练习者左右手各拿一支球拍，用两支球拍夹住对面搭档抛来的球。



8 | 拍柄击球

【目的】提高练习者盯球能力和击球时的专注度。

【方法】练习者双手分别抓住球拍框的三点和九点位置，将练习搭档抛出的落地球用拍柄击出。



9 | 收臂上步接球

【目的】培养练习者击球前到位的能力。

【方法】练习者双手收于腰际，双腿弯曲准备接球。练习搭档在相距5米的位置向左或向右抛落地球。练习者移动双脚，上步接球，要求双手不能离开初始位置。

