

# 威廉姆斯姐妹教你打网球

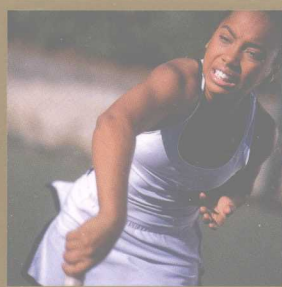
## HOW TO PLAY TENNIS



(美) 维纳斯·威廉姆斯 著  
塞雷娜·威廉姆斯

著

付饶 译



湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



G845/8

2008

# 威廉姆斯姐妹 教你打网球



## HOW TO PLAY TENNIS

(美) 维纳斯·威廉姆斯 著  
塞雷娜·威廉姆斯  
付 饶 译

湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

威廉姆斯姐妹教你打网球 / (美) 威廉姆斯 (Williams, V.) 威廉姆斯 (Williams, S.) 著; 付饶译, 长沙: 湖南文艺出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5404-4126-5

I. 威… II. ①威…②威…③付… III. 网球运动—基本知识 IV. G845

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第043356号

Original Title: How to Play Tennis

Copyright ©2004 Dorling Kindersley Limited, London

All other images of Venus and Serena Williams ©Venus and Serena Williams

All other images ©Dorling Kindersley Limited, London

外版图书登记号: 图字 18-2007-037 号

## 威廉姆斯姐妹教你打网球

出版人 = 刘清华

作者 = [美] 维纳斯·威廉姆斯、塞雷娜·威廉姆斯

编辑 = 劳拉·布尔

译者 = 付饶

责任编辑 = 易见

装帧设计 = 吴学军 进子 彭川 智武 燕子

排版制作 = 无限·视觉设计工作室

出版发行 = 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网址 = [www.hnwy.net](http://www.hnwy.net)

经销 = 湖南省新华书店

印刷 = 中华商务联合印刷(广东)有限公司

版次 = 2008年4月第1版第1次印刷

开本 = 787 × 1092 1/16

印张 = 5.75

印数 = 1-6,000

书号 = ISBN 978-7-5404-4126-5

定价 = 38.00元

若有印装质量问题, 请直接与本社出版科联系调换

# 威廉姆斯姐妹 教你打网球



HOW TO PLAY  
TENNIS

劳拉·布尔 编辑  
拉塞尔·沙度 摄影



湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



# 目录

|                                                                                               |                |                                                                                                  |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  <b>前言</b>   | <b>6 - 7</b>   |  <b>提高阶段</b>    | <b>44 - 57</b> |
|                                                                                               |                | 正手截击                                                                                             | 46 - 47        |
|                                                                                               |                | 反手截击                                                                                             | 48 - 49        |
|                                                                                               |                | 挑高球                                                                                              | 50 - 51        |
|                                                                                               |                | 高压扣杀                                                                                             | 52 - 53        |
|                                                                                               |                | 切削和上旋                                                                                            | 54 - 55        |
|                                                                                               |                | 放小球                                                                                              | 56 - 57        |
|  <b>上场前</b>  | <b>8 - 21</b>  |  <b>准备比赛</b>    | <b>58 - 77</b> |
| 该穿什么                                                                                          | 10 - 11        | 网球礼仪                                                                                             | 60 - 61        |
| 装备                                                                                            | 12 - 13        | 底线大战                                                                                             | 62 - 63        |
| 认识球场                                                                                          | 14 - 15        | 随球上网                                                                                             | 64 - 65        |
| 热身与拉伸                                                                                         | 16 - 17        | 掌控网前                                                                                             | 66 - 67        |
| 下肢拉伸                                                                                          | 18 - 19        | 比赛技巧                                                                                             | 68 - 69        |
| 基本规则                                                                                          | 20 - 21        | 比赛策略                                                                                             | 70 - 71        |
|                                                                                               |                | 双打秘籍                                                                                             | 72 - 73        |
|  <b>准备开始</b> | <b>22 - 43</b> | 双打时的交流                                                                                           | 74 - 75        |
| 基本素质                                                                                          | 24 - 25        | 双打策略                                                                                             | 76 - 77        |
| 握拍                                                                                            | 26 - 27        |  <b>赢球之道</b>  | <b>78 - 87</b> |
| 正手击球                                                                                          | 28 - 29        | 保持健康生活                                                                                           | 80 - 81        |
| 反手击球                                                                                          | 30 - 31        | 赛前准备                                                                                             | 82 - 83        |
| 准备姿势                                                                                          | 32 - 33        | 网球与生活                                                                                            | 84 - 85        |
| 发球                                                                                            | 34 - 35        | 最伟大的球员                                                                                           | 86 - 87        |
| 发球规则                                                                                          | 36 - 37        |  <b>术语解释</b>  | <b>88 - 89</b> |
| 发球战术与失误                                                                                       | 38 - 39        |  <b>有用的信息</b> | <b>90 - 91</b> |
| 接发球                                                                                           | 40 - 41        | 致谢                                                                                               | 92             |
| 基本技能                                                                                          | 42 - 43        |                                                                                                  |                |



## 前言

网球适合每一个人，我们就是最好的例证。

当我们第一次拖着球拍，走进网球场时，我们个头儿还没有球网高。装备更是简陋，我们用超市购物用的手推车装满了一大筐破破烂烂的旧球。球拍也不够好，球衣更是没有任何透气功能，但我们有的是成为最好网球手的坚定信念。这个信念支撑着我们从堪帕顿邻居家的球场，走进了洛杉矶，走进了神圣的温布尔顿中央大球场。

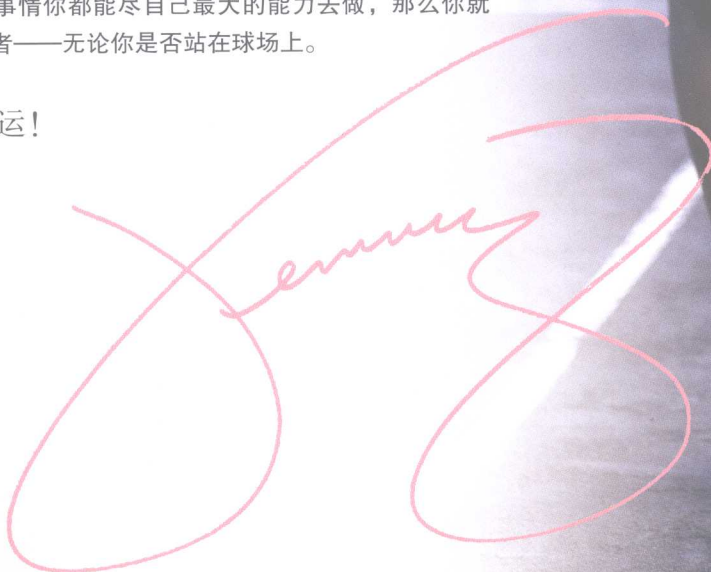
通过《怎样打网球》这本书，我们想帮助孩子们激发他们所有的网球潜能，到达每个人的最高网球水平。这本书不仅仅是一本指导手册，通过它，你还将学到如何利用强有力的击球占领球场，如何让发球上网变得更加充满压迫与控制，以及如何运用一些双打和单打战术为自己赢得更多的比赛……

每一项技能对于打好网球都至关重要，然而，你要想成为最好的选手，最重要的一点还在于，你必须相信自己！自信不在于你有多漂亮的网球包，而在于你是否专注于你的每一次击球，你是否坚信自己的每一次判断，你是否敢于赢得每一局比赛。不要让失误吓着自己——它们只会帮助你在下次做得更好。

对于网球，还有很重要的一点，你必须学会欣赏自己。网球终究只是个游戏，每一局比赛都会带给你很多的乐趣。虽然我们希望赢得所有的比赛，但是，即便失利了，我们仍然能从中获得不少的快乐。

如果每件事情你都能尽自己最大的能力去做，那么你就是最终的胜利者——无论你是否站在球场上。

祝你好运！



上场前





当你在室外打球时，有一件重要的事情不易被察觉：在阳光的照射下，事先涂在皮肤上的防晒霜正在悄无声息地保护你的皮肤。

## 该穿什么

在你自己看自己最顺眼时，就是你最容易发挥自身水平的时候。因此，你选择着装的首要条件应该是，让自己觉得满意。这其中，鞋或许是最重要的——你需要谨慎选择。同时，你还需要一双运动袜，以及轻薄、舒适的球衣，球衣的材质尽可能有弹性。最后，你还可以配戴一顶棒球帽出发。



### 网球鞋

选择网球鞋时，应该尽可能地挑选一些鞋垫较厚的球鞋。这样的球鞋会保护好你的脚，避免在跑动、跳跃、急停变向中受伤。一场比赛里，你总在不停地做来回的停转变向，因此，你有必要为自己挑选一双高质量的网球鞋，以保护你的脚踝。而且，轻便的球鞋，还能为你节省不少的体能。



检查鞋底。鞋底应有足够的硬度，使其具有一定的耐穿性，同时，还应兼具不错的伸展性，适合跑动。大多数的网球鞋底都有不同类型的花纹，这是为了帮助球员在场地移动时，更好地抓牢地面。



尽可能选择棉质球袜，一来它有较好的吸汗功能，二来它还能保护脚踝。至于球袜的厚薄方面，你应该选择厚一点的球袜，因为它同时还兼具鞋垫的作用，只不过，不能太厚了，否则你会感觉脚被球鞋夹得过紧。



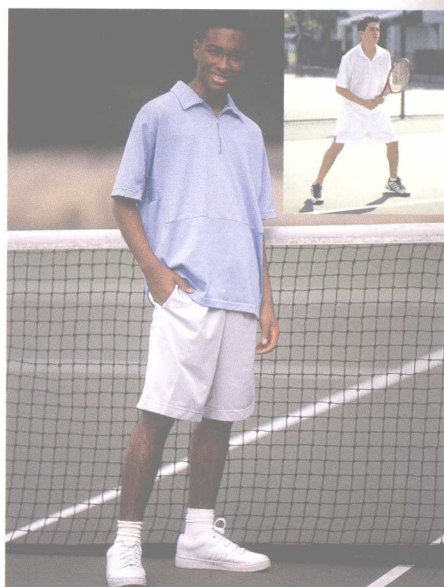
### 热身装束

在你上场比赛或是在微凉的天气下打球前热身时，最好穿上上衣和长裤。热身时穿衣的原则是，尽可能宽松、舒适，便于你能够自如地移动。



### 小心阳光！

要想阳光不直射入你的眼睛，建议你挑选一顶合适的棒球帽，最好还要绑好你的头发。棒球帽的颜色以浅色为最佳，因为这样可以反射一部分热量。相反，深色的帽子容易吸热，常常使帽沿被汗湿。

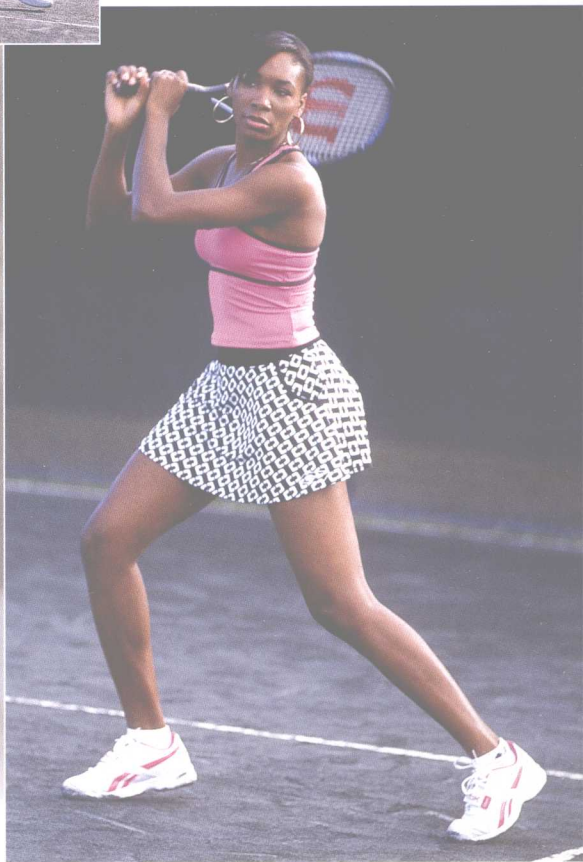
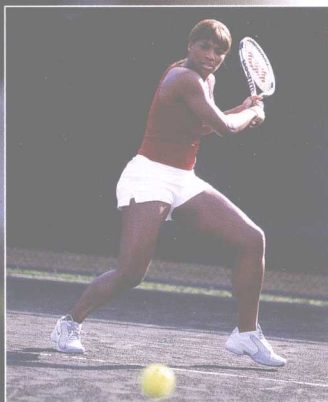


### 男生装备

选择宽松、舒适的衣服，保证你向各个方向移动时都感到通畅。浅色的棉质上衣可以让你感到凉爽。短裤必须足够宽松，以便你在球场能快速移动以及伸展救球。另外，选择短裤时，带有口袋的短裤是最合适的。

## 是否必须穿白色球衣？

过去，大多数网球选手都穿白色的球衣——而且很多俱乐部要求必须穿白的！然而，随着网球运动的发展，很多网球服装的风格包括颜色都发生了改变，一些五年前还不被允许的球服，现在都已经可以穿上场打球了。为了避免一些不必要的尴尬，最好事先给自己的球衣标上专门的记号。



## 女生装备

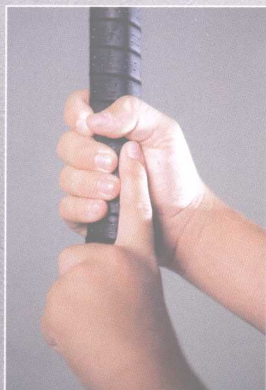
你可以选择长衣、衬衫配短裤，也可以衬衫配裙子，总之，网球服装的首选条件是穿起来方便舒适。大多数的裙子和长衣都有专门的口袋用来装网球。另外，如果你留长发，要尽量束好它，让它乖乖地呆在头后，不能遮住眼睛和脸颊。





## 装备

网球适合每一个人。打好网球并不需要你买最昂贵的球拍，最时髦的球包，最凉快的球衣。事实上，你只需要找到最适合你上场打球的装备就行了。其中，球拍是最重要，也是惟一必不可少的装备。千万不要以为球拍越贵越好，重要的是握在手里感到舒服，能把球打到你想要的地方去。因此，你必须先找到自己最需要的球拍，再一步一步地去配置其它的装备。



**如何确定拍柄粗细是否适合？**  
这点对于你握拍是否感到舒适十分重要。当你正常握住球拍时，中指顶端与大拇指的肌肉部分大约一食指宽的距离。拍柄有不同的型号，根据前面的原则，找到适合你的拍柄型号。



**1 拍头**  
所谓拍头，就是指球弦部分并用拍框围起来的面积。所有拍弦交织在一起，就组成了我们所说的拍面。拍面有大、中、

小之分，大拍面往往意味着会遇到更大的空气阻力，挥动它们会更费力。对于大多数初级选手而言，我们建议使用中拍面的球拍。

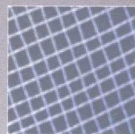


**2 拍框**  
所谓拍框，就是指在穿弦区域的外围部分框架。你可以发现，有些球拍属于宽拍框，这种宽拍框有助于增加击球的力量，却又会降低一些击球的准确性。因此，选择中等宽度的拍框较为合适。



**3 拍颈**  
拍头与握柄被两条弧形的支架连接起来，两条支架的中间形成了一个三角区域，这就是我们常

说的拍颈。



**4 球弦**  
现在市面上有各种不同材料的球弦。即便是同一种材料制成的球弦，也有粗细之分，穿好弦后球弦张力的大小也不同，此即我们常说的穿弦磅数。球弦使用一段时间后，球弦的磅数会随之下降，这时应该及时剪断，穿上新球弦。



**5 拍柄**  
球拍的下面部分，表面上缠有某种皮革或者橡胶的部分，我们叫它拍柄。拍柄的最底端叫做拍

底或拍底盖。



### 网球

网球是由橡胶与合成的棉制物制成。职业球员与大多数的业余球员使用的都是有压网球——球的内部是被完全密封好的。

使用一段时间后，有压球就失去了压强和弹性，变成了所谓的“死球”，如果再用这样的球打，你会感到非常不舒服。检查是否为“死球”的办法就是，看能否轻易捏扁它。



### 球包

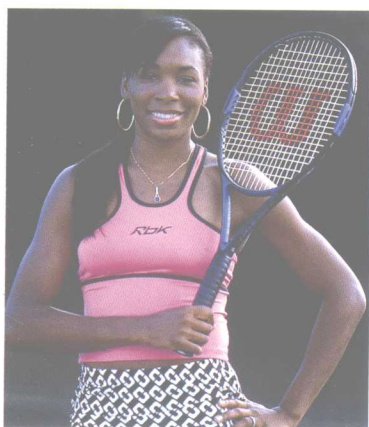
理想的球包应该是容量足够大，可以把你的各种网球装备通通装下。

而且，它最好有各种不同的分类口袋，便于你取用时，能在最短时间内找到你所需要的物品（比如袜子）。如果你是在室外打球，记住，一定要在球包里放一瓶水，避免打球时脱水而中暑。



### 吸汗带

使用一段时间后，球拍的柄皮可能会被磨破，这时就需要换新的柄皮了。为了防止柄皮被磨破，为了握拍更舒适，我们通常还会在球拍的柄皮外面缠一层吸汗带（如上图）。请再次确认拍柄的大小是否合适，以免影响你打球的准确性，也避免网球肘。



## 认识球场

网球场上的每一个标记，每一条线都给你回球的落点提出了要求（你也可以说，它们为你提供了击球的目标）。你在所有的场地上都能看到这些标记，不管是何种表面的球场。下面，让我们一起围着这个长方形的球场走走，我们将为你介绍整个球场。

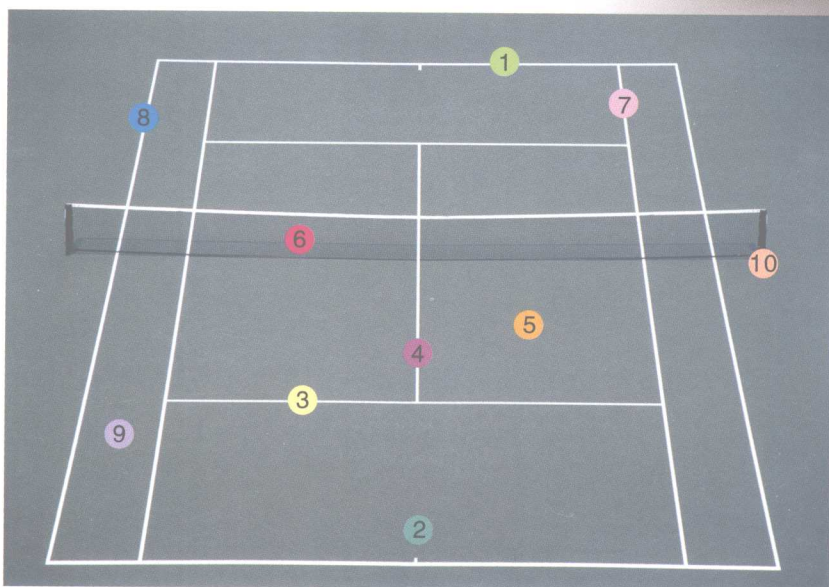
### 球场

网球场长为78英尺（23.8米），单打球场宽为27英尺（8.2米），双打球场宽为36英尺（11米）。

### 标志线

网球场有很多条线，这些线把球场划分出不同的区域。刚开始，你也许会觉得这么多的线有些复杂，但是很快你就会认清这些线条。

- 1、底线
- 2、底线中心点（小“T”点）
- 3、发球线
- 4、发球中线
- 5、发球有效区
- 6、球网
- 7、单打边线
- 8、双打边线
- 9、双打通道
- 10、网柱



### 不同表面的球场



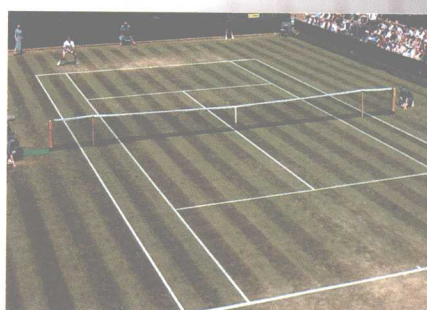
#### 硬地球场

这是一种全天候的球场，优点是表面光滑平整，球落地后的弹跳相对稳定。但是，这种硬地容易对你的关节、肌肉造成潜在的伤害，因此，你要格外小心地选择球鞋。



#### 合成材质球场

室内的合成材质球场经常是在需要比赛时，才被临时铺上一些类似地毯的东西。这种场地由于材质不同，球速以及弹跳的差异非常大。总之，在室内球场打球，你得格外小心。



#### 草地球场

相对而言，草地球场是比较难打的一种场地——球速非常快，并且球落地后的弹跳也不是很规则。由于球弹跳得很低，因此你不得不尽力降低重心，深屈膝关节去打球。



### 球网

球网把整个网球场分成了两半。球网的中央处高36英寸（91厘米），两侧最高处为42英寸（约为107厘米）。多数的球网都是可以随时调节高度的，既能调高，也能调低。

通常来说，球场平面对运动员的打法有着较大的影响。在较硬的球场（泥地、硬地），球落地后的弹跳高于较软的球场（草地）。



### 泥地球场

泥地球场非常的有趣，一方面松软的球场表面可以更好地保护你的关节与肌肉，另一方面慢速的弹跳还会使比赛出现更多的回合。那就集中精力打好每一分吧。

热身可活动你的关节与肌肉，使其进入工作状态，同时也使内脏器官逐渐适应运动强度。一般来说，10分钟的热身运动有利于随后的练习或者比赛，如果是在气温较低的冬季，还可以适当增长一些热身时间。

## 热身与拉伸

我们总是想着如何在场上打得更好，却忘记了上场前调动骨骼、肌肉、关节的积极性。在我们上场打球前，一定要做充分的热身和拉伸活动，因为有针对性的热身活动可以帮助我们最大程度地降低受伤的可能性。在打球前，你应该对打球时可能运用到的身体的各部分进行热身活动——从头到脚趾！

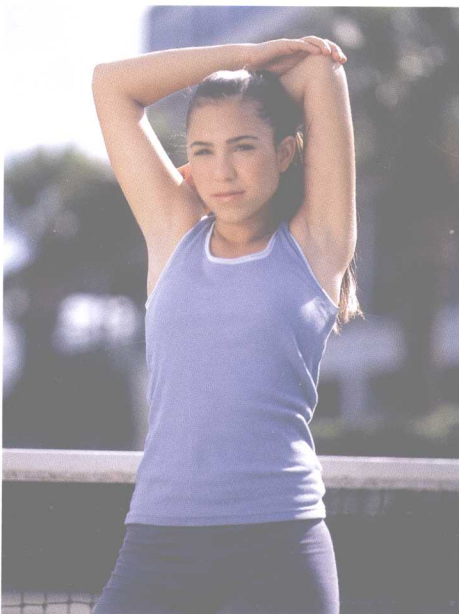
### 热身安排

热身活动一般包括五分钟的有氧拉伸。下面是较为理想的热身安排，你可以试试，不过，你最好事先跟教练商量商量，找到最适合你的方法。



### 热身

为了提高你机体的温度，使肌肉进入工作状态，你首先应该进行五分钟的绕场慢跑。在慢跑过程中，你还可以加入一些侧滑步、高抬腿跑、后踢腿跑等——只要记住，你一直在跑动。



### 肱三头肌拉伸

站立，弯曲一侧手臂并置于头后，同时尽力伸手，力争碰到自己的对侧肩膀。另一只手放在拉伸手臂的肘部，试着帮助拉伸，直到被拉伸手的肱三头肌有被拉紧的感觉。保持这个拉伸动作10秒钟，然后换一只手，两只手各拉伸三次。



### 球拍拉伸法

这是另一种拉伸肱三头肌的方法。被拉伸的这只手握住球拍置于脑后向下够，另一只手则在身后拿着拍头，垂直向下拽，直到上面那只手的肱三头肌感到被拉紧为止。然后再交换一只手做同样的拉伸练习。

### 颈部拉伸

拉伸的目的是为了放松你颈部的肌肉，也帮助你释放赛前的紧张。缓慢地向一侧倒下头部，并在最大限度处保持两秒钟，然后再偏向另一侧。每侧重复五次这样的拉伸。

