



网

T E N N I S

球

杨宁 编著

底线技术图解



北京体育大学出版社



网球

杨宁 编著

底线技术图解

TENNIS

北京体育大学出版社



策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
绘 图 叶 莱
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

网球底线技术图解/杨宁编著. - 北京:北京体育大学出版社,2003.7

(网球技术图解丛书)

ISBN 7-81051-963-8

I. 网… II. 杨… III. 底线打法(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(2003)第 041397 号

网球底线技术图解

杨 宁 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6.5
印 数 4000 册

2003 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-81051-963-8/G·803

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

准 备 篇

- (一) 网球场地图…………… (3)
- (二) 网球器材…………… (9)
- (三) 击球常识…………… (14)

基 础 篇

- (一) 底线打法…………… (31)
- (二) 学习握拍…………… (35)
- (三) 双手握拍击球的利弊…………… (43)
- (四) 站立姿势…………… (46)
- (五) 运用旋转…………… (50)
- (六) 从东方正手平击球技术开始…………… (52)
- (七) 底线型步法…………… (56)
- (八) 像职业选手一样移动…………… (58)

技 术 篇

- (一) 正手平抽…………… (63)
- (二) 正手上旋…………… (87)

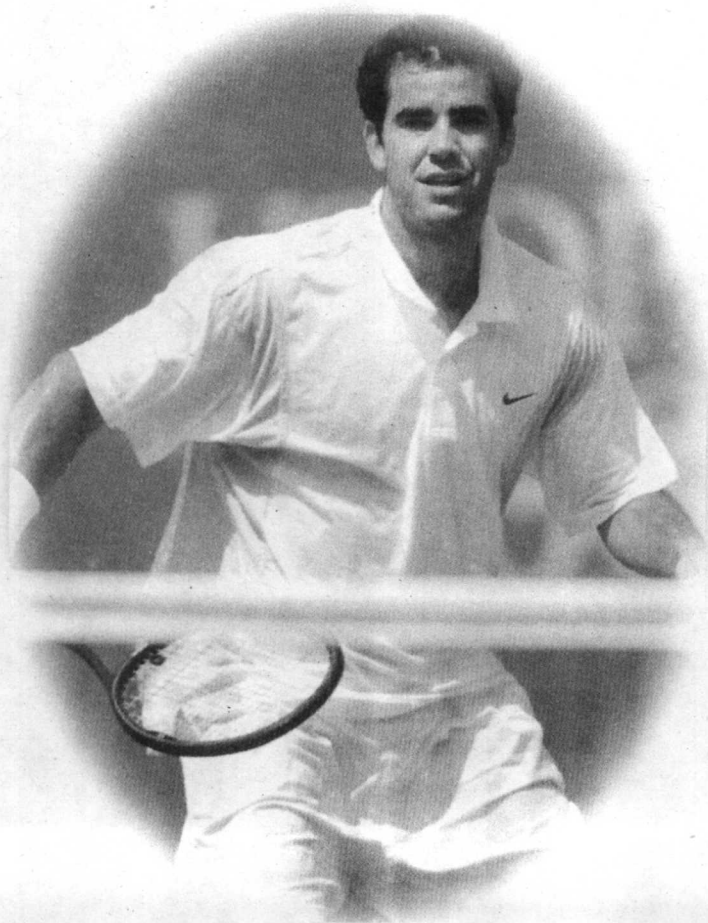
(三) 正手下旋	(120)
(四) 反手平抽	(122)
(五) 反手上旋	(139)
(六) 反拍削球	(156)
(七) 双手反拍	(175)

战术篇

(一) 网球比赛中的常用战术	(197)
(二) 球员在球场上的常见弱点	(200)



准备篇





(一) 网球场地

在欣赏一场比赛或者欣赏一名球员的表演时，网球场总是充当着“大舞台、大背景”的角色，球场的环境、设施，地表的颜色、质地等等，球员与它们融合在一起、映衬在一起，带给观众很好的视觉享受。除此之外，不同质地的网球场更给球员提供了不同的发挥技艺、展现风采的天地，不同的球场更造就了不同类型不同风格的选手。草地，古典而优雅，虽然疾风迅雨般的撕杀、争夺全然没有绅男淑女的矜持，但隐隐透着的仍是大家风范与气度；红土地，凝重而深沉，不屈不挠的搏杀、奔跑中蕴含的是对胜利的渴望；硬地，跳跃而多彩，充斥着无拘无束的天性，放任着满天满地的幻想……网球运动员是很幸运的，因为可以有机会体验如此迥异的气质。画画儿的人不能不知道自己面对的是宣纸还是画布，打网球的人同样不能不知道自己是在什么样的球场上打球，而看球的人若不了解网球场，则等于失掉了大半与球员同生死共命运的相通之感，也少了许多可以与球员相交流的语言。

1. 草 地

这是历史最悠久、最具传统意味的一种场地。由于其对草的特质、规格要求极高，而适宜的草籽又不具备良好的适应性，加之气候的限制以及其需要极周到、细致的保养与维护，费用



昂贵，所以此种球场（特别是对用作正规比赛的草地网球场）很难被推广到世界各地。目前每年的寥寥几个草地职业网球赛事几乎都是在英伦三岛上举行，且时间集中在六、七月份，温布尔顿锦标赛是其中最古老也最负盛名的一项。

草地球场的特点是球落地时与地面的摩擦小，球的反弹速度快，对球员的反应、灵敏、奔跑速度、奔跑技巧等要求非常高，同时球员也利用此特点大打“攻势网球”，发球上网、随球上网等各种上网强攻战术几乎被视为在草地网球场上制胜的唯一法宝，底线型选手在草地网球场常常无功而返。

2. 人造草地

这是天然草场的仿效物，其结构有点儿像地毯，只不过底层是尼龙编织物，其上栽植的是束状尼龙短纤维，为保持纤维的直立性，纤维之间以细砂为填充物。这种场地需要平整、坚固的基底，附设有良好的排水结构，并且，因其白色界线是与周围场地直接拼编在一起的，所以免去了许多诸如划线等维护上的麻烦，也使其成为了全天候场地的一种，维护者只需经常梳平整理并适时增添其间的细砂就可以了。

3. 软性场地

这是不被人熟知的一个名字，但若提到法国公开赛的红土球场，人们立即就不会有陌生感了，它是“软性球场”最典型的代表。另外，常见的各种沙地、泥地等都可称为软性场地。

此种场地不是非常坚硬，地表铺有一层细纱或砖粉末，特点是球落地时与地面有较大的摩擦，球速比较慢，球员在跑动中特别是在急停急回时会有很大的滑动余地，这些决定了球员必须具备比在其他场地上更优良的意志品质和更出色的奔跑、



移动能力，否则很难取胜。在这种场地上比赛对球员是极大的考验，考验其在底线相持的功夫。球员一般要付出数倍的汗水及耐心在底线与对手周旋，获胜的往往不是频繁上网者，而是在底线艰苦奋斗的一方。需要一提的是，沙地或土地网球场虽然造价比较低，但保养和维护起来却是相当麻烦的，平时它需要浇水、拉平、划线、扫线，雨天过后它需要平整、滚压等等。由此，打球的人更应该对场地及场地上的一切设施备加爱护。

4. 硬 地

这是最普通的一种场地了，经常打网球的人没有不熟悉此种场地的。它一般由水泥和沥青铺垫而成，其上涂有红、绿等漂亮的颜料或铺有一层高级塑胶面层，其表面平整、硬度高，球的弹跳非常有规律，但球的反弹速度很快，平时易于清扫和维护，基本上用不着很精心的照顾。许多公共网球场都采用这种硬地球场。

需注意的是硬地不如其他质地的场地弹性好，初学者在其上练球时应加强对自己的保护，特别是膝、踝关节，否则由于初学者奔跑、移动的方法可能不尽正确，地表的反作用又很强很僵硬，所以比较容易对一些部位造成伤害。自我保护的办法是：时刻保持膝关节的弯曲，以便随时依靠膝关节的升降和缓冲抵减来自于地面的反作用力；奔跑时重心落在前脚掌上以使整个身体更有弹性；变向回动时，也尽可能地降低重心。

5. 合成塑胶场

此种场地的材质与塑胶田径跑道的材质属同类，它以钢筋混凝土或其他类似的材质结构为基底，表面铺撒的是合成塑胶颗粒，其间以专用胶水相粘。这种场地的弹性及硬度依塑胶颗

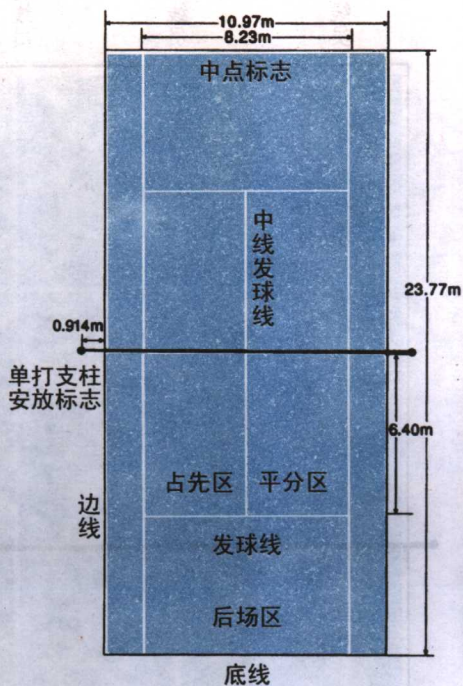


粒的大小、铺撒的紧密程度及其本身的特质而定。塑胶场地颜色艳丽、管理方便，室内外皆可铺设，也是可供选择的理想的公共球场。

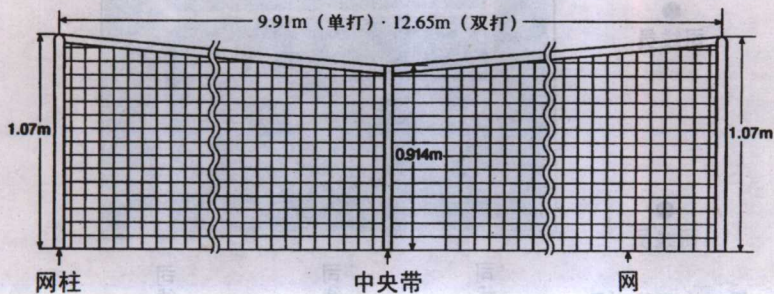
6. 网球地毯

故名思义，这是一种“便携式”可卷起的网球场，其表面是塑胶面层、尼龙编织面层等，一般用专门的胶水粘接于具有一定强度和硬度的沥青、水泥、混凝土底基的地面上即可，有的甚至可以直接铺展或粘接于任何有支持力的地面上，其铺卷方便、适于运输且有非常强的适应性，室内室外甚至屋顶都可采用。球的速度需视场地表面的平整度及地毯表面的粗糙程度而定。在保养上此种场地也是非常简单的，只要保持地面清洁，不破损、不积水（配以相应的排水设施配套）就可以了。





标准网球场



网球球网



(二) 网球器材

1. 球 拍

我们经常说“球拍就是手的延伸，是球员身体的一部分”，用一把好拍子无异于为自己添了只好手。所以，如果有条件的話，初学者从最初掌握拍起就应该用一把好拍子，因为拍子越好，其与手的亲和力就越强，而这种亲和力有时几乎决定着初学者掌握技术和提高水平的速度。好拍子的另一个优点是可以对球员的身体起到一些保护作用，特别对于初学者而言，发力的不规范及动作的不尽合理会给身体特别是手臂造成某种不适。而一把好拍子则可利用其良好的弹性及力的传导性形成明显的减震效果，从而把这种不适降到最低程度，避免手臂的劳损。在这里，好拍子的概念是不能一概而论的，其优点也非几句话能说得完，等朋友们读过了下面的文字可能就会有些尺度了。

球拍根据其材料的性质可分为高强度球拍（Stiff racket）及相对来说的软质球拍（Flexible racket）。其中高强度球拍的控球能力相当强，适用于上网型或非常强调球的旋转的选手，但这种球拍由于柔韧性欠佳，所以不能利用球拍本身的弹性给球以很好的推进速度，手感比较僵硬。软质球拍的弹性非常好，手感比较灵活，能够给球以很大的推进速度，但是其控球的能力稍逊。球拍的重量及拍头与拍柄重量的平衡要根据球员驾驭



球拍的能力及个人的偏好而定，有人喜欢拍头比拍柄重，有人相反，有人则喜欢头柄相称一样重。一般来说头重的拍子在感觉上能给予以更大的惯性及速度，柄重的拍子在控制球时可以感觉比较省力，而总体上比较轻的拍子可以更容易操纵一些，但对肘部的压力也大一些。拍面的大小可根据拍框上的数字来确定，大拍面（Over size）、中拍面（Mid size）及普通拍面（Regular size）相对应的尺寸分别为110、100、90~95SQ.IN（平方英寸），目前已经出现了124SQ.IN的超大拍面。初学者一般最好选用大拍面进行练球，因为拍面大，与球的接触面也相应就大一些，初学者击中球的概率也就高一些，虽说这只是许多初学者的一种感觉（他们在用拍面较小的球拍学球时总觉得不甚有把握击中球或经常就是击在了拍框上），但这种感觉是足以成为选择大拍面的理由之一的。拍柄的粗细一般在4-1/8，4-7/8英寸的范围，多数人的尺寸是4-1/4~4-5/8英寸，拍柄一般都包有皮革。拍柄粗细是否合适的标准是手握球拍时拇指的指甲是否能盖在中指近指甲处第一个关节之上，超过则有些细，可缠上一层吸汗带以增加些粗度，不到则有些粗，最好予以调换。发球上网型或是进攻型或是防守型的选手比底线型选手多喜欢用粗一些的拍柄。

买球拍要考虑的一个重要因素是价格。笔者认为，在能够支持的范围内应选择价格较高的一种球拍，因为网球爱好者不一定是制造拍子的专家，所以评定拍子的好坏很大程度上只有以价格为最基本最直观的参考，这就要求商家在定价格的时候把球拍的质地、档次真实地反应出来，不要让我们很多并不富有的购拍者在林林总总的价格面前摸不着头脑。另外，买球拍必须是在经过反复几次的选择、比较之后才能拍板定案。

我们看到商店里售卖的球拍很多都是已经穿好弦的了，且绷得很紧，足有70磅，初学者买来后好像是拿了块木板在打球，



毫无弹性和韧性，更谈不上什么手感，用得时间久了甚至会引发某些损伤，这是需引起注意的一种情况。正常来讲，网球拍在出售时应是没有穿弦的，因为每个人对拍弦的要求都不尽相同，有人希望弦穿得紧一些，有人希望松一些，有人喜欢也用得起高级弦，有人则用普通的，在这一点上没有“均码”可言，商家也许是为了顾客方便才事先把拍弦穿好的，但无意间却也把许多的不适强加给了顾客，这就与愿相违了。

2. 拍弦的选择

拍弦的材料、质地基本上有两大类：（1）昂贵的羊肠弦（gut），这种弦弹性和柔韧性极佳，但对温度和湿度特别敏感且不耐磨、易断，主要为高水平的职业选手所用；（2）尼龙弦及合成纤维弦，初学者及广大网球爱好者多选用这类弦，其特点是比较耐磨也比较便宜，随着工艺水平的提高其性能越来越好，优质尼龙弦的感觉甚至已可以和羊肠弦媲美。其次是拍弦的粗细，一般来说拍弦标号越大则拍弦越细，17号为最细，细弦易断但其对球的控制力好、弹性好，粗弦耐磨，但感觉比较笨重、不敏感，朋友们可以根据情况分别在练习或比赛时选用。拍弦的拉力即穿弦时的松紧度，以LBS（磅数）表示。在拍弦穿得很紧（磅数很大）的情况下，弦线面的硬度比较大，可增强对球的控制力，在穿得松一些的情况下，可充分发挥其弦线的弹性，给球以更大的反弹力和推动力，增加球速，但控制球的难度也相应增加了一些。拍子的拍体上一般都标有该拍子所能承受的拉力范围，在这个范围内，拍子的弹性及其它各种性能可以被最充分地发挥出来，拍体也不致加高磅数而受到损伤。在此基础上，大拍面宜穿高一些的磅数，比如70磅、75磅，甚至更高，中拍面及普通拍面可适当降低磅数。上网型球员、力量





较大的球员、运用旋转较多的球员应选择高一些的磅数，底线型、力量较弱的球员宜选用低一些的磅数。除上述之外，在使用过程中，当拍弦的弹性有所下降或已磨损得很厉害时，应该注意及时更换拍弦，当拍弦被打断时更要把所有的经纬弦全部剪拆下来，以免因张力不均而使拍框变形。

3. 减震器

减震器的安装要视个人手感的喜好而定，需注意的是其安装的部位，规则里明确指出此类东西必须装在弦线交叉的格式之外，也就是说横竖弦交错的地方是不可以安装减震器的。

4. 吸汗带

吸汗带可以防止因手汗过多而造成的握拍打滑现象，也可以在拍柄较细的情况下起到增粗拍柄的作用。

5. 球

球的选择要视水平而定，标准弹性的球当然人人可用，但为了练球起见，初学者最好选择软一些、弹性弱一些或专门用于练习的稍大于标准的球，这样的球比较迟钝，速度比较慢，也比较容易驾驭，可令初学者多打几个来回从而更多地体验到击球时的手感，但是水平提高到一定程度后还是用标准球练习为佳，弹性不好的球不利于进一步培养球感。

6. 鞋、袜

由于打网球时需要做许多次前后左右各个方向的急停、急

