

王耀明 编著
湖南文艺出版社

休闲

球

技法

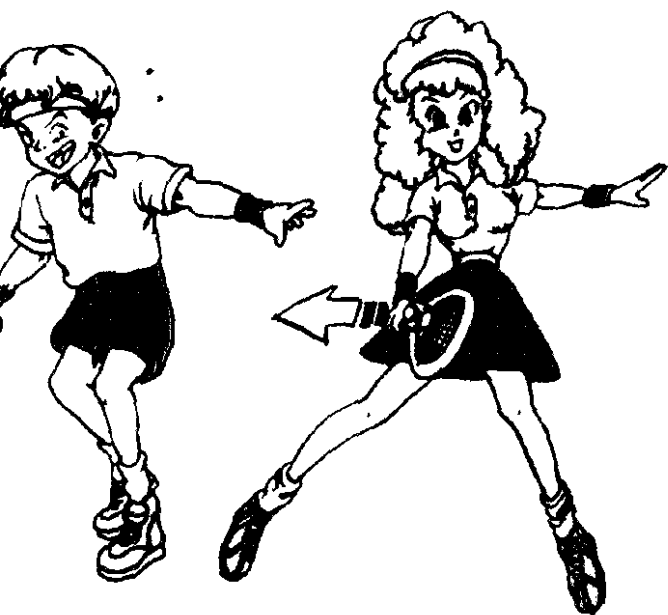
图解

SKILLS AND REGU-

网

LATIONS IN LEISURE TENNIS





SKILLS AND REGULATIONS IN LEISURE TENNIS

休闲网球技术

(图解)

王耀明 编著
罗 林 插图
湖南文艺出版社



休闲网球技法

休闲网球技法

王耀明 编著

责任编辑:唐明 王跃

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编:410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

1998 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本:850 × 1168 1/32 印张:6

字数:130000 印数:1—5000

ISBN7 - 5404 - 1821 - 4

Z · 30 定价:18.80 元

若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换

目 录

7705127

第一章 网球场地设备与器材	1
网球场地	3
网球设备	8
球	9
球拍	10
第二章 网球基本技术	13
握拍方法	14
基本技术	19
高级击球技术	65

第三章	网球基本技术的练习方法	81
	准备活动	82
	在场外的练习方法	82
	利用场地进行的练习方法	86
	具有竞赛意识的练习方法	94
	趣味加技巧的练习方法	95
第四章	网球战术	99
	单打战术	100
	双打战术	117

第五章 网球基本规则与裁判	145
基本规则介绍	146
裁判员报分	151
网球比赛的记分法	152
休息、暂停和延期比赛	153
裁判员的组成、职责分工及站位	154
第六章 网球竞赛与组织编排	157
竞赛项目	158
竞赛方法	159

	组织抽签、编排的主要程序	164
第七章	国际网球组织及主要赛事介绍	171
	国际网球联合会	172
	国际职业网球联合会	174
	职业网球排名最新算法	176
	网球团体赛	178
	网球单项比赛	181

第一章

EQUIPMENTS FOR TENNIS COURT

球场地设备与器材

网球场地

网球设备

球

球拍



休闲网球技法

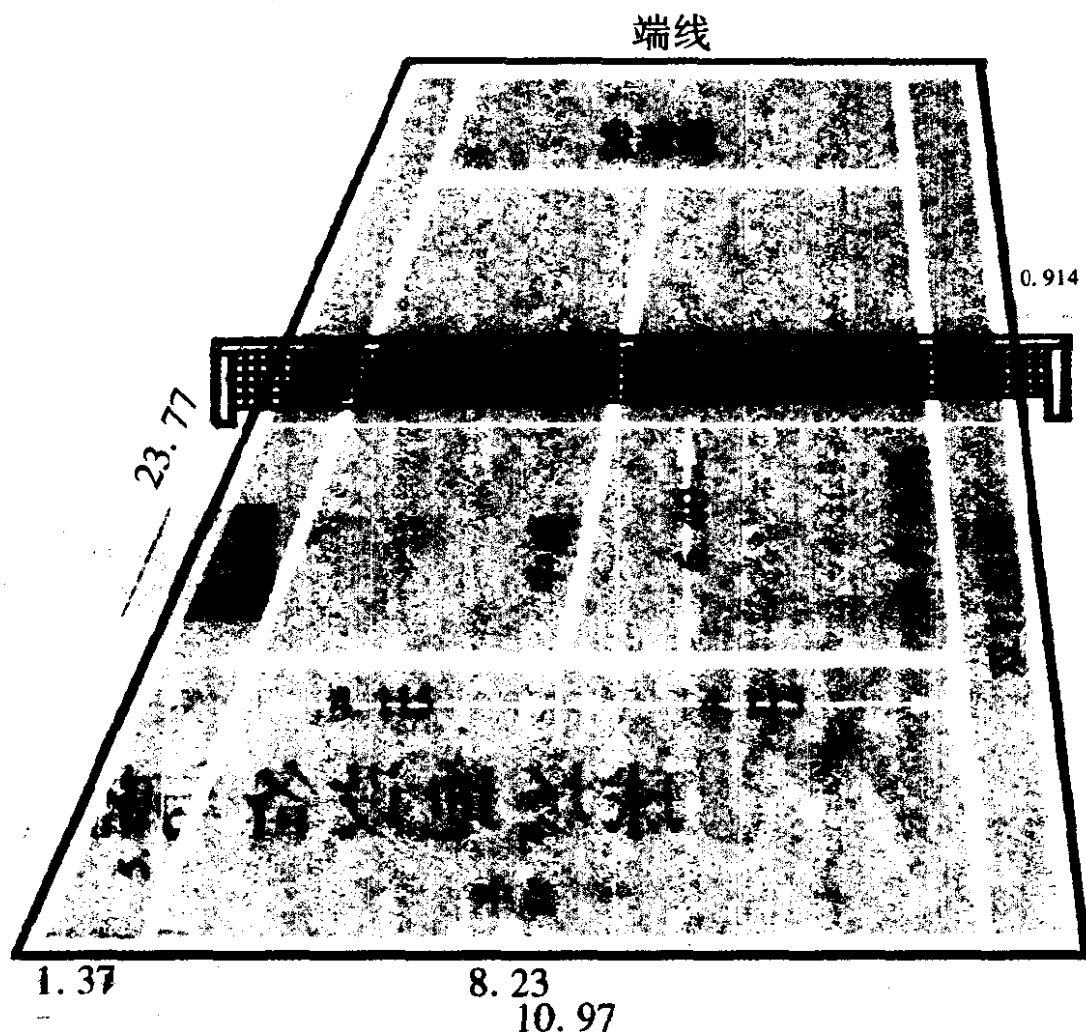


图 1-1 网球场地图 (单位:米)

我国的网球运动水平,随着人民生活水平的提高正在得到逐渐的普及与提高,越来越多的人已开始从事和喜爱网球运动,并更加关心和支持网球运动的发展。无论是从事网球运动的专业人士,还是网球爱好者,都必须首先了解网球场设备及其器材的基本知识,只有真正掌握了这些基本知识,才能更好地推动网球运动在我国的普及和发展,才能更好地掌握网球的技、战术。



网球场设备与器材

网球场

场地的标准规格

国际网联和国家体委颁布的《网球竞赛规则》中规定，一片标准网球场地的占地面积不小于 36.60 米（长） $\times$ 18.30 米（宽）。在这个面积内，双打场地的标准尺寸是：23.77 米（长） $\times$ 10.97 米（宽），在每条端线后应留有空余地不小于 6.40 米，在每条边线外应留有空余地不小于 3.66 米。在球场内两网柱之间距离是 12.80 米，网柱顶端距地平面是 1.07 米，球柱中心距边线外沿是 0.914 米。（见图 1—1）

如果是两片或两片以上相邻而建的平行网球场，相邻场地的边线之间距离不小于 4 米。如果是室内网球场，端线 6.40 米以外上空净高不小于 6.40 米，室内屋顶在球网上空的净高不小于 11.50 米。

需要安装照明灯光的网球场，室内网球场的灯具设置应均匀分布在离地面 11.50 米以上的屋顶上；而室外球场上空和端线两侧不应设置灯具，只应设置在边线两侧围挡网距地面高 7.60 米以上的位置，灯光从球场两侧朝场面均匀照射。每片网球场照光的平均照度，应当在 600 个“勒克斯”以上。

场地的种类和性能

修建网球场时，采用不同的面层材料就会使场地具有不同的性能，每一种面层材料的网球场，对球员跑动时脚下的感觉，以及网球的弹跳、球速产生着不同程度的影响，对球员在不





休闲网球技法

同性能的场地上打球的水平发挥也有不同程度的影响。因此,需要球员们在各种性能的网球场地上打球时,要随时调整自己的击球速度和步法,以便发挥出自己的最高水平。随着我国网球运动的开展,各地在开辟或翻修新网球场时,要根据各地自身的条件和修建场地的用途,因地制宜,切合实际的修建网球场,下面介绍几种网球场地的不同面层材料和性能

丙烯酸酯塑胶面层

这是一种现场浇铺用刮板制作在沥青混凝土或钢筋混凝土结构地面上的新型材料,其工艺主要分为找平结合层、加强层、耐磨层等多层做法,还有含胶粒的多层做法。这种面层的网球场,近年来已开始在世界各地普遍采用,是一种既可供娱乐打球,也可用做正规比赛的高档次网球场。如美国网球公开赛、澳大利亚网球公开赛、加拿大网球公开赛等世界网球大赛所使用的网球场,就是属于这种丙烯酸酯塑胶网球场。这种面层的网球场其性能特点是:平整度高、表面硬度高、耐磨、抗晒、色泽鲜艳、使用寿命长,便于管理和维修。这种网球场尽管其球速稍快,但较之其它类型球场,最大的优点是:球的弹跳平稳,球员在场上跑动舒适,因此受到世界各地投资者、建筑商和球员的青睐。

卷材塑胶面层

这是一种铺在任何一种平整坚实地面上,可固定也可临时粘接,可装可拆的卷材。这种卷材是在工厂加工成成品后,再搬运到所要铺设的场地。其结构是一层橡胶衬底、一层纤维、一层塑胶涂层组合而成,每条宽度为5米左右,便于卷起来分块运输。这种卷材面层的最大优点是可以易地使用,与其配套使用的网球柱、球网也是按组合式设计的。北京奥体中心网球馆、首都体育馆、上海体育馆等都曾铺设过这种场地,并举行过国际网球大奖赛巡回站的比赛和国际网球友谊赛以及世界网球明星表演



网球场设备与器材

赛等国际、国内的各种大赛。

聚氨酯塑胶面层

聚氨酯塑胶也称聚氨酯橡胶,这种材质多用于大型田径跑道上,也有用于网球场地面层,是一种现场浇铺、刮板制作的材质,有分色一次性铺成做法和先铺底胶再做含砂喷涂的两层做法。这种材质合成后,由于具有一定的韧性,很适于铺在屋顶上和具有裂纹的基础地面上,而且具有一定防水特点。

这种面层材料如果达不到一定硬度就会具备弹性,会形成网球垂直落地或球员提拉上旋球落地后弹跳过高;球员的运动鞋底与胶面具有相同性质,跑动中会有发涩的感觉,削球落地有滞球的感觉。

草地和人造草皮面层

天然草坪网球场,是网球运动从起源时代至今仍保留的一种传统性的比赛用场地,已经超过一百届比赛的、每年一度在英国举行的温布尔顿世界网球大赛,就是在天然草坪网球场地进行。

天然草的性质决定了网球着地后滑且快,逼使球员尽可能多的运用发球上网技术。天然草皮场地的保养和修整需要一整套园艺技术,可供比赛用的草皮场地很难平整,而且球员跑动多的区域草皮脱落,使得这种场地很难大范围的推广。

人造草皮是一种片状尼龙编织物上栽植的尼龙短纤维,颜色呈绿色。人造草依借石礅砂充填物,以保持它的直立与弹性,这种场地只需要对石礅砂的梳平整理,而不受气候的影响。在一些娱乐场所,可以看到这种场地。

泥地(砂地)面层

泥地网球场由于表面铺有一层细砂,因此,也称砂地网球场,也是传统网球大赛采用的一种场地。如法国网球公开赛,就



是每年一度在红色泥土场地上举行的。

正规泥地网球场的结构应该是有一层经过压实的白灰土做防潮底层，中间有一层较厚的炉渣吸水层，上面是一层不少于20厘米的、筛出石块与杂物的优质粘土层，在碾压平整之后，铺上一层干净的细砂，也有撒上一层红砖粉末的面层。

泥地球场较之其它面层的球场，球的速度稍慢，很适合底线型打法的球员发挥技术水平，细砂面层的性能令球员在跑动中有滑动的缓冲机会。

泥地球场在修建时，取材方便，经济实惠，制作方法相对来讲比较简单，但是要达到可供比赛使用的平整度，却需要一套专门技术。在对场地的养护时，需要专人负责，每天均需洒水保湿，拉平面砂，划线，雨后还需压实整理，及时除草，否则很难保持场地的平整度和使用效果。

★ 网球毯与拼块网球场

网球毯是高密度尼龙编织，耐磨性强的专用地毯，用专用胶水粘在混凝土地面上，具有良好弹性，毯面毛糙使球速较慢，比较适合中、老年球员和娱乐型俱乐部采用。

拼块网球场是由一种网格格式的高强度塑胶板构成，每块板约1平方尺大小，以子母扣形式连接，用三四个人工，半天就可拼一块网球场，具有拆装方便、可以易地使用的特点。很少用人工护理，适用于屋顶平台及有裂缝的地面，雨停就可上场使用，近年来也被一些宾馆或娱乐场所采用。

网球场地面层不止上述介绍的几种，现在还有一种底层是橡胶垫层，表面再做塑胶涂层的新材料网球场已经问世。随着科技的进一步发展，将会有更多的新型面层材料不断地被开发、利用，因而采用这些最新的新型面层材料修建的网球场一定会更美观、更实用。



网球场设备与器材

新建网球场要注意的问题

场地方向：场地的方向应为南北向，切忌东西向，因为有一个日照的问题。东西向的场地，在白天不论何时都将有一方是面向太阳打球，对着太阳的一方抬头打高球会被阳光刺眼而看不见球，因此方向不好的场地，几乎无法安排正式比赛。

场地排水：场区应高于四周，不要把场地修建在低洼地里，场地要平整，雨季可防中间积水。沥青涂塑硬场地或其它造价高的球场，周围应有排水设施。土场或砂场地在修建基础时最好要有吸水层。

场地基础：在修建场地时应考虑到不同地区的不同气候条件，对场地的基础要有防“冻”防“热”的不同侧重；如北方气候寒冷，南方气候炎热，因此对场地基础要有特殊的要求以保证其质量，防止场地出现断裂、起泡或变形的情况。

场地四周：场地端线后的挡网上最好有一人多高深颜色（深绿色、深蓝色）的尼龙布，以提高视域效果，增加看球的清晰度。但在场地四周不宜种树，一是成材的大树根深叶茂，树叶的阴影在场地上影响打球；二是如果场地扩建，树木不易移植搬迁。

网球场地的维护与保养

任何材质的网球场面层，均应保持它的整齐清洁和球场设备的完整无损，塑胶面层应及时清洗，推扫积水时注意不要划伤面层，同时要注意化学溶剂及有色素饮料的污染。

进入网球场应穿胶底运动鞋。在塑胶面层上，球员不要穿黑色及花色底的胶鞋打球，以免磨擦后留下其它颜色痕迹。

勿用球拍敲打地面，禁止在球场上进行与网球运动不相干的其他活动。球场面层一旦有划伤或小面积脱落，应及时用相同的材料进行修补。



球场上的设备、器材及附属设施严禁任意变动。场地的维护、保养及灯光控制应制定严格的规定和措施,并指定专人负责。

网球设备

网柱

直径不超过 0.15 米的园形网柱或边长不超过 0.15 米的正方形网柱,网柱高 1.07 米。网柱中心距边线外沿 0.914 米

单打支柱

在一个场地上,挂着双打球网用于单打时,球网必须用两根支柱支撑,这两根支柱称单打支柱,支柱的直径或边长不得超过 0.075 米,支柱高度为 1.07 米,单打支柱中心距单打场地边线外沿 0.914 米。

球网

球网悬挂时充分展开,完全填满两网柱之间的空隙,网孔大小以不让球穿过为准。网长:单打球网是 9.908 米,双打球网是 12.648 米,网宽为 1.07 米(含网顶 0.05—0.063 米宽的白色网边布)。

绳或钢丝绳

绳或钢丝绳的直径不超过 0.8 厘米,长不少于 10.4 米或 13.1 米,用于穿过球网白色网边布并固定在场两侧柱上,使球网悬挂在场地中间。

中心带

球网中间有一条将球网绷紧来于地面的白色带子叫中心





网球场设备与器材

带,其宽度为 0.05 米,绷紧球网的高度为 0.914 米。

根据规则规定,在球网、中心带、网边白布或单打支柱上均不得有广告。如在球场后面放置广告或其他物品时,均不得使用白色、黄色及任何其他浅颜色,只有不妨碍运动员视线的颜色方可使用。

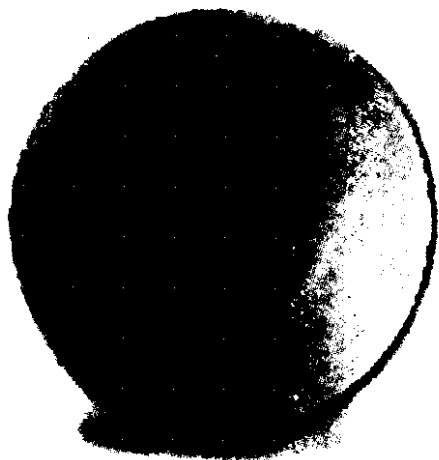


图 1-2

球

网球为白色或黄色,外表毛质均匀,接缝处没有缝线。球的直径是 6.35—6.67 厘米,重量是 56.7—58.5 克。球的弹力为:从 2.54 米的高处自由落下时,能在硬地平面上弹起 1.35—1.47 米高。球在气温为 20℃ 时,受压 8.165 公斤时,球的三个不同轴下陷的平均值为 0.56—0.74 厘米,复原的平均值为 0.89—1.08 厘米。





球拍

球拍尺寸(规格)

拍框和拍柄的总长不得超过 81.28 厘米 (32 英寸), 总宽不得超过 31.75 厘米 (12.5 英寸)。拍框内沿总长不得超过 39.37 厘米 (15.5 英寸), 总宽不得超过 29.21 厘米 (11.5 英寸)。1 英寸 = 2.54 厘米。

图 1-3