



STEPS to SUCCESS  
ACTIVITY SERIES

迈向成功之路体育教学与训练丛书

# 网球

著者 (美) 吉姆·布朗

译者 潘四凤

*Steps to Success*



**TENNIS**



Human Kinetics



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

迈向成功之路体育教学与训练丛书



著 者 (美)吉姆·布朗  
译 者 潘四凤

中国矿业大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

网球/(美)吉姆·布朗著;潘四凤译. —徐州:中国  
矿业大学出版社,2005.9  
(迈向成功之路体育教学与训练丛书)  
ISBN 7-81107-154-1  
I.网… II.①吉…②潘… III.网球运动—基  
本知识 IV.G845  
中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第089531号

Tennis: steps to success/Jim Brown. —3rd ed.  
(Steps to success sports series)  
ISBN 0-7360-5363-8  
1. Tennis. I. Title. II. Series.  
GV995.B6924 2004  
Copyright ©2004,1995 by Human Kinetics Publishers, Inc.  
Copyright ©1989 by Leisure Press

本书中文简体字专有使用权归中国矿业大学出版社所有

书 名 迈向成功之路体育教学与训练丛书:网球  
著 者 (美)吉姆·布朗  
译 者 潘四凤  
责任编辑 孙 浩  
出版发行 中国矿业大学出版社  
(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)  
网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com  
印 刷 赣中印刷有限公司  
经 销 新华书店  
开 本 880×1230 1/16 本册印张 7 本册字数 227 千字  
版次印次 2005年9月第1版 2005年9月第1次印刷  
总 定 价 48.00元(共6册)  
(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

## 图 例

|    |          |
|----|----------|
| →  | 奔跑路线     |
| ⊙  | 网球或网球的跳跃 |
| →  | 网球的运动路线  |
| F  | 给球者      |
| S  | 发球者      |
| R  | 接球者      |
| ■  | 目标区域     |
| SP | 发球者的搭档   |
| RP | 接球者的搭档   |



## 目 录

|                    |      |
|--------------------|------|
| 逐步提高网球水平.....      | (1)  |
| 网球运动.....          | (3)  |
| 第一章 防守性的正手击球 ..... | (11) |
| 第二章 反手击球 .....     | (26) |
| 第三章 发球得分 .....     | (34) |
| 第四章 截击球 .....      | (43) |
| 第五章 半截球 .....      | (52) |
| 第六章 挑高球 .....      | (57) |
| 第七章 高压球 .....      | (64) |
| 第八章 放小球 .....      | (70) |
| 第九章 单打比赛 .....     | (75) |
| 第十章 双打比赛 .....     | (87) |
| 第十一章 准备活动 .....    | (97) |

## 逐步提高网球水平

对于初学者和中等水平的网球学者来说,无论你是老师还是教练,本书将会帮助你们打下扎实的基础,同时为一些曾经参加过网球运动的人增加一些知识。

本书的编排是严格按照一定的顺序设置的,即一步一个知识点。初学者可以先了解一下正手击球和反手击球的概念,然后是发球和拦击,最后是阻截特殊的球,例如:半路拦击、挑高球、杀球和吊球。注解和与之相配的插图不仅可以让你一目了然,而且给你提供了更多的选择。每个选手都不可能持续使用某一种固定的握拍法、一种站姿或者摆臂动作。务必找到适合自己个人水平、体形和姿势的类型。惯用左手的选手中 10% 可能会选用相同的训练方式。

中等水平的学习者已经知道如何击球。与一些基础学习资料相比,这本书将提供更透彻的说明解析。在达到更高水平之前,通过特殊的训练来巩固你的技术。要明确在不同的场合使用不同的击球法。将所有的这些击球法结合在一起设计成特定的比赛战略和得分技巧。

对老师而言,本书就像是一个很全面的教学包裹。倘若你们已经有了自己的教学方案,但仍可以从书中挑选一些吻合的信息、练习和评估方法运用于你的教学过程当中。背景知识包括网球的历史、仪器的更新、规则的介绍、热身和镇定的方法、网球练习中容易出现的人身事故以及急救措施、网上网球资料等等,然后是对击球、战略、适合自己的各种练习和对各个学员的评估方法,另外附加 170 个网球专用术语。本书的旧版本已经被 100 多所大学院校和许多中学选用。已购买此书旧版本的 80 000 人中包括了教学专家、教学大纲主编和与孩子共同提高的家长们。

网球教练,甚至是优秀的运动员,都不可能自然而然地懂得如何击球的战略。教练们逐步地、逐年地把新的知识点加到他们自己的教学方案中。本书可以帮助加速你的学习进度。这个新版本的前八章中都配以相应的图片,从第 9 到第 11 章中提供了 200 多条技巧建议。

这个版本中,每一步都在原来的基础上加以修改,加入了一些新的知识、详尽的解析、初学者说明和一些给中高水平运动员的建议。关于每种击球法的说明包括对战术的介绍,而后三章对所有可能的比赛情况的实用性技巧做一些说明。另外,本书中还多出一些新的、更好的练习。

网球教学将有哪些新的内容呢?非常多。你将会发现介绍一章中球拍的技巧仍是一大重点。不管运动员的技巧如何,较轻、较大、较牢固、较结实的球拍将有助于产生更高的速度,增加击球的力度。结果,运动员可以使用多种多样的姿势、握拍法和摆臂动作。根据比赛方法的变动,教学方法也做了相应的改变,这一点在每一章中都有体现。

监督体系也得到了进一步地推敲。每一个练习的评分方法都做了一定的改动,从而能对练习做一些综合性的评估。根据结果,你可以对自己是否能开始学习下一个知识点做出如实的判断以及在学习之前应该做些什么有所了解。

这本书提供了一个系统化的网球教学步骤。学习每一章时严格按照下面的顺序:

1. 攻击方法介绍。从第 1 到第 8 章,首先阅读各种击球法的解释,根据图解在脑海中设想击球的动作,这些附有图解的说明包含了接球的移动动作、握拍和正确的站姿、准备活动、摆臂和后续动作。
2. 自设难度练习。注意整个动作的每个步骤。可以根据自己的能力另外增加或降低比赛的难度(参考降低难度)。
3. 成功检测。每一项练习都要抓住练习的重点。阅读成功检测的列项以便时刻谨记练习的重点。
4. 练习评估。每个练习的分数设为 1~15 分。尽量多地练习,但不要过分地在乎得高分。如果你只重视动作的完美,那么你就发现不了网球运动的乐趣。
5. 失误。任何水平的运动员都会犯一些普遍的错误。指出这些不足并提供纠正的方法有利于加快学习的速度。如果能提前了解这些常见的错误,学习者就可以在练习时尽量避免这些错误了。

6. 成功小结。每一步的结尾都安排有成功小结,温故一些特殊打法的教学重点。每一步都会要求你对自己的学习结果进行评估,将每一种练习的得分累加起来便是你的最终得分,然后决定自己是应该继续练习还是学习下一步。

7. 技巧。第 9 至 T11 章将就以下技巧问题做出回答。单打和双打的技巧有什么不同? 比赛之前应做哪些准备? 如何很好地应付不同类型的对手? 如何适应不同的比赛环境? 这 3 章同样包括了各种练习和真正比赛状况的模拟练习。

充分利用好这本书。像初学者一样,一步一个脚印地掌握网球的知识;像中级水平运动员一样,巩固已学到的技术;系统化地教学,深刻领悟网球运动的要领。即使是高水平的网球运动员也会发觉本书中的练习对他们的能力同样是一种挑战。

总之,学完这本书,你会发现自己受益匪浅。对于某些人来说,打网球纯粹只是为了寻乐。而另外一些人认为打网球是一种终身健身运动。至于爱好竞争的人,他们认为世界上有数不尽的人等待与他们竞争。祝你们学习好运,一定要树立信心! 无论你是谁,无论你在何方,本书都会在你身边,随时帮助你成为一名优秀的网球运动员!

## 网球运动

英国人沃尔特·温菲尔德想到一个办法使自己快速致富。他把乒乓球和早期的宫廷网球结合起来,变成草坪网球。起初,它只有在一个沙漏状的场地内举行。1874年,温菲尔德先生获得了他的发明专利,设计出一种网球器材,并将它投放市场。

很快人们就被这种草坪网球吸引住了,虽然有人对它的希腊名字和场地的形状不太满意。后来人们发现他们根本就不需要温菲尔德设计的器材。到此,温菲尔德先生的专利便成了一纸空文。三年后,在温布尔登举行了第一次草地网球冠军赛。尽管温菲尔德的发财梦并没有实现,但人们仍感激他发明了这项运动,许多人从中获益并成为了运动巨星。

在很长一段时间内,网球只是一些特定俱乐部成员中的贵族消遣的室内活动。1889年美国草坪网球协会(现改名为美国网球协会)决定准许女子参加网球比赛,所以网球成为了一种为男女老少所接受的体育运动项目。女子网球明星如 Suzann Lenglen、Elizabeth Ryan、Helen Wills Moody、Alice Marble 和 Helen Jacobs,并有很多她们的球迷,但是男子网球选手如 Bill Tilden、Jean Rene Lacoste 和 Don Budge,都在网球界享有盛誉,特别 20 世纪上半叶。如今,美国的半数运动员都是女子,而且许多女网球迷恋者认为女子组的比赛比男子全明星赛更能吸引她们的眼球。

网球俱乐部在网球运动中仍占有一席之地,但是来自社会各个阶层的人都可以进行网球运动。在美国,许多人可以免费使用网球场。在 22 000 000 美国球迷中至少一年运动一次,而且绝大部分处于 8~80 岁这个年龄段。大多数都是业余的网球选手,他们与他们的朋友一起分享网球的乐趣,参加一些联赛,组成一些球队,并形成全国范围的社团。

之前只有业余的网球选手。当职业网球出现的时候,只有一部分的选手能靠网球谋生如 Richard Gonzales、Pancho Segura 和 Jack Kramer,他们参加一些小型的比赛和联赛,无论何时,都有他们的赞助者帮他们搞定比赛的场地问题。网球公开赛是由一些有远见的人和赞助商发起的,譬如 Kramer、Lamar Hunt 和 George MacCall,它规定职业网球运动员可以与业余球迷在此一比高低。然而,它并没有得到足够多的人的支持。一家澳大利亚杂志要求将 MacCall(他想让澳大利亚的最佳选手签署职业运动员契约)逐出国家。但是公开赛还是流传至今,只是与前有所不同。支付给运动员的报酬,即使是所谓的业余选手,从内部商议转为公开签署协议。现今有许多选手在他们十几岁时为了成为职业选手而放弃上大学的机会。事实上,在重要的单打比赛中获胜的大学毕业生屈指可数。

电视的发明给网球的发展带来了重大的影响。1972年,美国超过 50 000 000 人通过电视看到了澳大利亚选手 Rod Laver 和 Ken Rosewall 的经典对抗场面。Rosewall 在五局中大获全胜。一年后,在得克萨斯州的休斯顿“性别之战”中,Billie Jean King 击败了资深的选手 Bobby Riggs。这些重要的历史时刻吸引了 30 000 人的关注,包括了电视机前的观众。美国球星 Jimmy Connors 和 John McEnroe 在成千上万的电视观众面前表现非常机智,但是他们一些粗鲁的行为给整个年轻一代的运动员造就了负面影响。

随着电视播放越来越多的网球赛事,网球运动员、相关的产品、节目也同时随之增加。Ashe、Newcombe、Roche、Smith、King、Navratilova、Becker、Evert、Borg、Graf、Sampras 以及最近的红人 Agassi、威廉姐妹的名字在电视上出现的频率极高。重要的比赛如温布尔顿网球锦标赛、澳大利亚公开赛、法国公开赛和美国公开赛在那些非真正的网球迷中也很受欢迎。

科技的进步已经给网球带来了大大小小的改变。之前,网球的场地都是草坪充当的。现在所用的是按照一定要求设计的人工合成的有色材料。

球拍的材料也由木头到石墨、碳纤维制品,再到复合物。球拍的大小有 60~70 平方英寸的,上至特大号球拍,下有中等和巨型拍框(100~115 平方英寸)。球拍的宽度由窄到宽再回到窄。较轻、较大、较牢固、较结实的球拍有助于初学者迅速掌握握拍的要领,中级水平的运动员巩固已学技巧,帮助职业网球手提高



击球的速度。至今发球最高时速达 150 英里。

最后,网球入门和网球训练的方法都做了少许的变动。在 20 世纪的前大半时间内,网球的普及率还不够,无法维持太多的教学专家。如今,网球专家、教师、教练、训练营、场地教学班到处都是。有专门的组织和商业机构帮助培训网球职业者。影响比赛结果的因素各种各样,如准备活动、即兴表现、食物的营养搭配、心理因素、安全措施、危险避护等等。但是,这方面没有得到很好的改善。网上提供的信息多数都是诈骗网球消费者的手段而已。

## 器 材

所有从事网球的运动者,无论水平如何,需要的器材都是统一的。尽管它们的质量和价格有所差异,但是球拍、网弦、球、网球鞋和网球制服是不可缺少的。以下介绍几个买、用器材和保管器材的注意点。

### 球拍和网弦

当你在商店挑选球拍时,需要注意球拍的材料,你可以用手抚摸球拍,看看其手感如何。上面的标签将会提供一些关于拍头大小、长度、弦的松紧等等信息。

Wilson、Prince 和 Head 出售的球拍占了整个市场销售总数的 75%。大概 3/4 的球拍都事先上弦,且是铝合金材料的,价位大概是 20~90 美元。对于初学者来讲,50~90 美元价位的球拍即可。

其余 25% 的球拍的价格在 90~400 美元之间,主要由碳素材料、钢制成,有些还含少量的钛。这些球拍重在观赏价值,却不实用。中等水平的运动员也许需要这种类型的球拍,通常 100~200 美元的球拍就可以了。

在 1989 年的《网球:成功的步骤》的初始版本出版之时,网拍的重量大约 11~14 盎司。1995 年第二版本出来的时候,拍重降低到 9 盎司。如今,拍重最高达 12.5 盎司,轻则 9 盎司。建议初学者选用轻型的,而且要相对牢固的球拍。轻型拍的特点就是球拍的重量集中分布在拍头。要不然,使用者会发现很难发力。并不是批评较重的网拍有什么不好,只是重拍的使用需要有一定网球基础,一般适用于中高水平的选手。

一般来讲,结实的网拍的力度比较大,柔韧的拍子需要使用者有足够的控拍能力。不管球拍是否柔韧,其实控拍好坏主要取决于使用者的能力,而非球拍自身的性质。几乎每家公司都会介绍自己的产品的柔韧性如何。挑选拍子时,认真阅读标签上面的说明,或者向这方面的行家咨询。对球拍各部位名称的了解有助于后面的进一步学习。图 1 标出了球拍各部位的名称。

随着一步步的学习,你会形成自己的摆臂风格。习惯短摆的选手选用结实的网拍会更好。相对地,摆臂长的选手最好选用较柔韧的球拍。若你的摆臂介于其中,建议找一副介于结实和柔韧间的球拍。

尽管网拍的重量逐步减少,正如前面提到的,拍头的面积却反而是有所增加。多数的网拍过去为 90~110 平方英寸。如今,范围变为 95~115 平方英寸,而且许多表演性的网球爱好者偏向于使用接近最大面积的球拍。在最近的一次大型比赛中,20 名男女选手中,有 13 个选用面积小于 100 平方英寸的球拍。

在过去的几十年里,手握的柄把种类并没有出现太大的变化。每种类型的球拍的柄把都无非是五六个常见型中的一种,都在 4.125~4.725 英寸的范围内。最普遍的种类是 4.375 和 4.5 英寸两种长度。看一下球拍柄把顶端的说明。以下是几种选择适合自己手形的网拍的注意点:

用东方式正手握拍法。当你的手指蜷曲在柄把上时,大拇指的末端要能接触到中指的第一个关节(图 2)。

测量你的无名指尖端到手掌中间长折皱(从手指底端数第二条线)之间的距离。在无名指和中指间放一个直尺。测出来的长度应该与柄把的周长保持一致(图 3)。

握拍于习惯的手,感觉要舒适,且能灵活摆动。柄把的形状必须与手的轮廓相吻合。

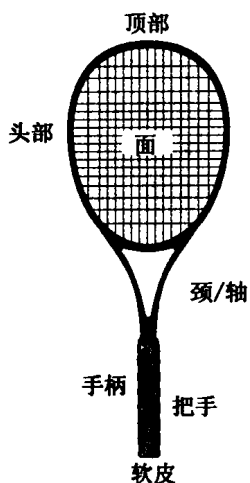


图 1 球拍各部位

用东方式正手握拍法握拍,不握拍的手的食指放到握拍的手的手心和无名指之间的空隙中(图4)。如果放不进,说明柄把太细;相反,若能放进去,说明柄把太粗了。

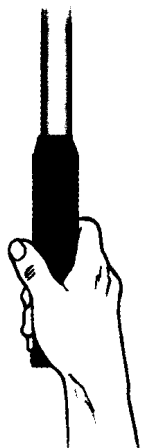


图2 大拇指的末端接触到中指的第一个关节

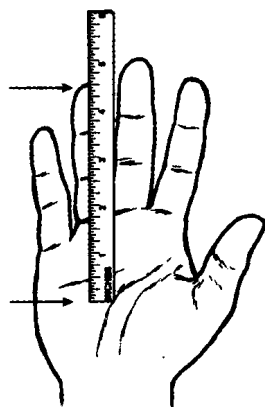


图3 测量你的无名指尖端到手掌第二条线之间的距离

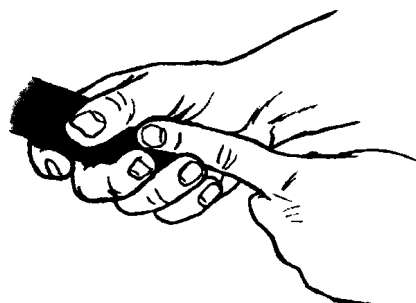


图4 测量你的无名指尖端到握拍的手的手心和无名指之间的空隙中

租一副网拍。如果击球时,网拍在手中旋转,意味着柄把太小;如果手和手臂很快觉得累,说明柄把太大。制造商们已经试验过各种长度的网拍(最长为29英寸),最终普及化的是27.25英寸的那种。短拍主要是为儿童设计,以便激发他们学习网球的兴趣。

价格低于90美元的球拍几乎都是事先上了弦的。比赛专用球拍(价格比较高且主要提供给中高水平的选手)出售时都是没有上弦的。大多数人使用尼龙线或其他人工合成的线。那些使用羊肠线(牛或羊的肠制成的)的人一般都不会是有水平的网球运动者,起码他们没有认真对待网球这项运动。如果不想自己上弦,那你准备买20~60美元的网拍就可以了。另外,在拍颈处找到一个上弦松紧度的标签,一般为50~65磅,网弦越松,所产生的力度也越大。若弦比较紧,就需要使用者有很好的控拍能力。所以上弦时要尽量注意网弦的松紧度。与中高水平的运动员相比,初学者不会出现将弦打断的现象,只有将弦打松的情况。那么多长时间要重新检查网弦的松紧呢?你每周进行多少次网球运动,每年就得检查几次。譬如说,如果你每星期活动两次,那么你每年要检修两次。

当你选好了合适的网拍和网弦之后,要细心地保管这些器材。球拍在上课、练习或比赛时不停地被用。若采取以下建议,你可以延长器材的寿命:

- (1) 不要将网拍放在温度很高、很低或者潮湿的地方。
- (2) 网拍不用时放在网球背袋里。
- (3) 不要频繁地旋转网拍。
- (4) 不要用网拍捡球,避免拍框与地面摩擦。
- (5) 若使用时段,湿度很大,用完后将它擦干。
- (6) 当握柄出现损伤时,用东西将其包扎一下。
- (7) 避免将网拍朝高空抛起,从地上弹起或用网拍击打其他东西。
- (8) 在换弦之前,先检查握柄是否完好。
- (9) 如果有一根网弦断掉,其余的弦都必须拆下。

## 球

球的价位在过去的40年里并没有发生太大的变化。在网球器材店里,你只需要花3~4美元就可以买到优惠3只装的盒装网球。你也可以到批发商或者运动器材店那儿用2美元买到同样的网球。

即使你是初学者也不要买一些便宜而低质量的网球。建议初用者买质量最好的。也许在你的周围会有许多网球牌子,但是由Wilson、Penn、Dunlop三家生产的网球的质量绝对可以信赖。无论它看上去是否新,先看看塑料容器上是否注明已经得到国际网球联合会美国网球协会的认证。

多数球都是由透明的塑料容器加压包装好的。如果没有这股压强,容器打开时,球摸上去是软的,这时你可以跟店主退换。如果球使用一两次后就坏了,你也可以跟店主商榷。

对初学者和中等水平的人来说,三个球可以持续在两三次比赛使用,之后它们就会有弹性,并且表皮出现不同程度的脱落。如果出现类似情况,把它们作为平时训练用。不用时,将它们放到原来的容器中,置于阴凉处,这样你可以延长球的寿命。

如果你要在比较硬的场地上练习,你就得选用一些寿命比较长的球。普通的球适用于软质地面,因为不容易擦坏。适合高海拔地区使用的球必须要注明,以防止将那些硬质球或者比赛专用球带到高海拔地区,你可以在到达那里之后再买。

### 网球鞋和网球袜

不要完全相信各种出售网球鞋的店。但是如果在你的时间表上安排有每周三次以上网球运动,你就有必要选用运动专用网球鞋了。

如果你是在较软的沙土球场上打网球,尽量选购一双柔软、弹力大的球鞋。即使是在较软的场地上,一些认真的运动者也可能在一个月内淘汰一双鞋。如果你要在硬地球场上打球,选用鞋底平滑、有鞋底纹的网球鞋。但是当你发现几星期之内坏了,千万不要感到吃惊。

也许标准的网球鞋,最重要的特征是侧面控制,即内侧和外侧的稳定性。网球运动员前后左右移动频繁。选择合适的网球鞋有利于侧向移动时身体平衡的保持,防止踝关节扭伤。其他需要考虑的因素包括重量(如果其他特征符合你的要求,尽量选择较轻的鞋),是否舒服(你可以在购买试穿时做一些跑、走以及转体的动作)。当然价格也是考虑因素之一(因为外表和商标与球鞋的质量并不一定是一致的。)

许多人都知道选择网球鞋的重要性,但是谨慎的选手则会注意到网球袜会在很大程度上影响你的表现,并避免受伤。专为网球运动者设计的网球袜比较厚或者是双层的,而且脚趾和后跟两个部位还特别加厚。但选用那些太厚的网球袜,甚至是加垫的,你就必须买比实际尺寸大一倍的网球鞋。出于吸汗和透气性的考虑,袜子的材料必须是最清凉的、丙烯酸纤维、聚丙烯和羊毛的。注意:打网球时千万不要穿棉袜子,不仅是因为它们的吸汗性能不好,而且容易变形、撑大,很快被磨损。

### 服 装

值得庆幸的是你可以买到价格适度的、高质量的网球服装。你在运动商品店、部门 and 打折商店以及一些专门出售这类的店都能买到。坏消息就是你要在时髦的衬衫、短裤等衣服上花不少的钱。

中学和大学体育课上的学生通常由学校认可的统一服装。穿着的风格可能已经定下来,但是绝对没有强调时尚这种事。如果你报名参加了一些网球方面的私人或集体授课,有几个方面值得考虑。有一些还是要求穿白色服装,但是绝大多数是有色的。千万不要选择高领口的上衣和泳装。运用你的公众意识,观察其他人选择的服装,并向别人咨询。

多数认真的选手练习时会穿上他们能找到的最舒服的服装:T恤、宽松的短裤就可以了。他们要展示他们经济能力所能承受的最好看的服装。然而,宽松可以让你感觉舒服,浅色的衣服让你感到清凉,这两点比风格更重要。在炎热的季节,你可以考虑戴一顶帽子。它可以防止汗从上往下流,同时保护皮肤不受阳光的伤害。

## 比 赛

单打比赛的主体为两名选手,而双打是四名,每方两名。混打中每队各由一名男选手和一名女选手组成。

在做完热身活动后,由运动员决定哪队先发球和首场场地。由其中一名选手旋转球拍或者抛硬币来决定。发球后,双方尽自己最大的努力将比赛进行到底。当对方击球不过网、出界或者没在球第二次弹起前接住球时,你们被判得分。

发球后,运动员可以选择在球落地弹起前或后击球。由一名运动员负责一局比赛的发球事务,分值可达从4分持续到某个不确定的分值。发球者轮流从端线的左右侧发球给接球者,接球者同样要左右来回移动准备接球。一局就是一方已经至少赢了六局,且比对方至少多两局。最终的比分可以是6:0、6:1、

6:2、6:3、7:5、8:6 等等。

比赛有三局两胜制、五局三胜制等多种类型。当时间有限制时,比赛可能采用专业的局的形式。即每个人必须至少赢了八局,且领先对手至少两局才可算赢。当为奇数局时,双方交换场地。

在绝大多数比赛中,运动员要负责保住自己的分,还要诱使对方的球出界。选手不出声就说明球是界内,比赛继续。打到边线的球算是合法球。叫“出”说明球已经出界,这一局到此结束。在一些联赛中,球网附近都会站或者坐一个裁判,宣布得分或者解决纠纷。在更高级别的比赛中有专门的司线员负责看球是否出界。图 5 展示了场地的边线和各个区域。

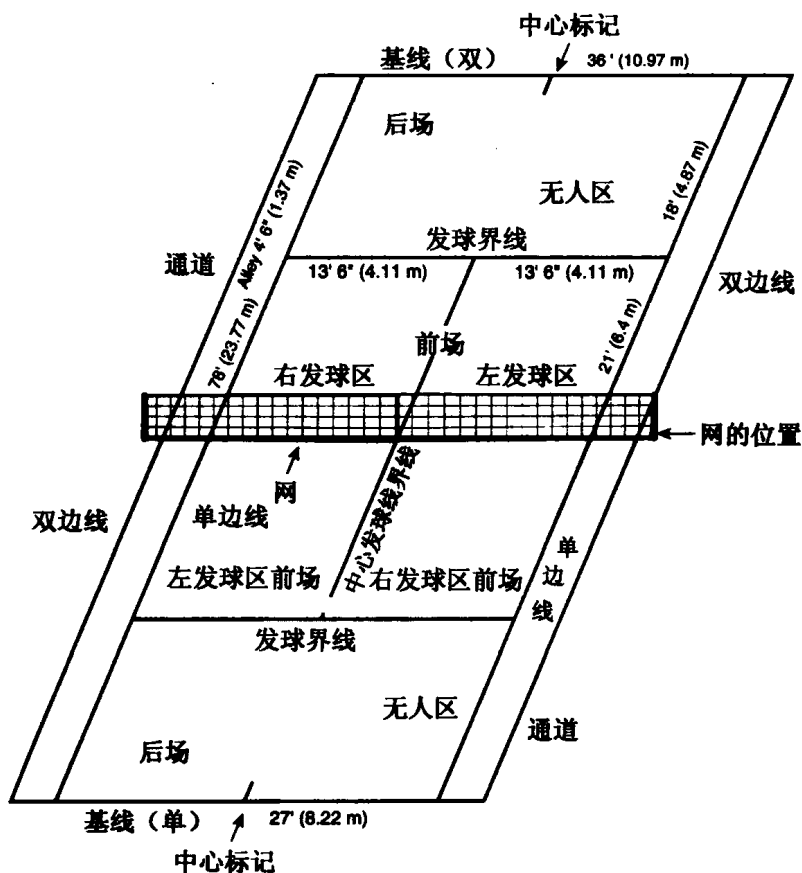


图 5 场地的边线、区域和面积

一场比赛也可以是代表不同学校、不同俱乐部或者其他团体参加的比赛。这些比赛又分为盘、局、分三部分。

网球联赛中有经过一系列比赛筛选的团体和个人。譬如高中或者大学球队可能会参加淘汰赛,只要输一盘,就得被淘汰。美国公开赛和温布尔登网球锦标赛是为世界顶级球队所准备的赛事。在双打淘汰赛(一般很少出现)中,个人或者团体输两盘就会被淘汰出局。而循环赛中,每个选手或者团体必须与其他人或者团体进行较量,总成绩最好的个人或者团体则获胜。

### 单打规则

选手在比赛开始之前进行各种击球法的训练。热身活动的时间只有 5 分钟。旋转球拍或者抛掷硬币获胜者有优先选择发球权或场地的权利。而另一方则选择前者没有选择的项目,即发球、接球或者场地。

比赛开始时,发球者站在端线后偏向中线右侧,且在单打边线以内的位置,面朝球网。当对方准备好,发球者有两次发球机会,他必须将球抛入空中,将球打过网,对角线飞到对方的发球区内。发球员在发球之前不允许跨进或者远离端线。

当接球者试图回击发球时说明他已经完全准备好。接球者的位置不限,但必须在球落地弹起后再回击。每一分后,发球者改变发球的位置。如果发出去的球擦网,并飞到适当的区域,这种球叫做触网球,必须重发。

当对手出现以下情况时,你便可得分

- ☆ 两次发球不成功
- ☆ 回击界外球
- ☆ 球不过网
- ☆ 在击球之前,球弹跳两次
- ☆ 在球弹起前过网击球
- ☆ 抛拍击球
- ☆ 在活球期身体或者球拍的某个部位触网
- ☆ 故意用拍子的网弦带球
- ☆ 做一些干扰对手击球的事情
- ☆ 除了球拍外,还用其他东西碰到球
- ☆ 虽然站在场外,但在比赛过程中带球行走或者其他部位接触到球

当比赛的总局数为奇数时,双方交换场地。在交换除了一局的第一分比赛期间有 90 秒的休息时间外(每一盘的第一局比赛结束后除外),每盘之后都有 2 分钟的休息时间。

### 双打规则

发球者站在端线后,双打边线和中线之间的区域。每局比赛轮流由四人发球。发球的顺序在整场比赛中保持一致。在 A、C 对抗 B、D 的比赛中,发球顺序为 A、B、C、D。接球的一方在每盘的第一个接发球局自行决定由谁负责接哪边的球,并贯穿整盘比赛始终。其他一些单打的规则同样也适用于双打。只是发球后,单打边线和双打边线之间的长方形区域也算是可利用场地。见图 6。

### 计分方法

#### 1. 胜 1 局

- (1) 每胜 1 球得 1 分,先胜 4 分者胜 1 局。
- (2) 双方各得 3 分时为“平分”,平分后,净胜两分为胜 1 局。

#### 2. 胜 1 盘

- (1) 一方先胜 6 局为胜 1 盘。
- (2) 双方各胜 5 局时,一方净胜两局为胜 1 盘。

#### 3. 决胜局计分制

在每盘的局数为 6 平时,有以下两种计分制。

- (1) 长盘制:一方净胜两局为胜 1 盘。
- (2) 短盘制:决胜盘除外,除非赛前另有规定,一般按以下办法执行。
  - A. 先得 7 分者为胜该局及该盘(若分数为 6 平时,一方须净胜两分)。
  - B. 首先发球员发第 1 分球,对方发第 2、3 分球,然后轮流发两分球,

直到比赛结束。

- C. 第 1 分球在右区发,第 2 分球在左区发,第 3 分球在右区发。

- D. 每 6 分球和决胜局结束都要交换场地。

#### 4. 短盘制的计分

- (1) 第 1 个球(0:0),发球员 A 发 1 分球,1 分球之后换发球。
- (2) 第 2、3 个球(报 1:0,不报 15:0),由 B 发球,B 连发两分球后换发球,先从左区发球。
- (3) 第 4、5 个球(报 3:0,2:1,不报 40:0 或 30:15),由 A 发球,A 连发两球后换发球后换发球,先从左区发球。
- (4) 第 6、7 个球(报 3:3 或 4:2 或 5:1 或 6:0),由 B 发 1 分球之后交换场地,若比赛未结束,B 继续发第 7 个球。
- (5) 比分打到 5:5、6:6、7:7、8:8……时,需连胜两分才能决定谁为胜方。但在记分表上则统一写为 7:6。
- (6) 决胜局打完之后,双方队员交换场地。

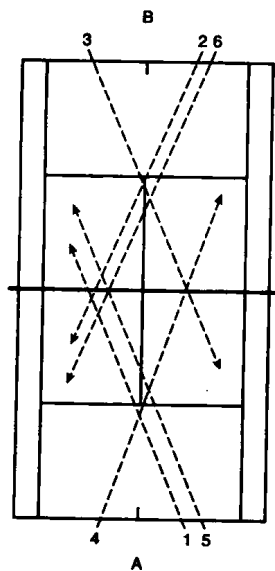


图 6

### 不成文的规则

因为多数网球比赛没有法定条例,所以对于选手和观众来说,有一些不成文的规定。

- (1) 如果你邀请某人与你比赛,球应该由你负责。
- (2) 在比赛开始之前就应开始练习发球,而不是等到由你发第一个球时。
- (3) 在一些非官方举行的比赛中,记住自己的分数。发球者必须在每一分比赛前宣布比分。
- (4) 不要问观众球是否在界内。这不是他们的职责。
- (5) 迅速回击界内球。若是界外球,立刻大声叫出来。
- (6) 如果司线员呼报时出现争论,尽量与你的对手协商解决。如果无法解决,可向裁判寻求建议。
- (7) 如果场上或者端线后方有个多余的球影响到比赛,立刻叫有障碍,然后重新开始。
- (8) 如果在第一和第二发球之间出现长时间的暂停,给对方两次发球的机会。
- (9) 在比赛过程中,不要大叫或者分散对方的注意力。不仅是因为这些会分散对方的精力,而且是违反规定的。另外,在比赛中吼、抱怨、诅咒或者不停地辱骂自己或别人还是你不成熟的表现。
- (10) 如果你的球落到附近的场地。等到场上的比赛完了再请他们归还球,说:“谢谢,场地上的人。”这是请求别人帮助时的礼貌用语。
- (11) 在归还球时,等到球主的那一分球比赛结束时再还。贸然还球会干扰他们的比赛。
- (12) 比赛结束后,与对手在握手。
- (13) 如果你是观众,等到一分比赛结束了再鼓掌或者尖叫。网球运动员对声音非常敏感,当他们听到例如“出界”等词时就会立即停下来。
- (14) 在每一分比赛时都不要在场后走动。运动员在端线和栅栏之间活动的次数与在场内一样多。站在他们的活动区域和视野之外。
- (15) 看到精彩的对抗时可以鼓掌或者欢呼,但是当你支持的人的对手出错时,不可以如此,避免影响场上比赛者的情绪。

## 热身和镇静

最普遍,但却是效果最差的热身方法是打球。虽然打球是进入状态的一条途径,但是他们在真正进入比赛或者应对困难时才能活动全身的肌肉。热身练习不适当容易导致受伤。适中的热身要求活动了全身肌肉关节的同时避免身体过度劳累。你可以将热身分为两个部分:热身和拉伸。当进行了科学的热身和拉伸之后,你可以选择练习一些比较特殊的击球法。这些都完成之后,静下心来休息一会儿。这样你可以让身体从剧烈运动的状态恢复到正常的节奏。有一些证据说明热身或者比赛后进行拉伸会提高动作的连贯性。

热身开始时,找个场地上做些运动,加速全身血液的循环。你可以试试简单的健美操或者围绕网球场的边线进行短时间的短跑。譬如,围绕场地跑两圈,或者朝网移动,然后侧向移动。

热身练习后,你的肌肉应该进行一些拉伸。每种拉伸保持 10 秒,重复 2~3 次。拉伸的部位包括上身(毛巾拉伸),躯干(站立或者坐地拉伸)和腿部(猛冲)。

现在你已经作好了打球的准备了。站在正手区域,与你的训练搭档进行轻松的、短射程的基本击球法练习。然后,移动到端线上,练习正手击球和反手击球。两人交换角色,你可以练习沿边线击球、对角线击球和截击,而你的搭档则用简单的击球法回击。

练习或者比赛完毕后,沿双打场地的周边慢走 5 分钟,放松身体直到你的脉跳频率低于每分钟 120 次。然后趁你的肌肉还处于热的状态再进行拉伸。

## 网球损伤

网球运动员很容易受伤。虽然网球肘疼痛现象比较多,但有些轻度的、普遍的损伤还是频繁出现。就像网球肘一样,水疱、关节扭伤、肌肉痉挛和小腿损伤是几乎每个网球运动员迟早要面对的问题(见表 1)。



多数情况下，网球损伤并不是突发的，平时运动员可以自己学会护理。

表 1 损伤,原因和治疗

| 损 伤  | 原 由                                                        | 治 疗                                                                           |
|------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 水 疱  | 1. 握拍的手被磨破<br>2. 脚、袜子、鞋子不适合                                | 1. 若水疱没有破,保持表面清洁<br>2. 不要故意挤破水疱<br>3. 如果水疱已破,挤出积液,自然干燥后涂上软膏<br>4. 在上面贴上绷带     |
| 关节扭伤 | 1. 关节脱离组织                                                  | 1. 每一至两天冰敷一次<br>2. 活动时注意动作幅度<br>3. 消除皮肤红肿<br>4. 休息                            |
| 肌腱拉伤 | 1. 拉伸的幅度太大<br>2. 准备活动不充分<br>3. 突然用力<br>4. 过度疲劳             | 1. 每天冰敷 20 分钟<br>2. 在比赛之前热敷<br>3. 比赛结束后冰敷                                     |
| 肌肉痉挛 | 1. 过度疲劳<br>2. 拉伸的幅度太大<br>3. 生理失调<br>4. 脱水                  | 1. 拉伸痉挛的肌肉<br>2. 冰敷<br>3. 挤压肌肉<br>4. 按摩<br>5. 使血液流动                           |
| 小腿损伤 | 1. 场地表面坚硬<br>2. 状态差<br>3. 膝盖弯曲不够<br>4. 加速跑能力差<br>5. 先天性的障碍 | 1. 休息<br>2. 冰敷<br>3. 活动时注意动作幅度<br>4. 按摩<br>5. 选择合适的鞋和袜                        |
| 网球肘  | 1. 前臂过于紧张<br>2. 肌肉无力<br>3. 击球方法不对<br>4. 球拍不适合你<br>5. 骨头裂开  | 1. 冰敷和按摩<br>2. 每三天一次湿敷<br>3. 用布洛芬或者阿斯匹林消炎<br>4. 休息<br>5. 选择合适的球拍<br>6. 用保护带包扎 |

危险的网球肘：三种治疗方法

至今，网球肘仍是最普遍，而且最难解决的运动损伤，主要的受伤部位为前臂的肌肉。几乎 50％的网球选手都经历过这种伤痛，但是这同样也出现在高尔夫球运动员、棒球运动员、排球运动员和许多根本就没有接触过网球拍的人身上。

“可以考虑的治疗方法有三种。”Todd Ellenbecker(一位物理治疗科的主任)说,“第一就是自己护理，通常包括休息、冰敷、NSAIDs(一种非固醇类消炎药)、运动药用乳膏，或者用包扎带挡住外界事物对伤口的冲击。他们有时会有限度的进行适度练习。有些情况下，这些措施非常有效，有些选手可以很快上场比赛。”

如果前一种方法不能实质性地解决问题，那么试试第二种方法：去向运动医学方面的医生咨询。“热敷、冷敷、超声波治疗、电离子治疗和电疗都可以考虑。” Ellenbecker 继续说道,“反复的练习可以帮助增强手腕和前臂的强度，然后是肩膀和后背。另一种建议就是针对发炎症状采取措施。多数医生会建议观察 6～12 周，看一般的治疗法是否有效。”

第三种方法：医生可能会建议使用少量的可的松缓解消炎的速度。但是，一些从事这方面研究的有名望的专家认为，有时候网球肘并不是发炎那么简单，一般的消炎药根本没有效果。

第二种选择是到外科治疗。外科医生会将你身上已经死去的肌腱给除去。他们还可以帮你在骨组织上钻一些孔，促进血液的流动，使其恢复原来的动力。

除了以上三种方法外，还有一些偏方。其中，electrocoporeal 已经得到了 FDA 的认证，且治疗的成功率达 60％。另外针灸治疗也取得了可人的成果，但是却没有足够的科学研究证明其中的道理。

特别严重的网球肘问题并不会自己消失。先看看自己的伤势处于哪个阶段，然后决定到底是留在原地修养还是继续进行大量的练习。

# 第一章 防守性的正手击球

每个运动员都必须有自己的标志性的击球方式,这样在比赛的过程中才能做到得心应手。对多数人来说,这种击球法是正手击球。正手击球是用的频率最高,最先了解,也是最简单的击球法。所以掌握正手击球是你参加比赛的前提条件。打好正手击球的基础,在以后的练习中我们会经常运用到。另外,正手击球还能帮助掩饰你的弱项。

一般运动员都会高频率地使用某几种击球法。而且反手击球并不是很容易。一些选手发现发球得分具有一定的难度。低手拦击的目的并不能为你争取到什么,只不过是等待下一个得分的机会,在等待下一个得分的机会而已。但是正手击球就大不相同了,你可以将它训练为自己最强的攻击武器。用正手击球创造得分的机会;控制全场的局势;诱导你的对手在场内不停地移动;给对手设置悬念。分别阅读第 9 和第 10 章关于正手击球在单打和双打比赛中得分技巧。

在详细介绍正手握拍法之前,让我们先来研究一下你的站位问题。在单打比赛中,从球开始运行起,你的标准站位是中间标志的端线上或稍后方(图 1.1)。若有疑义,每次击球后回到这个标准位置即可。当然这个基准位置会随着两者的对抗而改变,主要取决于对方击球的方向。在这本书中,你将不止一次地看到我们将对方球的可能方向分为几个部分。“站在你所认为的,球能到达的方位的中间位置”这是个半科学化的说法。但是,如今将端线的中点作为基准位置。

正手击球同样分为很多种。这是个值得庆幸的好消息,因为你可以有更多的选择,这样你就可以找到一个适合自己的站位,并清楚确定自身风格的重要性。虽然多数选手使用的同样也是基础的正手握拍法,但是他们很可能比赛时不知不觉地就改变了握拍法。

网球运动中,每一步都包含了一系列的活动:准备活动、摆臂和随挥跟进动作。关键就在于如何将这几步动作顺畅地完成。正手击球时首先移动的是脚。优秀的网球运动员必定要掌握熟练的步法。将脚移到某个特定的位置,从而摆出正确的姿势,其实就是在为完成这些动作做准备。

通过将脚移动到适当的方位,摆出舒适的姿势,你的臀部和身躯随时准备将能量传送到你的手臂和网拍。当你扭动下半身时,手臂后振,这样前摆时就能获得一定的能量。换言之,当你准备正手击球时,人的整个身躯都在旋转。转动的幅度视具体情况而定。在你摆臂击球时,这一系列的动作都在瞬间发生了,之后是一段随挥跟进动作(图 1.2)。现在开始练习,前面你所了解的有关正手击球的知识都将帮助你建立你的自信心以便更好地掌握正手击球的技巧。

错误

摆臂不连贯。

纠正

手腕保持向后翻的状态。手腕活动越多,你就越难控制好球拍。

错误

摆臂很仓促。

纠正

在球离开对手的网拍的那一刻开始准备击球,而不要等球再次从地面弹起的时候才摆臂。

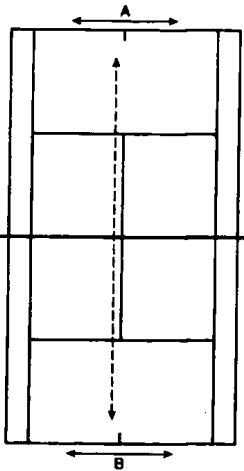


图 1.1 站位

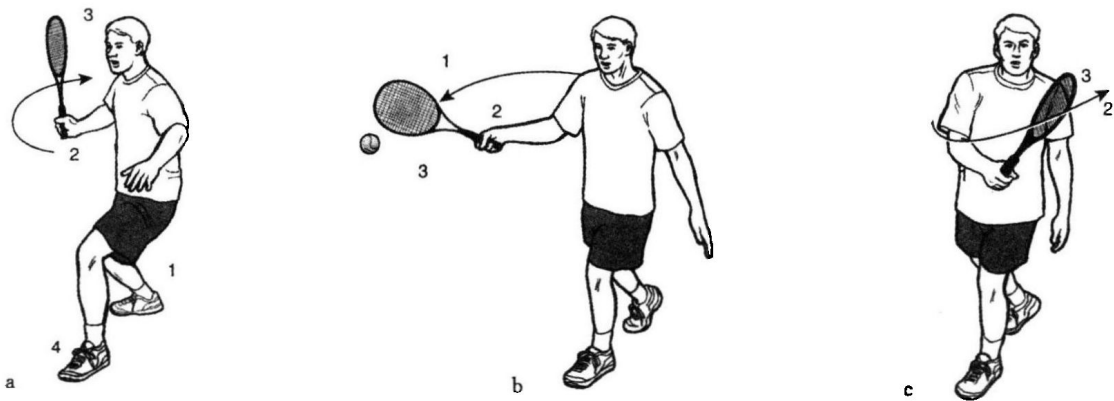


图 1.2 正手击球

准备活动

- 1. 迅速移动脚步接球
- 2. 东方式握拍法或者半西方式握拍法
- 3. 转肩，球拍后摆
- 4. 跨立或者半开立

摆臂

- 1. 拍头由上而下弧形划过
- 2. 手势先上后下
- 3. 尽早击球

随挥跟进动作

- 1. 球拍击球后自然地摆臂
- 2. 朝外上方横穿身体挥臂(东方式握拍法)
- 3. 朝上方横穿身体挥臂(半西方式握拍法)

哪种方法比较好?现在人们经常使用的正手握拍法有四种(大陆式握拍法、东方式握拍法、半西方式握拍法和西方式握拍法),回顾四种不同的站姿(开立、半开立、封闭式站立和跨立),分别上旋击球,侧旋击球,下旋击球和不旋转击球。现在我们还没有详细讨论后摆,摆臂路线,击球区域和随挥跟进动作。

不要心急,所有的动作我们都会涉及到,但首先要掌握好正确的握拍法和站立姿势。当然,其中有些方法并不是很有效,很实用,但是随着你的知识量的扩大,你可以将新旧技巧结合使用。

握 拍 法

正手握拍法中常出现的情况是:将一只手放在拍杆上,在做适当调整时,用另一只手扶住网拍,仅靠一只手调整拍形是很容易出错的。尽管我们在这一节中也涉及大陆式握拍法和西方式握拍法,但建议正手击球采用东方式握拍法或半西方式握拍法。

东方式握拍法

两手抓住球杆,与地面垂直。它与通常握手的姿势非常相似,手掌抵住拍柄的后方。图中显示的就是东方式握拍法(图 1.3),手指弯曲握紧拍柄的后座。对习惯使用右手的人来说,手腕应该稍微偏向于右上方,拇指和食指形成“V”字形放在拍柄的斜右上方,习惯用左手的选手握拍时要注意手腕稍微偏向于左上方。



(a) 习惯用右手的选手

(b) 习惯用左手的选手

图 1.3 东方式握拍法

东方式握拍法是正手握拍法中最传统的一种。但是顶级选手很少有选用这种握拍法的。因为它是麻