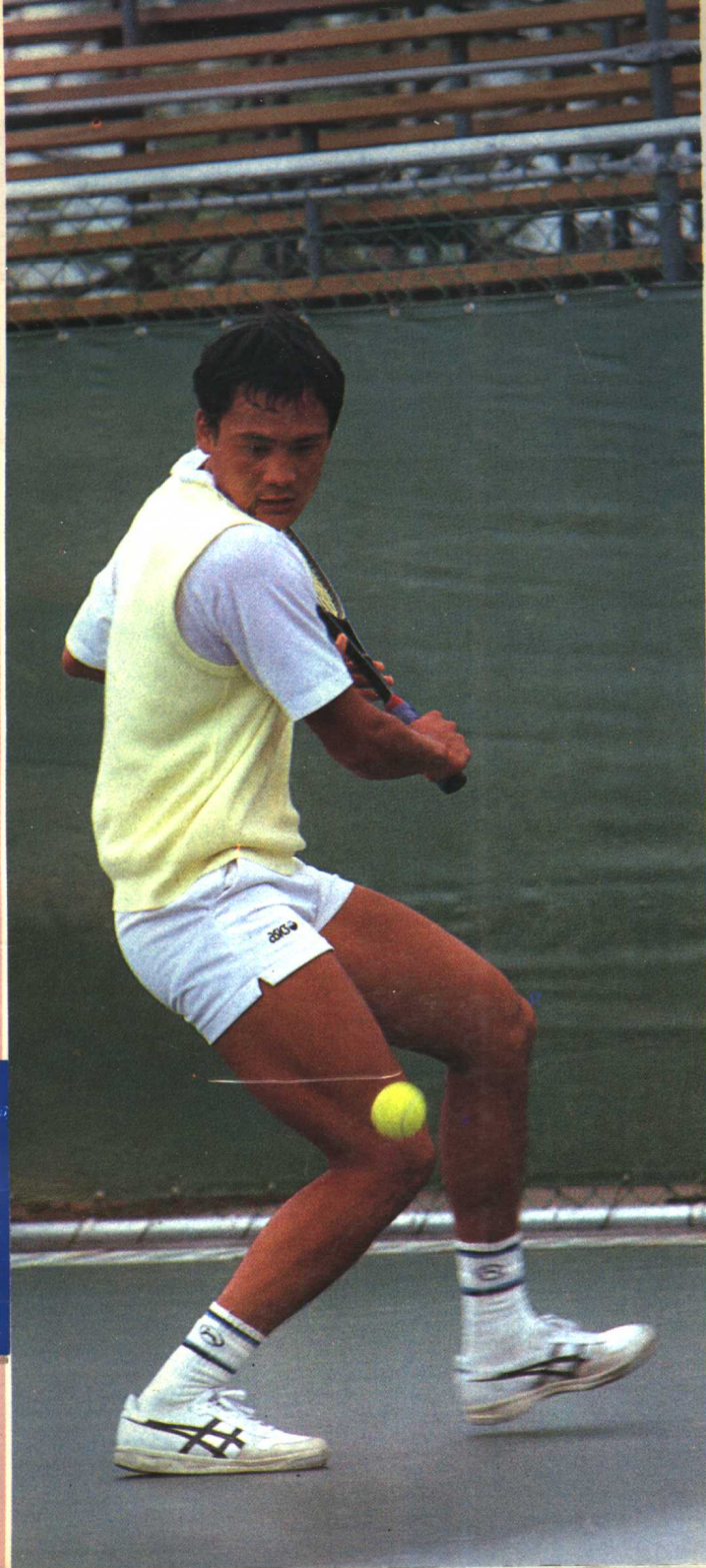


TENNIS



中國網球協會

網球

基本技術與戰術

馬達弟 編著
曾精雄

廣東人民出版社
出版



網 球

基本技術與戰術

馬達弟 曾精雄編著

廣東人民出版社
萬里書店有限公司
出版

該書與香港萬里書店有限公司合作出版

责任编辑: 关紫楹

摄影: 沙 军

绘图: 马达弟

版面设计: 香港万里集团制作部

责任技编: 余 文

网 球

马达弟 曾精雄

*

广东人民出版社 出版发行
香港万里书店有限公司

广东惠阳印刷厂印刷

880×1230毫米32开本 4.25印张 4插页

1991年1月第2版 1991年1月第2次印刷

印数5001—8830册

ISBN7—218—00514—4 G·93

*

定价5.50元

限国内发行

作者簡介



馬達弟，四川重慶人，1946年生。現在華南工學院化學系任講師、工學碩士。1958年進入廣州沙面業餘體校網球班學習，曾獲市網球賽少年組冠軍。業餘愛好網球運動，關心國內外網球發展動態，是國家一級網球裁判員。



曾精雄，印尼歸僑，祖籍福建海澄。生於1950年，8歲隨父母打網球。六十年代初回國，不久加盟廣東省隊，作為網球選手參加過第三、四屆全國運動會。1978年起兼任廣東網球隊訓練與教學工作。1980年正式擔任廣東省網球隊主教練，為中國培養出李心意、劉穗明等一批優秀運動員。

序 言

李心意 *

在衆多世界級優秀網球選手中，我最佩服聯邦德國年僅19歲的女選手——格拉芙。她正反手動作準確優美，打法兇狠，作風頑強，令對手望而生畏。

亞洲運動員大多動作靈活，反應敏捷，具備參加小球類運動的良好身體素質，這在乒乓、羽毛球運動中已得到證實。亞洲網球選手之所以與歐美選手技術水平相差甚遠，其主要原因是這項運動的普及程度遠遠比不上歐美各國，並缺乏科學的訓練方法。

我打網球雖然也有十多年了，但很少國際交流的機會，缺乏系統的技術指導書籍，不能及時瞭解當今世界上優秀選手的先進打法及技術風格。全憑個人經驗的積累是有限的，技術的提高也是緩慢的。若我能及早瞭解世界網球動態及各種流派打法的優缺點，吸收別人的長處，制定適合自己的訓練方法，大概會少走許多彎路，用一半的時間就能達到今天的水準。

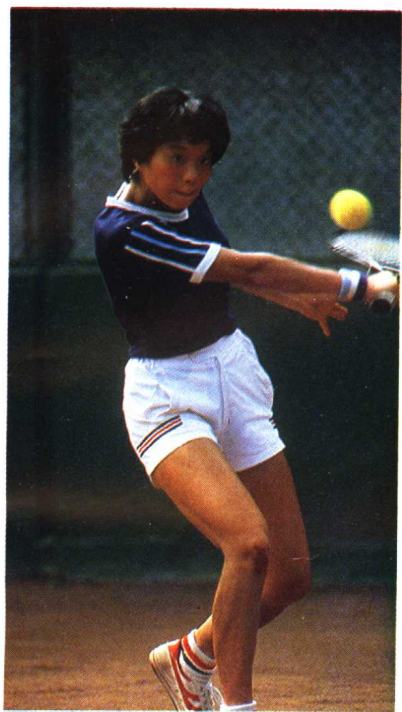
《網球》一書爲我們系統介紹

了網球運動的各種基本知識、基本技術和戰術以及當代世界網壇風雲人物的技術特點，爲網球愛好者及專業運動員提供了一個瞭解世界網球的窗口。我相信青年朋友們看了這本書會得益不少。

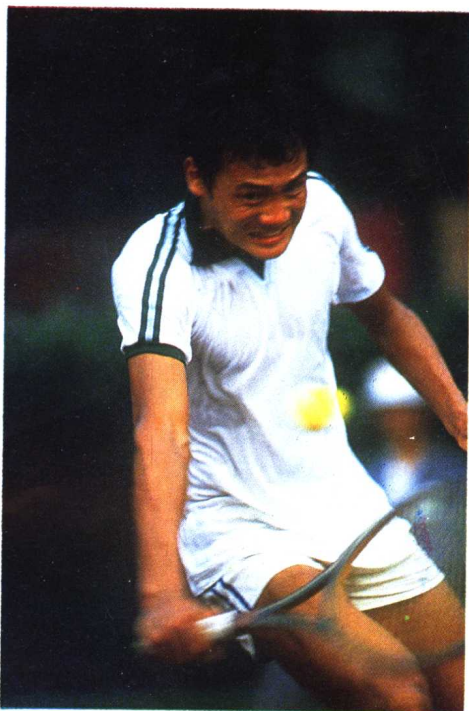
*1986年第10屆亞運會女子網球單打冠軍

目次

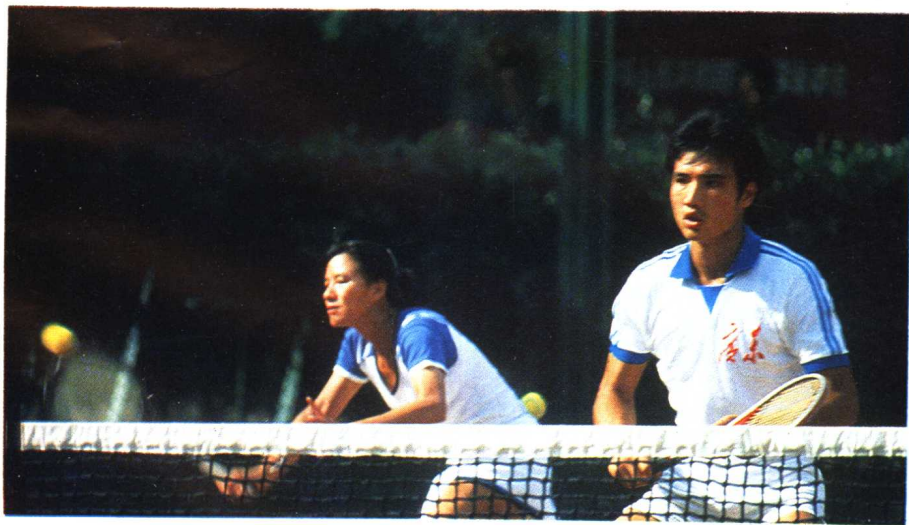
序 言	I
前 言	11
第 1 章 場地・設備	13
1. 球 場	14
2. 球拍與球	17
3. 服 裝	18
第 2 章 基本技術	19
1. 握 拍	19
2. 球的彈跳與旋轉	27
3. 基本要求	30
4. 正手擊落地球	33
5. 反手擊落地球	46
6. 發 球	53
7. 上網截擊	66
8. 反彈球	72
9. 高壓球	76
10. 挑高球	79
11. 放小球	83
12. 球落點	85
第 3 章 戰略和戰術	87
1. 一般戰略	87
2. 戰術運用	91
第 4 章 熱身運動	114
第 5 章 計分與裁判	117
1. 計 分	117
2. 裁 判	119
附 錄	123
1. 漢英常用網球術語	123
2. 重大國際網球競賽簡介	127
3. 世界優秀網球選手簡介	129
4. 中英文網球記分表	135



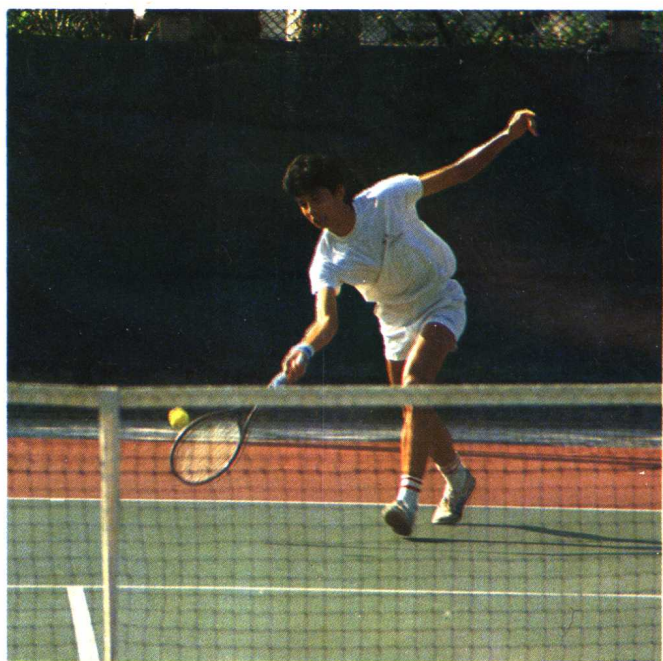
郭平



劉樹華



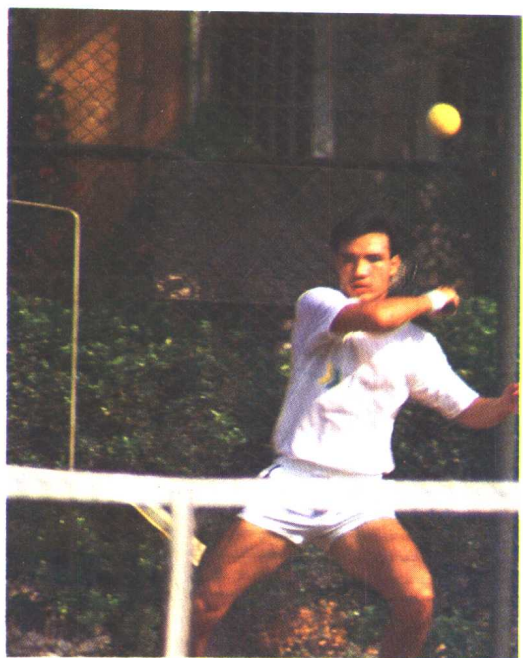
劉穗明 李心意 (混雙冠軍)



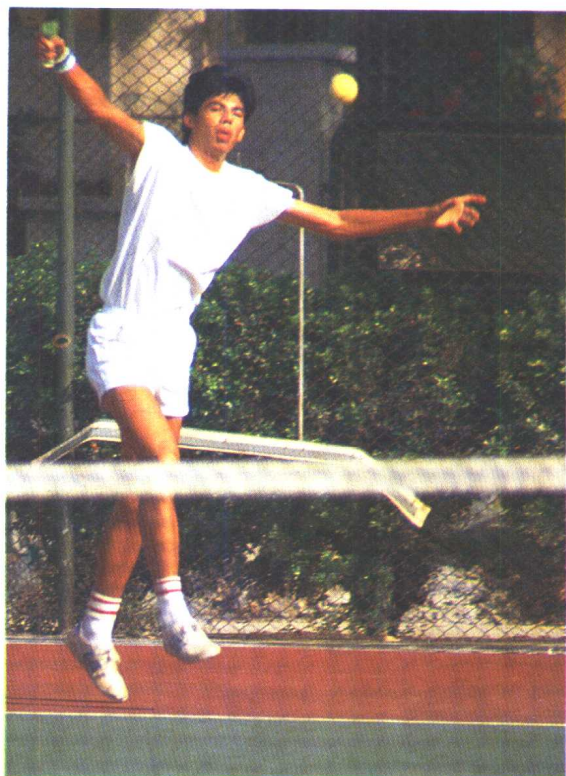
隨擊上網

跨步

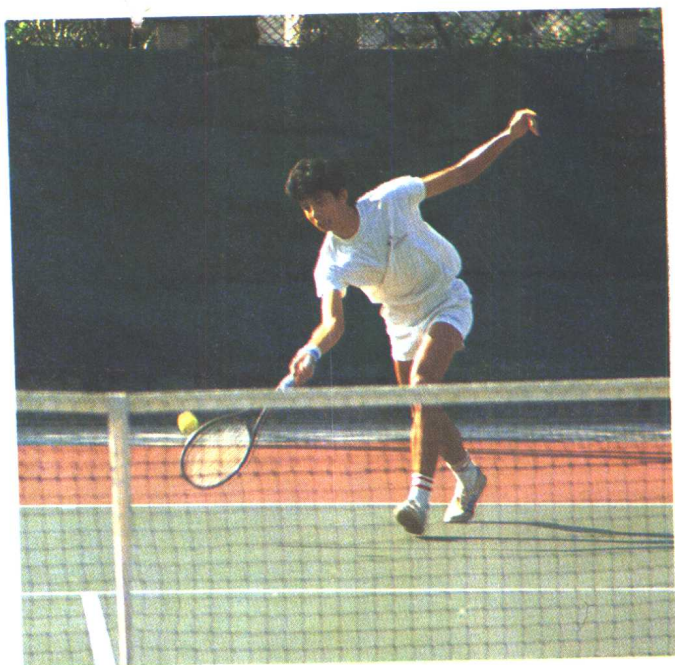




正手



反手



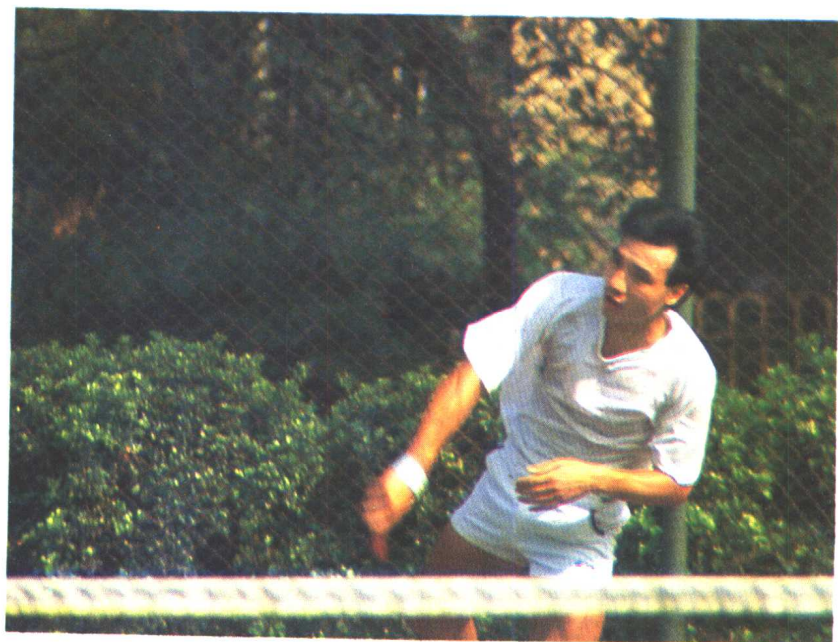
隨擊上網

跨步



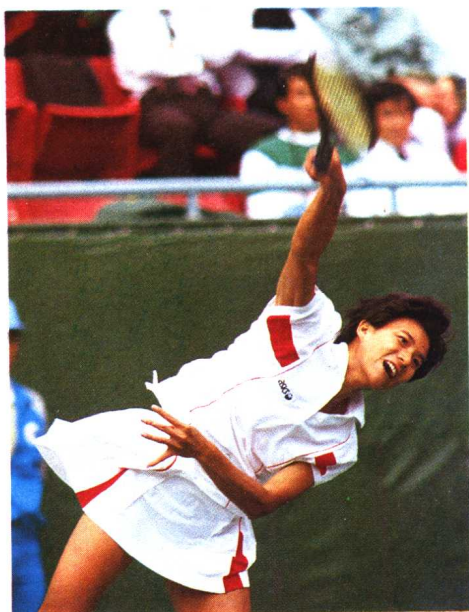
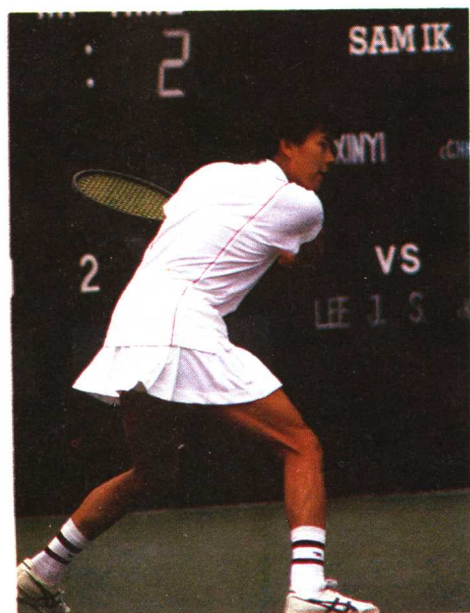


▲ 發球上網 ▼

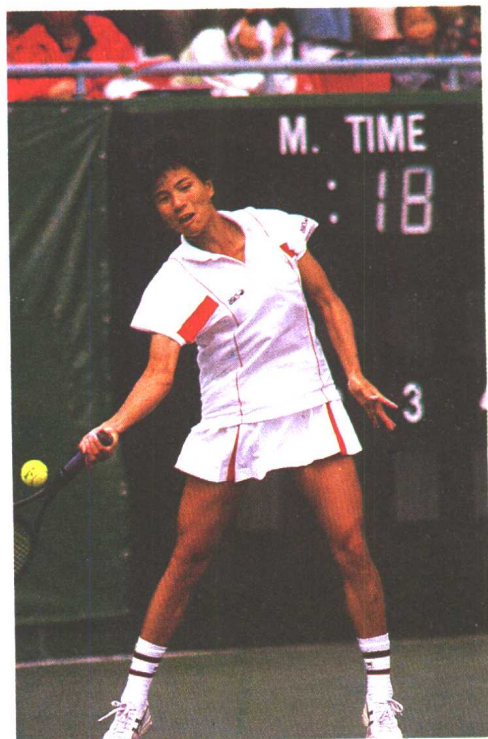
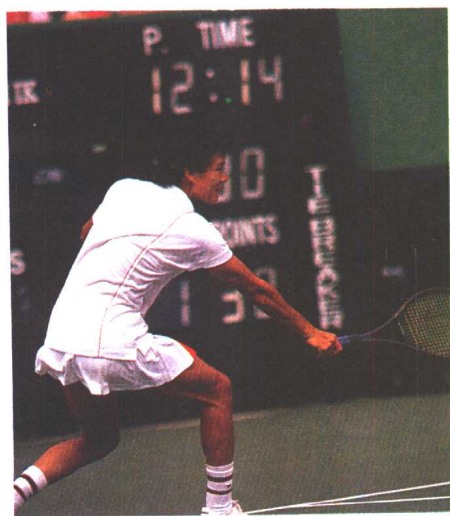
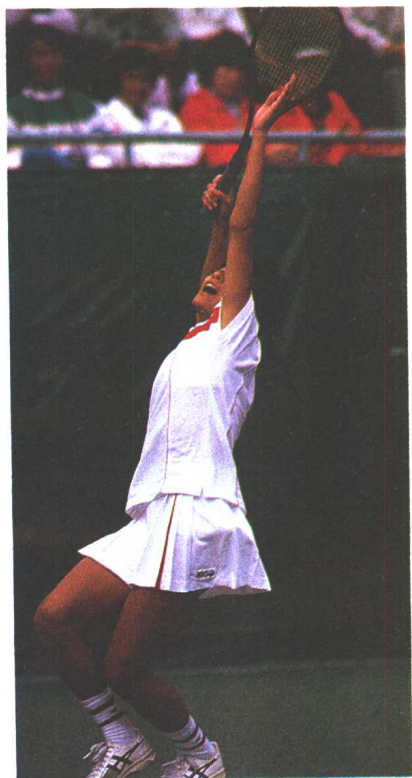




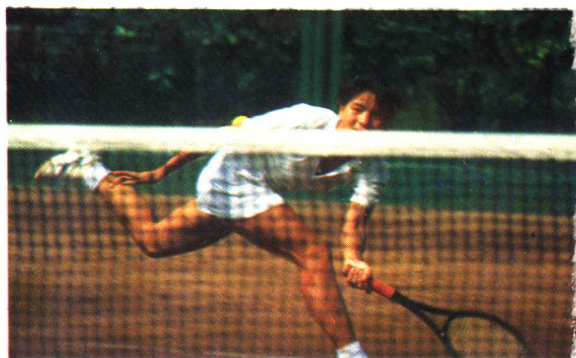
網球場上英姿



網球場上英姿



網球場上英姿



前 言

朋友，你有興趣翻開《網球》這本書，不用說，你一定很想嘗試一下這項被稱之爲“貴族運動”的體育項目。因此在你拿起球拍之前，向你簡要介紹一下網球運動是十分必要的。

古代網球起源於波斯灣及古希臘一帶。最初它是一種用塞滿了頭髮與絨毛的小布袋當“球”，以繩爲“網”，用手作“拍”的擊打性遊戲。過了很久，才改用木板作拍子。大約在公元十世紀，網球傳入法國。十三世紀，法國國王路易五世把網球定爲王室貴族的運動，禁止平民參加。正是由於這段歷史，再加上現代網球運動對場地的要求較高，球與拍的價格也較昂貴，所以至今仍被稱之爲“貴族運動”。

到了十六世紀，網球運動開始在法國、英國、德國，以及整個歐洲大陸逐漸普及。至此，將對手分開的那根繫了幾個世紀的繩子，終於被真正的網所取代了，彈性不好的布製球，也被橡膠做的球代替了，球拍也有了很大的改進。

現代網球起源於十九世紀。

1873年，英國人溫菲德少校最先對草地網球的玩法作了幾條簡單的規定，這是網球運動最初的規則。第二年，網球越過大西洋傳入美國，並很快流傳開來。到了1881年，美國草地網球協會宣告成立。與此同時，協會還制定了一系列網球規則。這些規則包括了計分方法、球拍和球的規格，以及球場的尺寸等等，使網球成爲一種有章法可循的現代體育運動，並被正式列入比賽項目。

當今，網球是世界上最受歡迎、最有影響、最具吸引力的體育運動項目之一，可以毫不誇張地說，在各項球類運動中，只有足球可以與之相比。每年世界最優秀運動員的評選中，網球選手總是榜上有名。博格、麥肯羅、康納斯、倫德爾、貝克爾、納芙拉蒂諾娃、格拉芙等世界級球星就是當代網球精英，他們的名字對我們來說已不再陌生。

爲了給廣大網球愛好者提供學打網球的基本知識，我們在參閱了大量英、美、蘇、加拿大和澳大利亞等國網球雜誌及專著的基礎上，結合自己長期從事網球

運動和教練工作的體會，編著了這本書。

這是一本以圖解方式介紹網球基本動作及戰略、戰術的指導書。圖照部分，特別邀請優秀網球選手作動作示範，以方便讀者理解、模仿。

此外，本書後面有四個附錄，其中“漢英常用網球術語對照”，將有助於國際網球交流及專業網球選手學習的需要；“重大國際網球競賽簡介”及“世界優秀網球選手簡介”，將有助於讀者了解世界網球運動的發展和技術趨向。