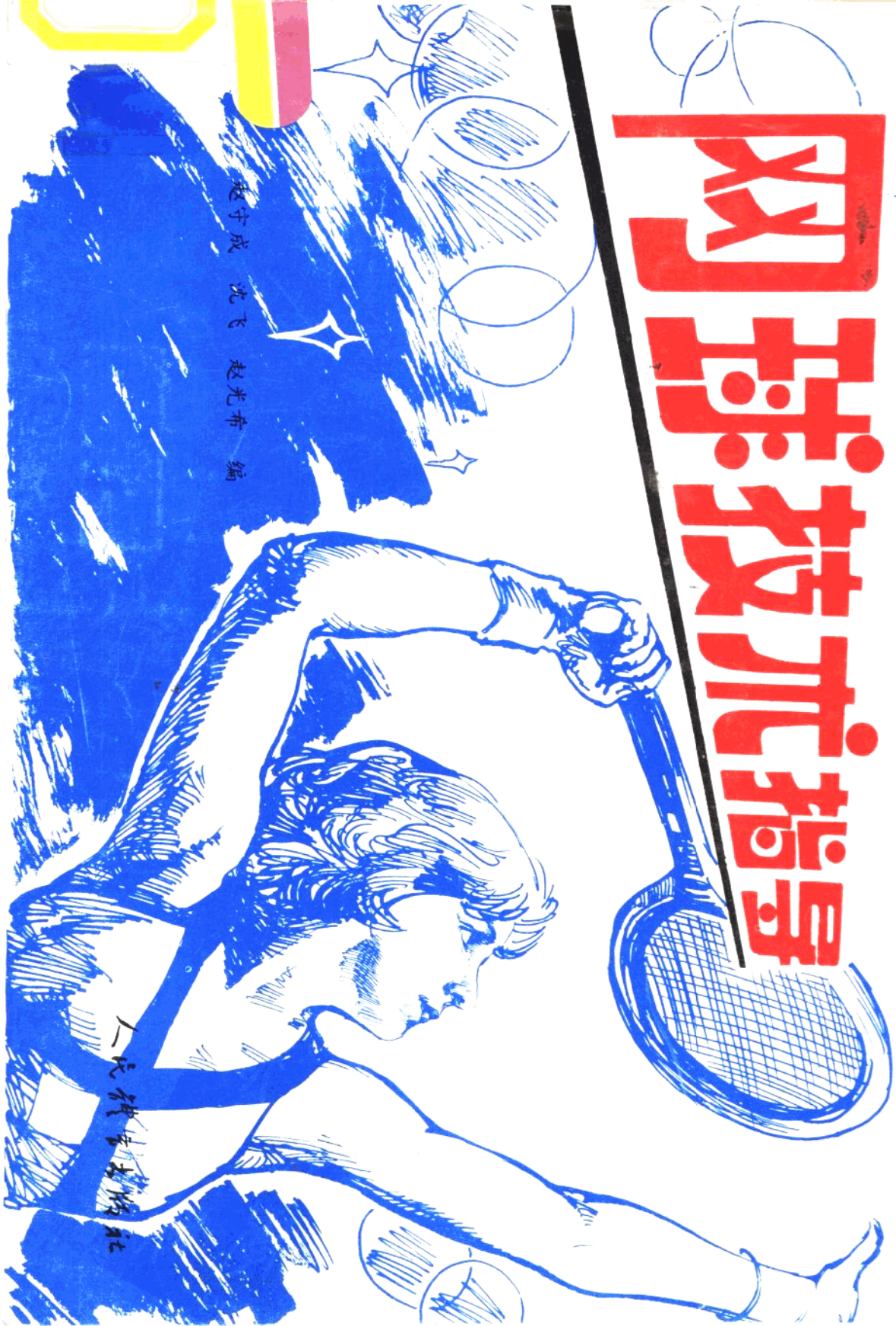


网球技术指南

赵守成 沈飞 赵光希 编

人民体育出版社



开展国际运动
增强人民体质

张自忠书

前 言

网球是世界上开展得十分广泛且深受人们喜爱的一项体育运动,素有“第二球类”之称。它起源于十四世纪法国的宫廷。网球与马术、击剑曾被看作是三项贵族的高雅运动。十九世纪网球运动在欧美各国盛行起来,进而风靡全世界。历史悠久,享有盛名的温布尔登、法国、美国、澳大利亚网球公开赛更是牵动着亿万球迷的心。

网球运动何以长盛不衰?网球比赛为什么格外吸引人呢?因为,网球运动可以锻炼人判断准确、反应迅速、动作敏捷,又能发展人的全身协调性。它对改善人的心血管、脑血管机能,增强体质有着十分积极的作用。这项运动对少年、成年及老年人都十分适宜。同时,网球运动又独具魅力,它的击球动作舒展、优美、大方,给人以美的享受。人们可以从一场精彩的网球的比赛中欣赏运动员优美、巧妙的击球动作,尤其是那多变的战术中所体现出的双方智慧的较量更使人兴趣盎然,回味无穷。

本书内容包括网球基本知识,基本技术动作和高级技术动作。每一种击球动作都配有连续动作图和简单明了的文字说明,既讲解动作要领,又指出关键所在。此外,本书还介绍了选择球拍、身体训练、练习方法、如何取得比赛胜利等其他有关网球的知识。

由于我们水平有限,在编写和绘图过程中错误在所难免,敬请批评指正。

赵守成

1993年5月

目 录

一、球拍的选择	1
二、基本技术动作介绍	3
(一)正手击球	4
1.正手击球(分解动作)	6
2.正手击球(步法)	8
(二)反手击球	10
1.反手击球(分解动作)	12
2.反手击球(步法)	14
(三)发球	16
1.发球(基本动作及部分分解动作)	18
2.发球全过程(分解动作)	20
(四)截击	22
1.正手截击(分解动作)	25
2.反手截击(分解动作)	26
(五)高压球	27
1.正手高压球(分解动作)	29
2.反手高压球(分解动作)	31
(六)挑高球	32
1.正手上旋挑高球	33
2.正手下旋挑高球	34
3.反手上旋挑高球	35
4.反手下旋挑高球	36
(七)接发球	37
1.正手接发球	38
2.反手接发球	39
3.正手接发球(步法)	40
4.反手接发球(步法)	41
三、标准击球路线成套动作介绍	42
(一)正手击球路线	43
(二)反手击球路线	44
(三)发球路线(右区)	45
(四)发球路线(左区)	46
(五)正手截击路线	47
(六)反手截击路线	48
(七)正手接发球路线(右区)	49
(八)正手接发球路线(左区)	50
(九)反手接发球路线(右区)	51
(十)反手接发球路线(左区)	52
(十一)高压球路线	53

四、高级技术动作介绍	54
(一)放小球	55
1.正手放小球	56
2.反手放小球	57
(二)截击放小球	58
1.正手截击放小球	59
2.反手截击放小球	59
(三)截击挑高球	60
1.正手截击挑高球	61
2.反手截击挑高球	61
(四)反弹球	62
1.正手反弹球	63
2.反手反弹球	63
(五)上网击球	64
1.正手上网击球	65
2.反手上网击球	66
(六)发球上网	67
1.发球上网(正手)	68
2.发球上网(反手)	69
(七)贴身球的截击	70
(八)后退步高压球	72
五、练习与比赛	74
(一)练习方法	74
1.打墙练习	74
2.与同伴练习	74
3.竞赛意识的练习	74
4.趣味加技巧的练习	75
(二)赢球的诀窍	76
(三)注意事项	77
六、基本技术动作要领	78
(一)握拍	78
(二)准备姿势	78
(三)向后引拍	78
(四)向前跨步击球	78
(五)发球	79
七、体能练习	80
附：网球场地图	81
主要参考书目	82

一、球拍的选择

挑选球拍主要由个人爱好决定,如它的式样、手感、平衡感、颜色,不要因为你的朋友或哪个球星有某种球拍你也去买,因为他们用起来合适而对你并不适合。

目前,球拍的材料已从过去的木质发展为铝合金、玻璃纤维及石墨等材料了。另外,各种合成材料的球拍也相继问世,如石墨——陶瓷,碳素——玻璃纤维等。一般地说,石墨——陶瓷球拍最坚硬,木质或玻璃纤维球拍性软而韧,震感细微,铝合金拍硬度适中。

除考虑材料外,主要还要了解球拍性能,一般进口球拍都有介绍卡,写明反映球拍性能的参数;如 Stiffness(硬度)、Twist(扭转抗力)、Sweet Spot(最佳击球区)、Damping(减振),硬度指数分 1—10 级:1—4 是软性球拍,6—10 为硬性球拍。球拍越硬,就越能有更多的力量和更好的稳定性,但过硬会引起“网球肘”。扭转抗力指数越高,球拍质量越好,球拍在手中转动的可能越小,最佳击球区的指数分 1—10 级,指数越大,说明在更大范围的弦面上偏击来球,仍能感觉良好。减震指数也分 10 级,指数高(6—10)说明能较快地将振动减至“0”。

还有,拍弦的种类及绷紧程度如何决定着球拍能否发挥它应有的效应。在我国,大都使用尼龙弦,虽比羊肠弦弹性差,冷天易脆,但耐用,防潮性能好。各人应根据自己的打法来决定穿弦的紧度。以速度为主的强攻型选手可穿 60 磅(1 磅=0.454 千克)拉力以上,以旋转球打法为主的选手可穿松些,一般在 60 磅以下,可穿在 50—55 磅之间。业余网球手不宜穿弦过紧,这样对提高控球能力,减少失误,提高技术水平有好处。

另外,还要考虑球拍的重量。球拍的重量是以 L 轻(11—13 盎司)、M 中($13\frac{1}{2}$ — $13\frac{3}{4}$ 盎司)、H 重(14—15 盎司)来表示的(1 盎司=28.35 克)。不少优秀选手都选用稍轻的球拍($12\frac{1}{2}$ 盎司或 13 盎司),原因是有利于网前的短兵相接。球拍的平衡感也至关重要,拍头过轻或过重都不是理想的球拍。

最后看一看拍柄尺寸大小是否合适,将握拍手掌摊开,从掌心量至无名指指尖,所得读数就是适合你的尺寸,

如 10.5 厘米($4\frac{1}{8}$ 英寸)、10.8 厘米($4\frac{1}{4}$ 英寸)、11.1 厘米($4\frac{3}{8}$ 英寸)、11.4 厘米($4\frac{1}{2}$ 英寸)等(1 英寸=2.54 厘米)。
总之,球拍的品种繁多,宽体、窄体、大头、中头、小头式样不一。愿我们的介绍能帮您选择一把理想的球拍。

二、基本技术动作介绍

网球技术动作多种多样,虽动作要领各不相同,但基本技术动作一般都由准备姿势、后引拍、迎球挥拍、球拍触球和跟进动作组成。同时重心的转移,两眼盯球和步法也很重要。下面介绍网球的基本技术动作,如果你能按照图组一步一步地掌握了网球的基本技术动作,你就可以自豪地说:“我会打网球了!”

(一)正手击球

正手击球是基本的击球。首先应学会正手击球,否则不论其他动作多么完美,击球的威力都会有所减弱。

正手击球是用以进攻并取得比赛胜利的基础。削球、挑高球、上旋球、直线球、斜线球、软球、硬球等等都可以用正手击球来完成。

图 1 表示的是正手击球的连续动作。请仔细研究从握拍到跟进的全部动作。最好的练习是加以模仿,击球时与图中的每一个动作进行比较,直到正确掌握正手击球为止(本书的连续动作图均由左至右)。

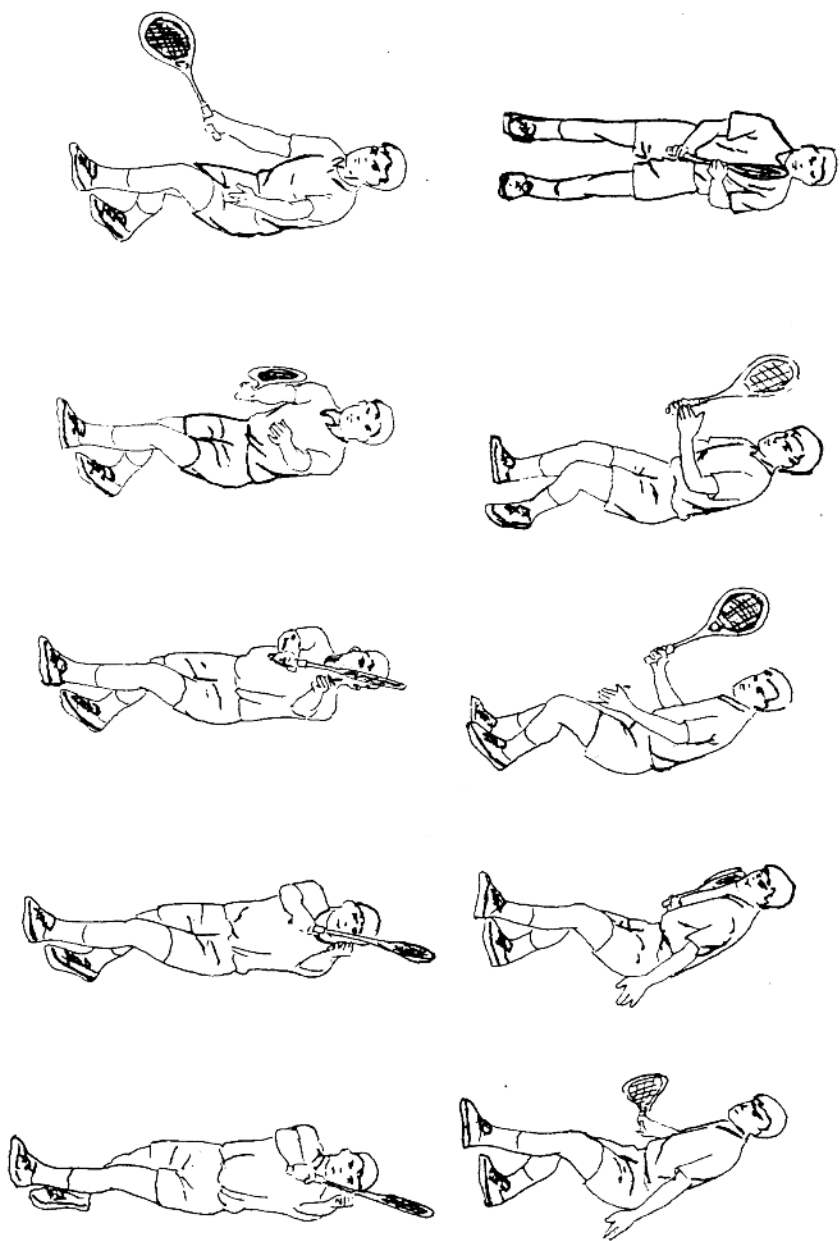


图 1 正手击球连续动作

1. 正手击球(分解动作)

(1) 握拍

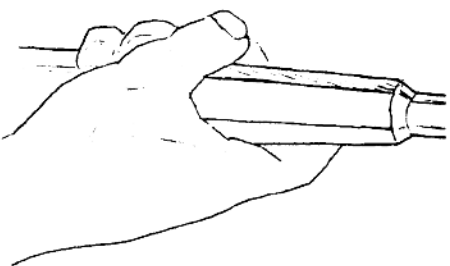


图 2

本书推荐东方式握拍,因为它能取得较好的效果。其方法是:好象与人握手一样握住拍柄;大拇指与食指间的空间呈V字型放在拍柄的上部;手须握在拍柄的中间;食指关节靠在拍柄的外侧(图2)。

(2) 准备姿势

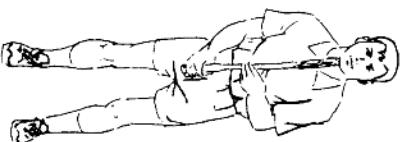


图 3

面对网,双脚向前与肩同宽,双膝弯曲,腰微弯,使身体前倾,非握拍手指托住拍颈,拍头与下额齐平,双肘微屈,把球拍舒适地放在身前,身体重心向前、落在双脚的前脚掌上(图3)。

(3) 直接向后引拍

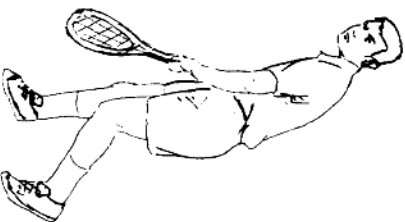


图 4

转动双脚,左脚跟抬起,在转动双肩、躯干和臀部的同时直接向后引拍,拍头要低于膝盖,松开托住拍颈的那只手,身体保持侧身姿势,手腕固定,双肩绷紧,肘部弯曲(图4)。

(4) 弧形向后引拍

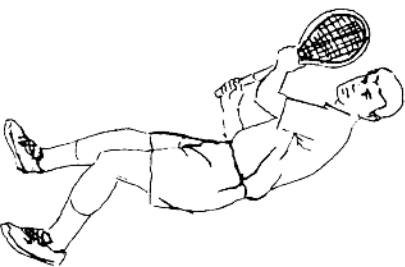


图 5

弧形向后引拍使出球的球更有节奏,速度更快,在转动双肩、躯干和臀部的同时把球拍从耳边后引至膝盖以下,而不是从膝盖以下开始向后引拍,手腕固定、双肩绷紧、肘部弯曲(图5)。

(5) 继续向后引拍

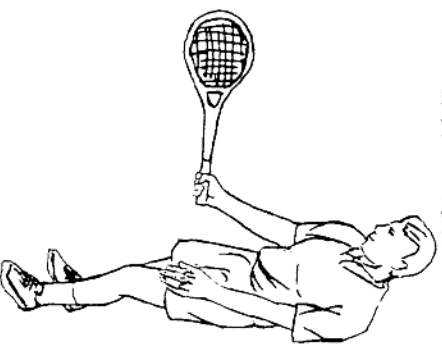


图 6

身体转向球网时,重心前移,左脚与网成 45° 角,这样击球更有力量。跨步时脚尖向前而不是用脚的侧面向前,这样你会稳稳地转向朝你弹来的球。引拍时从前向后,先稍低于膝再向上,引拍路线呈由低向高渐进的轨迹(图6)。

(6) 弧形挥拍



图 7

弧形挥拍动作与继续向后引拍动作基本要领相似,只是拍头由高向低呈弧形击向来球,因而击球力量更大,速度更快(图7)。

(7) 跨步击球

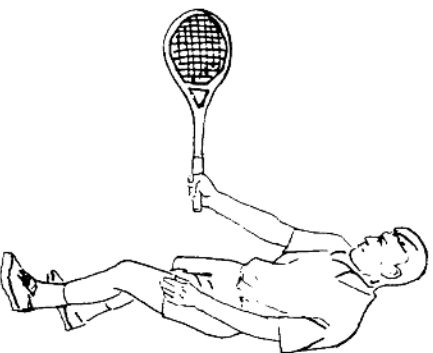


图 8

在脚的前方跨步击球,手腕后屈,双肩绷紧,两眼盯住球,切记,要同时转动身体和挥拍(图8)。

(8) 跟进动作



图 9

用力蹬腿击球,身体重心集中在左脚。球拍朝网的方向挥动直至拍头高出头部,球拍随球向前的距离应不小于 60 厘米,蹬腿会增加球的上旋力(图9)。

2. 正手击球(步法)

(1) 击近身球



图 10

向后引拍,当球飞来时,转体,右脚后撤,与底线平行(图 10)。

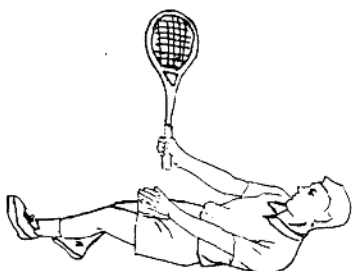


图 11

最大限度地把重心转移到向前跨步的那只脚上,并且击球(图 11)。

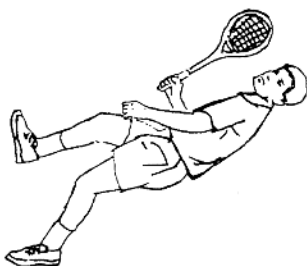


图 12

后引拍,右脚侧跨步,脚掌与底线平行,这能使你进入合适的击球位置(图 12)。

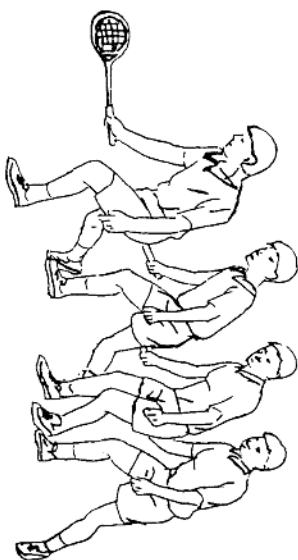


图 13

先迈右脚,以小碎步移动迅速调整位置,跨步击球,移动时最好采用小的步幅(图 13)。

(2) 击稍离身体的球

(3) 击远离身体的球

(4) 回击底线高球

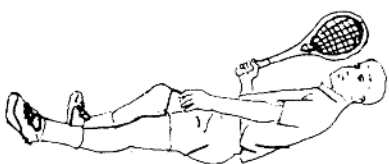


图 14

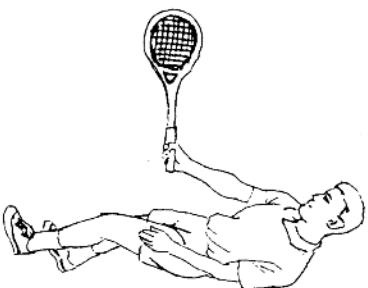


图 15

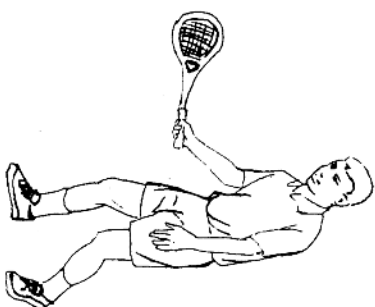


图 16

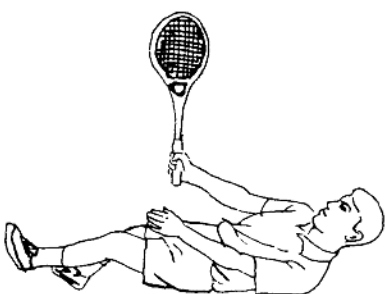


图 17



图 18

(6) 跟进动作

右脚朝挡板方

向后撤,后引拍,在球落至腰高时重心移至右脚,如球特别高,应尽可能把球击到对方的底线(图14)。

重心移到左脚,同时跨步击球(图15)。

不要直接回击,而应以一定的角度接近球。左脚侧跨步,右脚向球的方向移动(图16)。

左脚跨出的最后一步应是击球步,一定要缩短向后引拍的距离,大约为通常的一半,以减小击球的力量(图17)。

做一个完整的跟进动作(图18)。

(二)反手击球

反手击球一般是没有经验的球手的普遍弱点。其实,反手击球更自然。由于正手击球时须做较大的身体转动,而反手击球则不然。因此,反手击球时动作更为自然,流畅。

在一定的条件下,反手击球会成为强有力的攻击手段。许多时候,反手击球都能为正手赢球创造机会。

图 19 是反手击球的连续动作。练习时可试着按照后面的图组逐一加以模仿。

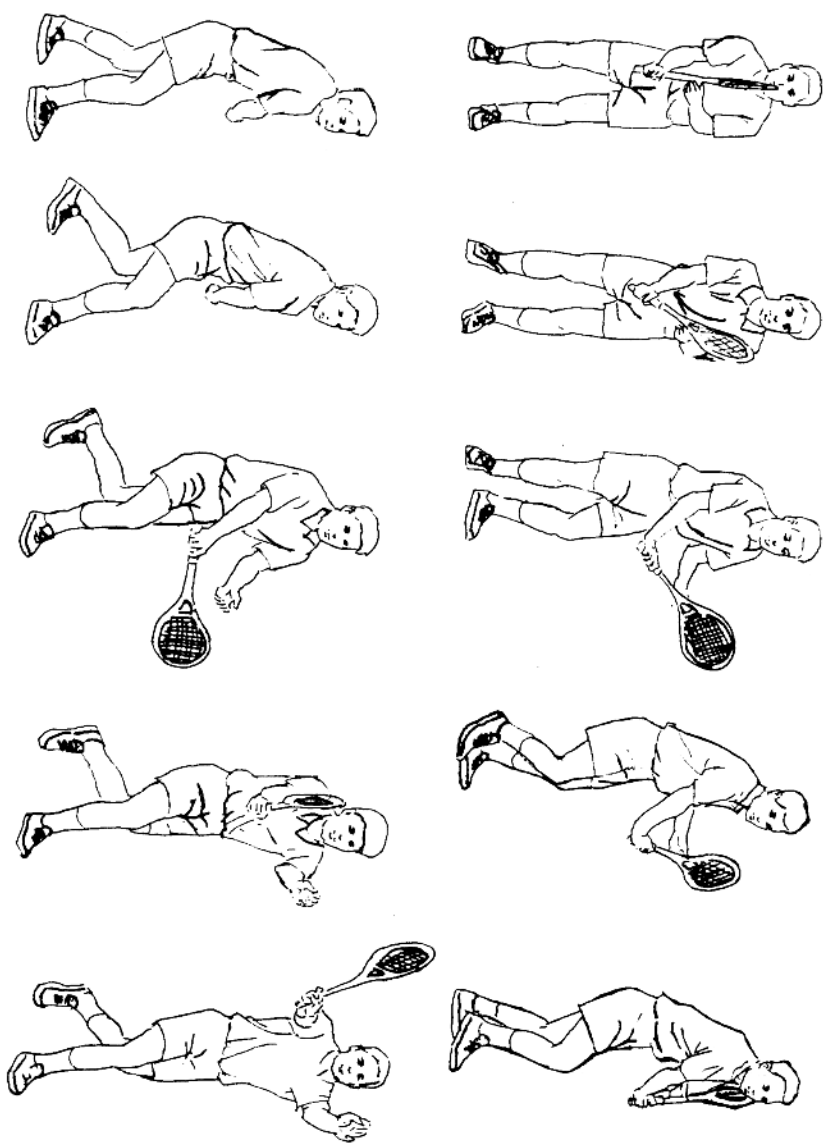


图 19 反手击球连续动作

1. 反手击球(分解动作)

(1) 握拍

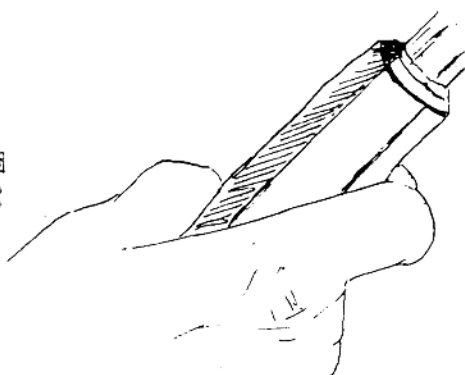


图 20

(2) 准备姿势

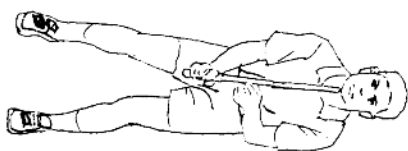


图 21

(3) 直接向后引拍

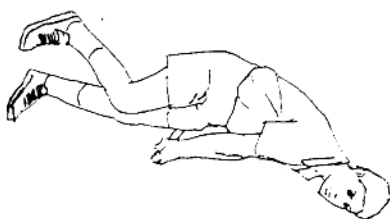


图 22

(4) 弧形向后引拍

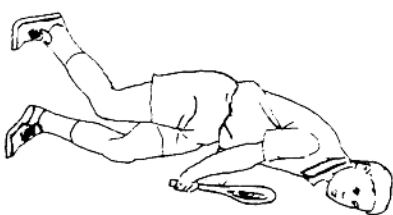


图 23

最迅速最有保证的握法是在正手握拍的基础上把拍头转四分之一。这时如向下看,手背正对着自己(图 20)。

面对网,双脚向前分开与肩齐宽,双膝弯曲,腰部微向前,用非握拍手轻托拍颈,拍头与下巴齐平,双肘弯曲,将球拍舒适地伸在前面,身体前倾,重心落在双脚上(图 21)。

转动双脚、双肩、躯干和臀部,将球拍后引至膝下。右肩对着球网,手腕绷紧、后屈,双肩夹紧,右手拇指靠近左腿的上部(图 22)。

为了获得更好的击球速度和节奏,转动双脚、双肩、躯干和臀部,带动后引拍至腰高,双肘微屈(图 23)。