

WANGQIU YIZHOU TONG

网球一周通

图解网球技术

迟旭东 田春宽 石鸿儒 编著

人民体育出版社



146350

G845/29

Tennis

网球一周通

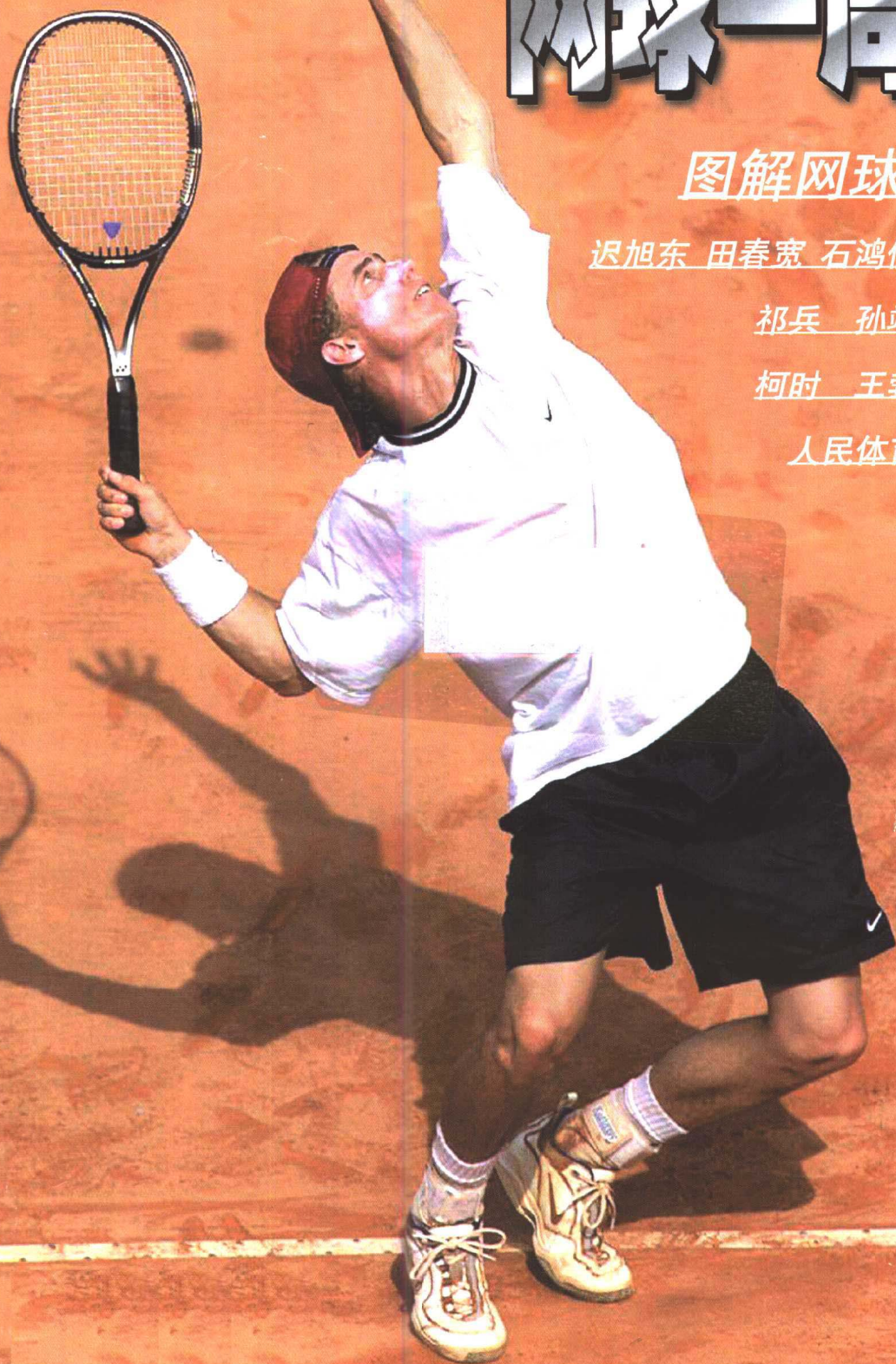
图解网球技术

迟旭东 田春宽 石鸿儒 编著

祁兵 孙靖 示范

柯时 王勃 摄影

人民体育出版社



(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

网球一周通:图解网球技术/迟旭东,田春宽,石鸿儒
编著. — 北京:人民体育出版社, 2000
ISBN 7-5009-1994-8

I. 网 球—周 通 II. ①迟旭东②田春宽③石鸿儒
III. 网 球 运 动—运 动 技 术—图 解 IV. G845.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000) 第 36254 号

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

889×1194 16 开本 4.5 印张 98 千字
2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1-3,150

*

ISBN 7-5009-1994-8/G·1893
定价: 23.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆 8 号(天坛公园东门)
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 电挂: 9474
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

目录

网球一周通

先要说的话 ----- 1

第一天

准备好，我们一起去球场 2

- 一、网球场原来是这样的 ----- 3
- 二、准备好球拍、球 ----- 4
- 三、服装、球鞋也有讲究 ----- 5
- 四、寻找一种最适合自己的握拍法 ----- 5
- 五、先来体会球拍触球的感觉 ----- 10
- 六、再做一些简单的步法练习 ----- 13

第二天

正手击球是基础 15

- 一、首先了解正确的挥拍动作 ----- 16
- 二、正确的判断、及时的移动和站位是击出好球的保证 ----- 19
- 三、正手击球练习1——原地挥拍 ----- 21
- 四、正手击球练习2——原地击球练习 ----- 25
- 五、正手击球练习3——跑动击球 ----- 25
- 六、正手击球练习4——多球练习 ----- 25
- 七、正手击球练习5——底线对攻 ----- 26
- 八、正手击球练习6——对墙击球练习 ----- 26
- 九、击球点与握拍法 ----- 26
- 十、正手击球检查要点 ----- 27

第三天

反手击球也容易 28

- 一、首先了解反手击球(单手)的动作结构 ----- 29
- 二、反手击球练习1——原地挥拍 ----- 32
- 三、反手击球练习2——原地击球练习 ----- 32
- 四、反手击球练习3——跑动击球 ----- 33
- 五、反手击球练习4——多球练习 ----- 33
- 六、反手击球练习5——击墙练习 ----- 33
- 七、或许双手握拍的反手击球更适合你 ----- 33
- 八、现在可以进行底线击球练习了 ----- 38
- 九、检查要点 ----- 38

第四天

发球没问题

39

一、发球的威力和种类	40
二、下面开始学习平击发球技术	41
三、徒手抛球练习	45
四、无球挥拍练习	45
五、对墙发球练习	45
六、发球练习	46
七、其他发球技术的掌握也很重要	46
八、检查要点	46

第五天

上网截击很刺激

47

一、首先了解上网截击技术的主要环节	48
二、截击练习1——对墙练习	50
三、截击练习2——双人网前截击练习	51
四、截击练习3——单人网前截击练习	52
五、截击练习4——双人网前截击游戏	53
六、检查要点	54

第六天

特殊球的处理

55

一、接发球	56
二、高压球	56
三、挑高球	59
四、放网前短球	60

第七天

我能够上场打球了

62

先要说的话

被称为“贵族运动”的网球运动是源自13世纪的法国游戏，经过几百年的历史演变，如今已成为深受全世界人民喜爱的体育运动。

今天，四大网球公开赛和ATP巡回赛等诸多网球赛事在全球的影响力越来越大，我们可以经常在电视中看到在世界各地激战正酣的网球比赛，桑普拉斯、阿加西、辛吉斯、威廉姆斯姐妹等网球明星同篮球明星乔丹一样光彩照人。

网球运动在我国已成为大众健身娱乐的一项重要运动形式。随着电视传媒的广泛报道和宣传，随着我国市场经济的发展和人民生活水平的不断提高，以及人民群众健康意识的增强，集竞赛、健身、娱乐、休闲、社交于一身的网球运动已显示出巨大的吸引力。特别是在经济较为发达的城市，参加网球运动已经成为一种时尚。

希望参加网球运动的人很多，但是并非每个人都有充足的时间和经济能力去参加网球培训班或请专业教练指导、陪练，有许多初学者对自己能否在较短的时间内掌握基本技术持怀疑态度，因而迟迟不能走进网球场。

这时，请不要忘记学习的另外一条途径，那就是先看书，然后自己练习。一本内容丰富、讲解详细、实用性强的指导书，会给你足够的理论知识和理性认识。《网球一周通》具备图文并茂、适合网球初学者使用的特点，对学习网球感兴趣的你，只要按照它的要求去做，保证可以在一个星期的时间里参加到网球运动中去。

这本书介绍给你的是一种循序渐进、自我控制的学习方法，它既包含必要的技术指导，也有实用性较强的训练手段，既可以根据书中的安排，通过训练逐渐提高自己的技能，也可以检查自己掌握技术的情况并加以必要的修正。

怎么样，让我们现在就开始第一天的网球训练吧。



第一天

**准备好，
我们一起去球场**



一、网球场原来是这样的

网球场是一块长23.77米(78英尺)，宽10.97米(36英尺，为双打边线)，中间由球网分隔的长方形场地(图1)，单打边线之间的宽度为8.23米(27英尺)，发球线至端线的长度为5.485米(18英尺)，发球线至球网的距离为6.40米(21英尺)。

由于现代网球是由英美发源的，因此，网球场的尺寸采用的是英制计量单位，转化为公制单位后数据不易记忆。靠近球网的四个长方形区域为发球区，比赛开始时发球必须落在对方对角的发球区内方为有效。

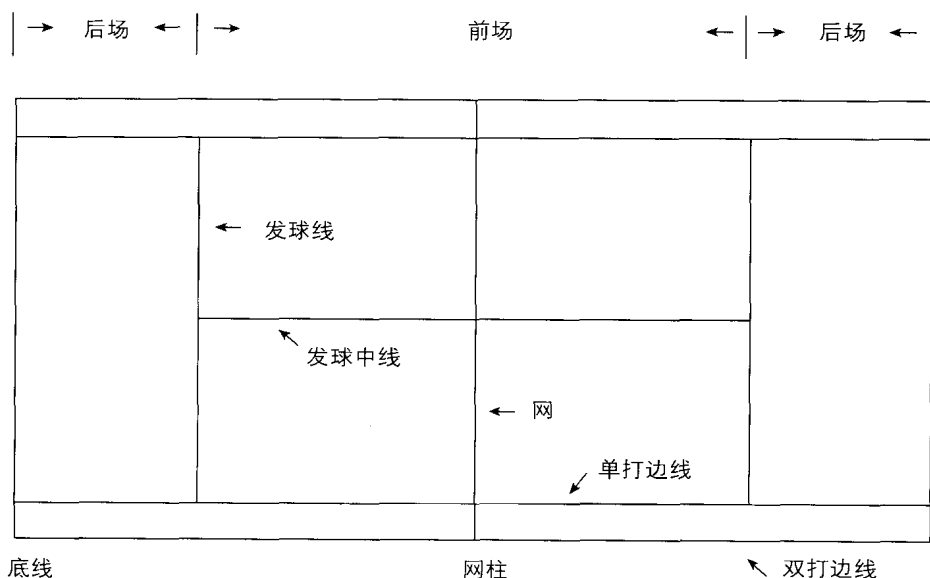


图1 网球场地图

两条端线的中心各有两条宽0.05米(2英寸)，长0.10米(4英寸)的短线，为球场的中点。

球网两端略高，中心略低，各为1.07米($3\frac{1}{2}$ 英尺)和0.914米(3英尺)。

球场四周必须有一定范围的空地，端线外至少应有6.40米(21英尺)，边线外侧至少应有3.66米(12英尺)。

通过图示，你应该对网球场地图有一个大致的印象了。

下面，再给大家介绍一下场地的类型和比较适宜的打法。



草地球场为种植青草的场地，场地美观，运动员脚下感觉较好。这种场地属于快速球场，但是球的反弹不高，一般发球上网型的运动员在这种场地上可以发挥出较高的水平。世界四大网球公开赛中的英国温布尔顿网球公开赛的场地就是草地球场。



土地球场是将黏土和沙土混合一起压实压平后，再在上面铺上一层细沙的场地。这种场地属于慢速球场，适合于稳扎稳打的底线型选手，对运动员的底线技术和体力有较高的要求。例如奥地利的穆斯特、西班牙的布鲁格拉、莫亚等均为土地高手。法国网球公开赛的场地就是土地球场。

3. 塑胶球场

塑胶球场是在水泥场地上涂上一定厚度的塑胶。其特点是球速较快，球的反弹较高，比较适合于上网型的选手。一般比较正规的球场多为塑胶球场。

4. 硬地球场

硬地球场一般是用水泥或沥青铺成的，属于快速球场，同塑胶球场相似。这类场地大多修建较早。不足之处是场地较硬，长时间在这类场地上打球会对膝关节和踝关节造成疲劳或伤害，另外这类场地对球的磨损较大。

5. 其他球场

除上面提到的四类球场外，还有合成树脂球场、木板球场、铺设毛毡的球场等。

二、准备好球拍、球

1. 初学者首先需要选购至少一把适合自己的网球拍

古语云，“工欲善其事，必先利其器”，打网球首先需要有一把适合自己的球拍。网球拍的种类、样式比较多，一把顺手、合适的球拍将会帮助你更快地掌握各项技术。

网球拍从材料上分为木制球拍、金属制球拍(铝合金等)、化纤合成材料的球拍、碳素石墨材料的球拍等。球拍构成材料的改变和发展影响了网球运动的发展。一般情况下，碳素石墨材料的球拍具有较好的硬度和减震性，能够为运动员提供更好的稳定性和更强的力量。球拍的重量也有区别，有轻(L, < 13盎司)、中轻(LM, 13~13.5盎司)、中(M, 13.5~14盎司)和重(T, > 14盎司)之分。较轻的球拍可以使挥击速度较快，较重的球拍又可以打出速度快的球和球沉的球来。初学者在考虑球拍重量时应以不沉、能用得上劲为宜。

由于球拍拍面的面积大小不同，网球拍又分为小头拍(穿弦面积< 85平方英寸)、中型拍头球拍(穿弦面积为86~95平方英寸)和大头拍(穿弦面积> 95平方英寸)。一般情况下，小头拍比大头拍的硬度要高、弹性略小，对于初学者来讲，大头拍更容易掌握，控制球的力量、速度、落点也更加容易。

在选择网球拍时，不但要考虑球拍的品种、材质、价格、重量、握柄大小、拍头大小等因素，还有以下几项指标需要了解。

①硬度指数：球拍的硬度分10个等级，1~5级为软性球拍，球在拍面上的滞留时间较长，弹性较大，手感比较清晰，但不宜打出快速有力的球；6~10级为硬性球拍，球在拍面上的滞留时间很短，弹性较小，稳定性高，能够打出快速有力的球来，但初学者的手感不清晰，并且过硬的球拍相对来讲容易使肘关节损伤，造成“网球肘”。

②减震指数：表明球拍在击球时产生震动的消失能力。指数高的球拍可以使震动减小许多，这与球拍的材质和设计有较大关系。

③甜点和最佳击球区：甜点是球拍震动最小的一个区域，一般是在拍面中心点下方的一个区域。打球时，当用球拍的甜点位置击球时，可以获得最大的力量和最佳的手感。最佳击球区是甜点周围震动较小、手感较好的一个区域，表明能够击出高质量球的一个区域。

上面介绍了一些球拍性能的指标，在选择球拍时，拍柄合手是很关键的，拍柄偏粗，不宜控制；拍柄偏细，容易在手中打滑、旋转，不宜用上力量。选择合适的拍柄需要了解手掌大小同把号的关系。通过下面的测量方法可以知道适合自己的把号。

将持拍手的手掌与手指伸展，将三角尺顶角放在手掌的第二掌线上，将直尺放在无名指上，测量从第二掌线到中指指尖的长度，得出的长度同下表对照(表1)，即可获得合适的球拍拍柄粗细的尺寸。

2. 网球的质量差别较大，一般体育用品商店里出售的网球和练习用球都可以选择

国内生产的“航空”牌网球质量较好，国外的著名品牌有“Wilson”、“DUNLOP”、“PENN”、“Slazenger”等。通常价格较高的网球其质量和击球感较好。

三、服装、球鞋也有讲究

打网球时的服装要便于活动，一般为吸汗性和挥发性较好的棉制品，并且要干净整洁，以表示对对手、裁判员和观众的尊重。现在的网球服装男子多为短袖T恤衫和短裤，女子多为连衣短裙或短衫短裙，也有女运动员穿着运动短裤的。网球服装不仅是网球场上的着装，它也影响着运动服装时装化的进程，许多知名运动员穿着的网球服都成为世界流行的款式，法国著名的时装品牌“鳄鱼”就是由网球比赛服装发展起来的。

网球鞋的种类较多，从鞋面质地上来讲主要有皮革和帆布两类，鞋面上有包裹大脚趾部位的皮革(或帆布)，防止过度磨损。网球鞋的鞋底比较平，多为防磨的橡胶或其他材料，通常情况下，人字形的鞋底比较适合沙土地，而辐射状的鞋底适合于所有的场地。打网球时的急停、起动动作对踝关节和膝关节的压力较大，因此，好的网球鞋应该具有较好的缓冲功能。网球鞋还应该能够提供向前、向后和其他方向变化的支撑功能。根据个人爱好，选择穿着舒适、结实耐用、活动便捷的网球鞋是很重要的。

另外，根据网球运动的礼仪，不要穿着可能损坏场地的运动鞋或其他硬底鞋上场。

四、寻找一种最适合自己的握拍法

掌握正确的握拍方法对提高自己的网球技艺具有重要的作用。

1. 握拍方式简介

初学网球，首先要了解和学习握拍的方法。

把 号	拍柄尺寸(英寸)	拍柄尺寸(毫米)
2	$4\frac{1}{4}$	108
3	$4\frac{3}{8}$	111
4	$4\frac{1}{2}$	114
5	$4\frac{5}{8}$	117
6	$4\frac{3}{4}$	120
7	$4\frac{7}{8}$	123

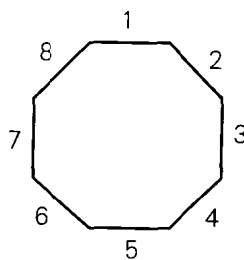


表1 把号与手掌大小的对应关系

图2 球拍拍柄

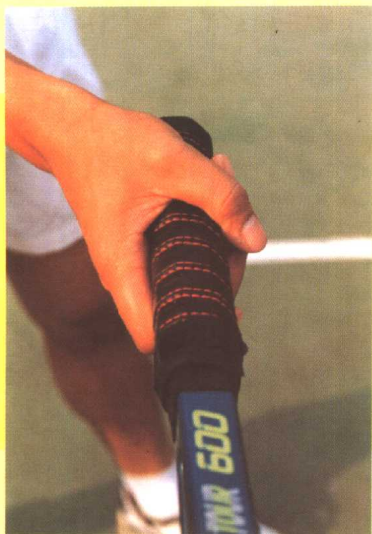


图3-1



图3-2



图3-3

图3 东方式正手握拍法

我们可以看到，球拍柄共有8个平面，我们将与一侧拍框相连的平面定为第1面，然后按顺时针方向依次为2, 3, 4, 5, 6, 7, 8面(图2)，食指根部关节贴靠的位置是区分不同握拍方法的较为简单的办法。

(1) 东方式正手握拍法

东方式正手握拍法是因为最初流行于美国东海岸而得名。这是一种被广泛采用的握拍法。

握拍时拍面与地面垂直，大拇指与食指呈V字形握在拍柄的第1面上，食指根部关节按在第3面上，大拇指与中指相靠，食指略微与中指分开(图3)。由于恰好像握手的状态，因此也称为握手式握拍法。

这种握拍法的优点在于手掌与拍柄接触面积大，容易发力，挥拍范围大，能打出强有力的正手击球，并且适

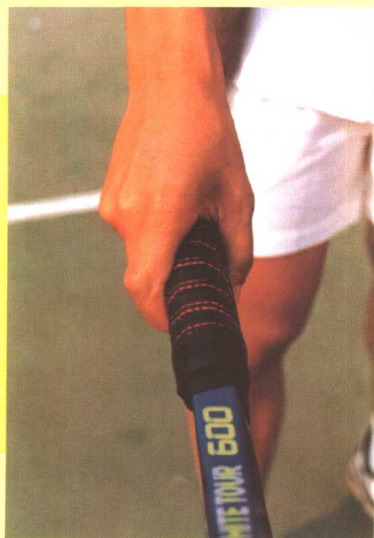


图4-1

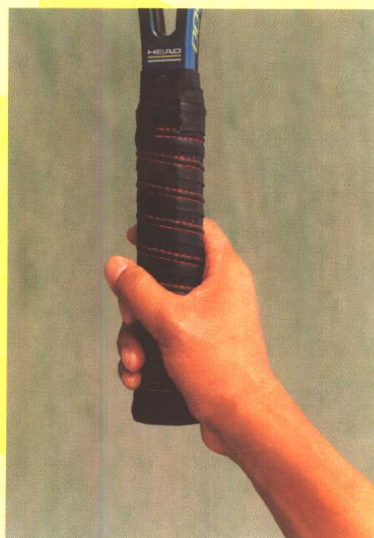


图4-2



图4-3

图4 东方式反手握拍法

合打任何高度的球。

不足之处是，在反手击球时，需要变换握拍方法。

(2) 东方式反手握拍法

东方式反手握拍法是在东方式正手握拍法的基础上，手沿逆时针方向旋转过一个平面，食指根部关节按在第1面上(图4)。实际变换时，应以左手握住球拍颈部，将球拍顺时针方向拧转，使大拇指与食指呈V字形握在拍柄的第8面上。

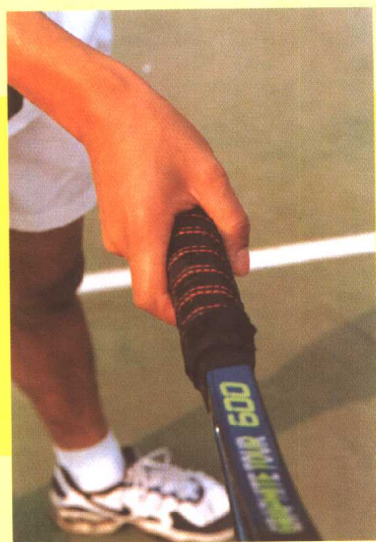


图5-1

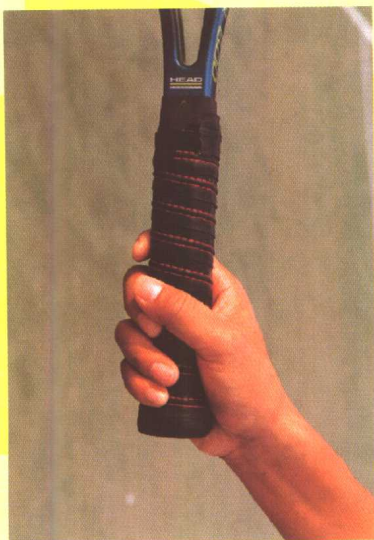


图5-2



图5-3

图5 大陆式握拍法

(3) 大陆式握拍法

大陆式握拍法也称英国式握拍法，其握法介于东方式正手握拍法与东方式反手握拍法之间，大拇指与食指呈V字形握在拍柄上平面与左上斜面的交界线上，食指根部关节按在第2面的上部(图5)。

由于其形状像握着锤子的样子，所以又称之为握锤式握拍法。由于这种握拍法手腕的活动范围大，因此在球拍顶部也能用上力。适合在发球、高压球、拦网、反手击球时使用，在普通的击球中，即使是正手采用东方式握拍法的选手，有很多人在发球或扣球时，也常使用大陆式握拍法。

这种握拍法的优点在于无论是反手还是正手都能以不变的握法进行击球，因此最适合于打截击球。

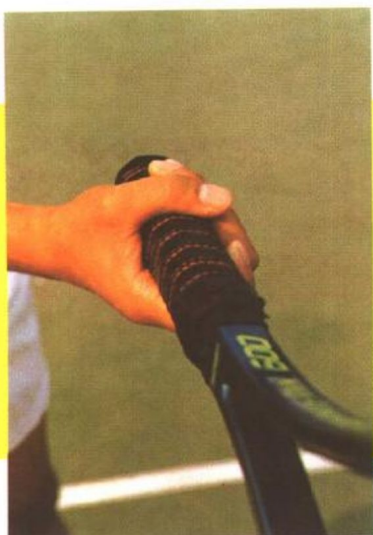


图6-1

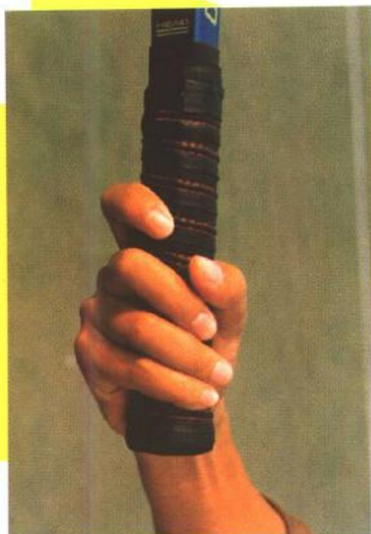


图6-2

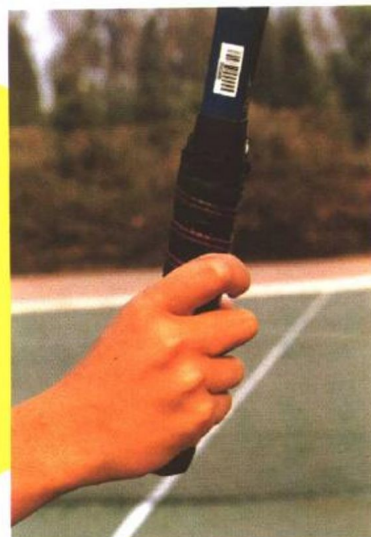


图6-3

图6 西方式正手握拍法

(4) 西方式正手握拍法

西方式正手握拍法因曾在美国西海岸流行而得名。其握法可形容为“一把抓”，即将球拍平放在地面上再用手抓起来，拇指与食指之间呈V字形握在拍柄第3面上，食指根部关节按在第4面上(图6)。西班牙选手多数采用西方式正手握拍法。这种握拍法在打高球时能有很大的威力，击出的正手球旋转性强，用于“破网”很有威胁。

(5) 西方式反手握拍法

西方式反手握拍法是在西方式正手握拍法的基础上，手腕内旋，拇指伸直紧压在球拍的左垂直面上，食指压在第5面上(图7)。也就是将球拍的上下平面颠倒过来，正、反手用同一拍面击球，这也是西方式反手握拍法最显著的特征。

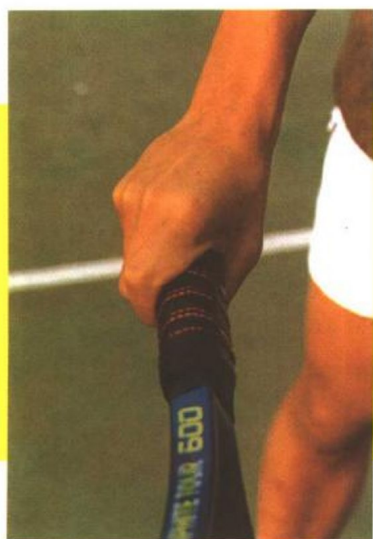


图7-1

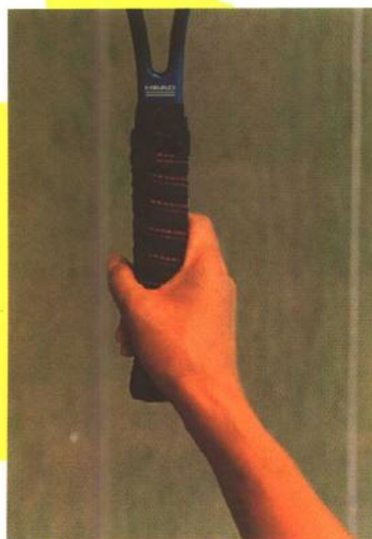


图7-2

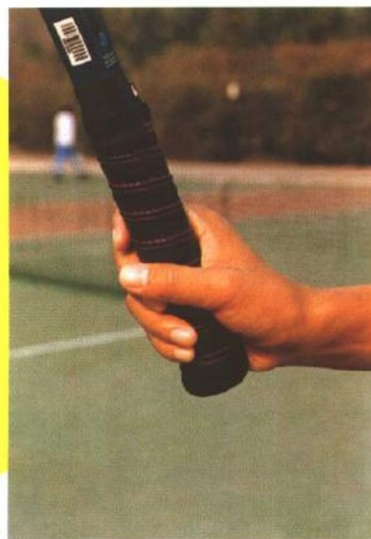


图7-3

图7 西方式反手握拍法

(6) 半西方式正手握拍法

这是一种介于东方式与西方式之间的握拍法，是网球选手经过实践检验，技术动作合理、更加容易掌握的握拍法。其特点是大拇指与食指呈V字形握在拍柄的第2面上，食指根部关节按在第3面和第4面之间，食指与中指略微分开，大拇指紧靠中指。半西方式正手握拍法易于击打腰部以上高度的球，并且加力握拍时可以打出高弹跳球，是一种倾向于正手主动进攻的握拍方法。

半西方式握拍法的反手握拍与东方式反手握拍基本一样。

(7) 双手反手握拍

双手反手握拍的基本方式是将球拍顺时针拧转，使右手成为东方式反手或大陆式握拍，左手在右手之上采用东方式正手握拍的方式，双手重叠(图8)。

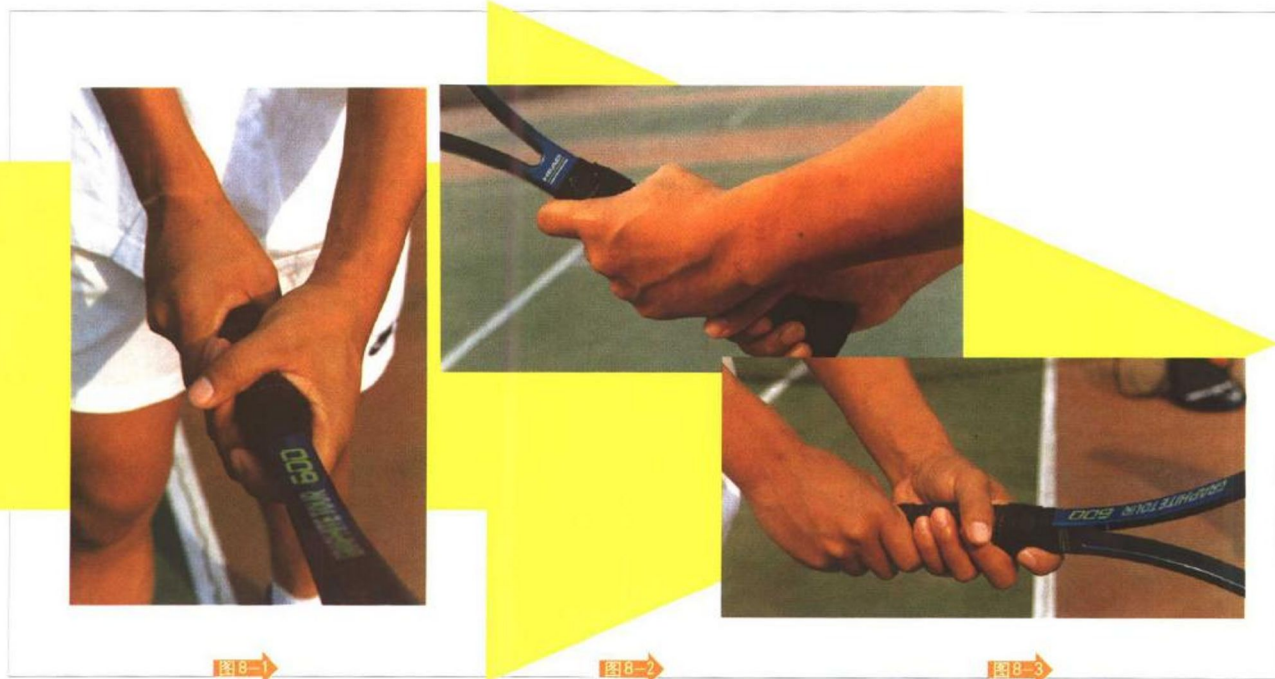


图8 东方式双手反手握拍法

双手反手握拍能够获得比较稳定与力量较大的击球。对于初学者来讲，双手反手握拍比较简单，也能使左手自然地放在球拍上。

初学时，也可以右手与左手均采用正手握拍的方式，只是这种握拍手腕不够灵活。随着技术水平的提高，再练习变换右手握拍。变换的双手反手握拍更加容易打出上旋球。

以上介绍了7种基本的握拍方法。对于初学者来说，没有必要从一开始就只认准一种方法不变，可先采用自己最顺手的方法，然后随着技术的不断提高，再逐步加以调整，这样更有利于掌握正确的和更适合自己的握拍方法。

另外，由于每个人的条件不同，即使是采用同一种方法也会稍有差别，这些都要在实战中体验。

需要注意的是，无论采用哪种握拍方法，都要注意以下几点：

首先，握拍时，手掌要靠近拍柄的末端，不要特别靠上，以免击球时球拍像棍子一样在手掌中拨动，要让球拍成为前臂延长的一部分，这样才能很好地发力；其次，握拍的手不要特别用力，不要特别紧张，要让球拍在手中有一定的活动余地，就像用手握住一只小鸟一样，过紧会握死小鸟，过松会让小鸟飞掉；再次，手腕要能够前后活动，不要让球拍与前臂成为不可活动的固定的一体。

五、先来体会球拍触球的感觉

网球练习或比赛中，如何控制球的力量，不仅取决于击球的动作和速度，网球通过球拍的震动传递给肌肉的感觉也是非常重要的。了解自己球拍震动的情况与出球的力量关系，对于击球、接发球、网前截击等都有重要的影响，那么让我们首先体会一下球拍触球的感觉。

1. 颠球

用自己感觉舒适的方法握拍，拍面与地面平行，不间断地颠球，体会肌肉受到震动的感觉，并且可以体会球落在球拍不同区域的感受。你应该能够感觉到球落在甜点上轻微的震动与落在其他部位震动的不同。接下来，稍微用力将球颠高一些，体会不同高度球对球拍的撞击，并且通过一段时间的练习，能够做到按照自己的意愿控制球的高度(图9)。

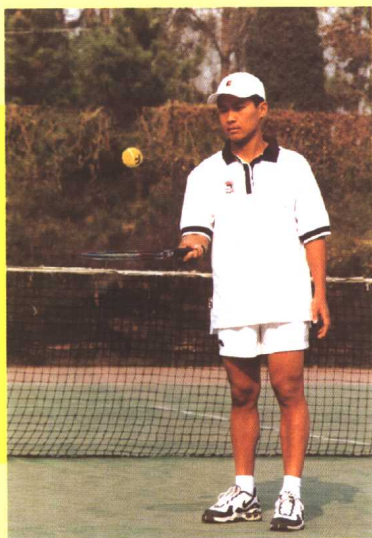


图9-1

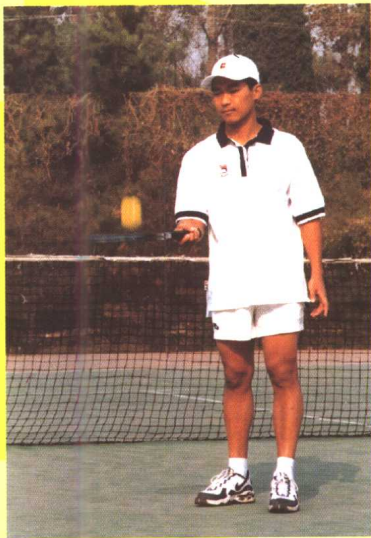


图9-2

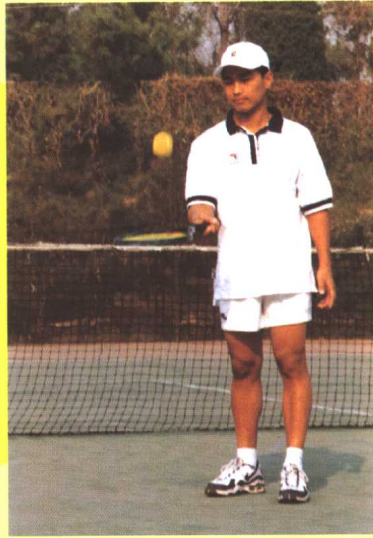


图9-3

图9 颠球练习

2. 拍球

当你能够轻松地完成上面的练习后，再开始进行下面的拍球练习。像拍篮球一样，用网球拍不间断地在地面上拍球。注意主要用手腕的力量(球拍如同拍篮球的手)，而不是上臂发力向下压球，击球点高度应在腰部或偏下(图10)。

熟练一些后，争取做到随意控制拍球的频率，并且能够做到在行进间拍球，这时你就具有控制力量的基础了。当然，还要注意用球拍的甜点拍球，并且要能够控制球的落点，尽量地集中。

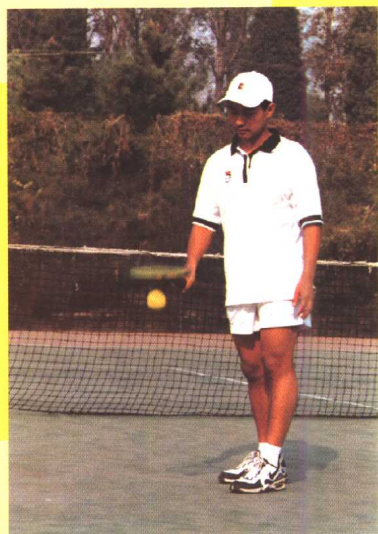


图 10-1

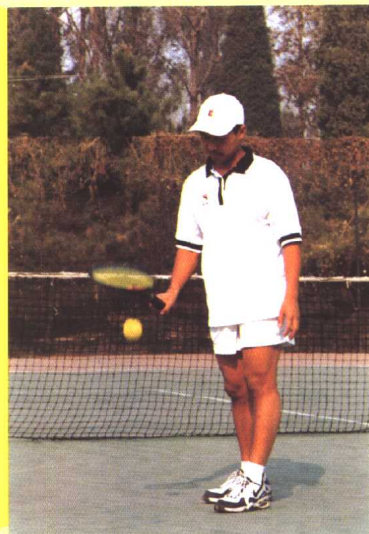


图 10-2

图 10 拍球练习

3. 对墙磕球练习

当你能够自如地颠球、拍球以后，我们再来练习对墙磕球。找一堵墙（不要妨害他人利益），用大陆式握拍方法握拍，拍头略微上翘（高于前臂延长线），身体侧对墙面，在身体右侧，连续不断地对墙磕球（图 11）。

刚开始的时候，你极有可能只能磕球一两次，并且无法控制球的方向和力量。这时不要着急，因为绝大多数初学者都是这个样子的。所以，自己要有耐心，不断的练习和体会，并且你要知道，对墙磕球练习掌握得好，对你以后学习掌握网前截击是非常有帮助的。



图 11-1



图 11-2

图 11 对墙磕球练习(1)