

学会打网球

梁建平
陶志翔
朱天明
杨波
编著



How To
Play Tennis

民主与建设出版社

G 845
24

336146

学会打网球

陶志翔 杨 波 编著
梁建平 朱天明

Ty17/05

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会打网球/陶志翔等编著. - 北京: 民主与建设出版社, 1999.2

ISBN 7-80112-098-1

I. 学… II. 陶…

III. 网球运动-普及读物 IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 39197 号

责任编辑	齐长虹
封面设计	寸草心图文公司
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 65275953
社 址	北京东城区东厂胡同 1 号
邮 编	100006
印 刷	北京飞达印刷厂印刷
开 本	787×1092 1/32
印 数	0001—6000
印 张	5
字 数	87 千字
版 次	1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80112-098-1/G.123
定 价	7.50 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前 言

随着改革开放政策不断深入，我国的经济发展异常迅速，人民的生活水平也得到了普遍的提高，在这种形势下，人们的观念和需求也在改变，追求新的生活方式已成为一种时尚，增进健康水平、延年益寿是人们的最大愿望。因此，体育文化娱乐活动构成了人们生活内容的重要组成部分。为适应这种形势，为提高我国全民的身体素质水平，国家体育总局在全国开展了全民健身运动，使各种不同形式的体育活动得到了蓬勃的发展。

目前，全国不同层次、不同年龄的亿万人民已被吸引到这些活动中。为了适应这种需要，北京体育大学的部分教师编写了网球、保龄球、地掷球、门球系列丛书，以通俗的技术理论和实践经验对大家进行指导，使初学者通过阅读掌握最基本的技术和战术，从而提高其趣味性和达到增进身心健康的目的。

这套系列丛书在编写过程中难免有误，恳请读者指正。

张来霆

1999年1月

目 录

一、 网球运动简介	(1)
(一) 古代网球运动的起源与演变	(1)
(二) 现代网球发展的历史	(1)
(三) 网球专用词汇的由来	(3)
二、 网球场地的介绍	(5)
(一) 球网	(6)
(二) 不同质地的场地	(6)
三、 学习网球的起步阶段	(7)
(一) 球拍的选择	(7)
(二) 正确的握拍方法	(8)
(三) 如何选择击球时机	(11)
四、 正、反手击球	(15)
(一) 正手击球	(15)
(二) 反手击球和球拍运动轨迹	(17)
五、 截击球	(25)
六、 发球和接发球	(31)
(一) 准备动作	(32)
(二) 向后拉拍和抛球	(32)
(三) 挥拍击球	(33)
(四) 随挥动作	(35)
(五) 切削、平击、旋转三种发球的区别	(35)
(六) 发球易犯的错误	(37)

(七) 发球的练习方法·····	(38)
(八) 接发球·····	(40)
七、挑高球和高压球 ·····	(41)
(一) 防守性高球·····	(41)
(二) 进攻性高球·····	(42)
八、如何运用旋转 ·····	(45)
(一) 放小球的方法·····	(46)
(二) 使用旋转球的时机·····	(47)
九、如何打比赛 ·····	(49)
(一) 了解自己, 制定赛前计划·····	(49)
(二) 了解对手的情况, 制定最佳战术·····	(49)
(三) 克服紧张情绪·····	(50)
(四) 稳定性与冒险性击球的合理选用·····	(50)
(五) 把球击深·····	(51)
(六) 抓住对方的弱点·····	(51)
十、发球战术与接发球战术 ·····	(53)
(一) 如何站位·····	(53)
(二) 变换发球方法·····	(54)
(三) 寻找对手弱点·····	(54)
(四) 接发球战术·····	(55)
(五) 接发球的回击种类·····	(56)
十一、单打战术 ·····	(57)
十二、双打战术 ·····	(61)
(一) 双打的开局站位·····	(61)
(二) 双打的战术配合·····	(62)
十三、如何适应不同的天气和场地 ·····	(65)

(一) 风向和光线·····	(65)
(二) 不同的场地面·····	(66)
十四、提高身体素质的方法 ·····	(69)
(一) 如何提高柔韧性·····	(69)
(二) 如何提高耐力·····	(73)
(三) 如何提高速度·····	(73)
(四) 速度耐力练习·····	(74)
(五) 如何提高力量和爆发力·····	(76)
十五、有关网球运动的伤痛知识 ·····	(79)
(一) 起水泡·····	(79)
(二) 肌肉拉伤·····	(79)
(三) 扭伤·····	(80)
(四) 腱鞘炎·····	(81)
(五) 网球肘·····	(81)
十六、网球竞赛规则 ·····	(85)
(一) 单打·····	(85)
(二) 双打·····	(98)
十七、世界著名网球比赛及职业网球简介 ·····	(101)
十八、网球场上应注意的基本行为规范 ·····	(115)
十九、欣赏网球比赛的注意事项 ·····	(121)
二十、如何挑选网球拍 ·····	(125)
(一) 挥拍方式怎样 ·····	(128)
(二) 打球的风格类型如何 ·····	(128)
(三) 自身的力量如何 ·····	(128)
(四) 怎样的球拍令你感觉到舒适 ·····	(128)
(五) 你打网球的目的是何在 ·····	(129)

二十一、比赛如何得分赢球·····	(131)
(一) 了解击球的稳定性与冒险性 ·····	(132)
(二) 尽力把球击深 ·····	(132)
(三) 善于抓住对手的弱点 ·····	(133)
(四) 提高击球的安全性 ·····	(134)
(五) 击球后尽快回位 ·····	(134)

一、网球运动简介

(一) 古代网球运动的起源与演变

网球运动的萌芽出现于 12~13 世纪的法国，当时的传教士为了调节枯燥无味的教堂生活，在修道院内开辟了一块运动场地，将一条绳子架在场地中间，两人用手掌来回击打一种裹着头发的布球，这种活动就是后来传入宫中被称作“掌戏球”的一种游戏。14 世纪，这种游戏传入了英国，颇受贵族们的喜爱。随着时间的推移，这个游戏不断得到发展。开始是用羊皮纸做拍面的卵形球拍代替了手掌，用网子取代了场地中央的绳子，后来又用有弹性的弦线编织的拍子替换了羊皮纸拍子。到了 16~17 世纪，由于规定了打球的场地大小和相应的比赛规则，它已不再是一种单纯的游戏，而演变成为一种体育运动。18 世纪，网球运动逐渐在资产阶级和市民阶层中开展起来，成为欧美盛行的一项体育活动。

(二) 现代网球发展的历史

1872 年 第一个草地网球俱乐部成立。

1874 年 英国菲茨德尔上校出版了《草地网球》一

- 书，提出了一套接近于现代网球的打法。
- 1875 年 英国板球俱乐部修订了网球比赛规则。
- 1877 年 7 月举行了第一届温布尔顿草地网球锦标赛（只有男子单打），重新规定了场地大小、网子高度及记分方法。
- 1878 年 上手发球第一次被使用。
- 1881 年 举办第一届美国网球锦标赛（男单、男双两项）。
- 1884 年 在温布尔顿的比赛中首次增设男子双打和女子单打两项。
- 1887 年 在美国锦标赛中首次增设女子单打。
- 1891 年 举办第一届法国网球锦标赛。
- 1896 年 在第一届奥运会上，网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。后由于在业余运动员定义上的分歧，这两个项目一度被取消。直至 1988 年汉城奥运会上才被重新列为正式比赛项目。
- 1900 年 举办第一届戴维斯杯网球赛。
- 1905 年 举办第一届澳大利亚网球锦标赛。
- 1913 年 在温布尔顿网球锦标赛中增设女子双打及混合双打两项。
- 1922 年 在美国锦标赛上首次设定种子选手。
- 1968 年 实行网球公开赛，即只要具备足够的技术水平，任何人都可以参加重要比赛。
- 1970 年 使用平局决胜制防止每盘比赛时间过长。

(三) 网球专用词汇的由来

许多网球词汇都具有一段饶有趣味的来历。下面介绍其中的几个。

Tennis (网球) ——19 世纪中叶，欧洲人掌握了橡胶技术后做出了可以弹跳的球，这种球的表皮是用埃及坦尼斯镇出产的最为著名的绒布制成的，因而英国人就把网球称为“坦尼斯”(Tennis)

Deuce (平分) ——当一局比分出现 40:40 时，任何一方必须连胜两个球才能赢取这一局，这个词来源于古英语词汇(纸牌或骰子上的)二点。

Rally (对打) ——这个词来源于法语，意思是休息。网球在法国宫廷中流行的时候，每当贵族们打球时都会有许多仆人在旁边服务。只有在他们对打时，仆人们才能够休息。因而他们把对打称为“Rally”，表示这个时间刚好是仆人的休息时间。

2000

二、网球场场地介绍

网球运动可以在不同质地的场地上进行，但所有场地的形状和大小是完全相同的。场地中央的球网将场地分为相同的两半，场地上醒目的标志线显示出你必须将球发在哪里、单打及双打比赛的不同边线等等。因此在学打网球前熟悉一下场地设备是非常必要的（见图1）。

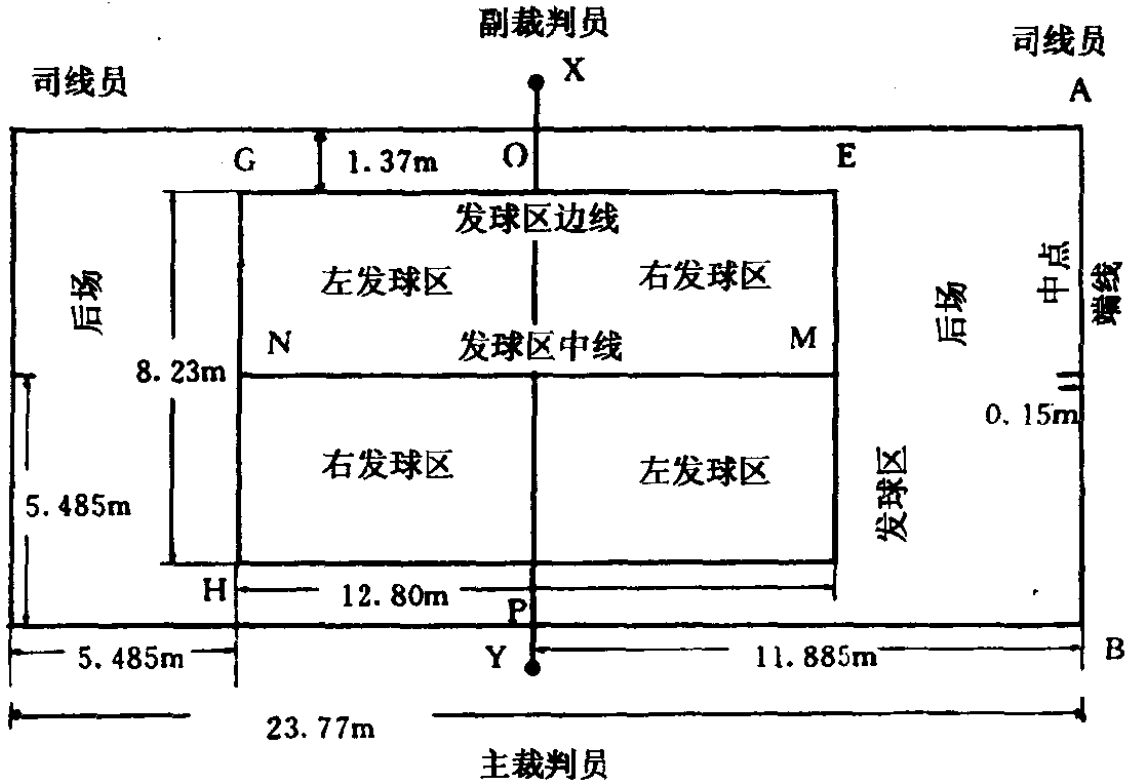


图1 比赛场地的区划

(一) 球网

球网位于场地中央，悬挂在直径不超过 15cm 的两个网柱顶上。网柱中心距边线外沿 0.914m (3 英尺)。球网两端高为 1.07m (3.5 英尺)。网中部高 0.914m。网顶的绳或钢丝绳用白色网边布包缝，宽度在 5cm~6.3cm 之间。

(二) 不同质地的场地

网球运动最早只在草地上进行，而现在出现了水泥地、土地、塑胶场地，以及网球地毯。不同质地的场地给球员提供了发挥技艺的不同天地。球员需要适应不同质地的场地以做到能正常发挥技术水准。例如球在草地上的反弹速度比在土场上要快得多。

三、学习网球的起步阶段

在你决定学习网球各式各样的击球技术前，你首先要了解一些基础的知识。例如：如何选购一支称心如意的球拍，正确的握拍方法以及如何选择最佳的击球时机。这些将为你更好地学习各种击球动作做好准备。

(一) 球拍的选择

目前市场上常见的网球拍有木质球拍、铝合金球拍和复合物（玻璃纤维、碳素纤维）球拍。由于这些材料质地不同，其价格也不同，在能够支付的范围内应尽量选择价格较高的球拍。因为好的球拍具有良好的弹性和明显的减震效果，不仅击球时手感好，而且还能降低初学者不规范的发力动作对手臂或身体造成的损伤。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爱好而定。一般来说，头重的拍子在感觉上能给球以更大惯性及速度，柄重的拍子在控制球时可以比较省力。但从总体上说，重量轻的拍子更容易操纵。拍面的大小可根据拍框上的数字来确定，一般分为：大拍面(Over size)、中拍面(Midsize)及普通拍面(Regular size)，相应尺寸分别为 110、100、90~95、80 (平方英寸)。初学者最好选用大拍面练球，因为拍面大与球

的接触面相应大些，击中球的概率也高一些。拍柄的粗细一般在 $4\frac{1}{4}$ 英寸 $\sim 4\frac{7}{8}$ 英寸之间。拍柄粗细的标准要看手握球拍时拇指的指甲是否能盖在中指近指甲处的第一个关节上，超过则有些细，可缠上一层吸汗带以增加些粗度；如果达不到，则有些粗，最好予以调换。

(二) 正确的握拍方法

网球的握拍方法基本上分为东方式、大陆式、西方式和双手握拍四种。绝大多数运动员都是使用东方式的正反手握拍法。几种不同握拍方式的区分主要是看持拍手的“V”形虎口所对的拍柄各棱面的位置。

下面简单介绍几种握拍法：

1. 东方式握拍法

东方式握拍法类似与人握手，故称为“握手式”握拍法。此种握拍法可达到最大的用力效果并适于打任何高度的球，缺点是反手击球时握拍稳定性相对较差，正、反手击球需要变换握拍方向。

正手握拍法（见图 2）

球拍与地面垂直，“V”形虎口对准拍柄右上斜面。食指根部关节紧贴垂直面。手掌边缘与拍柄底部齐平，掌心和手指与拍柄最大面积地贴合在一起，食指与拇指略微分开。

反手握拍法（见图 3）

将正手握拍改为反手握拍，只需将“V”形虎口向左移动，对准拍柄左上斜面的上缘，食指底部关节紧贴在右上斜

面上即可。

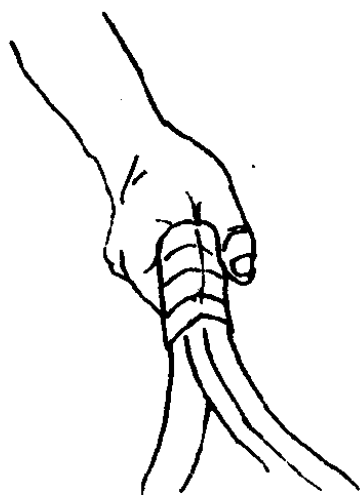


图2 东方式正手握拍法

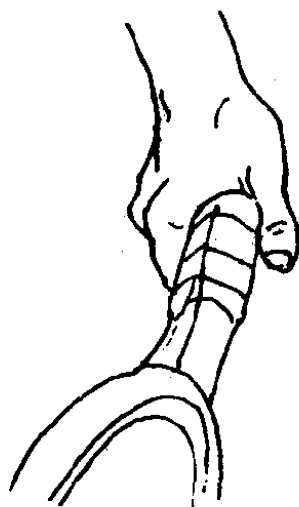


图3 东方式反手握拍法

2. 大陆式握拍法 (见图4)

大陆式握拍法正、反手击球无需交换拍面，“V”形虎口位置介于东方式正手握拍法与东方式反手握拍法之间，大拇指与食指不分开，类似握锤状，因而又称之为“握锤式”握拍法。由于此握拍法正、反手采用同一种握拍方法。省去旋转球拍角度所费去的时间。所以多被运动员上网截击时采用。

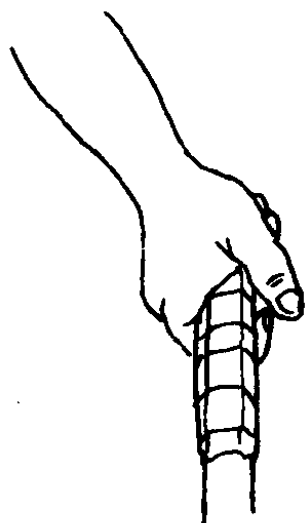


图4 大陆式握拍法

3. 西方式握拍法 (见图5)

正手握拍是将球拍平放于地面上，手掌从上面握住拍柄，将球拍从地上拾起，因而可以形象称之为“一把抓”。反手击球时无需变换握拍，只需将球拍翻转，用另一拍面击球。这一握拍法比较难掌握，通常为善于击强烈上旋球的球员所采用，但不适于初学者。