

大众 网球



欣跃

编著

知识出版社

大众网球

何振梁 题

王家正 王欣 何跃 编著

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众网球/王家正、王欣、何跃编著. -北京:知识出版社,
1999.6

ISBN 7-5015-2040-2

I. 大… II. 王… III. 网球运动-基本知识 IV. 845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 12928 号

责任编辑:李静

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:68318302)

北京印刷三厂印刷 新华书店经销

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:6.75

字数:130 千字 印数:1—2000 册

定价 15.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。

前言

如今,网球运动已成为一种健身休闲的时髦运动,它越来越受到人们的喜欢,网球爱好者都希望能不断提高自己的技术水平,他们迫切需要技术上的指导。为了提高网球爱好者的技术和理论水平,给他们提供形象生动、直观易懂的网球读物,我们特邀北京体育大学小球教研室王家正教授组织编写了《大众网球》这本小册子。参加本书编写的还有清华大学体育教研部王欣副教授和网球专业硕士何跃同志。

本书共分九章,分别为网球场地、网球拍、一般理论、基本技术、网球技术教学、基本战术、网球比赛三要素、网球竞赛规则图解和世界网坛赛事。为了给网球爱好者提供形象生动、文字精练、直观易懂又能看图学技的读物,前六章以简明技术图解的形式阐述。第七章网球比赛三要素的内容,是对世界优秀网球运动员在四大网球公开赛的资料调研,既有理论分析,又有具体战术运用方法。第八章为网球规则图解。第九章为世界网坛赛事。

本书可供网球初学者、教学人员、教练员、裁判员以及从事网球运动研究的人员阅读。

61 214 12

提要

网球运动作为一种健身消闲的时髦运动，越来越受到广大群众的欢迎。本书以简明的技术图解的形式，分别对网球场、球拍、理论、基本技术、战术和规则等进行阐述，是一本直观易懂的网球入门读物。



王家正

北京体育大学小球教研室教授

王欣

清华大学体育教研部副教授

何跃

运动训练学(网球专业)硕士



第一章 网球场地

第一节	单打、双打场地	(1)
一、	单打场地	(1)
二、	双打场地	(2)
第二节	网球场的类型及其特性	(2)
一、	网球场的三种类型	(2)
二、	不同球场的特性	(3)

第二章 网球拍

第一节	网球拍的几项主要指标	(5)
一、	网球拍	(5)
二、	网球拍的几项主要指标	(6)
第二节	网球拍的最佳击球区	(7)
一、	网球拍的最佳击球区	(7)
二、	拍面与转动惯量	(8)
三、	网球拍柄粗细的选择	(8)

第三章 一般理论

第一节	网球击球原则	(10)
一、	击球前身体侧向球网	(10)

二、注视球和对手的动向	(11)
三、拍触球瞬间要握紧球拍	(12)
第二节 球场的分区	(13)
一、进攻区	(13)
二、机动区	(14)
三、防守区	(15)
四、打下降球和上升球比较	(16)
第三节 球的旋转类型	(17)
一、球的旋转类型	(17)
二、上旋球特性	(18)
三、下旋球特性	(19)
四、侧旋球特性	(19)
第四节 旋转球反弹角度和飞行弧线	(20)
一、上旋球与不转球反弹角度比较	(20)
二、下旋球与不转球反弹角度比较	(21)
三、下旋球反弹的规律	(22)
四、旋转球飞行弧线比较	(22)
五、旋转球反弹前后的变化	(23)

第四章 基本技术

第一节 准备姿势和击落地球	(25)
一、准备姿势	(25)
二、正手击落地球	(26)
三、反手击落地球	(26)
第二节 正手击球	(27)

一、正手平击球	(27)
二、正手抽球	(28)
三、正手拉上旋球	(30)
第三节 反手击球	(34)
一、单手反手抽球	(34)
二、单手反手拉球	(35)
三、双手反手抽球	(37)
四、双手反手拉上旋球	(39)
第四节 发球	(39)
一、发球的站位	(39)
二、发球的挥拍动作	(40)
三、发球的最佳击球位置	(41)
四、原地发球	(42)
五、跳起发球	(44)
六、发球的落点选择	(45)
七、接发球的落点选择	(46)
第五节 截击球	(47)
一、正手截击	(47)
二、反手截击	(48)
第六节 高压球和挑高球	(49)
一、高压球	(49)
二、跳起高压球	(50)
三、挑高球	(51)
第七节 削球	(52)
一、正手削球	(52)
二、反手削球	(53)

第五章 网球技术教学

第一节	网球技术教学程序	(54)
第二节	对初学者的教学大纲和进度安排 ...	(55)
一、	网球课教学大纲	(55)
二、	网球课教学进度表	(57)
第三节	教学训练课的安排	(60)
一、	教学内容的选定	(60)
二、	训练课的主要任务	(61)
三、	训练课结束部分内容	(62)
第四节	对初学者的教法研究	(62)
一、	测验方法	(63)
二、	结果与分析	(64)
第五节	步法练习提示	(75)
一、	步法移动要点	(76)
二、	初学者的步法练习	(76)

第六章 基本战术

第一节	发球和接发球战术	(82)
一、	第一次发球	(82)
二、	第二次发球	(82)
三、	发弹出边线的球	(83)
四、	调整接发球的基本站位	(84)
五、	接发球的选位	(85)

六、接中路发球的落点选择	(85)
七、接大角度球的落点选择	(86)
第二节 把球打深	(87)
一、把球打深	(87)
二、随球上网时要把球打深	(88)
第三节 用斜线球和直线球还击	(89)
一、用斜线球还击	(89)
二、斜线球打出一定角度	(90)
三、失去基本位置可打斜线球	(90)
四、打直线球调动对手	(90)
五、打浅球的三个时机	(91)
第四节 网前截击	(92)
一、网前截击采用变线打法	(92)
二、网前截击要选好回球落点	(93)
第五节 双打战术	(93)
一、双打的基本站位	(93)
二、发球同伴向斜前方移动截抢	(94)
三、双打的补位	(95)
四、被挑高球后的补位	(97)
五、网前队员要警戒对手还击直线球	(98)
六、向单双打边线间区域还击直线球	(98)
七、对双上网队员向后场挑高球	(98)
八、双上网打法	(99)
九、双底线打法	(100)

第七章 网球比赛三要素 —深度、角度和速度

第一节	问题的提出	(101)
第二节	三要素概念说明	(104)
	一、深度.....	(104)
	二、角度.....	(104)
	三、速度.....	(106)
第三节	四大公开赛男单决赛得失分统计	(107)
	一、四大网球公开赛比赛局分表.....	(107)
	二、决赛中利用与非利用三要素得失分统计.....	(108)
	三、'93 温布尔顿男单决赛得失分变化 曲线图.....	(109)
第四节	利用三要素的理论和实践意义	(112)
	一、深度的理论和实践意义.....	(112)
	二、角度的理论和实践意义.....	(114)
	三、速度的理论和实践意义.....	(115)
第五节	发球局利用三要素对比赛胜负的影响	(115)
	一、桑普拉斯与库里埃发球局得失分统计.....	(116)
	二、桑普拉斯与库里埃发球局得失分的情况分析.....	(116)

三、发球局比分升降图	(117)
第六节 三要素与不同比赛场地	(121)
一、三要素对不同场地比赛都起重要作用	(121)
二、在不同场地比赛如何利用三要素得分	(122)
第七节 对综合利用三要素重要意义的讨论	(123)
一、综合利用三要素得分的使用率统计表	(123)
二、综合利用三要素得分是现代进攻型网球的发展趋势	(125)
第八节 利用三要素取得优势的主要打法	(124)
一、在深度上取得优势的主要打法	(124)
二、在角度上取得优势的主要打法	(127)
三、在速度上取得优势的主要打法	(131)

第八章 网球竞赛规则图解

第一节 单打	(133)
一、场地设备	(133)
二、球场固定物	(136)
三、球的大小、质量和弹力	(136)
四、球拍	(137)
五、发球员和接球员	(139)
六、选择权	(140)

目 录

8

七、发球·····	(140)
八、脚误·····	(142)
九、发球员的位置·····	(143)
十、发球失误·····	(144)
十一、第二次发球·····	(145)
十二、发球时间·····	(146)
十三、重新发球和重新比赛·····	(147)
十四、发球无效·····	(148)
十五、发球次序·····	(149)
十六、运动员何时交换场地·····	(150)
十七、“活球”期·····	(151)
十八、发球员得分·····	(151)
十九、接球员得分·····	(152)
二十、失分·····	(153)
二十一、阻碍击球·····	(154)
二十二、压线球·····	(155)
二十三、球触固定物·····	(155)
二十四、有效还击·····	(156)
二十五、意外阻碍·····	(158)
二十六、胜一局·····	(158)
二十七、胜一盘·····	(160)
二十八、最多盘数·····	(164)
二十九、临场官员的任务·····	(164)
三十、连续比赛和休息时间·····	(165)
三十一、指导·····	(166)
三十二、更换新球·····	(167)

第二节 双打	(167)
一、双打规则	(167)
二、球场和球网	(167)
三、发球次序	(167)
四、接球次序	(169)
五、发球次序错误	(170)
六、接发球次序错误	(170)
七、发球失误或得分	(170)
八、还击	(171)
第三节 如何划网球场	(172)
一、单、双打兼用的场地划线程序和步骤	(172)
二、只划单打场地的划线程序	(174)
三、单打支柱的安置	(175)
第四节 轮椅网球规则	(176)

第九章 世界网坛赛事

第一节 世界网坛赛事总览	(180)
一、世界网坛领导机构	(180)
二、世界网坛赛事总览	(181)
第二节 世界性的赛事	(183)
一、世界性的赛事	(183)
二、国际网坛赛事级别	(186)
第三节 网球的电脑计分排名	(187)
一、网球的电脑计分排名	(187)

二、ATP(1997、1998 年终总排名)	(191)
三、WTA(1997、1998 年终总排名) ...	(192)

附 录

附录一	网球竞赛常用术语.....	(194)
附录二	网球竞赛常用英文术语.....	(196)
附录三	网球临场裁判员常用短语(中英对照)	(197)

第一章 网球场

第一节 单打、双打场地

一、单打场地

球场场地(图1)呈长方形,长23.77米,宽8.23米。球网将全场横隔为两个等区,中间悬挂的球网,用高度为1.07米的两根支柱支撑,网柱中心距边线外沿0.914米,球网中央高0.914米,并用不超过5厘米宽的白色中心带束于地面。

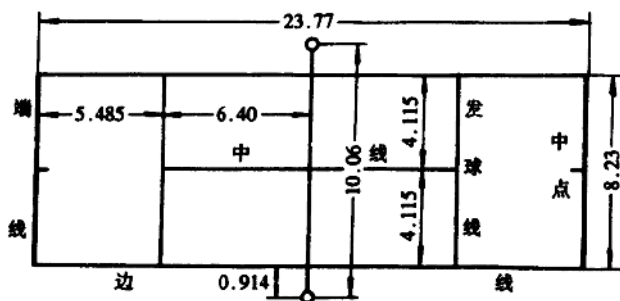


图1 单打场地(单位:米)