

肖 毅 赵守成

山西人民出版社



网球入门

网球入门

肖毅 赵守成

山西人民出版社

网 球 入 门

肖 毅 赵守成

*

山西人民出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西省七二五厂印刷

*

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 3.625 字数: 76千字

1988年4月第1版 1988年4月太原第1次印刷

印数: 1—7,400册

*

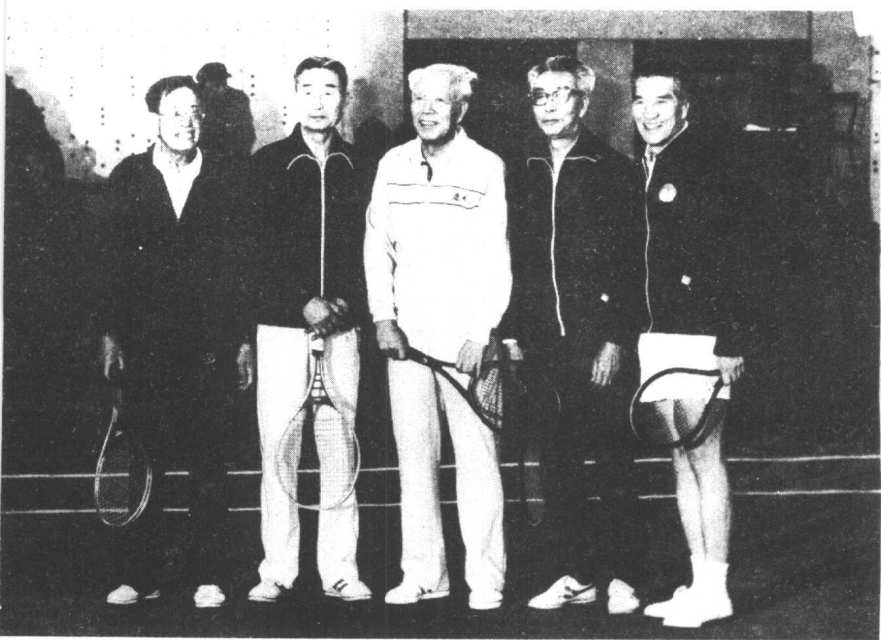
ISBN 7-203-00131-3

G·97 定价: 0.90元

局开展我国网球运动，赶超
世界水平而奋斗。

吕正楷

一九八六年六月



前 言

随着我国体育运动的蓬勃发展，网球运动也开始逐渐被人们所认识、所喜爱，特别是近几年开展得更加活跃了，每年都举办多次全国性比赛，不仅有青少年赛、团体赛、单项赛、冠军赛，从一九八一年开始还为老年举办一年一度的全国老年赛。在众多的网球爱好者中，有学生、工人、农民、知识分子和老干部，特别是我们国家的领导人及各省市、自治区的领导人，及一些其他老干部。这些网球爱好者，对推动我国网球运动的迅速发展起了积极的作用。

随着网球运动的深入开展，广大网球爱好者渴望得到关于如何掌握和打好网球的书籍，从中学习一些网球运动的基础知识，掌握一些主要训练方法和要领，在普及中有所提高。为了满足广大网球爱好者的需要，今将我们的一些体会编入此书，以助同好参考。

在我们编写过程中，参考了一些国内外的先进资料，更主要的是通过我们多年的教学和实践，总结了一些经验。同时在编写过程中也得到国家领导人万里、吕正操及网球界人士的大力支持，尤其原纺织工业部副部长韩纯德同志直接给予了帮助，在此特表示感谢。

我们愿意将《网球入门》一书，奉献给广大读者。限于水平，书中会出现一些缺点和错误，请读者予以批评指正。

肖毅 赵守成 一九八五年十一月

目 录

一、网球运动简介.....	(1)
二、网球运动的特点.....	(3)
三、网球与健康的关系.....	(3)
第一章 网球运动的基本技术.....	(4)
第一节 正反手握拍法.....	(4)
第二节 正反手击球.....	(7)
第三节 接球方法.....	(12)
第二章 截击球.....	(14)
第一节 随击球.....	(14)
第二节 截击球.....	(15)
第三节 反弹球.....	(22)
第四节 挑高球与高压球.....	(25)
第三章 发球与接发球.....	(29)
第一节 发球方法.....	(29)
第二节 发球种类.....	(32)
第三节 发球落点及第二发球.....	(33)
第四节 接发球.....	(35)
第四章 网球运动的基本战术简介.....	(39)
第一节 一般战术.....	(39)
第二节 单打战术.....	(41)

第三节	双打战术·····	(46)
第五章	基本技术练习·····	(51)
第一节	移动步法练习·····	(51)
第二节	高压球与挑高球的练习·····	(57)
第六章	综合练习·····	(59)
第七章	网球的身体训练·····	(69)
第八章	怎样打比赛·····	(76)
第九章	网球运动心理学·····	(78)
第十章	网球拍与网球肘·····	(82)
第十一章	利用自然环境的作战计划·····	(85)
附:	网球竞赛规则·····	(87)

一、网球运动简介

网球运动是当今体坛受到重视和群众所喜爱的体育项目，它素有“飞旋世界魔球”之名。在世界各球类运动中，其地位仅次于足球，素有第二球类之称。

近年网球运动在世界各地发展很快，尤其欧美地区最为热门。

打网球要具备一定的条件，如：拍子、球和场地等。

1. 网球运动的诞生

网球运动起源于法国，至今有500多年的历史。据传，十四世纪时，在法国一个宫廷晚会上，一位音乐教师介绍了一种文雅的游戏，这个游戏由两个人各站一边，中间用一条绳隔开，随着音乐的节奏，两人用手把一个球打来打去（球是布面的，中间塞满头发），这就是最初的网球运动。当时，法国人认为这种游戏很有趣，并有运动的性质，在茶会和宴会中都经常被用来作为消遣的节目。因此，过去网球运动同马术、击剑曾被看作三项贵族的高雅运动。这种运动十七世纪传到美国，将绳改为网，场地也因此更正规了。在一百年以前，有位英国少校把这种游戏改在户外进行，由此推广下来，便成了现代的网球运动。

2. 球拍的变化

随着网球运动的不断发展，在器材和场地设备等方面，也在不断地发展变化。从用手托来托去发展到用拍子互打。网球拍也由木制笨头笨脑的方头拍，发展到制作精细的圆头拍。重量上也有所改进。现在的拍子除木制外，还有铝合金、

石墨、玻璃钢，碳塑纤维等。
在形状上，有类型各异和大小规格不同的球拍。原来只有一种小头球拍，而现在有中头和大头球拍。现在网球拍的形状(图1)。

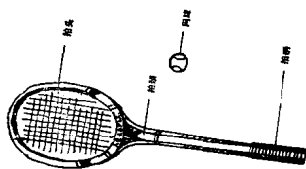


图 1

3.球的变化

球也是由原来的小布球发展到后来使用一种胶皮球，球很软，弹性也小。现在使用的球外面包着一层尼龙羊毛混合制成的外皮，皮里面是充气的橡胶球，弹性很强，能适合于各种场地使用。现在网球的形状(图1)。

4.场地的变化

随着球和球拍的发展变化，网球场也在不断变化。最早都是沙地球场，后来在西欧有了草地球场，在南亚出现了水泥地。随着比赛的繁多，场地也出现了各种性能的塑料场、沥青场、水泥场及塑胶混合场等等。当前发展的趋势，网球场多数在向硬地型的塑料场和塑胶混合场方向发展，这种场地既美观，又节省保养人员，管理上又简单省事。

5.网球比赛的变化

一八九六年，在瑞典举行的第一届奥运会上，网球被列为比赛项目。目前，网球赛规模影响大的有英国温布尔顿网球锦标赛、国际网球锦标赛(即世界男子团体赛——戴维斯杯赛)、国际网球联合会杯赛(即世界女子团体赛)。除此以外，还有由一些大企业资助的一系列国际大奖赛，几乎连续不断一周接一周地进行着。

二、网球运动的特点

网球运动和其他球类运动一样，对促进人的身体健康有一定的锻炼价值和良好的影响。它可以培养人们动作的协调性、迅速性、敏捷性、判断力的准确性和反应速度的快慢，增强耐久力等。此外，网球比赛设有团体、男女单打、双打及混合双打比赛。通过锻炼和比赛，既培养了人们的集体主义精神、独立思考能力，又培养了勇敢顽强、坚韧不拔的意志。同时，网球动作比较舒展、优美、大方，给人以美的享受。因此网球不仅是青少年，也是中老年所喜爱的运动项目。

三、网球与健康的关系

尽人皆知“生命在于运动”。自古以来有很多名人十分重视靠运动强身壮体。例如古代名医华佗就十分重视运动医学，他所编创的《五禽戏》就可以防病和治病。网球运动是一项老幼皆宜的体育运动，它会使老年人精神愉快，恢复童心，提高体质，防老抗衰，达到延年益寿的目的。但是运动量要因人而异，不可太过。因而老年比赛是在“友谊第一、健康第一，安全第一”的指导思想下，根据老年人的特点制定了特殊的竞赛规程，确保老年人的健康。我们国家很多领导人和老干部都成了网球运动的积极分子，他们在网球场上愉快地欢渡着幸福的晚年。

第一章 网球运动的基本技术

网球运动的基本技术是由发球、接发球、正（反）手击球、截击球、高压球等技术所组成。在击球时运用球拍弦面倾斜的角度和挥拍力量的大小，击出直线球、斜线球、不同快慢的球、旋转球和抛物线的球。根据这样的特点，所击出的球，落地后可产生不同方向，不同高度和不同旋转的球，造成对方接球困难，使之反击时的有利条件受到破坏。因此正确掌握基本技术，学会各种击球方法是很重要的。

第一节 正反手握拍法

能否正确地击球和发挥技术，很大程度上取决于握拍方法，常用的正手握拍方法有以下几种（均以右手握拍为例）：

第一种 大陆式握拍法

这种握拍法可用于各种击球，如发球、底线正反拍击球、截击球、高压球等。这种握法是使拍面垂直于地面，将手放在拍面上，拇指与其他四指分开，使虎口形成V型，然后将手顺着拍面向后滑至拍把末端，使虎口对着拍把的第二条线上（图2—1，2—2）。

这样的握拍在击球时，要使拍面垂直于地面，就必须强



图 2—1

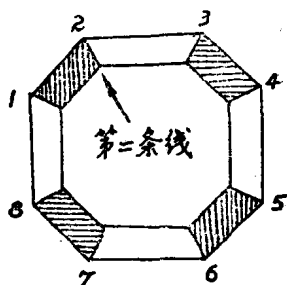


图 2—2

(拍把的断面)

扭着手腕，从而减弱了击球的稳定性。另外回击高球也比较困难，由于有这样的缺陷，故一般不采用大陆式握拍法。

第二种 东方式握拍方法

握法是使拍面垂直于地面，将手放在拍面上，大拇指和食指成V型，然后顺着拍面向拍把后滑，并向右略转动拍把，握在拍把末端，使虎口对准拍把的第二、三条线中间的平面上，手掌根紧贴第四、五条线的平面上（图3—1，3—2）。

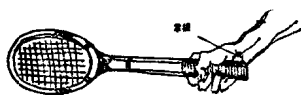


图 3—1

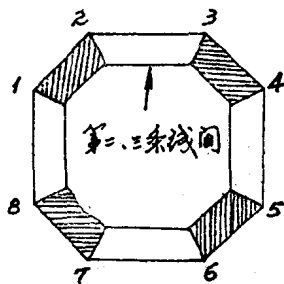


图 3—2

(拍把的断面)

东方式正手握拍法，是手掌和拍面保持在同一平面上，

在击球时它只需要作最小调整，而能产生最大的稳定。

拍面向右转动，把V型虎口对准拍把的第一条线上，大拇指用力握住拍把的左侧，即为东方式反手握拍法(图4)。

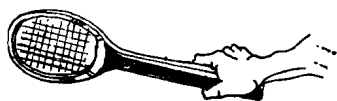


图 4

第三种 西方式握拍法

使拍面垂直于地面，将手放在拍面上，大拇指和食指成V字型，然后顺着拍面向拍把后滑，向右转动拍把，将虎口对准拍把的第四条线上。但这种握法只用于正手抽球，而反拍抽球应以大陆式或东方式握拍法(图5—1，5—2)。

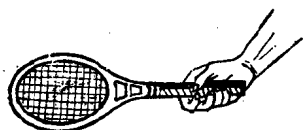


图 5—1

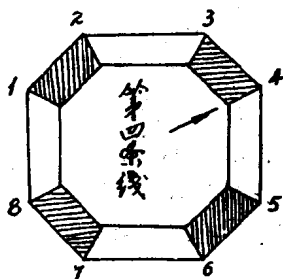


图 5—2

(拍把的断面)

这种握拍是手心朝天，使手腕和前臂难受地扭曲着，很不容易打好球，尤其打低球更困难，故不主张采用此种握拍法。

第四种 双手反拍握拍法

这是自然形成的一种握拍法。由于力量小，刚学打球时握不紧、也挥不动球拍，或反手存在一些毛病(如侧身不够，肘关节先行等)，只好通过用双手握拍法击球。这些毛

病能得到改进。世界名将康诺斯、博格、所门罗等,使用双手反拍赢得了前所未有的声誉。但任何一样东西都不能十全十美,双手反拍的优点是由于有第二只手的帮助,击球的稳定性和对球的控制能力较强,不但能够打出凶狠的球或深球,而且更容易打出上旋球,就像打乒乓球那样可以有两面起板进攻的机会。另外,双手握拍击球具有隐蔽性,使对方很难预测击球的方向;它的缺点是“伸够”距离较短,特别是在回击对方的大角拉开球时,不得不松开一只手,而只用一只手握拍去击球。它的握拍方法是:如果是一个右手击球的运动员,最好是握大陆式,左手

(支持手)为东方式,(图 6)。



图 6

握拍有多种,每个人可以根据自己的特点和习惯来定,不能强求一律,因为每种握法都有优、缺点。

第二节 正反手击球

正反手击球是网球运动最基础的技术。挥拍用力大小、路线和运用拍面倾斜角度,是正反手击球的原则。用力大即成抽球,用力小即成一般回击。但大力抽球可以使球快速前进,击出各种旋转球,造成对方接球困难,使其先失去进攻能力,甚而接球失误。因此正反手击球技术应熟练掌握。

一、正手击球

握拍以右手为例。手握球拍跨立在球场端线(注1)中

注1:端线,即整个球场两端的横线为端线,或称底线。

点上，两脚自然分开，与肩同宽，脚跟稍提起，双膝微屈，重心前倾，一手握拍柄，另一手扶在拍颈上，拍头高于手腕，在鼻子下方，眼睛注视着对方来球。从准备动作起，当一反应对方来球的方向时，就应该使球拍开始后摆（后摆时要让拍子在眼睛的水平面上向后走），一直到拍头对着球场后面的墙为止，停住球拍不要让它降下。当来球接近时，向右转体，在左脚踏出的同时左肩对网，握拍手也循下弧线开始下降，屈膝时拍子下降到击球点前的（注1）三十公分处，然后向前、向上挥拍击球。拍子由低向高挥动时，重心向前上方转移，击球时拍面保持垂直，尽可能的使眼睛跟随球至拍弦，头部低下，在击球手肩部没有和下巴接触时，不要抬头，否则会影响击球动作。手臂在前挥时触到下巴会增加击球的稳定性。结束动作应该是击球手对着球落地方向的上空。击球后，很快恢复原姿势准备下一来球。

正拍击球应注意的问题：

1. 准备动作要早。准备动作的好坏，决定着击球的成功。

2. 准备动作早，必须对来球有灵敏的反应。

3. 在后摆转体时要同时转动双肩，带动拍子向后。及时、流畅的后摆动作，所获得的时间可以使击球更舒服、更有节奏性。

4. 在击球前的挥拍中，须循下弧线运行，要使球拍和握拍手低于来球三十公分，再把球拉起。并要使手臂、手腕和拍头三者凝成一体，一块降下，使拍子在击球时保持垂直状态。

注1：击球点，即击球时拍子与球接触时的位置。

5. 击球点要选在和左肩相齐处，或稍前一点的地方，肘关节微屈，肘部与身体的距离（身体是指腹部钮扣处），为15—20厘米。在击球时都要力争做到迎前打、侧身打。

正拍击球示意图 7

图 7—1~7—12



图7—1



图7—2



图7—3



图7—4



图7—5



图7—6



图7—7



图7—8